

Kaj nam prinašajo občutki ljubezni, veselja, hvaležnosti, radosti, strasti, sreče, ... ali je možno, da jih sami pritegnemo v svoje življenje in kako jih obdržati.

Izberimo si svoje občutke

Avtor: **Zoran Zavor**

Pri vsakem odnosu, stvari ali čemerkoli drugemu, kar hočemo imeti, je najprej treba pogledati, kaj nam ta odnos, stvar predstavlja. Če nam na primer avto predstavlja svobodo, je treba, da imamo mi svobodo v sebi, da se počutimo svobodni brez kakršnega koli omejevanja. Takrat privlečemo k sebi tisto, kar hočemo. Če ne, obstane vse v zraku (je samo želja - neprizemljeno).

Na primer, če želimo, da nam partnerski odnos prinaša ljubezen, radost, spoštovanje, je potrebno, da imamo te vrednote v sebi najprej mi sami, se jih zavedamo in jih občutimo v popolnosti. Tisto, kar sami hočemo, da ima naš partner, je potrebno, da imamo mi sami. Če hočemo, da nam partner daje ljubezen, je potrebno najprej, da imamo in občutimo ljubezen v sebi. Če hočemo, da nas partner spoštuje, je potrebno, da mi spoštujemo sebe in druge ter da vse to občutimo.

Vse občutke, ki jih pričakujemo od drugih, da nam dajejo, je potrebno, da jih imamo sami. Če teh kvalitiet nimamo, pa vendar od partnerja zahtevamo, da nam jih daje, pride do nerazumevanja, prepiranja, obsojanja. Poskusite pri sebi pogledati, katero kvaliteto hočete od partnerja (otroka, sodelavca, nadrejenega, prijatelja ...) in ali jo imate v sebi. Če te kvalitete v sebi ne občutite, ste daleč stran od tistega, kar hočete. V takšnih primerih se borite za neko stvar, za katero niti ne veste, kakšna je njena vibracija.

Vaja:

Poskusite si z zaprtimi očmi zamisliti stvar, odnos, karkoli hočete. Poskusite zaznati pri sebi, kako se počutite, ko si predstavljate, da imate to stvar. Če se počutite v redu, vibrirate enako kot stvar, ki jo hočete, in ste blizu tistega, kar hočete. Če se počutite na kakršenkoli način neugodno ali tuje, ste daleč od cilja.

Nasvet za rešitev:

Lahko si pomagamo, da si v mislih povemo: vdihujem svetlobo, ljubezen, radost in vodim do srca in z izdihom se svetloba, ljubezen in radost razširi na _____ (izrečemo tisto stvar, ki jo hočemo, na primer odnos). Poskusimo občutiti, kako se vibracija stvari spreminja v željeno stanje. To počnemo tako dolgo, dokler se ob misli na željeno stvar ne počutimo ugodno. Če se pojavijo raznorazne misli, dvomi ali kar koli drugega, da je moteče, je potrebno tudi te stvari spustiti iz sebe.

SLABI ALI DOBRI OBČUTKI – KATERE IMAMO RAJE?

Verjetno vsi zelo dobro poznamo občutke jeze, strahu, žalosti, razočaranja, krivde in ostale negativne občutke. Poleg tega, da jih zelo dobro poznamo, se praviloma zavedamo tudi, kaj vse nam ti občutki prinašajo v življenju oziroma kako vplivajo na naše zdravje. Poznamo njihove vibracije, na primer pri jezi čutimo močno toploto, pri strahu nas zebe, pri skrbi ali tremi nas črviči v trebuhu ...

Jeza razžira jetra in žolčnik, povzroča glavobole, slabe odnose. Strah blokira delovanje ledvic, mehurja, povzroča bojzljivost, nesposobnost narediti tisto, kar hočemo (pravimo, da smo »trdi od strahu«, dolgoročen strah okamni našo vitalnost). Žalost blokira pljuča, debelo črevo, otežuje dihanje (pravimo, da »nas žalost duši«). Skrbi nam blokirajo vranico, trebušno slinavko, želodec (pravimo, da nas »zvija od skrbi«). Pohlep blokira delovanje srca in tankega črevesa (pravimo, da je nekdo »trdega srca«).

