

SPLETNI TEČAJ

27 DNEVNI RESET TVOJE HRBTENICE

E-knjižica z vajami:

**IZVOR JE TISTI, KI NAM LAHKO
DA SKORAJ VSE POMEMBNE
ODGOVORE**

GLOBALJA RESNICA

Kadar se nam neprestano ponavljajo partnerji, ki nam ne ustrezajo, delodajalci ali sodelavci, ki v nas sprožajo konflikte in kadar se v kronični obliki soočamo z negotovostjo in neprestanimi strahovi, se moramo ponovno vprašati, zakaj se to dogaja. Zakaj se na določene negativne lekcije odzovemo bolj stresno kot pa na primer naš prijatelj? Zakaj se nikakor ne moremo sprostiti in se prepustiti toku? Zakaj vedno nekaj čakamo in smo pretirano na preži?

Tako pridemo do tistih pomembnih informacij, ki jih nosimo globoko v sebi in jih vlečemo iz svojega otroštva. In ne, v resnici nismo kronično nezadovoljni, ampak kronično napeti in ne, v resnici si ne izmišljujemo nekih stvari, ampak smo že morda toliko v zaskrbljenosti in pod pritiski, da naš um enostavno več ne zna ločiti med lekcijami, ki nam prihajajo na našo pot.

V skoraj vsaki knjigi in iz vsakega duhovnega nasveta lahko razberemo, da so ljudje ogledalo naše notranjosti in da moramo ljudi sprejeti takšne kot so. To je vsekakor res, vendar se je potrebno zavedati, da samo na zavestni ravni in skozi razumski nivo malo težje pridemo do ključnih odgovorov, kot pa če nekaj poiščemo in razrešimo malo globlje v sebi.

KAJ JE TOREJ PRIMARNI IZVOR?

Pa pogledjmo skozi konkreten primer:

Imamo npr. žensko, ki se sooča s kronično zaskrbljenostjo in nenehno negotovostjo. V življenju pogosto čuti nezaupanje, ob negativnih lekcijah hitro razvije pritiske, iluzijo, negativne misli,...

Po podrobnejši osebni analizi ugotovimo, da si ta ženska teh stvari vsekakor ne izmišlja, ampak da ji um dejansko neprestano vsiljuje negativne misli, globoko v njej pa se neprestano plete tisti občutek, da se več nikakor ne more sprostiti. In tako pridemo do pomembnega vprašanja, **zakaj se tej ženski sploh dogajajo te omejitve? Od kod negotovost? Od kod pritiski?**

Tako pridemo do okolja, ki ga bomo v nadaljevanju razdelili na 3 pomembne dele:

1. Energijsko-čustvena povezava z mamo oz. žensko energijo;
2. Energijsko-čustvena povezava z očetom oz. moško energijo,
3. Posledice in izpeljanke primarnega okolja (šolanje, družba, obdobje odraščanja, kakršni koli stereotipi vezani na odraščanje).

Primarni izvor je kar pogosto tisti, kjer smo pridobili določene negativne informacije in so v nas pustile nek negativen pečat. Lahko rečemo, da so to informacije, ki smo jih oblikovali na dva različna načina:



- preko **direktnega prenosa**, kjer nam je nekdo npr. direktno povedal, da je življenje kruto in borba. S tem nas je direktno programiral na določene negativne stvari.



- preko **indirektnega prenosa**, kjer smo npr. opazovali nekoga, ki je bil vedno zaskrbljen, negotov,... Kjer smo npr. živeli z nekom, ki je imel precej nizko lastno vrednost, pogosto pritiskal na sebe, nam direktno pa ni dal vedeti, da smo slabi.

Tako je na začetku, ko analiziramo izvorna jedra smiselno, da si opredelimo energijsko čustveno povezavo po očetovi oz. moški strani in po drugi strani pa mamini oz. ženski strani. Spodaj za lažjo predstavo prilagamo obrazec, ki vam lahko služi za lažjo evidenco in seveda samoanalizo:



**ENERGIJSKA ČUSTVENA
POVEZAVA Z OČETOM**



DIREKTEN PRENOS



INDIREKTEN PRENOS



**ENERGIJSKA ČUSTVENA
POVEZAVA Z MAMO**



DIREKTEN PRENOS



INDIREKTEN PRENOS

MED MOŽNA IZVORNA JEDRA PO OČETOV OZ. MOŠKI IN MAMINI OZ. ŽENSKI STRANI SO LAHKO UVRŠČAMO:

