

Tři techniky k uvolnění stresu a kotvení příjemných pocitů

3 techniky k uvolnění stresu a ke kotvení pocitu klidu

První technika - Stáhnutí pozornosti jinam

Když se ti něco nelíbí nebo ti něco nejde, stáhni svoji pozornost na to co ti jde, co tě baví.

Daná situace se pak téměř zázračně vyřeší sama!

Když se něco doslova posere, stane se něco nepříjemného, něco nám vadí, tak co většinou děláme, myslíme stále na to, přemítáme, analyzujeme - zkrátka se v tom bohužel rejpeme víc. A čím víc na to myslíme, tím víc se to sere - s prominutím, pak se serou i ostatní věci, je to jako lavinový efekt.

Určitě to znáte.

Ve své mysli se zaměřujeme na to špatné, negativní a pak si to negativní ještě více přitahujeme.

V našem energetickém poli máme nekonečno mnoho možností.

A tady přichází řešení - je třeba stáhnout naši pozornost úplně jinam, pryč z této nepříjemné, negativní věci na něco, co je pro nás příjemné a co nám dělá dobře.

Pokud zaměříme vědomě pozornost jiným směrem, třeba na to, že budeme umývat nádobí nebo se koukat na televizi, dělat něco co nás baví, co nám jde, čím se uklidníme nebo pobavíme, tak se srovnají naše myšlenky. Dostaneme se do jiné vibrace, srovnají se mozkové vlny i naše srdce bude bít klidněji. A tak se může i daná věc vyřešit mnohem snáz, rychleji a klidněji.

Prostě nechte to plynout, odevzdejte to vyšší moci a uvidíte sami, co se stane.

Mám na to dobrou větu: **odevzdávám to vesmíru, ty se o to teď postarej, důvěřuji ti.**

Druhá Technika - zázračná meditace

Meditace i jedna jediná, má okamžitý účinek a hlavně má vliv na naše vědomí a léčíme tak náš psychický i fyzický stav. I pět minut sám se sebou, to je takový lék, jako žádný jiný. Díky tomu se cítíme vnitřně lépe, zklidníme se, a vidíme jinou rovinu nás samotných i života.

Meditace přeprogramovávají náš mozek, protože to je možné pouze v hladinách alfa a nižších. Cílem meditace je dostat se za analytickou mysl k myslí podvědomé, kde pracujeme na úrovních vědomí, kde je možná změna paradigmat.

Měníme stresující stavy na stavy blaženosti.

Najednou vidíme náš svět mnohem radostněji, problémy vidíme jako řešitelné a vše je pro nás mnohem lehčí. Máme více energie, síly a chuti do života. Vidíme věci z nadhledu a umíme kontrolovat naše emoce, dosahujeme i stavů, že problémy vymizí, prostě přestanou existovat..

Pravidelnou meditací každý den je již dokázáno řada případů i vyléčení z rakoviny, z ochrnutí, i dalších nemocí... Těchto stavů můžeme docílit velmi rychle. A potom tyto příjemné stavy, které zažíváme v meditaci, stavy lásky, radosti, klidu, pohody, vděčnosti, přeneseme časem i do bdělosti, do hladiny beta.

Akutní meditace proti stresové situaci

Tuto meditaci můžete použít v reakci vůči vnějším věcem, zejména těm nepříjemným. Velmi rychle pak dokážete zchladit horkou hlavu, utišit své emoce a vidět situaci trochu jinak. Je dobrá právě v bdělém stavu jako taková rychlá pomoc.

Zavři si na chvilku oči, udělej jeden hluboký nádech a výdech. Uvědom si, že není nic dobrého nebo špatného, jenom tvé myšlení to dělá a dává tomu význam.

Vidíš danou situaci, která tě štve nebo tu nepříjemnost na kterou myslíš, ale vidíš ji tak, že se děje, jsi u toho, ale zároveň jsi i opodál. Jakoby jsi viděl sám sebe z dálky pár metrů, jakoby jsi koukal na cizí lidi, ale přitom jsi součástí. řekni si: Tohle jsem si přál a teď je to tady a jsem zvědavý jak to dopadne.

A teď se na tu stejnou situaci podívej shora. Třeba jako z balkonu, nebo ze střechy. Pak ještě více shora, představ si, že jsi dron s kamerou, co to zachytává a najednou vidíš celou ulici, pak město, pak horizont, zemi a ještě výš...

Když takto rychle poodstoupíš, najednou se ten problém nezdá až tak velký a uleví se ti okamžitě...Moudrost a řešení spočívá ve vidění širšího obrazu.

Třetí technika - kotvení příjemných pocitů

Tato technika je dobrá i v bdělosti, kdy si vybavujeme určité příjemné pocity, které si tzv. zapamatujeme, zakotvíme. Čím víc tohle děláme, tím více máme pěkných chvil, kdy se cítíme dobře a tím se postupně, pomalu či rychleji buduje v našem těle dobrý, příjemný, radostný pocit a závislost na hormonech pohody, a nikoli stresu.

