



Centrum Wspierania Kreatywności

"Rara Avis"

mind@Neuro-Programmer.pl

Praca z Podświadomością

Program PIĘKNE CIAŁO PIĘKNY BIUST afirmacje

Paweł Robert Stań

Łódź 2011

Tytuł:

„Piękne Ciało Piękny Biust - Afirmacje”

Czas trwania: 44:47 (dwie wersje)
Format pliku: Mp3 (jakość HiFi 256 kbps)
Rozmiar: 86 Mb (dwie wersje)
Zawiera lektora: tak
Zalecane słuchawki: **tak**

Projekt okładki: **Krzysztof Janiewicz**,
właściciel www.Sklep.Spojrzenie.com.pl

Copyright © by Paweł R. Stań Centrum Wspierania Kreatywności
„Rara Avis”
Łódź 2011

Paweł R. Stań
Centrum Wspierania Kreatywności „Rara Avis”
ul. Wapienna 49/51 lok. 62
91-087 Łódź
www.Neuro-Programmer.pl

Wydanie I
ISBN 978-83-61427-37-7

All rights reserved.

Wszystkie prawa zastrzeżone. Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży.

Dlaczego „Piękne Ciało, Piękny Biust”?

Standardem przy wszelkiego rodzaju zmniejszaniu wagi jest to, że Twoje piersi również zmieniają swoją wielkość i swój kształt – w końcu w głównej mierze zbudowane są z tkanki tłuszczowej – i do tej pory tak było. Ale dziś możesz to zmienić, bo masz wpływ na swoje ciało, to jak się rozwija, jaką ma przemianę materii, jak jest zbudowane.

Ludzie dookoła, nauka, religia i my sami dajemy sobie wiele dogmatów, ale to od nas zależy czy żyjemy zgodnie z nimi i jakie są tego konsekwencje. I nie podważam tutaj żadnej nauki, bo nauka może dobrze opisywać pewne aspekty rzeczywistości, a rzeczywistość można opisywać z różnych punktów widzenia. Ale z drugiej strony powiem, że opis rzeczywistości nie jest rzeczywistością, że często nas ogranicza, przesłania nam widok całości, a zdanie „autorytet” daje niemoc i uzależnienie.

Program „**Piękne Ciało, Piękny Biust**” pozwoli Ci wejrzeć w głąb siebie i uruchomić takie procesy autoregulacji, dzięki którym będziesz mogła wpłynąć na swoje ciało i kształtować je tak, jak zechcesz... Bez diety, bez tabletek, bez herbatki jeśli nie chcesz... Tylko Ty, bo **w sobie masz klucz do Siebie**.

Czy to kolejny slogan bez pokrycia?

Niemożliwe? To posłuchaj historii Darii [odchudzanie to przy tym pikuś ;-), o Darii wspominałem przy okazji Tygla Przemiany Energii]

Krótką Historia Darii

Daria napisała do mnie w połowie maja tego roku (2011). Znalazła moje nagrania antystresowe na pj, a potem zapytała, czy robię również nagrania na indywidualne zamówienie, a interesuje ją wpływ Podświadomości na ciało fizyczne, a konkretnie na wzrost. WZROST.

To było kilka linijek, ale dla mnie konkret był mało konkretny, więc (krótko) w kolejnym mailu okazało się, że Daria studiuje, „jest dość niska” - ma 161cm, i chce jeszcze urosnąć, chce być wyższa... a przestała rosnąć raptem 8 lat wcześniej...

Co byś sobie pomyślała po takim mailu?

No właśnie. Większość ludzi nie rośnie po 20 roku życia (przynajmniej ja nikogo nie znam).

Na początku pomyślałem, że łatwiej jest zmienić swoje nastawienie i pokochać siebie niż urosnąć... ale skąd wiedziałem, że jedno jest łatwiejsze od drugiego? Czy sam nie uważam, że „jeśli czegoś chcesz, to możesz”? A Daria chciała być Wyższa. To było stałe pragnienie i wierzyła, że może to osiągnąć! Potrzebowała jedynie klucza, który otworzy te drzwi Podświadomości. Więc pomyślałem: „Zaje..fajnie! Wreszcie ktoś z fantazją!”

