

SPLETNI TEČAJ

27 DNEVNI RESET TVOJE HRBTENICE

E-knjižica z vajami:

**IZRAŽANJE SEBE
SKOZI ČUSTVA IN VPLIV NA MOJ
HRBET IN HRBTENICO**

NAČIN IZRAŽANJA

Tako kot na grlo vpliva potlačenje sebe, tako po drugi strani na grleni del, ščitnico in naše hrbtne mišice vpliva izražanje iz ega po eni strani in ne izražanje bolečine, jeze, strahu, obsojanja po drugi strani.

Kadar v življenju navzven delujemo drugače, kot v resnici delujemo globoko v sebi, se pogosto zgodi, da se izražamo iz ega in gremo preko sebe. Lahko se zgodi, da kljub temu da se izražamo, ustvarjamo blokado in neravnovesje v predelu svojega grla, predelu pljuč in hrbta.

Kateri so potencialni vzroki za težave, ki nam lahko povzročajo nepojasnjene težave v predelu našega vratu, ramen in med lopaticami in so močno povezani z našim načinom izražanja?

- Občutek ujetosti, da se ne moremo, ne smemo ali ne upamo izraziti – na področju kariere, zraven dominantne osebe, v partnerski vezi ali zraven drugih ljudi na splošno.
- Hitra jeza, obsojanje in bes, ki ni izražen navzven in povzroča močno napetost tako v grlu, ščitnico, kot tudi v vratnih mišicah in ramenih.
- Občutek nesmisla in govorjenje, da »se nam ne da«. V večini primerov to deluje kot izgovor, kjer se v ozadju skriva močan strah pred izražanjem sebe,
- Občutek otopelosti na področju kariere, partnerske zveze ali kje drugje.

NAČIN IZRAŽANJA

- Kronično premlevanje in občutek, da smo prešibki, da bi karkoli izpeljali, prevzeli odgovornost ter se izraziti kot osebnost.
- Potlačena žalost in zatiranje lastnih čustev – skrivanje žalosti pred drugimi, skrivanje za umetno stabilnostjo ali po drugi strani pretirano skrivanje za lastnimi čustvi in igranje žrtve.

V ta del bomo v ospredje dali tudi razdvojenost, ki je eden izmed prevladujočih vzorov in nam lahko povzroči dvoje:

Da smo po eni strani pogumni, močni, znamo prevzeti odgovornost, imamo izkušnje o tem, da zmorem a nas po drugi strani še vedno spremljajo določeni strani, ki nam povzročajo.

Da smo po drugi strani nemočni, nas vleče v šibkost, se občasno skrivamo za neko pasivo in bežimo od odgovornosti.

DVOJNOST LAHKO TAKOJ PREPOZNAMO PO NAČINU IZRAŽANJA

Ljudje vse bolj hrepenimo po enosti, ki jo lahko definiramo kot to, da smo kot osebnost zgrajeni v eno celoto, da znamo po eni strani biti stabilni, po drugi strani pa nežni in čuteči. In tukaj velja izpostaviti, da imamo tako na eni kot na drugi strani precej enega zaupanja.

Zaupanja? Ja, da smo stabilni, a ne na račun ščita in dominance. Dominanca ne predstavlja stabilnosti in vere v sebe, ampak deluje bolj kot nekakšna maska, s katero skrivamo en del šibkosti in nizke lastne vrednosti. Po drugi strani pa se ne bojimo nežnosti, ker nam v osnovi nežnost ne predstavlja šibkosti in strahu, da bomo nadvladani in nas bo nekdo manipuliral.

To je dokaj lepa predstava, a po drugi strani se lahko dogaja, da čutimo strah na stabilnosti in skozi izražanje oddajamo dve različni vibraciji.

