

PROGRAMOWANIE SKUTECZNEGO JA

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

Program bazuje na rozwiązaniach autorskich oraz tych wypracowanych przez Roberta Monroe (pioniera zaangażowanego w rozwój narzędzi wspierających poprawę jakości codziennego życia). System oparty o metodę "programowania" funkcji (zachowań, nawyków, reakcji) w stanie relaksu i podczas snu – sprawdził się wśród specjalistów i domowych odbiorców, przez lata zyskując uznanie w rozmaitych zastosowaniach. Powrót do zdrowia i utrzymywanie optymalnej kondycji fizycznej, uwalnianie emocji i zmiana nawyków, panowanie i kontrola nad myśleniem i pamięcią, lepsza integracja z własną duchowością, jak też wzrost wydajności w zakresie koncentracji, kreatywności, a nawet relaksacji czy snu – to tylko przykłady. Od ponad dekady byliśmy pytani, czy jest coś takiego po polsku, bo jednak język nadal pozostaje przeszkodą. Nie było. Dziś oddajemy w Twoje ręce serię "PROGRAMOWANIE SKUTECZNEGO JA".

ZASTOSOWANIA

O ile różnorodność tematów daje dość szeroką paletę zastosowań – obecnie seria obejmuje pięć głównych kategorii, oznaczonych literowymi symbolami, jakie znajdziesz na okładkach do poszczególnych nagrań. Oto one:

- (S)** – duchowość praktyczna w działaniu powszednim (to co robisz, osiągasz bądź uzyskujesz – odbywa się z udziałem "ducha", czyli inteligentnych obszarów wykraczających poza racjonalność i świadomą kontrolę).
- (P)** – zwiększanie ogólnej wydajności psychiczno-umysłowej związanej z koncentracją, inteligencją, wyobraźnią, myśleniem, pamięcią oraz sprawnym przetwarzaniem informacji.
- (E)** – praca z emocjami, poprawa nastroju i wewnętrznego komfortu, zmiana zachowań i nawyków, uwalnianie nagromadzonego balastu i przywracanie pogodnego samopoczucia.
- (C)** – wspieranie mechanizmów autoregulacji, regeneracji i odnowy oraz wspomaganie naturalnych procesów prowadzących do uzdrowienia i odzyskania optymalnej sprawności fizycznej; towarzyszy powrotów do zdrowia.
- (H)** – wspieranie optymalnej kondycji i sprawności fizycznej oraz ogólne podnoszenie wydajności, poprawa samopoczucia i utrzymywanie wysokiej vitalności na co dzień.

Jest to podział do pewnego stopnia umowny, bo niektóre tematy w sposób naturalny zazębiają się ze sobą nawzajem lub zachodzą na siebie. Podział ten znakomicie oddaje sedno samych funkcji i tematów, wokół których się one skupiają.

JAK TO DZIAŁA?

Zadaniem każdej funkcji – jest przedstawienie Tobie pewnej koncepcji, modelu, rozwiązania, związanych z jakimś obszarem Ciebie i Twojego Całkowitego Ja – oraz dostarczenie prostego systemu (w tym przypadku są to werbalne słowa-klucze) wyzwającego Twoją reakcję, zgodną z wcześniej zaprezentowaną formułą.

Samo programowanie odbywa się dwuetapowo i jest to proces nieingerencyjny. Wszystko dzieje się z Twoim świadomym udziałem, a to co otrzymujesz – to propozycja pewnego mechanizmu sprawczego oraz narzędzie do jego uruchamiania. Funkcje są formułowane w stanie relaksacji, bo wtedy świadoma uwaga Twojego czuwającego umysłu – ma największy wpływ na Ciebie; na Twoje ciało, na emocje, na podświadomość i na sferę ducha, i tak dalej. Aby wyróżnić w sposób szczególny – okres przyswajania informacji na tle pozostałego czasu spędzanego w stanie relaksu, stosuje się tzw. KANAŁ DOSTĘPU. Narzędzie to – łączy w sobie akceptację pewnej idei, co do której otrzymujesz stosowne instrukcje oraz specjalnie dobrany sygnał dźwiękowy, który ześrodkowuje Twoje skupienie i tworzy niepowtarzalną atmosferę, godną specjalnego miejsca w pamięci. W ten sposób – wytworzony zostaje odruch warunkowy, który później wykorzystywany jest do efektywniejszego wprowadzania nowych funkcji. Drugim etapem programowania – jest utrwalanie wcześniej podanej formuły podczas spokojnego snu, kiedy w sposób naturalny – porzucasz kontrolę i niepotrzebne kombinowanie i pozwalasz aby instrukcje płynęły przez Twoją świadomość swobodnie i bez wysiłku.