DIREKTEN PRENOS:

- čustveno odsoten oče (oz. moškega, ki je bil del primarne vzgoje), ki nikoli ni znal dati prave veljave, potrditev in prave ljubezni;
- oče kot avtoriteta, ki je imel vedno zadnjo besedo, v večini primerov je odločal in odvzemal vlogo celotni družini;
- oče, ki je pri družini pogosto vzbujal strahove in nad družino izvajal ali psihično ali fizično nasilje ali celo oboje – življenje v nenehnem strahu in negotovosti;
- moška energija, ki je pri družini vzbujala strahospoštovanje, občutke krivde;
- strah pred mamo in njenimi izbruhi;
- življenje ob osebi, ki je zbolevala, imela kakršne koli kronične težave z zdravjem za katere se ni vedelo, kako se bo vse skupaj izšlo (naša vloga ob tem je bila aktivna, kjer smo za to osebo morali skrbeti in bili močna čustva opora.
- pretirano nalaganje bremen na nas;
- oče ali mama, ki sta nas učila, da se moramo prilagajati, podrežati, moramo biti dobri do drugih (bolj v stilu, a sebe dajemo na 2 mesto).

INDIREKTEN PRENOS:

- kronične strahove in življenje v prepričanju, da smo kot družina in posledično kot oseba povprečni, da nimamo možnosti narediti nekaj več;
- življenje v negativizmu, v osnovnih merilih ter prepričanjih, da je življenje bojvito, kruto in da je težko doseči cilje;
- življenje zraven oseb, ki so bile prepričane, da vzameš to, kar ti je ponujeno – v je ozadju strah pred samostojnostjo, odgovornostjo in dejansko akcijo;
- oče, ki je bil kronično zaskrbljen, nenehno negotov;
- mama, ki je bila neprestano zaskrbljena;
- življenje ob osebi, ki je zbolevala, imela kakršne koli kronične težave z zdravjem za katere se ni vedelo, kako se bo vse skupaj izšlo (v tem primeru smo mi ob vsem tem bili pasivni in samo nemočno opazovali);
- mamo, ki je bila v otroštvu vedno v krču, redko se je izražala, bila je v podrejeni vlogi.

TRI – STOPENJSKA SAMOANALIZA IN ORODJE ZA SAMOANALIZO

To je orodje, ki nam omogoča poglobljeno osebno analizo, hkrati pa nam omogoči, da sebe in druge analiziramo na podlagi prave resnice in ne na podlagi svojega razumskega tega. Kaj to pomeni? Kadar imamo npr. ščit, smo pretirano razumski, bežimo od lastnih čustev, se bojimo svoje šibkosti ali kakršnih koli drugih omejitev se lahko zgodi, da nam bo um pravi vzrok opredelil popolnoma drugače, kot pa je dejansko v resnici. Pa pogledjmo skozi primer:

Imamo primer Petre, ki se kot mlado dekle sooča s pogostimi težavami v partnerski vezi. Pogosto čuti premalo ljubezni s strani partnerja, prav tako pa se velikokrat zraven njega ne izrazi, kot bi si želela. V tem delu imamo dve točki:



- Razumski problem: partner mi ne da dovolj ljubezni, ne dopušča mi svojega mnenja, je čustveno odsoten. Hrepenenje po njegovih potrditvah, obsojanje in občutki krivde.



- Problem na podlagi globlje analize: notranja praznina Petre in partner kot logična posledica te praznine, njen strah pred izražanjem sebe, ki izvira že iz njenega otroštva, oklepanje partnerja, kar je lahko posledica pomankjanja ljubezni v otroštvu s strani njenega očeta.

V nadaljevanju imate priložen obrazec za samoanalizo, ki je razdeljen na tri stopnje. Obrazec je oblikovan glede na posledico, nato vas pelje skozi osebnostno analizo, kamor uvrščamo tudi potencialne vzroke za probleme s katerimi se soočamo. V tretji stopnji lahko na podlagi osebnostnih lastnosti analiziramo tudi globlje izvorno jedro, kamor pa uvrščamo tisti del našega primarnega okolja, kjer so se določene osebnostne lastnosti sploh oblikovale in s strani katerih oseb. Vse zapišete na način točno tako kot vidite. Naš pogled na problem, naše osebnostne lastnosti in posledično izvorna jedra bodo pogojeni z našo stopnjo in sposobnostjo ozaveščanja.