[Nie będę teraz opisywał, co działo się dalej, ale zrobiłem kilka nagrań dla Darii. Jesteśmy umówieni na konferencje online, więc zapewne od niej bezpośrednio usłyszysz jak to było/jest.]

Czy Daria, po 8 latach odkąd przestała rosnąć, urosła?

Tak. We wrześniu dowiedziałem się, że w sierpniu miała takie dwa tygodnie, w ciągu których urosła 1,5cm. Jest teraz o 1,5cm wyższa. Do tego urosły jej stopy i niektóre z butów są za małe ;-).

Może 1,5cm to niewiele (kilkanaście procent z celu), ale to jest proces, który trwa, to praca z Podświadomością, która czasami burzy się, że „to nie możliwe i że jej się nie uda, że ludzie w tym wieku nie rosną”... Ale fakty mówią same za siebie. A najlepsze jest to, że to nie centymetry są ważne. Ważna jest świadomość tego co możesz, świadomość swoich możliwości, doświadczenie tego „poczucia stwarzania siebie”.

Wkoło jest wielu ludzi, którym nie podoba się wychodzenie poza ograniczenia, które sami mają. Próbują równać do siebie nie tylko świat, ale i innych po to, aby potwierdzać słuszność swoich przekonań.

Świadomie wybieraj swoją Drogę.

To Twoja Droga. I niezależnie od wszystkiego zawsze ponosisz konsekwencje. To Twój rezultat, więc lepiej podejmować własne decyzje, niezależnie od tego czy idziesz ze stadem, czy kroczysz swoją drogą.

jeśli czegoś chcesz, znajdują się możliwości...

Struktura Programu PCPB

W Programie „Piękne Ciało, Piękny Biust” wykorzystuję ten sam algorytm co w przypadku Darii.

Pomyśl, jeśli Daria mogła urosnąć w wieku 21 lat, po 8 latach przerwy, to o ile prostsze jest wpłynięcie na gromadzenie czy spalanie tkanki tłuszczowej, czy wpłynięcie na przemianę materii...!?!

Zauważ, że są ludzie, którzy mogą zjeść mnóstwo i cały czas są szczupli. Są też tacy, którzy jedzą mało, a cały czas mają nadwagę. Powodów może być wiele: od trybu życia a na metabolizmie skończywszy. Niemniej, porównując ludzi prowadzących podobny tryb życia, i wśród nich są tacy jak wyżej. Kluczem tutaj wydaje się metabolizm, szybkość przemiany materii. Jeśli spytasz mnie, czy masz wpływ na swój metabolizm, odpowiem:

TAK! Masz! Podobnie jak na rytm bicia swojego serca, przewodność skóry, powiększanie i pomniejszanie różnych organów. Masz wpływ na swój metabolizm. A najlepsze jest to, że nawet nie musisz wiedzieć, jak to działa, ponieważ jesteś bardziej swoją Świadomością niż swoim ciałem i przez ciało wyrażasz swoją Świadomość. Zmieniając więc schematy myślenia, przekonania, wzorce swojej Podświadomości wpływasz na swoje ciało fizyczne.

Ja wiem, że łatwiej jest zwalić wszystko na tabletki, herbatki odchudzające, diety itp. i szukać uzdrowienia na zewnątrz.

Łatwiej i wygodniej. I czasami to działa, ale tylko wtedy, gdy te zewnętrzne zmiany wpływają na zmianę Twojego wnętrza, na Twoją Świadomość. Jeśli Twoja Świadomość się nie zmienia, to kończą się tabletki, herbatki, diety i wszystko wraca do stanu poprzedniego (jojo), albo symptom ujawnia się w innym miejscu.

Program „Piękne Ciało Piękny Biust” wykorzystuje **psychosomatyczne** podejście do problemu.

Nadwaga i otyłość są SKUTKIEM. Tabletki, herbatki, specjalne krótkotrwałe diety skupiają się na niwelowaniu objawów. Program „**Piękne Ciało Piękny Biust**” skupia się na psychicznych przyczynach somatycznych objawów. To **z Twojej psychiki** wynika to, jak wyglądasz, w co się ubierasz, jakie decyzje podejmujesz, jak piszesz, jak się zachowujesz, jakie jest Twoje zdrowie.