Tímto způsobem můžeme dosáhnout i stavu, že už nám prostě nebude stát za to, cítit se blbě.

Technika kotva

Kotva je podvědomá automatická reakce na podněty zvenčí, které vyvolávají pozitivní nebo negativní emocionální stavy naší mysli. Na vzniku kotvy se podílí úkaz, který je označován jako vtisknutí - otisk. To způsobuje, že první vjem týkající se určitého jevu se nám vryje hluboko do paměti a stane se výchozí hodnotou pro posuzování jevů stejného nebo podobného rázu. Spouštěčem kotvy může být chování ostatních lidí, slova, vůně, předměty, zvuky, doteky, chutě atd.

Jsou kotvy, které vyvolávají pozitivní emoce, například když cítíš oblíbenou vůni, chuť kávy, kterou máš rád, píseň, co hrála na dovolené, západ slunce, úsměv tvého dítěte atd. Pak jsou kotvy, které vyvolávají negativní emoce, například když někdo zvýší hlas, zvuk budíku, dietní jídlo. Pro někoho to může být slovo pondělí, pro jiného neoblíbená píseň apod. S pomocí kotvení dokážeš ovládat stav své mysli, duševní rozpoložení a vést sám sebe.

S pomocí tohoto postupu si můžeš vytvořit svou novou pozitivní kotvu:

- Zavři oči. Živě a intenzivně si vybav situaci, kdy ses cítil absolutně klidný a pozitivně naladěný (třeba, když jsi ležel s rodinou u moře). Ponoř se do své vzpomínky a vybav si úplně vše - co vidíš, cítíš, zvuky, které slyšíš, chutě. Zapoj všechny smysly. Proživej vše tak intenzivně, jako kdybys tam byl právě teď.
- Až budou tvoje pocity nejsilnější, stiskni prstem jedné ruky nějaký dostupný bod na svém těle a drž ho tam po dobu 10 sekund (třeba přitiskni malíček na palec) - to bude tvá kotva.
- Ve chvíli, kdy budou tvé pocity slábnout, pusť bod - uvolni kotvu.
- Nakonec se několikrát nadechni a řekni libovolné slovo, třeba ředkvička. Tím přerušíš svou vizualizaci.
- Pro ustálení kotvy vše zopakuj vícekrát za sebou (alespoň třikrát).
- Na závěr si novou kotvu otestuj tím, že budeš myslet na cokoli jiného (třeba na někoho, kdo na tebe působí negativně) a spustíš ji tak, jak jsi se to naučil (např. přitiskneš malíček na palec). Pokud sis svou kotvu vytvořil dobře, její použití vyvolá obraz, zvuky a pocity, které jsi si s ní spojil (např. vzpomínka na dovolenou u moře). Navodíš si znovu krásný prožitek a emoce, které jsou s ní spojené.

Kotvy lze vytvořit z jakýchkoliv prožitků, včetně těch, co teprve přijdou. Používáním sílí, nepoužíváním slábnou. Pokud si tuto dovednost efektivně osvojíš, naučíš se ovládat stav své mysli, své duševní rozpoložení, rozhodování a díky tomu vést sebe sama.

Pro hlubší práci na podvědomé úrovni vyzkoušej převratnou metodu [Zrcadlo času](#), která mění budoucnost ve velmi krátkém čase, v právě akční snížené ceně, která je omezena jen po určitou dobu.

Tato metoda umožňuje jiné vnímání času a prostoru. Je vedena tak, abyste se dostali do vědomí, že čas ani prostor neexistuje. Dokáže spojit všechny časy v jeden, tudíž vaši vysněnou budoucnost, kterou chcete, budete prožívat jako vaši minulost, **jako prožitek, který se již stal a který si pamatujete jako vzpomínku.**

Vy se tak dostanete do jiného vnímání své budoucnosti a dostanete se tak i do jiné pocitové vibrace, která je ve stejné rovině jako vibrace dosažení vaší touhy, vašeho přání a snu. Tzn. že změníte svoji vibraci vašeho přítomného pocitu, třeba z nedostatku na dostatek, nebo z pocitu nemám vysněný život, mám vysněný život atd.. a to během chvíle, i když se vám to předtím nikdy nepodařilo

A tím umožníte, a zkrátíte proces toho, co si přejete v realitě dosáhnout.

Pak ty výsledky jsou opravdu rychlé a hlavně trvalé.

A právě teď, **můžete tuto metodu Zrcadlo času mít za speciální nižší cenu**. Tato cena je časově omezena a dávám ji pouze jednou za rok, jinak na ni slevy opravdu nedělám, protože i **hodnota a přínos této metody přesahuje stálou cenu**.

Více se o metodě dozvíte nebo rovnou [objednávejte na tomto odkazu](#)

Mějte krásné dny a já se na vás těším u dalších programů či meditací. R.