PRAKTYCZNE ZNACZENIE FUNKCJI

Ty nadajesz znaczenie. Ty wybierasz znaczenie. Ty dostrzegasz znaczenie. Funkcje są przykładem znaczeń i punktów widzenia, których sednem jest harmonia, piękno i skuteczność. Jeśli nie czujesz takiej potrzeby lub masz własne narzędzia – nie zmuszaj się do sięgania po nowe gadżety. Jeśli kieruje tobą ciekawość lub chęć wzbogacenia własnego repertuaru – po prostu spróbuj. A być może wyczerpały Ci się pomysły i opcje na to "co dalej" lub stoisz przed jakimiś wyzwaniem bądź trudnościami życia. Wówczas podejdź do tego z otwartością i przekonaniem, rzeczowo i pragmatycznie i przekonaj się jak to na Ciebie zadziała; pamiętaj, że możesz mieć swoje własne racje, albo skoncentrować się na tym, że oto masz przed sobą proste narzędzia, które czekają na wypróbowanie.

FUNKCJA JAKO FORMA PRZYPOMINAJĄCA.

Z biegiem czasu, są takie szczegóły Twojej pamięci, które w sposób naturalny, pod napływem nowych wrażeń i informacji – po prostu się zacierają. W tym sensie, praca z funkcjami jest sposobem na ożywienie rozmytej wiedzy i zapomnianego doświadczenia. Możesz na nowo odkryć w sobie źródło, które sprawia że pewne rzeczy dzieją się tak, a nie inaczej.

FUNKCJA JAKO AFIRMACJA.

Jest wiele sposobów, jakimi można opisać aspekty Twojej Większej Całości. Funkcja – poprzez celowe nadanie konkretnego znaczenia – łączy w sobie sens harmonii i piękna oraz logiczny model pewnego mechanizmu i jego elementów składowych. Podobnie jak afirmacja – działa w sposób motywujący, uwalniający, budujący i wyjaśniający. Ale jest różnica. Opisuując różne aspekty Twojej Całości – nie narzuca definitywnie ich w sposób afirmatywny, lecz daje Ci do ręki pewien klucz. Ty i tylko Ty możesz go użyć. W ten sposób – możesz zaobserwować, czy jest w danej funkcji coś, co budzi Twój opór. Typowe afirmacje, stawiają Cię przed faktem dokonanym – nie dając wyboru, co czasem prowadzi do podświadomego zablokowania lub działań przeciwnych.

FUNKCJA JAKO SPOSÓB OBIERANIA KIERUNKU.

Czasem jest tak, że chcesz coś zrobić, ale nie bardzo wiesz jak to ująć. Funkcja pomaga obrać nowy kierunek lub sprecyzować bądź przededefiniować dotychczasowy. W tym sensie, poszerza zasób słownictwa i form opisu, nadając większe bogactwo Twoim rozważaniom. Poszerza ona również punkt widzenia o nowe perspektywy i sposoby podejścia do pewnych spraw, które są w obrębie Twojego zainteresowania. To są Twoje punkty odniesienia, których możesz się użyć idąc dalej.

FUNKCJA JAKO BEZPOŚREDNI KATALIZATOR.

Funkcje współgrają ze zmianami fizjologicznymi, jakie zachodzą w Tobie podczas procesu programowania, co wzmacnia ich skuteczność. Na przykład, gdy treść formuły mówi akurat o uwalnianiu niechcianych emocji, a w tej samej chwili – napięte części Twojego ciała stają się rozluźnione w sposób typowy dla stanu głębokiej relaksacji (a Ty zachowujesz świadomość tego co się z tobą dzieje) – funkcja zostaje zakodowana w Tobie jako odruch i żywe doświadczenie, które możesz odtworzyć i przeżyć na nowo; uruchamiając ponownie tę funkcję, Twoje Całkowite Ja – wzbudza okoliczności, jakie towarzyszyły programowaniu. Takie okazje przenoszą Twoją skuteczność na wyższy poziom i jest bardzo prawdopodobne, że systematycznie pracując z funkcjami – jakaś okazja dotrze w końcu do Ciebie właśnie w ten sposób; a to uruchomi efekt kaskadowy wobec innych programów jakie używasz.