Trwała zmiana, to zmiana mentalności i wzorców psychicznych, które w sobie nosisz.

Ten Program jest zorientowany na osiągnięcie najlepszego dla Ciebie stanu ciała.

ETAPY Programu „Piękne Ciało Piękny Biust”

Etap 1 – Intencja, Podjęcie Decyzji

Zaczynasz pracować ze sobą. Psychosomatycznie rozumiesz to, co się dzieje. Patrzysz na siebie uczciwie, ze szczerością wobec siebie, uświadamiasz sobie przyczyny obecnego stanu rzeczy i bierzesz odpowiedzialność za siebie, akceptujesz siebie.

Etap 2 – Wzmacnianie Pragnienia

Dookreślasz swój Cel i potęgujesz Pragnienie.

Etap 3 – Aktywacja

Aktywujesz, uruchomiasz proces, przechodzisz do działania, pozwalasz swojej Podświadomości zacząć działać w kierunku realizacji swojego celu.

Etap 4 – Weryfikacja efektów

Ten etap wymaga Samoświadomości. Teraz sprawdzasz, czy nie pojawiają się „negatywne” przekonania Podświadomości, które torpedują Twoje dążenie do celu.

Cały proces powinien sprawiać Ci przyjemność i radość, powinnaś cieszyć się procesem. Jak przyjemnie jest dążyć do bycia taką, jaką się jest naprawdę?

Kiedy zaczniesz pracować ze swoją Świadomością, wtedy zauważasz, że to, co dzieje się na zewnątrz, jest efektem wewnętrznej zmiany. Zacznasz rozumieć tą zależność, a taka zmiana jest naprawdę trwała. To, jak wyglądasz i ile ważysz, to jedynie symptom, po którym rozpoznajesz swoją Podświadomość i schematy, którymi się posługuje.

Pamiętaj również, że to nie jest „parotygodniowa dieta”. Ścieżka samopoznania ma tylko początek...

Podsumowując, to nie jest Program, który zrobi coś za Ciebie. Tylko Ty masz Moc zmiany siebie i żadne zewnętrzne środki tego nie zmieniają, nie robią za Ciebie. Ode mnie dostajesz narzędzia i algorytm pracy z Podświadomością. Teraz możesz zdecydowanie przyspieszyć swoją przemianę.

Wymagania Programu Piękne Ciało Piękny Biust

- Twoje przekonanie o realności celu
- Zaangażowanie
- Systematyczność i konsekwencja
- Szczerość i Uczciwość wobec siebie

Uwaga: Jeśli chcesz podzielić się z innymi tym, co robisz, to mów o tym osobom, które Cię wspierają, unikaj tych, które Cię osłabiają.

Podstawy psychosomatyki

Świat materialny nie jest izolowanym odrębnym bytem. Ciało fizyczne nie jest samodzielną strukturą. Świat materialny jest ekranem, na którym manifestują się obrazy świadomości. Nie możemy odczytywać symptomów w izolacji, oddzieleniu od szerszej całości.

Choroba i zdrowie nie odnoszą się do narządów ciała fizycznego. Ciało nigdy samo w sobie nie jest zdrowe albo chore. W ciele wyrażają się informacje, które płyną z wyższej sfery, informacje, które chce nam przekazać nasza Świadomość.

Świadomość popada w stan nierównowagi po to, abyśmy wiedzieli co mamy robić – odczuwamy to jako symptom. Symptom jest to więc zakłócenie na głębszym poziomie. **Symptom** jest sygnałem, nośnikiem informacji – wskazuje, że dotychczasowy sposób postępowania był niewłaściwy i jednocześnie wskazuje jak osiągnąć pełnię. Wyraża to, czego brakuje Świadomości (uzupełnia to). Symptom jest względem nas najbardziej uczciwy – mówi prosto w twarz, bez owijania w bawełnę.

Choroba występuje zawsze na płaszczyźnie Świadomości – chora jest nasza Świadomość. Płaszczyzna cielesna – to tylko

symptom. Ciało nie jest chore – ciało działa tylko dzięki temu, że jest w nim Świadomość, że są w nim jeszcze inne ciała.

Choroba pozostaje ta sama – zmieniają się tylko symptomy.

