



Podzavest in omejujoči programi

Avtor: Zoran Zavor

Človeški um lahko razdelimo na dva dela, zavestni in podzavestni. Zavestni del uma predstavlja manjši (približno 10 %), podzavest pa večji del (približno 90 %). Podzavest je tisti nevidni del nas, ki nas usmerja in vodi skozi dan, a se tega ne zavedamo. Podzavest je vsaj stokrat močnejša od zavestnega dela.

Ni pomembno, koliko truda vlagamo, da bi nekaj naredili zavestno; če je v podzavesti zapisan drugačen program, vzorec ali prepričanje kot v naši zavesti, nam ne bo uspelo. Zato je potrebno ozavestiti podzavest.

Podzavest ni ne dobra ne slaba, podzavest enostavno JE

Podzavest je skupek vseh izkušenj, ki smo jih doživeli, v sedanjem ali preteklih življenjih (v podzavesti so enako shranjeni spomini kot v naši duši). Podzavest enostavno obstaja in beleži dogodke, programe, vzorce, prepričanja, občutke, tako dobre kot slabe, ter jih shranjuje. Podzavest lahko primerjamo s CD-jem – na CD lahko posnamemo različne stvari, enako pa to počne podzavest (samo beleži različne podatke).

Težava nastane takrat, ko nekaj zavestno hočemo, podzavest pa ima posnet drugačen program. Takrat se zgodi, da ne bomo prišli do tistega, kar si v resnici želimo, ker sta si zavest in podzavest kot nasprotnika (preveč sta različna). Takrat se v naši glavi večinoma začne dialog, ki lahko poteka na tri načine:

začnemo iskati rešitev, začnemo nergati ali se umaknemo oziroma sprizajzimo s situacijo.

Prej sem omenil, da je podzavest nekaj takšnega kot CD in da ima na sebi posnete programe, vzorce, dogodke, občutke in način naše reakcije, kadar gre nekaj narobe – zdi se nam, da se začnemo pogovarjati sami s sabo, vendar ni tako – mi se hočemo pogovarjati s CD-jem. Podzavest (CD) z nami ne bo debatirala, temveč nam bo dala tisto, kar ima posneto od preteklih izkušenj. Ali ni absurdno, da začnemo obsojati CD, ker ne vsebuje določenega programa? To je enako, kot če bi CD z narodno zabavno glasbo obsojali tega, da ne igra rock glasbe ...

Vse, kar je treba napraviti, je le zamenjava CD-ja ali pa da na obstoječega posnamemo zeleno glasbo. Takrat bomo imeli točno tisto, kar hočemo – enako pa je z našo podzavestjo. Podzavest nam predvaja le tisto, kar ima, in nam ne more dati tistega, česar nima.

Primer:

Zavestno hočem biti športnik, v podzavesti (CD) pa nosim vzorec »iz tebe ne bo nikoli nič!«.

Lahko se zelo trudim ter veliko dela in časa vložim v to, kar zavestno želim, vendar mi nikoli ne uspe, mi uspe le delno ali na tak način, kot nočem. To se zgodi zaradi podzavestnega programa »iz tebe ne bo nikoli nič!«.

Omejujoči program v podzavesti lahko prejmemo v otroštvu, od družine, ga prevzamemo ali pa prinesemo iz prejšnjega življenja.

Primer:

Recimo, da smo podzavestni omejujoči program »iz tebe ne bo nikoli nič!« dobili v otroštvu od staršev oziroma da so nam večkrat v jezi povedali, da »iz nas nikoli ne bo nič«. Starši so naš zglede in jim verjamemo, vendar se zavestno ne počutimo v redu. Če starši to večkrat ponovijo, se v nas lahko zgodijo različne reakcije – odvisno tudi od tega, kako močna osebnost smo kot otrok, kakor tudi kako močno je bila izrečena ta omejujoča trditev.

Kako odreagiramo na omejujoč program

Ko smo soočeni s škodljivim programom, nam zavestno ni všeč, tudi

naše počutje ni dobro takrat, podzavest pa se lahko odzove na več načinov.

- Omejujoči program »iz tebe ne bo nikoli nič« lahko sprejmemo ter z njim živimo vse življenje ter zato iz nas dobesedno nikoli ne bo nič. V tem primeru, ko popolnoma sprejmemo program, življenje tudi tako živimo. Če imamo srečo ali se na neki točki odločimo, da se bomo spremenili, kar nam veselje prinese pogosto kot priložnost srečati nekoga, ki bi nam lahko pomagal rešiti se tega omejujočega programa. V nasprotnem primeru lahko program ostane zapisan v nas za vedno in se lahko prenese na naše potomce, če smo jim zgled.
- Druga možnost je, da omejujoči program »iz tebe ne bo nikoli nič« zavestno in enostavno odbijemo, ga ne sprejmemo – to je najboljši način.
- Tretja možnost je, da ta omejujoči program sprejmemo, vendar v vsaki mogoči situaciji želimo dokazati nasprotno, in če je potrebno, se tudi borimo za to, da bi dokazali, da le nekaj bo iz nas, da so se motili tisti, ki so nam govorili to omejujočo trditev.
- Naslednja možnost je, da verjamemo v oba programa (t.j. »iz tebe ne bo nikoli nič« ter da »iz nas nekaj bo« in ju živimo hkratno – v določenih obdobjih ali situacijah se aktivira eden in nato drugi. Za ta način je značilno, da sami sebe izpodbijamo v tem, kar počnemo, oziroma se sabotiramo.

