

WAVE 1: BORDERLINES FAŁA 1: HORYZONTY

Chęć stawania się na nowo, podążania w stronę horyzontu zdarzeń i przekraczania kolejnych granic, to naturalne cechy ludzkiej ciekawości. To ona sprawia, że przychodzi taki moment, gdy w "znanym" świecie robi nam się nudno i... ciasno, mimo iż ów znany świat – ustala względne ramy wygodnej rzeczywistości, które z założenia mają nam pomagać. Zaczynamy więc szukać nowych opcji, nowych możliwości. A przynajmniej w teorii, bo z praktyką bywa różnie.

FAŁA 1 programu **FINAL FRONTIER**, to narzędzie wspierające przekraczanie granic. Granic, które sami na siebie nałożyliśmy, zapominając później o nich, lub granic których w ogóle nie dostrzegamy. Granic, które wpływają na nasze codzienne życie we wszystkich jego obszarach – od tych intymnych i wewnętrznych, aż po społeczne i zawodowe.

FINAL FRONTIER to zdrowe spojrzenie na proces odkrywania umownych granic, których się trzymamy, a których porzucenie – pozwala iść dalej, bez obaw o lepsze jutro. Specjalnie dobrane dźwięki zostały zaprojektowane tak, by w naturalny sposób wspierać odpowiednie psychoemocjonalne archetypy energii, jakie są pobudzane, gdy ruszamy w drogę. Bo przekraczanie granic nie musi oznaczać rewolucji – może to być kreatywna i pogodna ścieżka stawania się kimś więcej niż do tej pory; stawania się prawdziwym sobą, w swej świetle pełni.

Proponowany model przekraczania granic składa się z 4 etapów:

- poszukiwanie i rozpoznawanie granic wyznaczających bieg życia,
- oswajanie się ze świadomością tego, co jest po drugiej stronie,
- etap zrównoważonego i świadomego przekraczania granicy,
- odnalezienie się w nowej rzeczywistości i dalsza podróż.

Każdemu etapowi przyporządkowane jest jedno nagranie dźwiękowe. Nagrania – z jednej strony tworzą progresywną całość, a z drugiej – można z nich korzystać oddzielnie lub w kolejności odpowiadającej indywidualnym potrzebom. Stosowane jako całość i krok po kroku – będą służyły jako rozwojowy i kompleksowy program dokonywania i doświadczania zmian, w procesie wychodzenia ze stanu "utknięcia" w ograniczeniach. Stosowane z osobna lub w sposób dowolny – będą dawały dodatkowe wsparcie na każdym etapie osobistej transformacji. A oto nagrania:

- ❖ 1/4 – FINDING THE BORDERLINE – ODNAJDUJĄC GRANICĘ (VERBAL / NON-VERBAL)
 - ✓ doświadczenie poszukiwań i odnajdywania nowego horyzontu, za którym kryją się nowe możliwości,
- ❖ 2/4 – APPROACHING THE BORDERLINE – PODCHODZĄC DO PUNKTU PRZEJŚCIA (VERBAL / NON-VERBAL)
 - ✓ doświadczenie bycia tu i sięgania tam; wgląd w nowe opcje bez rezygnowania ze starych nawyków,
- ❖ 3/4 – CROSSING THE BORDERLINE – PRZEKRACZAJĄC GRANICĘ (VERBAL / NON-VERBAL)
 - ✓ oswajanie się z procesem przekraczania granicy pomiędzy tym co stare i znajome a tym co nowe,
- ❖ 4/4 – BEYOND THE BORDERLINE – POZA GRANICĄ (VERBAL / NON-VERBAL)
 - ✓ oswojenie się z nową konfiguracją przepływu energii jako czymś oczywistym i naturalnym.

Każde nagranie jest dostępne zarówno w wersji z prowadzeniem lektorskim jak i w wydaniu niewerbalnym (bez słów), co powinno być dodatkowym udogodnieniem. Same dźwięki zostały zaprojektowane i wykonane tak, że wykonają one większą część pracy percepcyjno-mózgowej; pomogą rozładować tłumione emocje i ugasić z nimi związany niepokój; pomogą także przeprogramować reakcje i skojarzenia związane ze wspomnieniami i wyobrażeniami, dodając do nich pogodnego ciepła i kolorowej, świetlistej otuchy. Dzięki takiej konstrukcji, wersja werbalna zawiera minimum prowadzenia słownego, a do wersji niewerbalnej – na użytek własny – możesz opracować i dograć sobie coś samodzielnie. Twoim podstawowym zadaniem tutaj – jest pozostawianie świadomym poszczególnych etapów przekraczania granic i uświadamianie sobie tych wartości, które wyznaczają zdrowy sposób interpretowania faktów i doznań pojawiających się po drodze.

Udanych podróży,
J.K.Chris, <http://planetaziemia.net>

* W kwestiach formalno-prawnych: na własną odpowiedzialność – możesz dokonać modyfikacji posiadanych nagrań, pod warunkiem że robisz to dla siebie lub bliskich, ale na użytek niepubliczny i niekomercyjny; zaś w miejscu pracy – dozwolone jest odtwarzanie nagrań w tylko niezmienionej formie i jeśli nie wiąże się to bezpośrednio z osiąganiem korzyści majątkowych za korzystanie z utworów.