Choroba jest niezbędnym warunkiem zdrowia.

Cień

Nie można odczuć pewnego stanu, jeśli nie znamy jego przeciwieństwa.

Najczęściej Świadomość dzielimy na: Świadomość, Podświadomość i Nadświadomość, ale w rzeczywistości jest to jedność.

Ludzka Świadomość na poziomie cielesnym znajduje swój wyraz w mózgu. Dwie półkule połączone spoidłem wielkim, pełnią niezależne od siebie funkcje:

Lewa Półkula – logika, język, czytanie, liczenie, myślenie liniowe, analiza, inteligencja (IQ), racjonalne, naukowe podejście, półkula aktywna, zawiaduje prawą stroną ciała. Yang.

Prawa Półkula – postrzeganie, rejestrowanie, odczuwanie przestrzeni, muzyki, zapach, symbolikę, myślenie nieliniowe, beczasowość, holistyczne podejście, podejście intuicyjne, lewa strona ciała. Yin.

Aktywniejsza jest półkula, której poświęcamy więcej czasu.

Na poziomie cielesnym jednocześnie dysponowanie obiema półkulami jest podstawą oświecenia.

Żyjemy w świecie biegunowym. Nasze życie oparte jest na ciągłym dokonywaniu wyborów. Identyfikujemy się z reguły z jednym biegunem – idą za tym pewne decyzje, które drugi biegun pozostawiają za progiem. Wszystko, czego nie chcemy robić na poziomie świadomym – wypieramy, ale to nie znika. W taki sposób powstaje jungowski cień.

Cień jest sumą wszystkich odrzuconych obszarów świadomości, których człowiek nie chce u siebie dostrzegać. Z czasem w ogóle nie mamy świadomości, że to istnieje – tak mocno to wypieramy. To wszystko, co tak mocno wyrasta z naszego cienia, przenosimy na „zewnętrzne zło” naszego świata (wypieramy, odrzucamy pewną stronę siebie, to z czym boimy się zmierzyć).

Kosmos nam przypomina o tym.

Jeśli usilnie wzbraniamy się przed zintegrowaniem czegoś w sobie, to przechodzi to w obszar cienia, by niespodziewanie manifestować się w świecie zewnętrznym (relacje, zdarzenia, choroby). Gdy coś nam się nie układa, to znaczy, że czegoś nam brakuje.

świat zewnętrzny = świat wewnętrzny

Nasz Cień będziemy zawsze przeżywać jako zewnętrżność. Gdy go dostrzegasz w sobie, to on przestaje być cieniem.

Postawy wobec Cienia:

- ślepe zwalczanie;
- unikanie konfrontacji – lęk przed podejmowaniem wyzwań.

„Bo zawsze ciekawe i ważne dla człowieka są te obszary, które albo zaciekle zwalczą, albo których unika. To jest to, czego brakuje nam do pełni. Obszar zewnętrzny to jest nasze lustro, w którym widzimy nasz cień. Odbicie w lustrze daje coś tylko temu, który ma odwagę mu się przyjrzeć. Wszystko, co postrzegam i przeżywam jest we mnie”.

Cień powoduje chorobę, ale konfrontacja z cieniem uzdrawia.

Symptom jest to zatopiona w materii część naszego cienia. Człowiek musi przeżyć cieleśnie to, czego nie chciał przeżywać w swojej świadomości. To nie jest nic złego. Zły jest tylko brak równowagi.

Reguły interpretacji symptomu

płaszczyzna merytoryczna i funkcjonalna rozpoznawania symptomu

Płaszczyzna merytoryczna – przyczyna (w świadomości).

Płaszczyzna funkcjonalna – bezpośrednia przyczyna choroby, nie negujemy jej:

- **Nie rezygnuje** z bezpośredniej przyczyny choroby, takiej, która się manifestuje (wirus, bakteria, promieniowanie etc.).
- **Nie neguje** przyjmowania leków, ani przeprowadzania operacji, ale mówi, że sama operacja jest niewystarczająca, jeśli pacjent sobie nie uświadomi, dlaczego choruje.

Jest tutaj odejście od funkcjonalnego modelu przyczynowości.