FUNKCJA JAKO OBIEKT KONTEMPLACJI.

Dobrze napisana funkcja, to funkcja atrakcyjna. Funkcja jest atrakcyjna poprzez swoją treść i formę; jej słowa i melodia sprawiają, że wracasz do niej, tak jak wracasz do poezji albo piosenki. Lubisz kontemplować, rozważać i rozwijać to, co przyciąga i skupia Twoją uwagę. Kiedy badasz obiekt swojego zainteresowania, który Ci się podoba, dość szybko zaczynasz się z nim identyfikować i utożsamiać. Praktyczna mądrość i szerszy punkt widzenia zawarte w formule funkcji – stają się ostatecznie Twoim sposobem patrzenia na świat i działania w nim; stają się sposobem skutecznego wyrażania siebie, jako większej zintegrowanej Całości.

FUNKCJA JAKO SUGESTIA.

Kiedy jesteś w stanie głębokiego relaksu i na pograniczu snu – kontakt pomiędzy umysłem/świadomością a mózgiem/ciałem jest znacznie większy niż w stanie zwykłego czuwania. Kiedy w stanie odprężenia – przyjmujesz do wiadomości jakąś nową informację – robisz to nie tylko na poziomie rozumu, ale całą swoją istotą. Relaks sprzyja łatwiejszemu przyswajaniu i akceptowaniu instrukcji, które świadomie dopuszczasz do siebie. Różne badania sugerują, że efekt placebo to skuteczność rzędu 15 do 40%. Kiedy wiara i akceptacja czyni cuda – autentyczna skuteczność jest czymś, czego doświadczasz na sobie w 100%.

OPRACOWANIE DŹWIĘKOWE

MUZYKA.

W procesie PROGRAMOWANIA SKUTECZNEGO JA – wesprze Cię DOTYK ŚWIADOMEGO DŹWIĘKU. ŚWIADOMY DŹWIĘK, to autorska technologia, umożliwiająca dostrajanie świadomości – na poziomie języków komórkowych układu nerwowego. Dzięki zastosowaniu innowacyjnych rozwiązań, udało się uzyskać nagrania o głęboko odprężającym i uwalniającym działaniu. Szybki relaks i uwolnienie nagromadzonych napięć – czy skuteczna walka ze stresem – w dzisiejszych pędzących czasach wydają się być czymś pożądanym. ŚWIADOMY DŹWIĘK w sposób naturalny prowadzi w stany świadomości sprzyjające uwalnianiu blokad oraz napięć, zarówno fizycznych, umysłowych jak i emocjonalnych. A więc ułatwia on lepsze nawiązanie kontaktu z różnymi poziomami siebie (kontakt z ciałem, podświadomością, wewnętrznym dzieckiem, itp.). A jeśli pozwolisz swojej wyobraźni i wrażeniom – płynąć swobodnie na fali rezonansu – z otaczającą Cię przestrzenią dźwiękową, możesz doświadczać wielu niezwykłych rzeczy, na przykład procesu uzdrawiania, czy kontaktu z aspektami Większej Całości. Cechą ŚWIADOMEGO DŹWIĘKU jest jego skuteczność, potwierdzona setkami indywidualnych prób odsłuchowych i relacjami osób, które zdecydowały się na udział w testach.

WSKAZÓWKI ODSŁUCHOWE.

Czasem zdarza się, że percepcja słuchowa potrzebuje kilku minut, aby w pełni dostroić się do spektrum ŚWIADOMEGO DŹWIĘKU, nim zaczniesz wyławiać bogactwo jego brzmień. Z uwagi na olbrzymie różnice brzmieniowe pomiędzy odbiorem głośnikowym a słuchawkowym, nagrań ze ŚWIADOMYM DŹWIĘKIEM należy słuchać raczej przez słuchawki (zestawy głośnikowe mogą wymagać indywidualnej pre-konfiguracji); nie ma to jednak związku z efektywnością samej technologii (jak w przypadku np. dudnień różnicowych).

LEKTOR.