Na stopnjo ozaveščanja vplivajo 3 ključne točke:

1. ego in pretiran ponos,
2. bežanje od primarnega okolja, čustev in nepriznavanje omejitev,
3. igra žrtve in cona udobja.

TRI – STOPENJSKA SAMOANALIZA

1. STOPNJA: PROBLEM

Spodaj zapišite vse probleme, s katerimi se soočate v življenju, ki vas ovirajo na vaši poti in ki bi jih želeli odpraviti (sem spadajo vse fizične težave, duševne težave, težave v odnosih, timskem delu, splošne osebnostne omejitve, ponavljajoče se negativne lekcije in druge težave)

Fizične, duševne težave npr.: občutek tesnobe, depresija, kronični glavoboli, pogosta vnetja sinusov, nepojasnjena napetost in bolečine v hrbtu ...).

Težave v odnosih, interakciji, timskem delu, partnerski vezi (na primer: pogosto se podredim, čutim negotovost, želim nadvladati, pogosto aktiviram ščit, hrepenim po vidnosti ...).

Splošne osebnostne omejitve in lekcije (pritiskanje na sebe, padci, nenehno dokazovanje...).

KAJ JE OZAVEŠČANJE IN OD ČESA JE ODVISNA MOJA STOPNJA OZAVEŠČANJA?

Lahko rečemo, da je ozaveščanje sposobnost vsakega posameznika, da določene dogodke, lekcije, osebnostne lastnosti in na splošno življenjsko zgodbo poveže v eno celoto. Ozaveščanje je orodje naše osebnosti, ki nam lahko omogoči, da predelamo določene negativne lekcije, se premaknemo v življenju naprej, v telesu sprožimo proces samozdravljenja, dosežemo določene cilje in podobno. Kot smo že omenili lahko ščit, umetna samozavest in delovanje iz razumskega ega precej blokirajo stopnjo ozaveščanja. Sposobnost ozaveščanja močno blokirajo tudi igra žrtve, oklepanja določenih stanj ter cona udobja, kjer nam je točka na kateri se nahajamo močnejša, kot pa je problem s katerim se soočamo.

2. STOPNJA: OSEBNOSTNI VZROKI

V tem delu naredimo poglobljeno analizo naše osebnosti. Vse kar bomo našeli pod to stopnjo je zapisano v naši informacijski strukturi, to pomeni, da so to naša prepričanja, vedenjski vzorci ter vse omejitve, ki nam danes sprožajo določene odzive in s tem tudi različne občutke in čustvene reakcije.

Za lažjo analizo se v tem delu osredotočimo na 3 občutke, katerim nato dodamo vse podenote, ki smo jih razvili skozi otroštvo, mladost vse do danes:

**OBČUTEK
PRIPADNOSTI**



**OBČUTEK
VARNOSTI**



**OBČUTEK, DA LAHKO
SEBE IZRAZIM KOT OSEBNOST**

OBČUTEK PRIPADNOSTI je povezan z našo samopodobo, odnosom in osebnostnim pogledom, ki ga imamo sami na sebe. Je občutek, ki je čista osnova našega delovanja in se v našem otroštvu oblikuje med prvimi. Je eden izmed tistih občutkov, na podlagi katerega si lahko oblikujemo zdravo pristno samopodobo, v eni skrajnosti pretiran ščit in dokazovanje ali pa v drugi skrajnosti pretirano šibkost in viden občutek manjvrednosti. Iz blokade na občutku pripadnosti se lahko razvijejo podenote kot so: pritiskanje na sebe, pretirano dokazovanje, primerjanje, zapiranje v sebe, iskanje vloge v materialnem svetu,...

MOJE OSEBNOSTNE OMEJITVE, KI SO SE RAZVILE KOT BLOKADA NA OBČUTKU PRIPADNOSTI:

OBČUTEK VARNOSTI je občutek, ki se navezuje en del na občutek pripadnosti, v nasprotju z njim pa je občutek varnosti povezan predvsem z materialnim svetom ter prevzemanjem odgovornosti. V primarnem okolju se oblikuje predvsem takrat, kadar kot otroci vstopamo v zunanji svet, začnemo nabirati izkušnje in oblikujemo občutek, da zmoremo tudi sami. V tem delu se ponovno lahko v osnovi razvije zdrava mera prevzemanja odgovornosti in občutka, da zmoremo tudi sami, ali pa občutek, da vedno nekoga potrebujemo, imamo neprestan strah pred odgovornostjo, ali po drugi skrajnosti pretirano dokazovanje skozi nalaganje bremen in prepričanje, da zmoremo vse sami. Iz blokade na občutku varnosti se lahko razvijejo podenote kot so: strah pred prevzemanjem odgovornosti, pretirano nalaganje bremen, obvladovanje drugih, bežanje od odgovornosti, strah pred samostojnostjo ali po drugi strani prepričanje, da se lahko zanesemo samo na sebe.

