



IMAGINEAZĂ-ȚI O LUME

În care guvernele respectă drepturile umane ale tuturor cetățenilor și soluționează litigiile prin statul de drept pentru binele comun.

În care toți oamenii au hrană, adăpost și acces la servicii medicale, iar copiii sunt născuți și crescuți de familii și comunități sănătoase.

În care alfabetizarea și educația pentru toți sunt realități.

În care practicile economice creează bunăstare pentru toate părțile interesate, inclusiv pentru comunități și mediul înconjurător.

În care frumusețea, artele și mass-media inspiră ceea ce este mai bun în oameni.

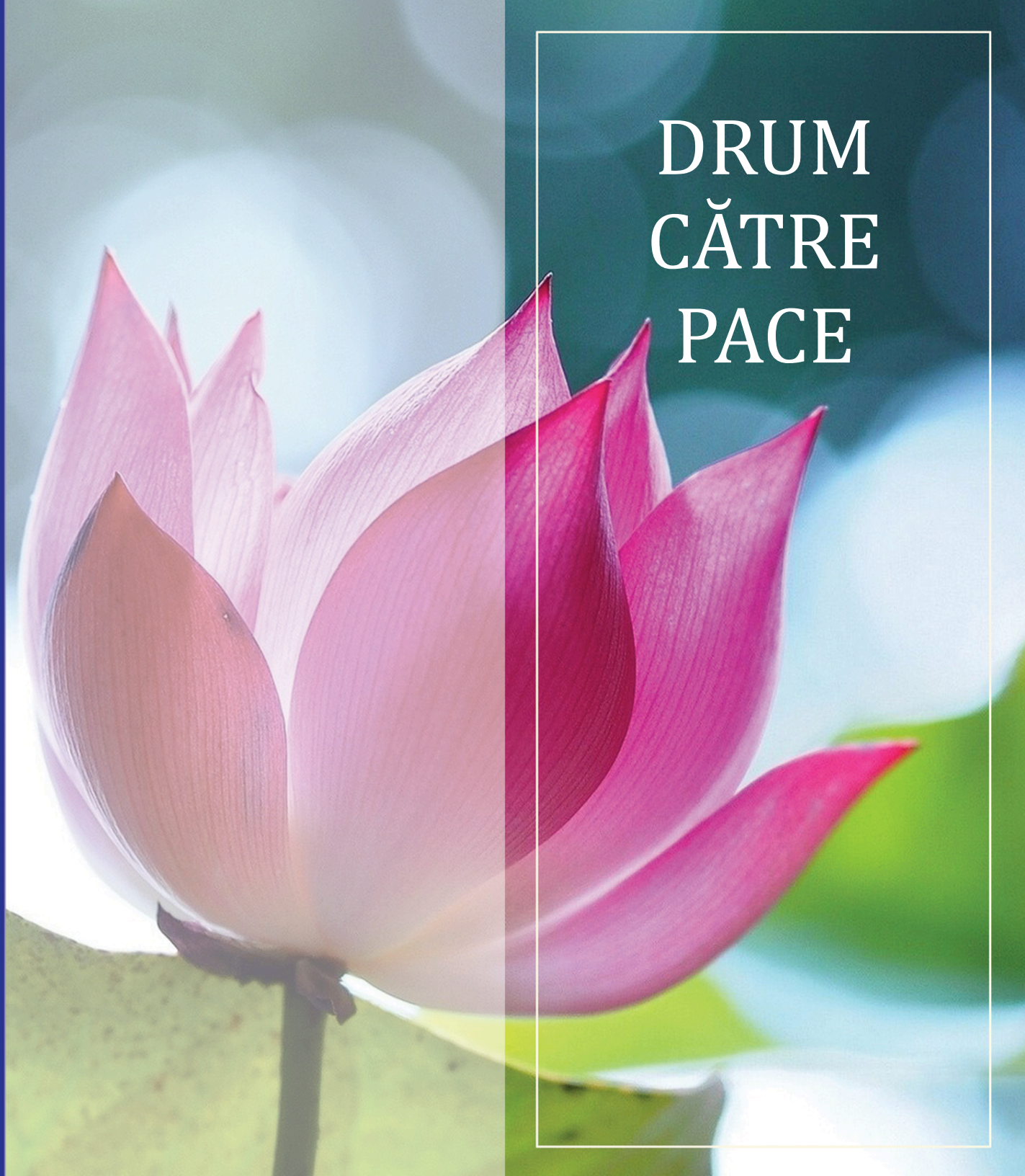
În care beneficiile științei și tehnologiei îmbunătățesc toate aspectele vieții.

