

## 10. dan

Kakšen odnos imate s seboj? Ste prijazni do sebe ali ste do sebe neizprosni? Večni kritik in neizprosni v svojih mislih in dejanjih?

Ali se lahko v družbi pohvalite s kakšno svojo dobro lastnostjo, večino ali ob tem čutite krivdo in sram? To je kolektivna nadloga, ki se "hrani" na nizki samopodobi, neizraženi osebnosti in zanikanjem. Kot da je nekaj slabega, če si priznamo, da smo opravili nekaj odlično, da obvladamo določeno večino, da imamo izjemno osebnostno lastnost.

Ta kolektivni vzorec, ki ga vsiljuje družba, bomo danes prekinili. Takih in podobnih nevzpodbudnih vzorcev ima naša družba kar nekaj. Čisto na energetski ravni nas lahko posrka na tak način razmišljanja. Zakaj? Ker je družbeno lažje voditi skupino ljudi, ki ima o sebi nizko mnenje in se ne ceni. Je polna strahu in manjvrednostnih kompleksov. Odlična knjiga, ki govori o teh nihalih in kako nas lahko potegnejo v napačno razmišljanje, so knjige, ki jih je napisal Vadim Zeland ( Transurfing realnosti ). Res odlične knjige, če koga še bolj natančno zanimajo, kako delujejo te spirale in vzorci. So prevedene v slovenščino.

Kako ta vzorec prekinemo?

Tako, da ga ozavestimo.

love  
#mokiniyoga

## 10. dan

Sliši se preprosto in v resnici tudi je. Vendar, ker je tako močno zasidrano, nas kot vrtinec potegne v določena čustva in nizke vibracije. Potem pa je že skoraj prepozno.. že občutimo, kako nas nihalo zaniha.

In kako se to zgodi? Tu imamo veliko vlogo kar mi sami in naš način razmišljanja. Ste že slišali za Murphyev zakon? Nekdo, ki že v naprej misli, da se bo zgodilo nekaj slabega, k sebi prikliče zastoje na cesti, prepirljive ljudi, nesreče in bolezni. Ljudje se tako postavijo v vibracijo negativnega nihala in ta se mora, zato, da potrdi njihovo resnico, dokazati, da imajo prav.

Vendar, naredite lahko tudi drugače.

Kadar se zgodi nekaj takega, kar vznemiri vaše občutke in začnejo kapljati slabe misli, se zaustavite. Opazujte te misli in občutke. Samo opazujte in prepoznajte, če so med njimi negativne misli.

Navadno bi odreagirali, kot ste navajeni.

ZDAJ, pa se zavestno odločite drugače.

ZDAJ, odreagirajte drugače.

ZDAJ, odreagirajte na bolj pozitiven način.

love  
#mokiniyoga

## 10. dan

ZDAJ, razorožite nihalo.

ZDAJ, se odločite zase.

ZDAJ, se zavedate, da imate ta vpliv in moč.

ZDAJ, veste, da imate lahko vi vajeti v svojih rokah.

ZDAJ, začutite to notranjo moč.

ZDAJ, nihalo spremenite v veselje, radost, zaupanje in notranji mir.

ZDAJ, nihalo nima več moči nad vami.

Zdaj, boste zapisali vse tiste kolektivne vzorce, ki v vas vzbujajo neprijetne občutke.

Na primer: Ljudje so prijazni, do nas, le kadar kaj potrebujejo.

To je navadno kolektivna ideja. In če to v resnici mislite, boste reagirali temu primerno. Morda, boste postali nejevoljni, razdraženi, žalostni, nemočni, počutili se boste neljubljeno itd.

Ko prepoznate, da je nihalo ne delu, se zaustavite.

Razveselite se. Igrajte se s to idejo. Zapešite divji ples.

Zavriskajte na ves glas. Naredite čim bolj nasprotno tistemu, kar bi naredili običajno.

