

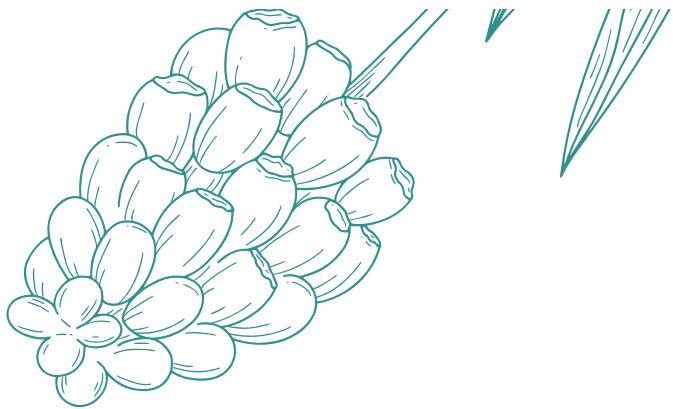
Czas dla siebie

Kwietny notatnik do kursu online „Sensualna”

Edyta Płaskonka-Pruszk

Rozkwit





Czas dla siebie 1

NASIONKO

Skąd ruszasz?

Rozkwitasz jak kwiat – w swoim czasie



Pewność siebie ma wiele definicji i wyjaśnień. W „Rozkwietniku” proponuję Tobie, by pewność siebie odbierać czuciem z wnętrza swojego ciała i integracją tych wrażeń z racjonalnością, logiką. w takiej właśnie kolejności.

Najpierw czucie, potem myślenie jak znaleźć się na kolejnym odcinku drogi życia. I decyzja podjęcia tego kroku z jednoczesnym zaufaniem, że efekt w rzeczywistości może być inny, ale na pewno będzie korzystniejszy niż się wydawało na początku.

Tak więc celem, pierwszoplanową czynnością, cokolwiek w ramach kursu „Sensualna” będziesz robić – czuj, miarkuj co się w Tobie zmienia, jakie są wrażenia i odczucia Twojego ciała, transformuj je na przyjemność, błogość.

Szukaj, również w sobie odpowiedzi na pytania.

Tak więc, jak wibrują, jak poruszają, jak właśnie odczuwasz w sobie, w swoim ciele te słowa, które tu przeczytałaś? Jakby to było czuć je całą sobą? Czucie to język ciała. Myślenie to język umysłu.

Ty jesteś tłumaczką, która potrafi sprawić, że się zgodzą co do tego, co warto zrobić.

TEST NA CIAŁO DUSZĘ I EMOCJE

Przyznaj sobie punkty od 1 do 10 według skali:

1 – zupełnie to nie prawda,

10 – absolutna prawda:

1. Z łatwością zrobię i utrzymam przez kilka minut, tzw. „słowiański przykuc” czyli kucnę, w taki sposób, że całe stopy będą wsparte na podłodze oraz ręce swobodnie opieram, np. o kolana, nie muszę się nimi o nic podpierać.
2. Jestem ani gorsza, ani lepsza od innych.
3. Wszystko, świat i ludzie sprzyjają mi.
4. Pozwalam innym, by mieli swoją opinię na mój temat.
5. Mam czas na swoje marzenia i potrzeby.
6. Wybaczam sobie drobne i większe tzw. życiowe błędy.
7. Inni mnie lubią i nie muszę ciągle walczyć o swoje.
8. Potrafię wytrwale zajmować się do skutku ważną dla mnie sprawą.
9. Rzadko mam zaległości w ważnych, ale nie pilnych dla mnie sprawach.
10. Czuję się wartościową osobą, godną naśladowania.
11. Czuję się doceniania, tak w pracy jak i w domu (rodzinie).

Moja decyzja:

Czy jestem gotowa na tę podróż by rozkwitnąć?

- ☐ Tak, podjęłam już decyzję – w szczerości sama ze sobą rozwiązałam test i podliczyłam punkty.
- ☐ Tak, ale jeszcze chwilę się zastanowię. Zawsze mam problem z decyzyjnością choć chciałabym już mieć efekty.

Poczytam dalej, co mnie czeka w „Rozkwietniku”.