VIBRACIJA POGUMA, KJER LJUDEM SEBE PRIKAŽEMO V STABILNI, SAMOZAVESTNI IN PRISTNI LUČI

Kadar čutimo zaupanje, čutimo moč in imamo občutek, da zmoremo. V tem primeru smo v svoji stabilni energiji in takrat si dokažemo kdo smo v resnici. Takrat dobimo odgovore, da smo dovolj stabilni, da lahko prevzamemo odgovornost in da stvari tečejo v pravi smeri. A v primeru, da iz preteklosti nismo vajeni, da prevzemamo odgovornost, da smo v preteklosti morda biti zaviti »v vato« ali so nam jemali odgovornost, se lahko na tej točki v ozadju aktivira negotovost in strah. Vse to nam lahko začne posledično vsiljevati dvome in iluzorne predstave, da ne zmoremo sami, da imamo preveč vsega in podobno. Posledično pa nas začne vleči na nižjo vibracijo in začnemo oddajati dvojno energijo.

VIBRACIJA NEGOTOVOSTI, KJER NAS KLJUB POGUMU, STABILNOSTI IN ZAVEDANJU SEBE PREVLADA STRAH IN OBČUTEK, DA NE ZMOREMO

Na račun zgoraj opredeljenega primera lahko vidimo kaj pomeni dvojnost in zakaj prihaja do te razdvojenosti. To je normalen pojav, ki se dogaja res ogromno ljudem po vsem svetu. Lahko rečemo, da je razdvojenost tista, ki prevladuje med ljudmi, a z delom na sebi, vajami, trdom, gradnjo svoje stabilnosti in samopodobe nas vedno bolj vleče v to, da ostanemo v eni energiji tudi na dolgi rok, brez pretiranih nihanj in pritiskov.

Vse to se precej hitro pokaže tudi pri načinu izražanja sebe, saj se takrat, ko smo stabilni in imamo občutek moči izražamo veliko bolj samozavestno. V tem primeru se čuti, da imamo vizijo, smo jasni in odločni, hkrati pa se na naši energiji čuti, da oddajamo energijo vere in samozaupanja. V nasprotnem primeru pa se na sami komunikaciji vse skupaj pokaže predvsem na področju našega pogleda na odgovornost in predajanje odgovornosti.

TOK IZRAŽANJA ZAJEMA TUDI NAŠ VRATNI DEL TER MIŠICE, KI SE PRIPENJAJO NANJ

Omenili smo, da se ljudje ne izrazimo navzven, takrat ko, ustvarjamo pritisk v predelu svojega grla. S tem ustvarjamo neravnovesje, hkrati pa ustvarjamo pritisk tudi na svoj vratni del. Vratne mišice so tiste, ki se hitro zakrčijo ob neizraženi jezi, obsojanju. To dvoje pa močno odreagira na strah in občutek šibkosti, ki se pojavita nekje v ozadju. Tako je lahko občutek trdega vratu in napetost vratnih mišic povezana z našo napetostjo, hkrati pa z neravnovesjem v našem grlenem delu.

IZRAŽANJE PRAVIH ČUSTEV IN OBČUTKOV

1. faza: analiza izražanja skozi čustva na splošno

Ali v življenju priznam kadar me je strah in kadar čutim negotovost?
DA NE

Ali znam v danem trenutku ozavestiti pravi strah in negotovost?
DA NE

Ali si priznamo tisto, kar nas v osnovi bremeni? DA NE

Ali smo po drugi strani:

Čustveno bolj zaprti in težko izrazimo to kar nas v resnici bremeni?
DA NE

Se delamo umetno močne in se razumsko prepričujemo, da bomo zmogli, v sebi čutimo pa precej ene napetosti in bolečine?
DA NE

Težko priznamo svoje strahove in notranjo nemoč, ker nas to asociira na šibkost in podrejenost? DA NE

Si velikokrat ne priznamo, da imamo občutek, da ne bomo zmogli sami, čeprav v sebi čutimo potrebo, da bi nas nekdo podpiral? DA NE