Przyczyna jest bezpośrednim powodem choroby, ale to człowiek używa wirusów, bakterii (ojca, przyjaciół, innych ludzi...), żeby coś się przejawiało. W tych samych warunkach nie wszyscy muszą zachorować.

Zewnętrzne warunki nie czynią człowieka chorym.

Dopóki człowiek czyni siebie ofiarą warunków zewnętrznych – pozbawia się możliwości przemiany (przerzuca winę na innych).

Takie a nie inne warunki są nam potrzebne do rozwoju. Używamy warunków zewnętrznych, aby coś się mogło zmanifestować.

Merytoryczna płaszczyzna pokazuje jaki brak w naszej świadomości powoduje daną chorobę.

Pewne łańcuchy przyczyn sami uruchamiamy (np. fizjologiczne), ale one nie są odpowiedzialne.

Analiza zewnętrznych i wewnętrznych okoliczności w momencie pojawienia się symptomu:

- co ja robiłam w tym momencie?
- co miałam zrobić?
- o czym wtedy myślałam?
- jaki był mój nastrój, fantazje, wyobrażenia?
- jakie miałam wtedy relacje ze światem?
- jakie wiadomości przyływały do mnie?
- co ważnego miałam do zrobienia?
- jakie decyzje miałam podjąć?

Symbolika zwrotów językowych

Symbolika i analogie ciało – świadomość

Nauczyć się słyszeć tzw. **psychosomatyczne drugie dno** językowe (np. katar: „Kicham na to”, „mieć coś po dziurki w nosie” itp.).

Cieleśnie przeżywamy to, do czego w swej psychce nie chcemy się przyznać, to czego nam brakuje w świadomości.

Ciało jest symbolem. Każdy narząd, część ciała, reprezentuje jakąś zasadę, jakiś symbol, który ma analogię w naszej świadomości.

Właściwe odczytanie wymuszonych konsekwencji choroby

Dany symptom zmusza nas do czynienia tego, czego dotychczas nie robiliśmy (albo robiliśmy za mało) i nie pozwala zrobić tego, co robiliśmy za dużo.

Symptom koryguje naszą jednostronność:

- w czym przeszkadza mi dany symptom, czego nie mogę robić?
- do czego mnie zmusza? Co mogę robić, czego dotychczas nie robiłam?

Ale ludzie chcą się szybko pozbyć symptomu, by dalej robić to samo.

Musimy zastosować w życiu to, co pojawia się w przeciwbiegunowej sytuacji choroby.

Wspólnota przeciwstawnych symptomów

Ta sama rzecz na poziomie świadomości może się przejawiać przez przeciwstawne elementy. Strach może być przyczyną odwagi albo ucieczki, tak samo wpływa adrenalina.

Nadmierne uzewnętrznianie

Intensywna forma przeżywania czegoś również może wskazywać na problem.

„Wojna jest ojcem wszystkich rzeczy” – Heraklit

Nadwaga, Otyłość

Przebieg:

Gromadzenie tkanki tłuszczowej możliwe jest w wyniku spożywania specyficznych grup pokarmów, choroby, „słabej” przemiany materii”, siedzącego trybu życia, zbyt małej aktywności fizycznej, stresu i innych.

Płaszczyzna merytoryczna:

W trakcie gromadzenia tkanki tłuszczowej osoba zwiększa swoją objętość, staje się wizualnie większa. Tkanka tłuszczowa tworzy warstwę ochronną, amortyzuje kontakt ze światem zewnętrznym. W przyrodzie, w normalnych warunkach zwierzęta tworzą warstwę tłuszczu, aby przygotować się na trudny okres ograniczenia dostępu do pokarmu, lub warunki środowiskowe.

U człowieka nadmiar tkanki tłuszczowej to z jednej strony symboliczne szukanie ochrony, a z drugiej wyraz lęku, niepewności, potrzeba opieki i oparcia, ucieczka przed uczuciami, brak bezpieczeństwa, odrzucanie siebie, szukanie spełnienia, nadwrażliwość. Człowiek może szukać ochrony przed dowolną obawą.

Odpowiedz sobie na pytania:

- kiedy po raz pierwszy zauważyłaś u siebie nadwagę?
- Co wtedy działo się w Twoim życiu?
- Czy wydarzyło się wtedy coś dla Ciebie ważnego?