Podlicz swoje punkty według następującej zasady:

1. Pierwsze pytanie: Twoje punkty pomnóż przez 5.
2. Pozostałe pytania: Twoje punkty dodaj do siebie.
3. Znajdź na poniższej skali odpowiedź dla siebie na czym się skoncentrować ćwicząc słowiańską według metody Tantryczna Słowianka:

Punkty za 1 pytanie: Punkty za pozostałe pytanie:	0-9	10-29	30-50
0-39	F	F	E
40-74	F	E	K
75-100	E	K	K

F – koncentruj się głównie na fizycznej stronie ćwiczeń, a jeśli ich nie znasz, skorzystaj z odpowiedzi w kursie, bądź znajdź najbliższą Tobie instruktorkę, jeśli nie wystarczają Tobie też ćwiczenia na rozruch.

E – prawdopodobnie czujesz, że ćwiczenia całkiem dobrze Ci wychodzą. Popracuj więc teraz więcej pod kątem emocjonalnym. Do intencji dołóż odczucia z czytanych inspiracji do każdego z ćwiczeń. Może ułożysz własną historię o Zuzeli lub odkryjesz własną bohaterkę?

K – Wychodzi na to, że jesteś już gotowa na kolejny etap – czyli pracę z kwiatami i ich wizualizacją. Eksperymentuj z oddechem („rakietowym” i tym opisanym w 9. Dniu „Rozkwietnika”) oraz rozmową między przesłaniem kwiatu a Twoim ciałem.

Inspiracje z Transerfigu Rzeczywistości. Poniższe cytaty z książki „Księżniczka Tafti” Vadima Zelanda są omawiane dokładnie w wersji kursu przy prowadzeniu na żywo:

„Kiedy pogrążasz się w rozmyślaniu, twoja uwaga w całości pogrążona jest w wewnętrznym ekranie. Możesz nie zauważać zdarzeń dookoła i działać automatycznie. I przeciwnie – kiedy twoja uwaga jest zajęta czymś zewnętrznym, zapominasz o sobie i znów działasz nieświadomie. To właśnie sen – nieuświadomiony stan, w którym twoja uwaga pogrążona jest w wewnętrznym i zewnętrznym ekranie. W takim stanie jesteś bezradny i nie kontrolujesz ani siebie, ani tego, co się z tobą dzieje.

(...) Aby obudzić się we śnie na jawie, należy wydostać uważność z zewnętrznego lub wewnętrznego ekranu i przenieść ją do centrum świadomości. (s. 6).

Centrum świadomości to punkt obserwacyjny, z którego widzisz gdzie w danej chwili znajduje się twoja uważność i czym jest ona zajęta. Równocześnie widzisz, co dzieje się wokół ciebie i czym zajmujesz się ty sam. Teraz obudź się i zapytaj siebie: gdzie jestem, co robię, czym pochłonięta jest moja uwaga? W tej chwili ocknąłeś się i znalazłeś w punkcie świadomości.” (s. 9).

Moje wrażenia i przemyślenia ze wszystkiego, z czego w kursie korzystam do mego rozkwitu:

.....

.....

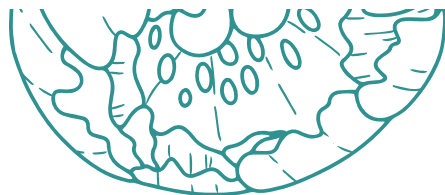
.....

.....

.....

.....



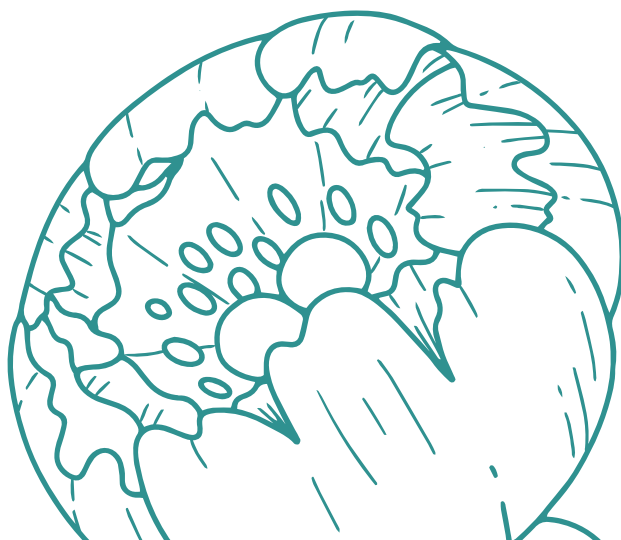
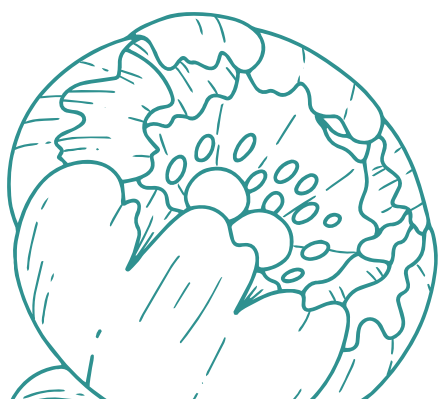