Choć w nagraniach zastosowany został silnik syntezy mowy (TTS), badania przeprowadzone nad użytym głosem sugerują jego wysoką użyteczność. W ciągu zaledwie pół roku – nasze pliki testowe zostały pobrane z internetu przez kilkaset osób. **Ponad 75%** respondentów biorących udział w web-ankiecie – wyraziło duże zadowolenie z zaproponowanych rozwiązań. Z pozostałych 25%, tylko 5% to osoby niezadowolone, a reszta należy do grupy sceptycznie nastawionych do montowania TTS w nagraniach relaksacyjnych. W trakcie prób indywidualnych, uzyskaliśmy także dwie cenne wskazówki, które warto zapamiętać. Głos TTS może sprawiać wrażenie nieprzyjemnego wtedy, gdy dotyka bolesnych kwestii życiowych, a klient wchodzi w proces lub – gdy odbiorca identyfikuje się z osobą prowadzącą, próbując nawiązać z nią relację lub kontakt emocjonalny (skupianie się na ćwiczeniu, to nie to samo co skupianie się i podpinanie pod prowadzącego). Głos TTS może wywołać takie efekty, bo postrzegany i oceniany jest jako miękki i aksamitny, ciepły i hipnotyzujący (choć jednocześnie "trudny do zapamiętania" i jakby surrealistyczny), czyli – stymulujący uczucia i emocje.

BEZPIECZEŃSTWO CZYLI UNIWERSALNA NOTATKA BHP.

Ze względu na charakterystykę brzmień i przestrzeni dźwiękowych, zawierających naturalne pulsacje i wibracje, nagranie może wykazywać właściwości silnie stymulujące. Dlatego też proponujemy przestrzeganie zasad podobnych jak w przypadku nagrań psychoaktywnych (np. zawierających dudnienia różnicowe). Ogólnie wskazania te mówią o środkach ostrożności i konsultacji z lekarzem przy niektórych formach epilepsji, niektórych schorzeniach psychicznych, w przypadku ciąży i w innych sytuacjach budzących wątpliwości. Produkt jako nagranie dźwiękowe, mimo iż może zostać użyty jako narzędzie terapeutyczne, sam w sobie jest wyrazem ekspresji artystycznej i w taki sposób należy go traktować; autor nie ponosi odpowiedzialności za skutki wynikłe z użytkowania. **Pamiętaj również**, że takie nagrania mogą być użyte w jako znakomity dodatek wspierający rekonwalescencję lub jako element wspomagający przy łagodzeniu rozmaitych skutków i trudności związanych z powrotem do optymalnej kondycji zdrowotnej. Niemniej zachowaj zdrowy rozsądek. Nagrania tego typu nie zastąpią właściwej diagnozy lekarskiej ani odpowiedniego postępowania medycznego i nie należy ich stosować jako zamiennika w tym względzie.

PROGRAMOWANIE SKUTECZNEGO JA

INSTRUKCJA OBSŁUGI

WSKAZÓWKI OGÓLNE.