- Jak układały się Twoje relacje w rodzinie, szkole, pracy?
- Jak byłaś traktowana w środowisku w którym przebywałaś?
- Jakie korzyści odnosisz z nadwagi?
- Do czego zmusza Cię nadwaga? Co musisz robić?
- Czego nie możesz robić?
- Jak wyglądają Twoje relacje z otoczeniem dzięki nadwadze?
- Jeśli nadwaga jest wynikiem choroby, kiedy pojawiła się choroba i w jakich okolicznościach?

Ogólne Cele nadwagi, to nauczyć się i wykształcić w sobie:

- poczucie bezpieczeństwa
- akceptację siebie
- akceptację uczuć i swojej wrażliwości
- kochać siebie
- kochać innych tak jak siebie
- otwartość na siebie i świat
- poczucie jedności ze światem
- akceptację seksualności swojej i innych
- akceptację ciała
- akceptację myśli

- akceptację wieku
- akceptację podejmowanych decyzji i czynów
- akceptację tego, co masz
- poczucie bycia potrzebną
- kochanie siebie taką, jaką się jest

Jesteś dobra taka, jaką jesteś.

Podsumowując, **Leki na nadwagę:**

- kochanie i akceptowanie siebie
- zaufanie procesowi życia
- poczucie bezpieczeństwa
- zaufanie do swojej „Wewnętrznej Mądrości”

Program Piękne Ciało Piękny Biust

Jeśli chcesz skorzystać z programu „Piękne Ciało, Piękny Biust”, chcesz zmienić swoją figurę, to tutaj zaczyna się Twoja droga. „Afirmacje”, to tylko narzędzie, dodatek do Twojej pracy.

W **1 Etapie załóż dziennik**, najlepiej zeszyt, w którym będziesz zapisywała swoje myśli i wrażenia, przemyślenia, wątpliwości, cele itp. To narzędzie wyłącznie dla Ciebie – dzięki niemu będziesz mogła lepiej poznać siebie i swoje wewnętrzne wzorce, sprawdzać, czy postępujesz zgodnie z planem itp. Dziennik to miejsce, w którym możesz zapisać wszystko i weryfikować swoje postępy. [Jeśli chcesz, możesz na początku zapisać swoją wagę, jeśli znasz, ale nie jest to konieczne, za to coś mierzalnego.]

Na początek opisz siebie w dzienniku, kim jesteś, jak wygląda Twoje życie, jak wygląda Twój dzień, jak się z tym wszystkim czujesz, co Cię irytuje, czego się obawiasz, co chciałabyś zmienić itp.

Następnie odpowiedz sobie na pytania dotyczące przyczyny Twojej nadwagi (pytania pomocnicze znajdziesz we wcześniejszej części).

Następnie opisz swój cel – jaki jest Twój cel?

Co chcesz osiągnąć i w jakim czasie?

Co zmieni się w Twoim życiu, gdy osiągniesz swój cel? Jak będą wyglądały Twoje relacje z otoczeniem?

1 Etap – Podsumowanie [3 tygodnie]:

Diagnoza przyczyn nadwagi

Określenie Twojego Celu

Stosowanie „Afirmacji” - do słuchania

Ćw. „Kocham Siebie, a więc...” - zapisz i dokończ **dziś** min. 10 razy to zdanie (albo więcej), a następnie odczytuj to, co napisałaś, rano i wieczorem, i co dzień dopisuj przynajmniej 1 kolejne stwierdzenie.

Potwierdź swoją wytrwałość i konsekwencje: przez 7 kolejnych dni zapisuj co jesz i pijesz, w jakich ilościach i o której godzinie. [Bez żadnych diet stracisz 1-2 kg w ciągu tygodnia :-)] - zapisz też, jak się czujesz zapisując to co jesz. Oczywiście odżywasz się jak zwykle.]

BEZPIECZEŃSTWO:

Czy to jest bezpieczne? Tak.

Niezależnie od tego, jak „skrajny” cel sobie postawisz, nie stanie się nic, co mogłoby zaszkodzić Twojemu ciału. W kolejnych nagraniach jest „zawór bezpieczeństwa”, który mówi Ci, że zmiany zachodzą w Tobie w najlepszy dla Ciebie i Świata sposób.