Kaj nam pa prinašajo občutki ljubezni, veselja, hvaležnosti, radosti, strasti, sreče, optimizma, radodarnosti, potrpežljivosti, ...?

Ljubezen nam pomaga, da se imamo radi, da se počutimo vredni ljubezni, da si jo zaslužimo in vse to občutimo v popolnosti. Z lahkoto lahko sprejemamo in dajemo ljubezen, srce je polno radosti, veselja in to tudi občutimo v popolnosti pri vsaki situaciji. Ljubezen prepoznamo na tak način, ko nekdo drug ne naredi neke stvari, kot bi jo lahko (ali kot bi morebiti pričakovali od njega), mi pa se za to ne jezimo, ampak občutimo ljubezen do te osebe in ji s svojo ljubeznijo damo podporo, da lahko tudi drug to občuti. Takrat smo sposobni drugega sprejeti z ljubeznijo točno takega, kakršen je.

Hvaležnost nam odpira mnoga vrata. Za začetek se lahko zahvalimo za vse tisto, kar imamo, in vse tisto, kar hočemo. Hvaležnost se oddaja z odprtim srcem in brez pričakovanja, da dobimo kaj nazaj v zameno. Hvaležnost se lahko izraža kot kombinirani občutek zadovoljstva, spoštovanja in ljubezni.

Strast je zanimiv občutek, ki nam daje polnost v življenju in zavedanje, kot tudi občutke, da si stvari zaslužimo v popolnosti. Strast lahko začutimo na različnih ravneh; lahko začutimo strast do sladoleada, ko ga jemo z užitek, strast do dela ali hobija, fizično strast do partnerja. Jaz strast v univerzalnem pomenu čutim kot optimistično veselje in zadovoljstvo.

Vse te občutke, ki jih hočemo imeti, je zelo priporočeno, da jih imamo, če hočemo uspeti ali živeti tako, kot hočemo. Vsak želen občutek je v nas možno prebuditi, ker v naši osnovi obstaja, tudi če ga trenutno ne poznamo. Življenje lahko postane lepo, ugodno, čudovito, po našem okusu.

Torej, vse negativne občutke, ki jih nočemo, po navadi dobro poznamo, kakor tudi njihove vibracije in posledice, ki jih posamičen negativni občutek prinaša.

Pozitivne občutke, ki jih hočemo, večinoma ne poznamo zares in niti ne vemo kako ti občutki vibrirajo, kako se občutijo.

Ali se res bojimo občutkov, ki nam lahko prinesejo tisto, kar hočemo? Ali pa jih nismo navajeni, jih ne poznamo, ne vemo kako naj bi »izgledali«, kako se občutijo ..., ker smo jih premalokrat (ali sploh ne) občutili v življenju. Če smo že občutili, smo jih v zelo majhni meri ali v različnih periodah življenja.

Sam bi rekel tudi to, da smo (nevede) preveliko pozornost namenjali občutkom, ki jih nočemo in smo se v njih ujeli.

KAKO V SEBI PREBUDITI IN ZADRŽATI DOBRE OBČUTKE

Vse slabe občutke se da zavestno spremeniti in z lahkoto lahko občutimo tisto, kar hočemo. Ljubezen in vse ostale pozitivne kvalitete lahko imamo integrirane v sebi, z lahkoto

se jih navadimo in vemo, kako z njimi živeti. Potrebno je imeti povezavo, uglašeno med **srcem, dušo, umom, telesom in duhom**, kot tudi **povezavo z univerzumom in zemljo**, da se zavedamo pravih občutkov in jih občutimo tukaj v življenju na Zemlji. *(Prej sem že omenil, da je za uglašeno potrebno, da smo povezani v srcu, duši, umu, telesu in duhu, pa pogledajmo, kako to še izgleda.)*

Duh je na fizični in energijski ravni, je združitev obojega – fizičnega in energijskih teles.

Človek lahko upravlja s svojim življenjem, se poslušati in je zmožen narediti vse, kar hoče (tudi pogovarjati se s sabo), ko je stanje duha v ravnovesju. Potrebna je čista povezava: srce, duša, um, telo, duh in stanje, ko je človek hkrati prizemljen in povezan z univerzumom.