În care toleranța și aprecierea diverselor credințe religioase este regula, practica spirituală este încurajată și respectul pentru viață promovat.

În care pământul în toată frumusețea sa naturală este prețuit iar resurse sale sunt utilizate în mod durabil, pentru această generație și pentru cele viitoare.

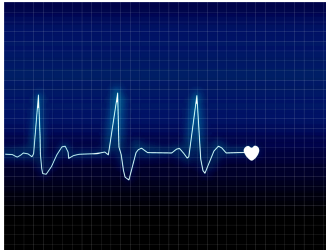
*Aceasta este o lume în PACE...
Tu ești o cale către pace.*

DRUM CĂTRE PACE



În calitate de organizație Mesager al Păcii la Națiunile Unite, reprezentând oameni din toate religiile, etniile și naționalitățile din întreaga lume, noi cei de la *Pathways To Peace* vrem pur și simplu să știi că situația ta pe scena globală contează pentru noi. TU contezi pentru noi. Suntem conștienți de situația ta și milioane dintre noi ne rugăm pentru pacea ta, bunăstarea ta și viitorul tău luminos.

Știm că călătoria ta a fost deja dificilă și că multe alte obstacole te pot aștepta în zilele și lunile următoare. Pentru a te ajuta pe acest drum, am dorit să ai această tehnică de management al stresului de la unul dintre partenerii noștri, o inițiativă științifică și de cercetare numită **HeartMath Institute**.



Acest centru de cercetare a descoperit că până și în cele mai stresante condiții, ființele umane pot simți pace în sine, dar pot fi totodată și surse de pace pentru ceilalți, prin schimbarea ritmului inimii. Odată cu această schimbare are loc un fenomen de tip undă cu un mare impact, iar tu devii condus în călătoria ta de o lumină interioară care poate deschide uși care au fost înainte închise.

TEHNICA:

PASUL 1:

Focalizarea pe inimă

Focalizează-ți atenția asupra zonei din jurul inimii. Dacă te ajută îți poți pune mâna acolo. Poți face asta cu ochii închiși sau deschiși. O poți face în liniște sau chiar în timp ce mergi sau ești implicat în diferite activități.

PASUL 2:

Respirația focalizată pe inimă

În timp ce îți păstrezi atenția în zona inimii, respiră puțin mai încet și mai adânc decât o faci de obicei. Asigura-te că inspirul și expirul au durată egală. Dacă te ajută, poți număra până la cinci pe măsură ce inspiri și din nou până la cinci pe măsură ce expiri.

PASUL 3:

Simțirea inimii

Dacă ești capabil să simți recunoștință sau apreciere pentru ceva în acest moment, focalizează-te să inspiri și să expiri acea atitudine de recunoștință prin inimă. Dacă nu poți accesa un sentiment de recunoștință sau apreciere, atunci încearcă să respiri compasiune față de tine și față de ceilalți. Fă asta timp de cel puțin 30 de secunde sau atât cât dorești.

PASUL 4:

Ascultă-ți intuiția

Conceptul „urmează-ți inima” se dovedește a avea o bază științifică. După ce te focalizezi asupra inimii și activezi un sentiment din inimă, s-ar putea să descoperi că ai o nouă viziune sau o nouă perspectivă despre cum să abordezi o situație dificilă. Sau ai putea observa că sunt atrase spre tine noi posibilități care nu existau înainte.

Sperăm că această tehnică îți va aduce un pic de alinare în timp ce treci prin provocări.



Îți mulțumim pentru că ești o cale către pace și te îmbrățișăm ca cetățean al lumii și membru valoros al familiei noastre umane.