Celem 1 i 2 Etapu Programu PCPB NIE JEST chudnięcie. Dlatego, jeśli stawiasz sobie cel typu „...ważę X kg..., wyglądam tak i tak...”, to weź pod uwagę, że realizacja tego celu [zgodnie z tym programem] zacznie się od dziś za 6 tygodni [o ile będziesz go stosować].

Jaki powinien być Twój idealny Cel:

- określony jasno i precyzyjnie
- osobisty, wewnętrzny, wynikający z głębokich pragnień, a nie narzucony przez środowisko, czy oczekiwania innych ludzi (dlatego uważaj komu mówisz o swoim celu – ludzie, nawet nieświadomie, mogą podważać wartość Twojego celu wpływając na Twoją Podświadomość i Twoje poczucie własnej wartości – nie rozpowiadaj wszystkim)
- masz obsesję na punkcie celu (wynika z głębokiego pragnienia) i wierzysz, że jest on słuszny
- zgodny z wewnętrznym sumieniem (czysty moralnie wg Ciebie: co Ci to da osobiście? Co ten cel da innym, gdy go zrealizujesz? Czy to, że osiągniesz cel, nie jest krzywdzące dla innych? Jak realizacja tego celu wpłynie na Ciebie i innych teraz i później?)
- Realny – taki, w który zdołasz uwierzyć. Nie bierzesz pod uwagę tzw. „obiektywnych” czynników zewnętrznych (patrz Daria: „co z tego, że ludzie po 20-ce nie rosną!”).

Jak stosować Afirmacje PCPB

Budowa „Afirmacji PCPB”: Afirmacje możesz tylko słuchać, ale więcej korzyści odniesiesz aktywnie z nich korzystając. **Słuchanie** jest dobre, kiedy jesteś zajęta inną czynnością i nie możesz poświęcić im swojej uwagi. **Aktywne korzystanie** z afirmacji, w tym przypadku, polega na wypowiadaniu afirmacji. Dlatego „Afirmacje PCPB” zostały nagrane w 1 i 2 osobie liczby pojedynczej: najpierw słyszysz **głośniej** afirmacje w 2 os. lp., a następnie słyszysz **ciszej** afirmacje w 1 os. lp. i w tym czasie sama wypowiadasz afirmacje. Przykład:

głośniej: *Kochasz i akceptujesz siebie – słuchasz*

ciszej: *Kocham i akceptuję siebie - wypowiadasz*

Większość ludzi liczy się ze zdaniem innych, i choć czasem może się zastanawiać, czy się z nim zgadza, to o wiele łatwiej i szybciej akceptuje te treści.

Stosowanie: w zestawie masz 2 nagrania. Jedno z krótkim wprowadzeniem do relaksu: stosujesz, kiedy możesz położyć się, albo wygodnie usiąść i zrelaksować się. Drugie, bez wprowadzenia, możesz wykorzystać w dowolnym miejscu, w samochodzie, na spacerze, w autobusie, pociągu...

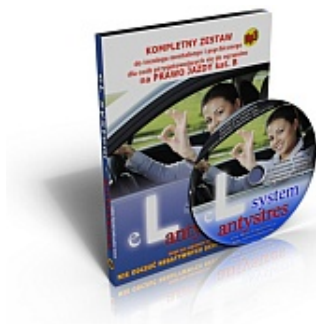
Czas i Częstotliwość stosowania: docelowo – 3 tygodnie, minimum to wieczorem przed snem, idealnie, to po przebudzeniu w trakcie dnia i przed snem. Po 3 tygodniach jeśli sprawia Ci przyjemność.

Uwagi: Jeśli stosowanie nagrania jest dla Ciebie uciążliwe, nieprzyjemne itp., zapisz w dzienniku dlaczego takie jest? Co sprawia, że takie jest? Co należałoby zmienić, aby takie nie było? I zastosuj to.

Sukcesów, Paweł R. Stań

Źródła:

T. Dethlefsen „Przez chorobę do samopoznania”
L. Hay „Możesz uzdrowić swoje życie”
W końcu też namówiłem Darię do założenia bloga :)
www.power-insideyou.blogspot.com



„eL System Antystres”

Trening Antystresowy na Prawo Jazdy