- Zanim zaczniesz pracę z funkcjami, zapoznaj się z ćwiczeniem wprowadzającym do serii, zatytułowanym KANAŁ DOSTĘPU. Bezpłatną wersję, w jakości dobrej ale poglądowej – znajdziesz na stronie wsparcia technicznego: www.planetaziemia.net/tsj.htm
- Praktykuj z KANAŁEM DOSTĘPU przez co najmniej 3-4 sesje, zanim przejdziesz do innych funkcji. Postaraj się zrozumieć treść tego nagrania, jak również poczuj jego sens. Pamiętaj, że Twoja wiara ma analogiczną moc sprawczą, jak wątpliwości; jeśli chcesz osiągnąć skuteczność – działaj w sposób praktyczny. Celowo i świadomie wybieraj ukierunkowaną wiarę, a wątpliwości używaj wtedy, gdy chcesz coś odrzucić.
- Znajdź dla siebie najlepszą porę. Być może rano tuż po przebudzeniu, albo przed południem. Być może już po południu, albo całkiem pod wieczór. Jeśli pracujesz mniej profilaktycznie, a bardziej szukasz rozwiązania lub sposobu na poradzenie sobie z trudnościami, najlepszą porą będzie moment, gdy dają o sobie znać kłopoty – lub gdy potrzebna jest zwiększona efektywność bądź zmiana. Za pomocą funkcji, możesz zburzyć rutynę niechcianego doświadczenia, wprowadzając powiew nowej świeżości.
- Szukając i miejsca czasu dla siebie, nastaw się na co najmniej 40 minut, kiedy nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Możesz wyłączyć telefon, domofon, zamknąć drzwi lub powiadomić potencjalnie zainteresowanych, że teraz coś robisz. Zorganizuj sobie komfortową dla Ciebie przestrzeń, w której możesz sobie pozwolić na odrobinę relaksu.
- Pracując z funkcjami, stosując różne lub jednakowe nagrania – wykonuj nie więcej niż 1-3 ćwiczenia dziennie; to daje 40 minut do dwóch godzin. Jedno ćwiczenie dziennie w zupełności wystarczy. Oczywiście nic się nie stanie, jeśli wykonasz w ciągu dnia więcej sesji lub gdy opuścisz jakiś dzień. Postaw na systematyczność lub dostosowanie do indywidualnych potrzeb i nie obciążaj się niepotrzebnie.
- Ćwicząc z nagraniem dotyczącym konkretnej funkcji, pracuj z nim przez 2-3 tygodnie i zrób sobie przerwę. Po kilku tygodniach, przerwy – znów możesz powrócić do tego samego nagrania. Równolegle – obserwuj skuteczność swojej funkcji, stosując ją w praktyce. Jeśli okaże się, że funkcja spełnia swoje zadanie – możesz odstawić nagranie, bo nowa umiejętność została opanowana; to trochę jak z nauką jazdy na rowerze; gdy już potrafisz – boczne koła są niepotrzebne. Z biegiem praktyki i z czasem – zauważysz, że dla nowych funkcji wystarczą Ci 1-2 sesje, by uzyskać trwały efekt.
- Wypatruj okazji; być może nadarzą się sprzyjające okoliczności, które automatycznie uskutecznia działanie Twojej funkcji. Jeśli zdołasz połączyć ze sobą uruchomienie funkcji i konkretną sytuację, której ona dotyczy, to jesteś na dobrej drodze. Połączyć – znaczy poczuć, jako coś bardzo autentycznego, namacalnego i prawdziwego.
- Jeśli czujesz wewnętrzny opór stosując jakieś nagranie – przerwij słuchanie zbadaj, z czym jest związany i co wywołuje ten opór. Być może wystarczy zmiana motywacji, a być może jest coś głębiej, co oczekuje Twojego zaangażowania. Pamiętaj, że nie jesteś maszyną, która ma chodzić jak zegarek, choć odrobina zdyscyplinowania bywa przydatna.
- Korzystaj z danego nagrania tak długo, aż poczujesz swobodę do samodzielnego działania. Jeśli mimo swobody działania – nadal chcesz korzystać z nagrania – rób to dla przyjemności słuchania i bez przymusu. Rozwiń skrzydła i naucz się latać, od czasu do czasu powracając do gniazda, by odświeżyć spojrzenie.
- Jeśli nie masz pewności, czy dobrze rozumiesz daną funkcję – wykorzystaj załączone skrypty i spróbuj sobie opowiedzieć i wyjaśnić własnymi słowami – o co może tam chodzić i jakie ma to znaczenie dla Ciebie. Zapytaj znajomych, co oni rozumieją i skonfrontuj się z nimi, jak oni by to zrobili. W ten sposób – będziesz postępować z poczuciem sensu i ze zrozumieniem tego co robisz.

PYTANIA I ODPOWIEDZI

PYTANIE: Co się stanie, jeśli zasną w trakcie słuchania? Czy coś mi umknie? Czy muszę słuchać go na nowo?

ODPOWIEDŹ: Możesz zasnąć w dowolnym momencie trwania nagrania. Nic Ci nie umknie, bez obaw. W procesie uczenia się w ten sposób, udział bierze kilka mechanizmów, które działają zarówno równolegle jak i naprzemiennie. Są to mechanizmy – związane ze świadomą uwagą w stanie odprężenia, ze zwiększoną receptywnością w stanie relaksacji, z nieświadomym przyjmowaniem informacji podczas snu i z podświadomym przetwarzaniem informacji podczas relaksacji i snu. Mechanizmy te współpracują ze sobą w obrębie wspólnego celu, jakim jest uczenie się, więc gdy zasypiasz – nauka przebiega po prostu innymi kanałami. Wielokrotne odsłuchiwanie sprawi, że zrozumiesz i poczujesz w całości to, co wydaje Ci się fragmentaryczne z powodu zasypiania. Spróbuj zrobić następujący eksperyment. Jeśli zaśniesz w trakcie nagrania – po odsłuchu użyj swojej funkcji w praktycznym zakresie – i zbadaj swoje reakcje, odczucia, wrażenia; być może odkryjesz coś niezwykłego. A następnie sięgnij do tekstu załączonego do nagrania.

