

KANAŁ DOSTĘPU

(otwieram / zamykam swój kanał dostępu)

To ćwiczenie jest podstawowym narzędziem wprowadzającym do serii PSJ i pracy z funkcjami. Zanim sięgniesz po kolejne ćwiczenia z tej serii, zapoznaj się z nim w komfortowym zakresie. Wsparcie techniczne znajdziesz pod adresem: www.planetaziemia.net/tsj.htm

wprowadzenie

relaks i odprężenie

- oto twój kolejny krok na drodze do nowego i lepszego ja... twój osobisty kanał dostępu, w którym będziesz tworzyć i utrzymywać funkcje i programy poprawiające skuteczność twojej istoty...
- zajmij wygodną pozycję i zamknij oczy...
- zanim pójdziemy dalej, pomyśl przez chwilę, czy coś zaprzęta twoją uwagę lub rozprasza skupienie...
- wyobraź sobie, albo po prostu pomyśl jak by to było mieć – taką specjalną skrzynię przemiany energii, do której możesz włożyć te wszystkie sprawy...
- otwórz jej solidne wieko i umieść w niej wszystko to, co zaprzęta twoją uwagę lub rozprasza skupienie...
- wiedz, że to o czym masz pamiętać, wróci do ciebie w odpowiednim czasie, przynosząc lepszy, bardziej skuteczny i jaśniejszy punkt widzenia... a to, co nie jest ci już dłużej potrzebne – odejdzie w sposób najbardziej korzystny dla ciebie...
- kiedy wszystko jest w skrzyni, zamknij ciężkie wieko tej skrzyni i pozwól jej odpłynąć... zawsze możesz ją przywołać kiedy tego potrzebujesz... ale teraz – odwróć się od niej i pozwól już jej odpłynąć...
- masz w sobie gotowość by iść dalej... w swoim własnym rytmie, weźmiesz teraz kilka głębokich odprężających oddechów... pozwól sobie na swobodne oddychanie, w swoim własnym tempie i w swój własny sposób, bez wysiłku... zacznij teraz...
- biorąc kolejne oddechy, po prostu płyn z nurtem, uświadamiając sobie swoje oddychanie... niech to będzie naprawdę naturalne oddychanie...
- a gdy to robisz... zacznij sobie przypominać uczucie komfortowego odprężenia... na pewno takie pamiętasz... być może znasz to uczucie przed zaśnięciem... lub tuż po przebudzeniu... albo po fizycznym wysiłku i dobrze wykonanej pracy... lub po prostu wiesz na czym ono polega...
- przypomnij sobie swoje własne uczucie przyjemnego odprężenia... na pewno dasz sobie radę... wspomnienie... uczucie... oddychanie... odprężenie...
- z każdym kolejnym oddechem, przywołuj w pamięci uczucie głębokiego odprężenia... i pozwól niech to wspomnienie wzbudza w tobie na nowo uczucie miękkiego rozluźnienia...
- oddychaj miękko i swobodnie i pozwól niech z każdym spokojnym oddechem, uczucie miłego relaksu na nowo w tobie wzrasta... na nowo cię wypełnia...
- skieruj swoją uwagę na kolejne części ciała... i pozwalaj niech uczucie miękkiego rozluźnienia wypełni je na nowo, uwalniając napięcia... przynosząc ukojenie...
- przypomnij sobie przez moment, lub zbuduj wyobrażenie – jak to jest – nie odczuwać poszczególnych części swojego ciała... i pozwól niech to wspomnienie... to wyobrażenie... na nowo wzbudzi w tobie doświadczenie odprężenia...
- umysł pozostaje pogodny i skupiony, ale rozluźniony i spokojny... myśli przychodzą i odchodzą... pozwól niech odejdą... nie są tu potrzebne... jest oddychanie... i uczucie ciepłego przyjemnego rozluźnienia...