*love*  
#mokiniyoga

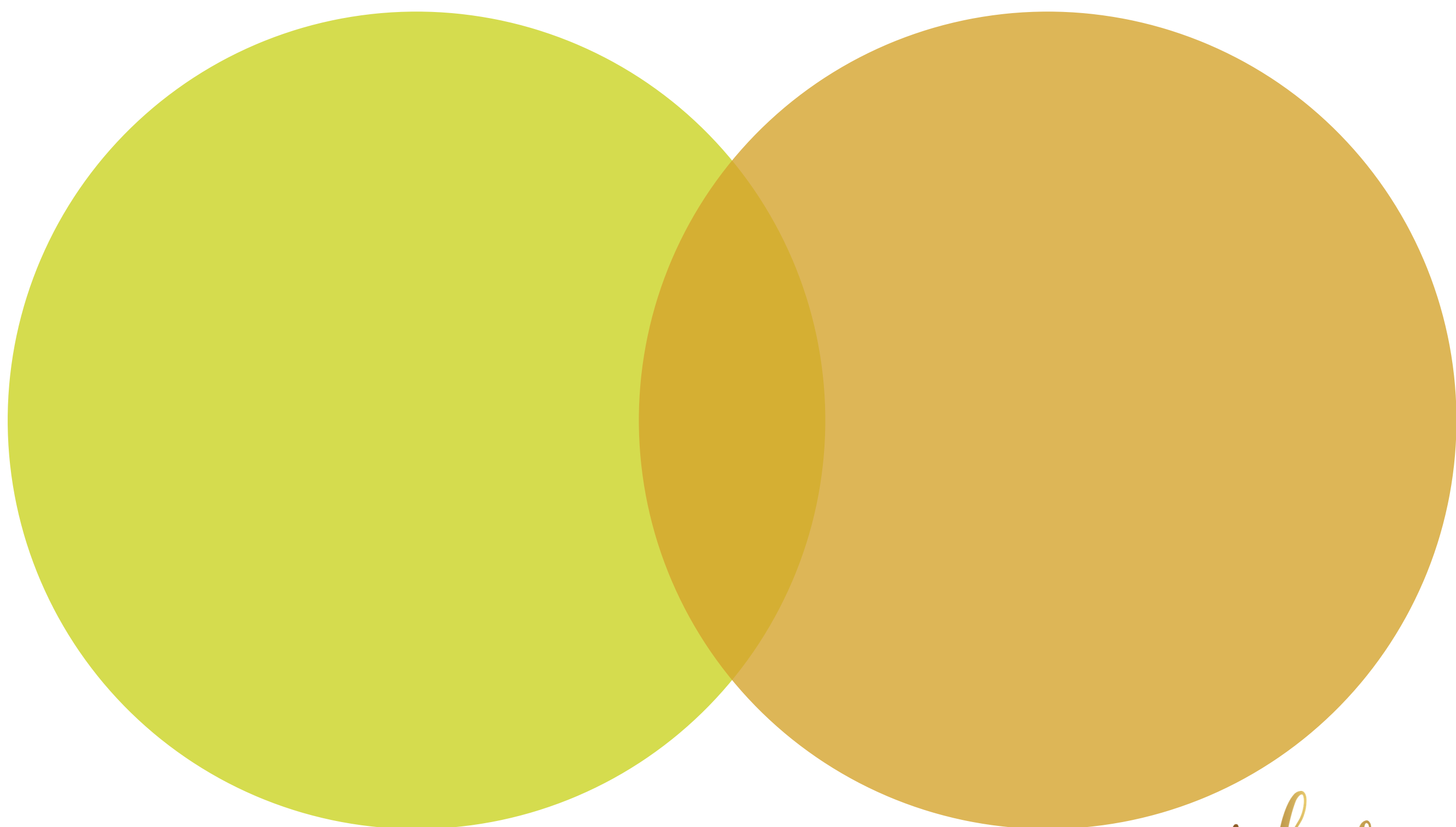
## 10. dan

Saj vem, na začetku se lahko počutite, kar malce nenavadno. Vendar, povem vam, to deluje. V resnici deluje in presekamo nihalo. Morda vas bo nihalo želelo večkrat preizkusiti. Nič hudega. Nadaljujte s to vajo. Če nič drugega, se boste nasmeljali in prebudili notranjega otroka.

Vam zaupam mojo tehniko? Jaz si večkrat predstavljam, da stojim na odru in plešem ples osvobajanja. Ne, nobene koreografije. Le norenje po stanovanju. Po nekaj sekundah se počutim za 80% boljše.

Zdaj ste na vrsti vi. Zapišite svoje vzorce in strategijo, kako boste presekali nihalo. Bodite ustvarjalni, bodite igrivi, smejte se, zabavajte se.

V zeleni krog zapišite vzorce, v zlati, pa vaše zabavne strategije:



*love*  
#mokiniyoga