Czas dla siebie 2

Jaka jest Twoja intencja?

**PĄCZEK
SUKCESU**

Niech Twoje marzenia rozkwitają



Mówi się, że 4% decyzji podejmujemy świadomie, podczas gdy pozostałe 96% to działanie pod wpływem nieuświadomionych emocji, tworzących przekonania i to, w co wierzysz, że jest prawdą.

Intencja jest jak drogowskaz, w którą stronę będą kierowały się Twoje myśli, słowa, transformacje emocji oraz działania.

Twoja prawda (na ten moment, etap Twojego życia) to Twój stan umysłu. Im mniej jest on wolny od zamartwień, powtarzających, uporczywych (i nieuświadomionych, negatywnych) myśli, tym bardziej masz spięte i nieczujące ciało. Relaksując ciało, możesz zrelaksować umysł (i wyjdą myśli, które Ci nie służą).

Z kolei pracując z myślami, które Ci już nie służą, poprawiasz stan umysłu i odprężasz ciało, czując i ulgę, i emocje, które były przyczyną tego napięcia. To tak w uproszczeniu. Ale pamiętaj, że myśli w głowie i czucie ciała to dwie odrębne jakości jak kilogramy i kilometry. Każda z nich służy czemuś innemu.

Pytania dla mnie:

- 1) Gdyby ktoś zatrzymał Cię na ulicy i zapytał: „Co jest Twoim celem na następne 12 miesięcy?” to co byś odpowiedziała?
- 2) Czy to co robisz, zapewnia Ci takie materialne skutki (finansowe, materialne, emocjonalne), że zaspokajasz swoje wszystkie potrzeby? Jak duże masz swoje potrzeby – ile byłoby to w przeliczeniu na złotówki?
- 3) Jeśli nie istniałyby żadne ograniczenia, to jak chciałabyś żyć za następne 12 miesięcy?
- 4) Jak chcesz się czuć, spędzając swoje dni na robieniu dokładnie tego, o czym marzysz?
- 5) Jakiej wielkości musiałyby być Twoje miesięczne dochody, aby pozbyć się wszelkich finansowych zmartwień?
- 6) Jakim swoim talentem, pasją, wiedzą, doświadczeniem chcesz dzielić się z innymi osobami?
- 7) Jaka jest Twoja intencja na czas kursu „Sensualna”?

Upewnij się, że TWOJA INTENCJA jest prawidłowa: w czasie teraźniejszym lub przeszłym dokonanym. Zawiera czasowniki bez „nie”.

Dobrze się czujesz, jest Ci przyjemnie, gdy pomyślisz, że już się do Ciebie zbliża, a nawet się spełniła i jest elementem Twojego życia.

Moja decyzja:

- ☐ Tak, chcę przełamać moje strachy, lęki, opory, bo chcę kreować moją przyszłość świadomie!
- ☐ Tak, podejmuję decyzję, aby zostać tu, gdzie jestem i pozwolić moim przekonaniom, nawykom i wyobrażeniom, aby dalej kontrolowały moje życie.

