

POZIOM ŚWIADOMOŚCI / ENERGII	MYŚLI SUBIEKTYWNE	EMOCJE	REAKCJA / DZIAŁANIE
WSTYD 20	Co pomyślą inni, utrata twarzy, kompromitacja, użalanie się nad sobą.	Zażenowanie, zakłopotanie, niepewność, upokorzenie, hańba, pogarda, skrępowanie.	Spuszczamy głowę, wycofujemy się, chcemy stać się niewidzialni, zamykamy się w sobie, jesteśmy wyłączeni, mamy myśli samobójcze, jesteśmy okrutni wobec siebie i innych.
WINA 30	Ja niewinny, cały świat zły, jestem słaby, bezsilny, moja lub Twoja wina.	Masochizm, wyrzuty sumienia, oskarżanie, niezadowolenie, poczucie niekompetencji.	Obwinianie największą wymówką świata – mogę pozostać mały i bezradny, energia od współczujących, podatny na zranienie, utrata kontroli nad poczuciem własnej wartości, samooskarżanie, upokarzanie publiczne innych.
DEPRESJA 50	Nie mogę, nie dam rady, bez sensu, to nic nie zmienia, kogo to obchodzi?	Pesymizm, bezsilność, bezradność, pustka, beznadzieja, brak energii, wyczerpanie, otępienie, markotność, przybicie, przygaszenie, oswiałość, niespełnienie.	Pogodzenie się z losem, brak chęci do życia, nadwaga, uzależnienia, bieda, wyrzutki społeczne.
ŻAL 75	Gdybym tylko... To smutne, wyrzuty sumienia, nic nie zastąpi straty.	Smutek, przykrość, melancholia, zniechęcenie, przygnębienie, nieszczęście, osamotnienie, z troskanie, rozgoryczenie, zawód, załamanie.	Oplakiwanie, ubolewanie, zamknięcie w sobie, rozpamiętywanie i wypominanie przeszłości, jedna sytuacja powoduje generalizację, np. utrata partnera = utrata miłości w ogóle.
STRACH 100	Boję się, uważaj, niebezpieczne, pełne zasadzek i zagrożeń.	Niepokój, zaniepokojenie, obawa, zwątpienie, nerwowość, z troskanie, konsternacja, zmieszanie, zaniepokojenie, onieśmienie, roztrzęsienie, zszokowanie, panika, fobie i ataki lękowe.	Motywacja do działania, irracjonalne zachowania pod wpływem silnych emocji, brak odwagi do nowych aktywności.
ŻĄDZA 125	Muszę to mieć, lepiej wyglądać, to moja własność, bez niej umrę.	Pragnienie, obsesja, niedosyt, kontrola, zaciekawienie, podniecenie, podekscytowanie, zafascynowanie, zaintrygowanie, zainspirowanie, zachęcenie, chciwość.	Żądza osiągnięcia i zdobywania nagród, posiadania ludzi i rzeczy, gromadzenie dóbr, poszukiwanie lepszego.
ZŁOŚĆ 150	Nie rób tak! Skończ! Muszę w końcu coś z tym zrobić! Nie odpuszczę mu! To niesprawiedliwe!	Gniew, uraza, obrażanie się, dąsanie się, niechęć, frustracja, zirykowanie, niezadowolenie, rozdrażnienie, wzburzenie, rozdygotanie, zagniewanie, zgorzkniałość, wrogość, furia, wściekłość, nienawiść.	Niszczycielska lub motywująca, idziesz na siłownię, ruszasz z miejsca, dusisz gniew i urazę, prowadząca do ogromnych ruchów społecznych.
DUMA 175	Jestem nieomylny, najlepszy. Ty jesteś gorszy, jesteś nikim.	Lekceważenie, nieprzychylność, obrzydzenie, odraza, niesmak, arogancja.	Wzrost samooceny, wyparcie negatywnych informacji na swój temat, zaprzeczanie istnieniu problemów – to blokuje rozwój. Zagrożenie bankructwem, utratą statusu, które mogą prowadzić do wstydu, depresji, samobójstwa.