Srce je most med fizičnim in energijskim svetom, zato je potrebno naučiti se poslušati svoje srce, priti v stik z njim in mu dopustiti, da je odprto za ljubezen.

Um in duša za razliko od srca nista manifestirana na fizični ravni, a kljub temu igrata veliko vlogo v našem življenju. Ko nam v življenju gredo stvari lahko od rok in se nam stvari odvijajo tako, kot bi hoteli, naš um večinoma upošteva navodila duše (duša mu daje jasna navodila).

V nasprotnem primeru se um igra z našimi čustvi in mislimi ter je »kot razposojen otrok«, saj velja, da »če nima kaj pametnega za početi, si sam poišče zaposlitev«. Če smo čustven tip človeka, nam nagaja na čustvih, če smo nagnjeni bolj k razmišljanju, nam vsiljuje različne misli na mentalni ravni. To počne zato, ker nima povezanosti z dušo in srcem ter ne dobi informacij, kaj naj bi počel za naše dobro, zato si izbere pač tisto, kar mu je pri roki, da zadovolji svoje potrebe. Naša duša pa ima dostop do univerzuma in s tem je sposobna sprejeti navodila, ki so za nas najboljša, in tudi ve odgovoriti na vprašanje, če ji ga zastavimo. Duša je sposobna priti do vseh potrebnih informacij, ki jih rabimo v življenju, potrebno je le priti v stik z njo in ohraniti povezavo. Stik z dušo nam preprečujejo



izvajamo terapije na osnovi

karmične diagnostike

prijave oz. informacije:

pesem.duse@gmail.com
00386 (0)70 824 799
www.pesem-duse.com



tudi razna prepričanja in vzorci (vzroki, da nismo sposobni poslušati njenih navodil).

Srce ima podobno vlogo kot duša; ker se nahaja na fizični ravni, vse prejete informacije posreduje našemu fizičnemu telesu. Hkrati pa drži stik z dušo ter je posrednik med dušo in fizičnim telesom. Posreduje informacije fizičnega telesa duši in obratno.

Um je tisti, ki potem poganja naše fizično telo v akcijo, da se premaknemo in naredimo konkretne stvari, ki so potrebne, da zadovoljimo vse svoje potrebe v realnosti.

Duh je tisti, ki potem to vse izžareva navzven, nas predstavlja v svetu – to, kar smo.

Primer:

O sebi in o svoji podobi imamo slabo mišljenje (na primer, da smo predebeli). Nekje obstaja konkreten vzrok, ki je za nas moteč. Morda smo bili v preteklosti deležni posmehovanja in je to ostalo zapisano v naši podzavesti. Um se izraža prek našega duha, in ko spet pride do te situacije, se praviloma energijsko stisnemo. Razni oglasi in prepričanja, kakšni bi morali biti, v veliki meri dodatno

vplivajo na naše stanje. (V primeru prepričanja, da smo debeli, nas že reklama za hujšanje vrže iz ravnovesja).

Ko imamo jasno povezavo univerzum–zemeljsko, smo sposobni komunicirati sami s sabo, se poslušati in delati stvari, ki so za nas neprecenljive vrednosti, smo povezani s celoto, z vsem, kar obstaja in takrat nismo odvisni od drugih ali od zunanjih stvari, ampak si sami krojimo svojo usodo takšno, kot jo hočemo. Če te povezave ni, smo ujeti v usodo in drugi upravljajo z nami. Sebe in svojo podobo sprejemamo brezpogojno, torej tudi vse odvečne kilograme in celulit. Vidimo se kot lepo bitje, vredno ljubezni – svoje in ljubezni drugih.

Vse informacije od kadarkoli in kdajkoli (torej tudi iz prejšnjih življenj) se v nas hranijo, tako dobre kot slabe, in ko pridemo v stik z določeno stvarjo, posledično odreagiramo na določen način.

Mnogi se zavedajo svojih sposobnosti ali pa jih želijo imeti, in če ni določenih občutkov in uglašeniosti v srcu, duši, umu, telesu in duhu, pa tudi povezanosti na relaciji univerzum–zemeljsko, je težko priti do tega, kar si želimo.