Kako se lahko rešimo nastale situacije

S svojo zavestjo je treba ozavestiti podzavestne dele, ki so za nas moteči (omejeni), ter se jih osvoboditi. To pomeni, da ozaveščamo (prepoznavamo) omejujoče programe v podzavesti ter se jih osvobodimo v takšni meri, da ne vplivajo več na nas. Takrat se lahko tudi zavestno odločimo, če hočemo prebuditi določen pozitiven program, ki bo usklajen z našo zavestjo in dušo. S tem, ko ozaveščamo podzavest, raste naša stopnja zavesti.

Zakaj se zavestno ne morem rešiti omejujočih podzavestnih programov

To je zaradi tega, ker smo kot otroci delovali in zaznavali okolico na drugačni frekvenci, kot jo sedaj. Otroci nekje do sedmega leta starosti uporabljajo theta valove kot dominantno stanje možganov, po sedmem letu pa začnejo uporabljati alfa stanje možganov.

Theta stanje možganov je enako hipnozi, zato se lahko v takšnem stanju zavesti vse informacije zelo hitro vtisnejo v možgane. Zaradi theta stanja možganov otroci včasih ne razločijo med domišljijo in resničnim svetom. Otrok lahko zato v mladosti celo najmanjšo stvar (na primer jezen pogled staršev, oštevanje) doživi kot travmo, ki ga lahko v podzavesti spremlja vse življenje.

Primer:

Kot otrok ne dobimo igrache, a jo dobi mlajši brat, nam pa starši razložijo, da je nismo dobili zato, ker smo starejši – v nas ostane travma in lahko se rodijo občutki, »da nismo dovolj dobri za starše«, »da si več ne zaslužimo ljubezni«, ali pa se nemara krivimo, da smo nekaj naredili narobe. Travma lahko nastane tudi, če nam starši ne verjamejo, nas ne poslušajo, ne pohvalijo naših dosežkov in podobne reči.

Ko odrastemo, se nam takšna stvar (kot je na primer očetovo oštevanje) lahko zdi smešna, vendar nam kot otroku ni bila in je ostala zapisana v naši podzavesti ter nas lahko v življenju zelo omejuje.

Aktivnost možganov se meri s pomočjo možganskih valov, zato aktivnost možganov kontrolira naše življenje. Valovanje človeških možganov vpliva na to, kako razmišljamo ali reagiramo, vpliva pa tudi na naše razpoloženje. Možganski valovi nas spodbujajo, da delamo, se učimo, rešujemo težave, pošiljajo pa nam tudi signale, kdaj se je potrebno spočiti.

Poznamo več vrst valovanja:

Gama valovi: nad 40 Hz
Zelo velika umska aktivnost, reševanje težav.

Beta valovi: od 14 – 40 Hz

Normalna umska aktivnost, budnost, koncentracija, produktivno razmišljanje.

Alfa valovi: od 7.8 – 14 Hz

Stanje globoke sprostitve – meditacije, dremanje, pred-spanje (začetek spanja), razmišljanje v slikah.

Theta valovi: od 4 – 7.8 Hz

Globoko spanje, spanje s sanjanjem, stanje globoke kome ali narkoze.

Delta valovi: pod 4 Hz

Globoko spanje brez sanj, izguba zavesti, zelo globoka narkoza.

Gama in beta valovi so prisotni v budnem stanju, theta in delta pa tedaj, ko spimo ali v stanju hipnoze, transa. Alfa stanje je prisotno v obeh primerih. Za zdravljenje se je do sedaj večinoma uporabljalo od 7.8 – 8 Hz, kar pripada alfa valovom. Ljudje imamo sposobnost sami kontrolirati svoje stanje uma. Razni narodi so to počeli s pomočjo zvoka, bobnov, ki izzivajo drugačno stanje zavesti, kot so šamanski bobni, tibetanske sklede in podobno. Te kulture so se pozitivnih učinkov možganskega valovanja zavedale veliko prej kot moderna znanost.

Pri šamanskem bobnanju frekvenca zvoka ustreza nizki theta vibraciji 4.5 Hz, kar šamana pripelje v stanje velike sproščenosti in višje stanje zavesti. Tedaj je v celoti možno za samo nekaj trenutkov priti v theta in nato v delta stanje zavesti. Prej je bilo za takšno stanje potrebno leta meditirati, če naj bi prišli v stik s temi vibracijami. To ne pomeni, da smo mi v tem globokem stanju kome, ampak da smo pripeljali svoje možgane do te frekvence. S tem stanjem dobimo neverjetno veliko moč in sposobnost spreminjanja mentalnih in čustvenih vzorcev, prepričan in navad.

Odločitev, da bomo nekaj naredili, najprej nastane v podzavesti in šele nato pride v zavest. Če mislimo, da smo se »zavestno nekaj odločili«, je to pomota, ker se je podzavest odločila že pred nami. Zato je zelo pomembno, da sta zavest in podzavest v delovanju usklajeni.