POZIOM ŚWIADOMOŚCI / ENERGII	MYSŁI SUBIEKTYWNE	EMOCJE	REAKCJA / DZIAŁANIE
ODWAGA 200	Uda mi się. Dam radę. Co mogę zrobić, by stać się lepszym?	Pewność siebie, odwaga, chęć do działania, optymizm.	Pierwszy pozytywny poziom. Daje tyle energii światu, ile zabiera. Poszukiwanie wyzwań i ekscytacji, determinacja w dążeniu do celu, konstruktywna samokrytyka, by stawać się lepszym.
NEUTRALNOŚĆ 250	Przemyśmy to, zanim zrobimy. Jakoś to ogarniemy. Przyjrzyjmy się faktom.	Opanowanie, brak huśtawek emocjonalnych, elastyczność, powściągliwość, pewność siebie, bezpieczeństwo.	Brak postrzegania niepowodzeń jako porażki, brak strachu i frustracji, brak chęci udowadniania czegoś. Łatwość w dogadywaniu się, brak rywalizacji, brak konieczności kontrolowania innych.
OCHOŁA 310	Musimy osiągnąć niemożliwe. Szybciej, efektywniej!	Potężna motywacja, nie poddaje się, przyjazny, pełny energii do działania.	Doprowadzanie spraw do końca, błyskawiczny rozwój, uczenie się dzięki doświadczaniu porażek i od innych. Podejmowanie się każdej pracy lub samozatrudnianie się. Pomocni dla innych, pomagają społeczeństwu. Są kapitanami swego życia.
AKCEPTACJA 350	Życie jest dobre. Ty i ja jesteśmy ok. Czuję się częścią całości.	Samokontrola emocji, pracowitość, akceptacja, zrównoważenie, poczucie szczęścia, kontroli nad życiem, każdy problem da się załatwić.	Sam odpowiadam za swoje szczęście, czynniki zewnętrzne nie wpływają na poziom szczęścia. Koncentracja na rozwiązywaniu problemów, bez dywagacji. Długoterminowe wizje ponad krótkimi celami. Akceptujemy sytuacje, ludzi i świat, jakim jest.
ROZSĄDEK 400	Wszystko jest do zrobienia, wszystko wynika z czegoś.	Zrozumienie, spokój, kreatywność.	Nieustanna nauka, która jest fundamentem. Logiczne myślenie, szybkie wyciąganie dobrych wniosków. Poziom laureatów nagrody Nobla, wielkich mówców i twórców. Einstein, Freud. Wady: mieszanie obiektywności z subiektywnością.
MIŁOŚĆ 500	Wszyscy jesteśmy jednością. Jak Ci pomóc? Zmienię świat na lepsze.	Dobroć, życzliwość, docenienie, ufność, uprzejmość, poczucie bliskości, oddanie, otwartość, czułość, przyjaźń, komfort, bezwarunkowa miłość.	Stan bycia miłością bezwarunkową, nieromantyczną. Wybaczenie, wspieranie, troska o świat. Wszystko staje się pozytywne, pomnaża, co dobre. 0,04 światowej populacji na tym poziomie (jedna osoba na 2500 osób).
RADOŚĆ 540	Wszystko jest niesamowite i boskie. Kocham życie.	Szczęście, spełnienie, satysfakcja, przyjemność, zadowolenie, rozbawienie, wesołość, śmiałość, zainspirowanie, żarty, humor.	Radość z istnienia, fascynacja życiem jak u dzieci. Zdolność pozytywnego nastawienia mimo długotrwałych przeciwności. Ogromny wpływ na resztę ludzkości. Zmiana ludzkości ważniejsza od rodziny.
POKÓJ 600	Brak interpretacji.	Błogość.	Uwolnienie od ego i świadomości. Nieocenianie. Brak przywiązań i pragnień. Ustaje dialog wewnętrzny. Nieustanne tu i teraz, obecność doskonała. Brak separacji, wszystko staje się jednością. Ponadczasowe dzieła. (Jedna osoba na dziesięć milionów)
OŚWIECENIE 700 - 1000	Zanik myśli	Nieskończony spokój, niedający się wyrazić słowami.	Zanik utożsamiania się z ciałem i umysłem. Poziom braku dualności, całkowitej jedności. Najwyższy stopień ewolucji świadomości. Budda, Jezus, Kriszna – moc = jedna istota na całą ludzkość.