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ poczuj w sobie na nowo tę lekkość i pewność siebie... a jednocześnie swobodny komfort... niech to uczucie wypełni cię na nowo... ➤ oddychając spokojnie i swobodnie, skieruj uczucie odprężenia tam, gdzie czujesz jeszcze jakieś napięcia... ➤ pozwól niech wypełni cię delikatna vibracja stanu relaksacji... ➤ zapamiętując to uczucie relaksu... jego cechy i natężenie... możesz pogłębić się w nim jeszcze bardziej... wyobrażając sobie jak by to było wzmocnić to uczucie... i jak by to było pozwolić mu popłynąć do wszystkich części twojej istoty... ➤ pobaw się kilka chwil swoim stanem odprężenia... oddychając miękko i swobodnie... tyle przecież możesz...
kanal dostępu (<ul style="list-style-type: none"> ➤ używając przyzwolenia i zrozumienia, w tym stanie pogodnego i skupionego odprężenia, zbudujesz teraz swój osobisty kanał dostępu... twój kanał dostępu jest sposobem, aby osiągnąć wszystkie obszary twojej istoty, twojego całkowitego ja – by przekazana tam informacja odnalazła swoją manifestację zgodnie z naturalnym porządkiem rzeczy... twój kanał dostępu łączy w sobie wszystkie poziomy twojej świadomości, poczynając od czuwającego umysłu, poprzez pamięć, emocje, przekonania i przyzwyczajenia, poprzez twoje fizyczne ja – aż po świadomość każdej komórki i struktury energii z jakiej się składasz... ➤ aby otworzyć swoją osobistą ścieżkę dostępu, wystarczy że przywołasz uczucie intencji i powiesz do siebie w myśli słowa: "otwieram swój kanał dostępu"... wówczas wszystkie obszary twojego ja będą słyszeć, rozumieć i działać zgodnie z instrukcjami jakie otrzymasz... otwierasz kanał, rozumiesz, działasz i zmieniasz zgodnie z instrukcjami... fale intencji popłyną do twojego wnętrza; popłyną do każdego obszaru twojego ja... każdy obszar twojego ja rozumie tak jak ty rozumiesz – napływające przesłania, napływające instrukcje... a ty – rozumiesz i działasz zgodnie z nimi... ➤ zbudujesz ten kanał dostępu teraz... przywołaj teraz w pamięci uczucie intencji... i powiedz do siebie w myśli: "otwieram swój kanał dostępu"... poczuj jak słowa te, wypełnione uczuciem intencji – płyną do wszystkich zakątków twojego całkowitego ja... pozwól niech te słowa popłyną do wszystkich części twojego całkowitego ja... i zapamiętaj te uczucia...
twoja funkcja	<ul style="list-style-type: none"> ➤ oto instrukcja jaką uruchomisz w swoim osobistym kanale dostępu... pamiętając uczucie wyrażania intencji, podążaj w świadomości za tymi słowami lub powtarzaj je w myślach: ➤ otwieram swój kanał dostępu, kiedy tego świadomie pragnę i zamykam go kiedy tego świadomie pragnę... poprzez swój osobisty kanał dostępu, przyjmuję tylko taką informację, którą świadomie przetwarzam i której świadomie pozwalam wnikać do mojej całkowitej istoty... aby w dowolnej chwili otworzyć moją osobistą ścieżkę dostępu, wystarczy że przywołam uczucie intencji i powiem do siebie w myśli: 'otwieram swój kanał dostępu'... wówczas – wszystkie obszary mojego ja – będą słyszeć, rozumieć i działać zgodnie z instrukcjami jakie zostaną uruchomione... fale intencji popłyną do mojego wnętrza; popłyną do każdego obszaru mojego całkowitego ja... każdy obszar mojego ja rozumie tak, jak ja rozumiem – napływające przesłania, napływające instrukcje... a ja – rozumiem i działam zgodnie z nimi... aby zamknąć moją osobistą ścieżkę dostępu, wystarczy że pamiętając uczucie intencji, powiem do siebie w myśli: 'zamykam swój kanał dostępu'... również wtedy, gdy zapomnę świadomie zamknąć swój kanał dostępu, zamknie się on automatycznie, kiedy tylko zakończę świadome przyjmowanie instrukcji... [2x]
) kanał dostępu	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zamkniesz teraz swoją osobistą ścieżkę dostępu... z uczuciem intencji powiedz do siebie w myśli: "zamykam swój kanał dostępu"... ➤ twój kanał dostępu jest już zamknięty... twój kanał dostępu jest teraz zamknięty a ty – biorąc kolejne swobodne oddechy – odpłyniesz w miękki, przyjemny i głęboki sen... aby twoje całkowite ja – mogło w pełni przyswoić i uruchomić otrzymane instrukcje...
przyjemny sen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ miękki, przyjemny sen... oddychaj miękko i swobodnie... ➤ w naturalny sposób odpływasz w sen... pozwól na to... ➤ podczas kolejnego wdechu przypomnij sobie jak to jest zasypiać... ➤ a podczas wydechu pozwól, aby to uczucie wypełniło cię coraz bardziej... ➤ uwolnij skupienie i popłynij w sen... ➤ odprężenie jest snem twojego ciała... twoje ciało jest głęboko odprężone... twoje ciało już śpi... ty również możesz zasnąć... pozwól na to...
twoja funkcja – wyciszone –	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pamiętaj swoją instrukcję uruchomioną w twoim osobistym kanale dostępu... raz jeszcze, oto ona: ➤ aby otworzyć swoją osobistą ścieżkę dostępu, w której będziesz tworzyć i utrzymywać nowe funkcje i programy, wystarczy że przywołując uczucie intencji powiesz do siebie w myśli