Inspiracje z Transerfigu Rzeczywistości. Poniższe cytaty z książki „Księżniczka Tafti” Vadima Zelanda są omawiane dokładnie w wersji kursu przy prowadzeniu na żywo:

„Przyszłość można tylko wybrać, jak taśmę [filmową] z archiwum. (...) Spokojnie i bez napięcia (...) lekko, bez wysiłku wyobraź sobie pożądany obraz. Mięśnie powinny być rozluźnione – [napięcia] nie są tu potrzebne, nie mają z tym nic wspólnego

(...) Twoim zadaniem nie jest zmuszanie rzeczywistości, by się tobie podporządkowała, lecz pozwolenie jej, by sama do ciebie przyszła. [O splocie energetycznym zamiaru zewnętrznego zobacz w rozdziale na stronie 25].

Należy wyznaczyć nie scenariusz, a kadr docelowy (s. 66). Nadchodząca rzeczywistość, mimo, że zapisana w archiwum Wieczności, zawsze ma wiele wariantów i jeszcze ostatecznie nie jest ustalona i przez nikogo nie jest wybrana – na razie jest niczyja. Jeśli znajduje się ktoś, kto ją ustawi – to ona się mu podporządkowuje. Jeśli tym kimś jesteś ty, staje się ona twoja”. (s. 43).

Moje wrażenia i przemyślenia ze wszystkiego, z czego w kursie korzystam do mego rozkwitu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Czas dla siebie 3

KLUCZNIK

Czego nie wiesz?

Jak kwiat lotosu masz możliwość
urosnąć z błota, zakwitnąć
w ciemności i oddziaływać
na świat



To pierwszy przełomowy dzień. Trzeci z kolei gdy wprowadzasz zmiany, ćwiczysz ciało, umysł, może pojawiają się pierwsze zapomniane emocje, np. złość. Przychodzi pierwsze zwątpienie, zmęczenie, niewiara, że się uda, myśl-zdanie: „To nie działa”. Wiedz, że właśnie taka myśl jest Twoim pierwszym sukcesem w zmianie. W ten sposób ego broni się przed zmianą mentalną, czy dotychczasowych nawyków.

Broni się przed odkryciem Twojej aktualnej prawdy, tej części Twojej psychiki, która ma za zadanie służyć przetrwaniu organizmu i obronić Cię od strauatyzowanymi, wypartymi częściami.

Poznaj swojego Klucznika, który stoi na straży, by nic Ci nie groziło, ale też jednocześnie chroni Cię przed zmianą i rozkwitem. Kolejne przełomowe dni przyjdą po 14 dniach – wówczas to test wytrwałości i czy nie masz słomianego zapалу. Może to być dzień korekty Twojej intencji, ale od Ciebie zależy czy go porzucisz, bo „Twoje działania nie przynoszą efektu”. By wprowadzić nowy nawyk potrzeba wg metody Kaizen minimum 21 dni.

Kluczem jest więc systematyczność i kroczenie w stronę obrazu docelowego.

Jak znaleźć swego Klucznika?

Odpowiedz sobie pisemnie na pytania: „Czego nie chcesz w swoim życiu doświadczać?”, „Jakie są Twoje największe lęki, które powstrzymują Cię przed osiągnięciem Twojej intencji, powstrzymują Cię przed wiarą w swój sukces?”. Potem spójrz na zdanie i je przetransformuj według poniższego przykładu.

1) Jeśli są w Twojej odpowiedzi słowa „nie”, to czy po wykreśleniu tego „małego” słówka, nie pojawia się podsumowanie Twojej rzeczywistości w temacie, jaki właśnie podjąłeś do uzdrowienia? W związku z tym czytaj dalej.

2) Co chciałabyś (więc) doświadczać? (jako przeciwieństwo do pytania 1))

3) Obserwuj swoje emocje, odczucia, opory i wahania, jakie będą w Tobie brzmiały gdy przekształcasz (zamieniasz) swoje zdanie – odpowiedź na pytanie 2) według poniższego schematu:

- a. każde chciałabym na chcę
- b. każde chcę na czasownik, który jest dla Ciebie odpowiedni
- c. każdy czasownik na wyrażenie: „jestem (jaka?)”

Przykład:

Nie chcę mieszkać w mieście → ~~Nie~~ Chcę mieszkać w mieście → Chciałabym mieszkać na wsi
→ Chcę mieszkać na wsi → Mieszkam na wsi → Jestem mieszkanką wsi.

