

The background of the entire page is decorated with various green leaves of different sizes and shades, scattered around the edges and corners.

WWW.MARIAMISYRI.COM

presents

Start living the life you love!

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΕΡΓΑΣΙΩΝ
ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ ΚΑΙ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΓΑΛΗΝΗ

MAKE THINGS HAPPEN
YOUTUBE SERIES
EPISODE 7

Φυσικά και η συγχώρεση πρέπει να γίνεται με πρόθεση αλλιώς δεν μπορεί να γίνει αληθινά και βαθιά έτσι όπως έχουμε ανάγκη για να υπάρξει και να συνεχίσει η εσωτερική μας γαλήνη!

1. Φτιάχνω μια λίστα με τα πρόσωπα και τις καταστάσεις που θεωρώ ότι ακόμα με πληγώνουν (πολύ ή λίγο). Σκέφτομαι από το πιο μικρό πράγμα όπως π.χ ο σύντροφός μου μου μίλησε απότομα χθές το βράδυ μέχρι και μεγάλα θέματα τα οποία με βαραίνουν πολύ.
2. Βάζω σε σειρά προτεραιότητας τη λίστα ανάλογα με το πόσο μικρό ή μεγάλο θεωρώ το κάθε γεγονός που με έχει πληγώσει.
3. Αναλογίζομαι την κάθε κατάσταση και προσπαθώ να αναλύσω γιατί συνέβει και με ποιό σκεπτικό το πρόσωπο έδρασε όπως έδρασε τότε και με πλήγωσε.

*Να θυμάστε ότι πληγώνουν οι άνθρωποι που έχουν πληγωθεί. Αυτό δεν το χρησιμοποιούμε σαν δικαιολογία για εκείνους. Το σκεφτόμαστε όμως γιατί έτσι καταλαβαίνουμε καλύτερα από που προήλθε μια πράξη και γίνεται ευκολότερη για εμάς η διαδικασία της συγχώρεσης.

4. Κάθε μέρα ασχολούμε με ένα άτομο από τη λίστα και θυμάμαι να προσθέτω και άτομα ή καταστάσεις που έχω ξεχάσει ή συμβαίνουν εκείνο τον καιρό και νιώθω ότι είμαι αδικημένος/η.
5. Βρίσκω ένα ήσυχο και άνετο μέρος να καθήσω, να ηρεμήσω και να κλείσω τα μάτια μου.
6. Έχω ήδη επιλέξει το άτομο που θέλω να συγχωρήσω και το φέρνω στο μυαλό μου.
7. Φέρνω για λίγο στο μυαλό μου και το συμβάν και νιώθω λίγο πιο έντονο τον πόνο που μου προκαλεί. Αυτό δεν το κάνω για ώρα αλλά για λίγο. Βοηθάει να καταλαβαίνω σε επόμενη φάση αν έχω όντως συγχωρήσει.
8. Σταματώ να έχω στο μυαλό μου το συμβάν που έχω ζωντανέψει στο μυαλό μου και φέρνω στο μυαλό μου πάλι το άτομο σαν να το έχω εκείνη τη στιγμή μπροστά μου.
9. Του απευθύνομαι νοερά ή και φωναχτά λέγοντάς του : "Για ότι μου έχεις κάνει σε συγχωρώ"
10. Να θυμάστε να αναπνέετε καθόλη τη διάρκεια της διαδικασίας κανονικά.

Μπορείτε να κάνετε για το ίδιο πρόσωπο και την ίδια κατάσταση την άσκηση κάθε μέρα αν θεωρείτε ότι ακόμα δεν το έχετε συγχωρήσει. Το ότι φέρνετε στο μυαλό σας την κατάσταση στην αρχή της άσκησης και την ξαναζείτε νιώθοντας ταυτόχρονα και κάποιο πόνο, σας βοηθάει να συγκρίνετε αυτά που νιώθετε κάθε φορά που κάνετε την άσκηση για το άτομο αυτό. Θα μπορείτε δηλαδή να καταλάβετε αν ο πόνος αυτός είναι μικρότερος και κατά συνέπεια θα καταλαβαίνετε ότι τελικά συγχωρείτε.

