

A Folyékony Test

Jógája



*Online Tanfolyam az
Idegrendszer harmonizációjához*

Naplózzunk!

3. alkalom

Az örültekhez szólok. A különcökhöz. A lázadókhoz.

A bajkeverőkhöz. Akik nem követik a többieket.

Akik másképpen látják a dolgokat. Nem szeretik a szabályokat és nem törődnek bele a változatlanságba.

Idézheted őket, vitatkozhatasz velük, dicsőítheted vagy gyalázhatsz őket, de egy dolog nem fog sikerülni, mellőzni őket, mert ők azok az úttörők, akik előre viszik az emberiséget.

Egyesek örülteknek látják őket, mi viszont zseninek, mert akik olyan örültek, hogy azt hiszik, megválthatják a világot, meg is teszik azt.



Steve Jobs



Kérdések/gyakorlatok legjobb önmagad megtalálásához

I. Spirituális családfa

Most egy másfajta fa-rajzzal folytatjuk. Ennek a farajznak az elkészítéséhez idézd fel magadban mindazokat akik nagyban hozzájárultak/nak az életed pozitív irányba való alakításáért. Azokat az írókat, művészeket, tanárokat és példaképeket, akiktől merítesz. Akik inspirálnak. Akik töltenek a jelenlétükkel, a példájukkal, azzal ahogy az életük élük.

A rajzod elkészítéséhez használj színeket, különböző eszközöket (pl. filctoll, tustoll, pasztell kréta, ceruza, akvarell). Vagy készíthetsz most egy elme-térképet, listázhatod az ötleteid és később aprólékosabban is kidolgozhatod!

Érdeemes elkészíteni. Hasonlatos a „vision board”-hoz/álom montázs-hoz, egy remek forrás, amiből meríthetsz, mikor fogytán vagy a moticációból/inspirációból!

Nézd meg a fent elkészült műved! Mik azok a tulajdonságok amiket a leginkább csodálsz másokban? Ez az „arany árnyék” ami benned is benned van! Írj egy listát ezekről:

II. Ismerd meg az Idegrendszeredben rejlő végtelen lehetőségek természetét!

(Fa vizualizációk)

Képzeld el önmagad, amint könnyedén és elegánsan tudsz határokat szabni az életedben, együttérző és szeretetteli szívvel. A vita helyzeteket gazdag, inspiráló beszélgetések forrásává alakítod, amelyben teret teremtesz magad és mások számára arra, hogy új szemszögből is megvizsgálj dolgokat.

Képzeld el, hogy értékeid, véleményed és eredetiséged tudatában állsz ki magadért szükség esetén. És mikor teheted aktívan dolgozol azokon a dolgokon amelyeken ha változtatsz jobbra/szebbé/boldogabbá varázsolhatod a környezeted és magad.

(Szimpatikus Idegrendszer - „küzd/a harcos”)

Képzeld el, hogy életed kihívásait személyes fejlődésed forrásának tekinted. Elébe mész, keresed őket. Biztonsággal haladsz a kitérőzt céljaid felé, és ha nehézségeid adódnak új forrásokra lelsz általuk magadban. Megfigyeled az életedben azokat a dolgokat amik nem működnek/nem hoznak örömet és változtatsz rajtuk!

(Szimpatikus Idegrendszer – „elébe megy vs. elkerül”)

III. Szimpatikus Idegrendszer tolerancia ablak növelő óra visszatekintés/kérdések szemlélődéshez

1. Mikor megélem legjobb önmagam a viselkedésem.../az energiáim...

2.Mikor megélem legjobb önmagam a testtartásom.../a légzésem...

3.Mikor megélem legjobb önmagam a mindennapjaimban...

4.Mikor megélem legjobb önmagam a munkámban...

5.Mikor megélem legjobb önmagam a kapcsolataimban...

6.Mikor megélem legjobb önmagam egyszerűen...