MOJE OSEBNOSTNE OMEJITVE, KI SO SE RAZVILE KOT BLOKADA NA OBČUTKU VARNOSTI:

OBČUTEK, DA LAHKO IZRAZIM SEBE KOT OSEBNOST

ta občutek se skozi primarni razvoj oblikuje kot čista posledica. V primeru, da smo razvili blokado na občutku pripadnosti ali varnosti ali celo na obeh, se nam to v izražanju sebe lahko v eni skrajnosti kaže kot zapiranje v sebe, trema, neizraženost, pogosto obsojanje, jeza in krivda. V nasprotnem primeru pa se blokada lahko kaže kot nadvlada, potreba po dominanci, glasna komunikacija, poniževanje,...

MOJE OSEBNOSTNE OMEJITVE, KI SO SE RAZVILE KOT BLOKADA NA IZRAŽANJU SEBE:

3. STOPNJA: IZVORNA JEDRA

Pod tretjo stopnjo pri tri - stopenjski samoanalizi uvrščamo izvorna jedra. Izvorna jedra so eden izmed ključnih dodatkov pri globlji osebnostni analizi in ena izmed najbolj specifičnih točk. Na podlagi poznavanja, ozaveščanja in tudi razreševanja globljih izvornih jeder lahko dosežemo hitrejša rezultate tako na področju odnosov, timskega dela, zdravja, prodaje, kreacije in še in še. Izvorna jedra so globlje povezana tudi z našim karmičnim dolgom in lahko rečemo, da se nam na račun nerazrešenih izvornih jeder danes ponavljajo določene težave.

Ta del analiziramo na podlagi osebnostnih omejitev, ki smo si jih opredelili pod drugo stopnjo (osebnostni vzroki). Osredotočimo se na tri občutke, hkrati pa podenote in jih smiselno povežemo s točno določeno osebo. V nadaljevanju opredeljujemo povezavo z žensko energijo (kamor uvrščamo na primer mamo, babico oziroma tisto žensko, ki je bila večinski del naše primarne vzgoje) in smiselne energetske čustvene povezave po moški strani:

IZVORNA JEDRA PO ŽENSKI STRANI

Travme (npr. čustveno odsotna mama, mama, ki mi nikoli ni dala prave ljubezni):

Negativni vzorci, ki smo jih povzeli s strani te osebe in vse podobnosti, ki jih vidimo (na primer perfekcionizem, pritiskanje na sebe, obremenjevanje z drugimi):

Ključne **čustveno energetske povezave**, ki me ovirajo še danes (npr. še vedno oklepanje s strani mame, še vedno kritike, pretirano obremenjevanje):

IZVORNA JEDRA PO MOŠKI STRANI

Travme (npr. čustveno odsoten oče, oče, ki mi nikoli ni dal prave ljubezni):

Negativni vzorci, ki smo jih povzeli s strani te osebe in vse podobnosti, ki jih vidimo (na primer perfekcionizem, pritiskanje na sebe, obremenjevanje z drugimi):

Ključne **čustveno energetske povezave**, ki me ovirajo še danes (na primer še vedno oklepanje s strani očeta, še vedno kritike, pretirano obremenjevanje):

Kadar enkrat smiselno opredelimo osebnostne lastnosti in izvorna jedra imamo vpogled v celostno sliko in tudi v to, kaj bi v resnici morali spremeniti, če želimo določene stvari odpraviti na celostni ravni.

Orodja, tehnike in vaje kako lahko tudi na podzavestni ravni odpravimo določene omejitve, stare vzorce, kako se tudi v praksi soočiti z določenimi omejitvami in kako skozi interakcijo ohraniti svojo energijo, bomo podrobneje predstavili na uvodnem brezplačnem srečanju celostnega programa samopomoči.



SE VIDIVA :)