	<p>słowa: "otwieram swój kanał dostępu"... wówczas wszystkie obszary twojego ja – będą słyszeć, rozumieć i działać zgodnie z instrukcjami jakie otrzymasz... fale intencji popłyną do twojego wnętrza; popłyną do każdego obszaru twojego ja... każdy obszar twojego ja rozumie tak jak ty rozumiesz – napływające przesłania, napływające instrukcje... a ty – rozumiesz i działasz zgodnie z nimi... aby zamknąć swoją osobistą ścieżkę dostępu, wystarczy że pamiętając uczucie intencji, powiesz do siebie w myśli: 'zamykam swój kanał dostępu'... zamknie się on automatycznie także wtedy, gdy tylko zakończysz świadome przyjmowanie instrukcji... im częściej będziesz powtarzać ten proces, tym stanie się on efektywniejszy... [3x]</p>
pobudka i powrót	<ul style="list-style-type: none"> ➤ powrócisz teraz do stanu przebudzenia, do stanu czuwania... ➤ rozpocznij swój powrót do normalnego stanu świadomości, biorąc kilka orzeźwiających oddechów... ➤ biorąc kolejny orzeźwiający oddech, poruszaj częściami swojego ciała... ➤ pozwól by doświadczenie dobiegło końca i w dowolnej chwili otwórz oczy... ➤ witaj z powrotem...
zakończenie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pamiętaj... aby otworzyć swoją osobistą ścieżkę dostępu, w której będziesz tworzyć i utrzymywać nowe funkcje i programy poprawiające skuteczność twojej istoty, wystarczy że przywołując uczucie intencji powiesz do siebie w myśli słowa: 'otwieram swój kanał dostępu'... aby zamknąć go z powrotem, wystarczy że pamiętając uczucie intencji, powiesz do siebie w myśli: 'zamykam swój kanał dostępu'... zamknie się on automatycznie także wtedy, gdy tylko zakończysz świadome przyjmowanie instrukcji... im częściej będziesz powtarzać ten proces, tym stanie się on efektywniejszy... oto twój nowy początek... twoje nowe i skuteczniejsze ja...