PYTANIE: Czym jest skrzynia przemiany energii? Co i w jaki sposób mam tam włożyć?

ODPOWIEDŹ: Skrzynia przemiany energii, to taka umowna, tymczasowa "przechowalnia" dla rozmaitych codziennych trosk, zmartwień i innych spraw, które zaprzęają Twoją uwagę tu i teraz. Nie musisz rezygnować z nich całkowicie, ale możesz je na moment odłożyć na bok, bo teraz – nie są one potrzebne. Kiedy w ten sposób opróżniasz bufor pamięci operacyjnej (obejmującej to, czym zajmuje się Twoja świadomość; jest to tzw. pamięć krótkotrwała), z jednej strony – otwierasz się na "nowe" i na zmianę. Z drugiej strony – to, co uwalniasz – teraz może się już poukładać w Twojej pamięci i podświadomości, w swój naturalny sposób – i w szerszym kontekście Twojego doświadczenia. Skrzynia przemiany energii jest umownym symbolem sposobu uwalniania się od spraw rozpraszających skupienie. Tylko od Ciebie zależy, jak ją sobie wyobrazisz i czy będzie to skrzynia, czy inny gadżet lub formuła. Ważne, że używasz jej w sposób świadomy. To co do niej wkładasz – możesz tam umieścić również w symbolicznej postaci; wszystko zależy od Twojej wyobraźni. Finanse zamieniają się w portfel, praca – w notes spraw do załatwienia, dom i sąsiedztwo – miniaturową makietę, wszelkie hałasy – w odtwarzacz muzyczny – i tak dalej. Ważne jest, aby wszystko co robisz – robić z uczuciem; pocuj – że to tam umieszczasz i pocuj – jak to odchodzi, gdy zamykasz swoją skrzynię. Możesz to sobie wyobrazić, a jeśli nie umiesz – to po prostu pomyśl, jak by to było zrobić coś takiego; Twoja wyobraźnia wykona to tak samo automatycznie, jak Ty – rozumiesz sens i znaczenie tego co robisz w swojej świadomości.

PYTANIE: Nie mogę się odprężyć w trakcie nagrania. Nie mogę zasnąć, tam gdzie mówi o tym prowadzenie słowne. Co robić?

ODPOWIEDŹ: Wiele osób sądzi, że odprężenie musi być czymś wyjątkowym, skoro poświęca się mu tyle czasu. Porzuć oczekiwania i wyobrażenia. Zaprzestań kontrolowania sytuacji, monitorowania każdego dźwięku czy napływającego słowa. Co będzie to będzie; połóż się z myślą o tym, aby po prostu sobie poleżeć i popłynąć z nurtem, swobodnie i bez wysiłku, w swoim własnym komfortowym rytmie. Kiedy Twoje ciało spoczywa miękko i bezwładnie – mimowolnie traci napięcia i automatycznie staje się coraz bardziej odprężone. Uświadom to sobie i poświęć odrobinę czasu, by zbadać – czy czujesz jeszcze gdzieś jakieś napięcia. Oddychaj swobodnie, tak jak potrafisz, bez zmuszania się do tego na siłę. Odprężenie, które ma swój początek, gdy spoczniesz w wygodnej pozycji – pogłębi się samo, jeśli Ty uznasz że przez te parę minut – możesz poczuć się bezpiecznie. Zwykle aby zasnąć – wystarczy 10 do 20 minut nieskrępowanego komfortu.

PYTANIE: W trakcie słuchania rozpraszają mnie spontaniczne wyobrażenia i błakające się myśli rozpraszające moją uwagę. Co robić?

ODPOWIEDŹ: Użyj swojej skrzyni przemiany energii. Albo po prostu odpuść sobie wszystko, co chcesz zrobić "na siłę", a wtedy wszystko co wydaje się być przeciwstawne – również odpuści i odejdzie. Możesz skupić się na oddychaniu i odczuwaniu własnego oddechu, na tym, którą i dokąd wędruje powietrze i uczucie oddychania. Wiedząc, że Językiem umysłu i wyobraźni są struktury i kolory – możesz też skupić się na wizualizacji lub odczuwaniu jaśniejącego światła. W ten sposób, Twoja głowa znajdzie zajęcie nie zakłócające Twojej uwagi w stanie relaksu.

PYTANIE: O co chodzi z tymi wszystkimi "Ja", które przewijają się w nagraniach?

ODPOWIEDŹ: Jest to pewien rodzaj melodyjnej formy opisu bazujący na uogólnieniach, system który sprawdza się do tego typu nagrań. Na przykład, ogólnie można powiedzieć, że "Twoje Fizyczne Ja" = "Twoje Ciało" = "Twój Organizm". Że "Twoje Całkowite Ja", to Twoje ciało, emocje, umysł, wspomnienia i pamięć, relacje z otoczeniem – i wszystko to, co składa się na "Ciebie". Że "Twoje Większe, Zintegrowane Ja", to taka umowna esencja tych poziomów "Twojej Całości", które w obrębie Twojego doświadczenia współgrają ze sobą dużo lepiej i efektywniej niż "reszta" (w pewnym sensie to takie Twoje "Wyższe Ja").

PYTANIE: Czy mogę przerwać słuchanie nagrania w kluczowym momencie?

ODPOWIEDŹ: Tak, nie stwarza to żadnego problemu. Podczas każdej kolejnej sesji – budujesz i utrwalasz swoje doświadczenie na nowo. Natomiast jeśli "dziwnym trafem" zbyt często pojawiają się jakieś czynniki, które wymagają Twojej obecności – umieść je w skrzyni przemiany energii. Wysłuchuj całość wtedy, gdy możesz i nie rezygnuj wtedy, gdy Ci się po prostu nie chce.

PYTANIE: Czy nagranie zawiera bodźce podprogowe lub jakieś instrukcje?

ODPOWIEDŹ: Nie. To co znajduje się w drugiej części nagrania, to treść Twojej funkcji, powtórzona na cichym ale słyszalnym poziomie. W trakcie odprężania się, zanim zaśniesz lub zanim Twoje ciało odetnie od Ciebie wrażenia zmysłowe – wrażliwość zmysłów i zdolność do świadomego rozpoznawania napływających bodźców – wzrasta. Gdy jesteś w stanie głębokiego relaksu, na pograniczu snu i jawy – te ciche instrukcje mogą stać się bardzo wyraźne i zrozumiałe, ale nie będą Ci przeszkadzać swoją głośnością.

PYTANIE: Jak głośno mam tego słuchać?

ODPOWIEDŹ: Ani za głośno ani za cicho. Wybierz taki poziom głośności, jaki jest komfortowy dla Ciebie. Najlepszym porównaniem jest głos osoby znajdującej się obok i mówiącej do Ciebie swoim normalnym tonem. Inna wskazówka. Słuch ma charakterystykę nieliniową; zmieniając poziom głośności – pewne aspekty akustyczne nagrania – będą na tle całości zanikać albo ulegać wzmocnieniu. Najlepszy dla siebie poziom głośności odnajdziesz tam, gdzie podkład dźwiękowy jest dla Ciebie najbardziej zrównoważony i przyjemny.

PYTANIE: Czy muszę tego słuchać na słuchawkach? A co jeśli mam wadę słuchu?

ODPOWIEDŹ: Nagrania najlepiej sprawdzają się na słuchawkach ze względu na specyficzną charakterystykę brzmień; wady słuchu nie są żadną przeszkodą, możesz również stosować dodatkowe filtry poprawiające jakość dźwięku (takie jak korektor graficzny).

PYTANIE: Czy mogą pojawić się jakieś działania niepożądane?

ODPOWIEDŹ: Przeczytaj notatkę o BHP w związku z rodzajem dźwięków obecnych w nagraniu. Twoim punktem wyjścia jest to, że słuchasz "tylko muzyki" i "tylko słów sugestywnej piosenki". Jeśli pojawią się jakieś nietypowe symptomy, sugerujące że mogą mieć one związek ze stosowaniem nagrania – możesz przerwać słuchanie i zastanowić się przez moment, czy jest to coś co powinno budzić niepokój czy też jest to element wejścia w proces. Wybór i decyzje należą do Ciebie.

*

POST SCRIPTUM

To co widzisz na okładce, to symbol matematyczny, znany jako całka, czyli tzw. funkcja pierwotna. Całka jest matematycznym sposobem na ogarnięcie Większej Całości. Twoje nowe, lepsze i skuteczniejsze Ja – istnieje i rozwija się w przedziale od "teraz" do plus nieskończoności. Ty jesteś zmienną X.