Άλλος ένας τρόπος για να καταλάβετε αν έχετε συγχωρέσει πραγματικά και έχετε αφήσει κάτι πίσω, είναι να γνωρίζετε την αίσθηση που έχουν τα κύματα Α όταν ο εγκέφαλος λειτουργεί σε κατάσταση Α. Η αλήθεια είναι ότι πολλές φορές βρίσκόμαστε σε κατάσταση Α αλλά επειδή δεν το γνωρίζουμε δε μπορούμε και να ξεχωρίσουμε πότε βρίσκετε σε αυτή την κατάσταση ο εγκέφαλος. Για να μπορέσουμε να το κάνουμε αυτό θα πρέπει πρώτα να γνωρίσουμε πως μοιάζει αυτή η κατάσταση όταν συμβαίνει και μετά η αίσθηση αυτή να μας γίνει οικεία έτσι ώστε κάθε φορά που μπαίνουμε μέσα σε αυτή να το καταλαβαίνουμε με σιγουριά. Παρακάτω έχω μια πρακτική από το βιβλίο The Silva Mind Control Method του Jose Silva. Η διαδικασία είναι φτιαγμένη για να μας μάθει την αίσθηση της λειτουργίας του εγκεφάλου σε κατάσταση Α. Την κατάσταση αυτή του εγκεφάλου τη συναντάμε το πρωί που ανοίγουμε τα μάτια μας πριν κάνουμε το οτιδήποτε. Κι επειδή θέλουμε να θυμόμαστε αυτή τη κατάσταση και πως μοιάζει ακολουθούμε τα παρακάτω:

The 40 Days Process

Χρειάζονται 40 ημέρες για να εκπαιδεύσουμε το μυαλό μας να αναγνωρίζει τα κύματα Α και να μπορεί κιόλας να προκαλέσει τα κύματα αυτά εφόσον γνωρίζει την αίσθηση.

Για τις πρώτες 10 ημέρες: Ξυπνάμε και καθόμαστε στο κρεβάτι. Δεν είμαστε ξαπλωμένοι γιατί θα μας ξαναπάρει ο ύπνος. Είμαστε ήδη σε κατάσταση Α. Αρχίζουμε και μετράμε αντίστροφα από το 100 έως το 1 με τα μάτια κλειστά. Στο 1 είστε σε Α. Μην το πολυσκέφτεστε απλά εμπιστευτείτε ότι βρίσκεστε σε κατάσταση Α.

Για τις επόμενες 10 ημέρες (ημέρα 11- 20): Κάνουμε το ίδιο αλλά μετράμε ανάποδα από το 50 έως το 1.

Τις επόμενες 10 : Από το 25 έως το 1

Τις τελευταίες 10: Από το 10 έως το 1

Από εκεί και πέρα κάθε μέρα αν μετράτε ανάποδα από το 5 έως το 1 θα βρίσκεστε πολύ γρήγορα σε κατάσταση Α και ήδη θα έχετε την εμπειρία να αναγνωρίζετε αυτή τη κατάσταση.

Τώρα με αυτή τη μέθοδο πρώτον γνωρίζετε πως είναι η αίσθηση όταν τα εγκεφαλικά κύματα που εκπέμπονται είναι τα Α αλλά επίσης και πως μπορείτε να προκαλέσετε αυτή την κατάσταση όταν θέλετε να ηρεμήσετε και να αιστανθείτε εσωτερική γαλήνη, ηρεμία, δημιουργικότητα και άλλα. Επίσης μπορούμε να καταλάβουμε κατά τη διαδικασία της συγχώρεσης αν μπορούμε και μπαίνουμε σε μια τέτοια κατάσταση που μας υποδεικνύει ότι η συγχώρεση είναι αληθινή, πηγαία και ωφέλιμη.