V PRIMERU, DA SE STRAHOV IN NEGOTOVOSTI ZAVEDAMO JIH IZRAZIMO NA NAČIN:

Skozi ščit, jezo in obsojanje v primeru in na naslednjih področjih (na primer takrat, kadar čutimo, da nam nekdo jemlje odgovornost, hkrati pa nas je same strah te odgovornosti a si vseeno nekaj želimo izpeljat sami):

Skozi zapiranje v sebe, igro žrtve in občutek nemoči v naslednjih primerih oz. na naslednjih področjih (na primer, da v službi ne izrazimo, da nas je nečesa strah in da imamo občutek, da nečemu ne bomo kos, ampak se samo pomaknemo v pasivo):

V PRIMERU, DA SE STRAHOV IN NEGOTOVOSTI ZAVEDAMO A JIH NE ZNAMO IZRAZITI NAVZEN SE V MENI DOGAJA:

Močan pritisk, napetost v vratu in ramenih v naslednjih primerih (na primer takrat, ko se bojimo odgovornosti a se vseeno zavedamo, da moramo nekaj prevzeti in da je nekaj na nas – na primer starševska vloga):

Premlevanje, analiziranje in ustvarjanje iluzije (predvsem zato, ker se zaradi strahov ne iščemo odgovorov in se z določenimi lekcijami ne upamo soočiti – tukaj lahko izpostavimo na primer življenjsko lekcijo, kjer nimamo takoj odgovorov in rešitev in bi na začetku morali najprej zaupat:

V PRIMERU, DA STRAHOVE IN NEGOTOVOST SKRIVAMO GLOBOKO V SEBI IN SE JIH V DOLOČENIH PRIMERIH SPLOH NE ZAVEDAMO:

V sebi večkrat posledično čutim borbo in razdvojenost. DA NE

V sebi večkrat posledično čutim po eni strani željo po pomoči, po drugi strani pa se um temu upira. DA NE

V sebi večkrat čutim nekakšno trenje in strah, da bom izgubil/-a vlogo, da mi bodo drugi vzeli odgovornost DA NE

2. faza: analiza izražanja sebe glede na svoja stališča, prepričanja in mnenja, ki jih imamo

V življenju se velikokrat izrazim skozi ščit, agresijo in dominanco, vse to pa v meni povzroča neko borbo in dodatno napetost ter krč. DA NE

V življenju velikokrat ne izrazim tega kar čutim, tega kar mislim in velikokrat, ko izrazim sebe kot osebnost čutim pritisk, negotovost in dodaten krč. DA NE

Skozi ščit, dominanco in »borbo« se pogosto izražam zraven naslednjih ljudi in ob naslednjih življenjskih dogodkih:

V večini primerov se podredim, se čutim neslišano in ne videno ter zatrem svoja čustva ob naslednjih ljudeh in ob naslednjih življenjskih dogodkih:

Moje mnenje, zakaj v življenju ne izrazim sebe skozi osebnost, stališča in prepričanja:

Iluzorne misli, predstave in obsojanja, ki se mi razvijejo takrat, kadar ne izrazim sebe kot osebnost:

3. faza: analiza izražanja skozi kariero glede na potenciale, ki jih imamo

Na področju izražanja skozi kariero se mi pojavljajo naslednje omejitve:

Čutim, da nimam možnosti, da bi izrazil/-a sebe glede na želje in potenciale, ki jih imam. DA NE

Velikokrat čutim, da mi na delovnem mestu zastaja energija, ki mi povzroča dodatno psihično utrujenost in neizraženost. DA NE

Velikokrat čutim strah pred izražanjem sebe na delovnem mestu.
DA NE

Z zatiranjem svojih idej, negotovostjo in neizraženostjo velikokrat ustvarjam pritisk v vratu in ramenih DA NE

Skozi kariero velikokrat čutim negotovost, pritiske DA NE

V službi čutim napetost, krč in neizraženost zaradi: