

A Folyékony Test

Jógája



Online Tanfolyam az
Idegrendszer harmonizációjához

2. alkalom

*"Miketre gyűlsz valami nagy céltól vagy rendkívüli
tervtől, minden gondolatod lerázza magáról a béklyót,*

elméd felülemelkedik a korlátain,



*tudatod minden irányba kiterjed,
és egy új, nagyszerű és csodálatos világban találod
magad.*

*Szunnyadó erők, képességek és adottságok kelnek
életre,*

*és felfedezed, hogy sokkalta kiválóbb ember vagy,
mint amilyennek valaha is álmodtad magad."*



Patanjali



Kérdések a belső hiedelemrendszered felfedezéséhez

I. Értékrendszered algoritmusai

Írj le pár gondolatod az alábbi területek kapcsán!
(Feltérképezzük a jelenlegi helyzetet, szokásmintákat, elképzeléseket, hiedelmeket)

1. Bölcsesség: (Hallgatsz-e a megérzéseidre?)

2.Fegyelem/Belső tűz - Tapasz: (Beépítesz-e a mindennapjaidba pozitív szokásmintákat és használod-e őket feszült/stresszes helyzetekben?)

3.Szeretet: (Hogyan éled meg az életedben magad felé és mások felé?)

4. Bátorság: (Mersz-e kimozdulni a komfort zónádból?)

5.Hála: (Milyen gyakran fejezed ki az életedben? Fontosnak tartod-e?)

6.Remény: (Vannak-e motiváló céljaid? Látod-e/hiszed-e hogy elérheted őket? Tudod-e/járod-e az utat amely felénk vezet?)

7.Kíváncsiság: (Kipróbálsz új dolgokat az életedben? Tanulsz-e valami újat, kísérletezel-e új dolgokkal? A kíváncsiságod kiszélesíti az élettered vagy szétszórja az energiáid?)

8.Lendület: (Mennyire vagy lendületes, inspirált a hétköznapijaidban? Vannak-e forrásaid amihez nyúlhatsz, hogy lendületesebbé válj?)

Nézzük végig újra a listát, és írjuk pozitív megerősítéseket az egyes területekhez! (Lehetőséget teremtve magunknak az agyunk újrarahuzalozására.)

1.Bölcsesség:

2.Fegyelem/Belső tűz -Tapasz:

3.Szeretet:

4. Bátorság:

5.Hála:

6.Remény:

7.Kíváncsiság:

8.Lendület:

II. Ismerd meg az Idegrendszered sajátosságait! (Fa vizualizációk)

Képes vagy-e határokat szabni?

Keresed-e a vita helyzeteket? Tudsz-e egyezkedni? Ki tudsz állni magadért/vállalod-e a magad igazságát? Dolgozol-e azokon a dolgokon amelyeken ha változtatsz jobbá/szebbé/boldogabbá varázsolhatod a környezeted és magad?)

(Szimpatikus Idegrendszer - „harcol”)

(Szimpatikus Idegrendszer – „elkerül”)

1. Mi az az értékrendszer amihez hűen szeretnéd élni a mindennapjaid?

-
- This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Teszel-e azért, hogy elérd, megvalósítsd?

- a. ***Energia***
- b. ***Munka***
- c. ***Kapcsolatrendszer***

3. Szeretnék képessé válni arra, hogy.... (minden területen megválaszolhatod /energia, munka, kapcsolatrendszer/

4. Igazán és szívből hálás vagyok azért, hogy...