Przy zdaniu, z którym czujesz się najmniej komfortowo, uważasz to za „nie prawdę” – zatrzymaj się. Tam właśnie jest Twój Klucznik. On dalej nie pozwala Ci przejść z lekkością i przyjemnością.



Pytania dla mnie:

Co dalej zrobić jak już się znalazłaś Klucznika?

Na ile możesz – skrusz go, zwolnij, wypłucz wizualizacją wodospadu, itp.:

a) mentalnie – pokieruj się poniższymi pytaniami i sugestiami:

- 1) Co byś zrobiła w życiu jakbyś pozbawiła się lęków spisanych powyżej?
- 2) Który z nich odczuwasz najsilniej?
- 3) Ile do tej pory kosztował Cię brak jego świadomości?
- 4) Jakie masz korzyści z oporu przed zmianą?
- 5) Napisz 5 rzeczy, które wiesz, że powinnaś robić aby osiągnąć swój cel, ale ich nie robisz.
- 6) Napisz 5 rzeczy, które zaczniesz robić w swoim życiu, aby osiągnąć swoją intencję.

b) emocjonalnie: poprzez rozmowę w swojej głowie pomiędzy wspierającym Dorosłym a Dzieckiem/Nastolatką lub/i Rodzicem na temat: „Jak chciałabyś się czuć po spełnieniu intencji?”. Określ wszystkim zmysłami fizycznymi ten stan.

c) w działaniu:

- 1) Napisz 5 rzeczy/nawyków, które zaczniesz robić w swoim życiu, aby osiągnąć swoją intencję.
- 2) Napisz 1 rzecz/nawyk, której się boisz robić, ale zobowiązujesz się to zrobić przez np. 3 dni, bo wiesz, że to przybliży Ciebie do realizacji Twojej intencji.

Na koniec możesz wykorzystać test mięśniowy (kinezytyczny). Czy Twoje ciało puściło napięcia i trudne dla Ciebie ćwiczenia stały się łatwiejsze? Sprawdź czy to co uzdrowiłaś w jakiś sposób nie łączy się z hasłem lub inspiracją z karty.

Zawsze możesz też skorzystać z innych testów kinezytycznych.

Moja decyzja:

- ☐ Tak, chcę poznać granice moich niesłużących mi przekonań i korzyści jakie mi one do tej pory dawały, że blokowały mnie w realizacji moich celów.
- ☐ Tak, nie potrzebuję nic zmieniać, akceptuję to co mam, niech inni swoim zachowaniem względem mnie pokażą mi moje blokady osobistego rozkwitu.

Inspiracje z Transerfigu Rzeczywistości. Poniższe cytaty z książki „Księżniczka Tafti” Vadima Zelanda są omawiane dokładnie w wersji kursu przy prowadzeniu na żywo:

„Postawa pasywna – nawyk nieustawiania rzeczywistości, oczekiwania czegoś i liczenia na coś. Tryb aktywny – przeciwnie: nie oczekiwać, nie liczyć na coś, lecz ustawiać nadchodzącą rzeczywistość. (...) [Należy] obserwować nadchodzący kadr. Tutaj mamy trzy aktywatory: Oczekiwanie – coś powinno się stać, na coś czekasz, na coś masz nadzieję. Zamiar – masz zamiar dokąds się wybrać, coś zrobić.

Problem – zdarzyło się coś co wymaga decyzji, rozwiązania. Za każdym razem, kiedy na coś czekasz, nie czekaj i nie miej nadziei – ustaw rzeczywistość. Za każdym razem, kiedy masz jakiś zamiar, nie urzeczywistniaj go – najpierw ustaw rzeczywistość [może czeka Cię coś lepszego?].

Za każdym razem, kiedy pojawia się problem, znów – nie czekaj, nie miej nadziei, nie zamartwiaj się – ustaw rzeczywistość. (...) Staraj się wciąż przypominać sobie i pamiętać o nadchodzącym kadrze. Nie za każdym razem będzie Ci się to udawać. Początkowo przez cały czas będziesz o tym zapominać.

Stary nawyk nie odklei się od tak – trzeba go zużyć i zastąpić nowym. Wymagany jest ciągły trening sterowania nadchodzącym kadrem”. (s. 39-41).

Moje wrażenia i przemyślenia ze wszystkiego, z czego w kursie korzystam do mego rozkwitu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....