PRZEKRACZANIE GRANIC

(WSKAZÓWKI DLA WERSJI WERBALNEJ I NIEWERBALNEJ)

Rozważ następującą rzecz. Po pierwsze – być może obecnie nie masz potrzeby przekraczania granic, bo tam gdzie jesteś – jest dobrze i wszystko gra. Po drugie – być może nie masz potrzeby przekraczania granic, ale z jakiegoś nieuzasadnionego powodu żyjesz pod ciągłą presją, że coś "musisz" żeby było dobrze. Po trzecie – być może faktycznie znajdujesz się na którymś z czterech etapów przekraczania granic. Jakkolwiek sprawa wygląda – program FINAL FRONTIER pomoże Ci wykonać kawał solidnej roboty – nie narzucając skutków, a jednocześnie dając wsparcie i przygotowanie. Nie musisz rozpoczynać zmian na które nie czujesz gotowości, ale możesz poczuć że ewentualne wyzwanie czy zadanie jakie podejmiesz – jest pogodną, kreatywną i rozwijającą przygodą. I możesz to poczuć własnymi emocjami oraz własnym odmiennym spojrzeniem.

AFIRMACJA*

Jestem częścią pierwotnego ŹRÓDŁA,
przejawem pogodnej ŚWIADOMEJ OBECNOŚCI,
która obdarza BEZWARUNKOWĄ MIŁOŚCIĄ wszystko co żyje.
Jestem CZYSTYM ŚWIATŁEM, które wykracza poza formę i wyobrażenie,
a które przenika i otacza mnie na każdym poziomie,
dając wzmocnienie, przewodnictwo i ochronę.
Otwieram się na doświadczenie, kontakt, rozpoznanie,
zrozumienie i przyswojenie takich wzorców energii,
które uczynią moje istnienie bardziej radosnym, bogatym i łatwiejszym.
Powierzam w objęciach WIĘKSZEGO PLANU
wszystko to, co uwalniam z pola skupienia,
aby właściwe rozwiązania przyszły w blasku nowych opcji i budującego wsparcia.
Pragnę, aby NIESKAZITELNA INTENCJA tej WIĘKSZEJ ŚWIADOMOŚCI
napelniła mnie mądrością, odwagą, działaniem i skutecznością,
prowadząc do takich wglądów i okoliczności,
które są korzystne i przyjazne dla mnie,
a które pomogą mi w osiągnięciu lepszej spójności.

Oto afirmacja, której możesz się nauczyć na pamięć, a która będzie Cię wspierać podczas swobodnego odsłuchu lub celowej pracy z nagraniami niewerbalnymi. Oczywiście możesz ją sobie zmodyfikować wedle własnych potrzeb jak również możesz posługiwać się innymi, które znasz. Proponowana afirmacja jest po prostu myślą przewodnią Fali zmian. Ważne jest, aby Twoja afirmacja pełniła przynajmniej funkcję ochronną, wzmacniającą, otwierającą na wsparcie i rozwijającą.

Kilka słów o granicach:

- ❖ Na etapie poszukiwań ważne są trzy rzeczy. Zrównoważona i spokojna *pewność siebie* (ufność), *nadzieja* (wiera) podyktowana doświadczeniem i dobra *strategia*. Nagranie nie zbuduje za Ciebie strategii ani nie podejmie działań, ale z pewnością pomoże odzyskać spokój i równowagę, które bywają zaburzone na samą myśl o ruszaniu w drogę. Dźwięki wesprą także poczucie ufnej nadziei, pomagając przywołać odpowiednie wspomnienia i pozwalając spojrzeć na nie z łagodnej perspektywy. Bo to czy doświadczenia jakie znasz lub pamiętasz "teraz" są pogodne czy inne – nie ma nic wspólnego z emocjami jakie "muszą" im towarzyszyć; ich jakość wynika ze strategii, wrażliwości i błędnego koła doświadczeń wcześniejszych. Punkt dla Ciebie jeśli pamiętasz choć jeden zwiastun pogodnych zmian. Ale nic straconego, wystarczy że zachowasz świadomość łagodnego przekraczania granic, a dźwięki zrobią resztę. Przyjdą właściwe wspomnienia, a wraz z nimi – na horyzoncie wyłoni się światło rozpoznania i nadziei odnośnie sytuacji bieżącej. Słuchając, przynajmniej zastanów się lub poczuj – czym jest pewność siebie, nadzieja i poczucie strategii.
- ❖ Drugi etap przypomina wyglądanie przez okno i obserwowanie tego, co dzieje się po drugiej stronie, bez aktywnego uczestnictwa. Nie musisz rezygnować z tego, co znasz ani rzucać się w Nieznane. Możesz oswoić się z nowymi opcjami jakie są "po drugiej stronie" nadal pozostając tutaj. Ale nie obserwujesz z perspektywy "co by było gdyby". Masz do czynienia z jak najbardziej realnymi wzorcami nowej energii i jakości; po prostu nie uczestniczysz w ruchu.
- ❖ Trzeci etap jest chyba najbardziej emocjonujący. Ale to napięcie, w zdrowym rozumieniu sytuacji – przypomina trochę sytuację kierowcy, który uważnie prowadzi samochód na komfortowo obciążonej drodze. Ani za szybko ani za wolno, po prostu w sam raz. Orzeźwiająca przyjemnością i esencją przekraczania granic jest sama podróż. Możesz raz za razem przejść w te i z powrotem, by oswoić się z samym procesem przekraczania granic. Włączasz się do ruchu.
- ❖ Ostatni etap jest rozwinięciem pytania "co dalej" lub ruszeniem w dalszą drogę. Jest to ten moment, gdy na dobre wyrastasz z tego, co było. Już wiesz i czujesz, że nie ma odwrotu, bo to, co minione – jest zbyt nudne i być może nawet ciasne. A jednocześnie żyjesz potoczną świadomością, że to, co obecne, a co dopiero było tak nowe – że jest to coś zwykłego i oczywistego; odczuwasz to jak przebudzenie ze snu i powrót do normalnej rzeczywistości, w której się odnajdujesz, a która budzi tyle pozytywnych i radosnych wspomnień, uczuć, skojarzeń, myśli.

* tekst afirmacji udostępniony jest na licencji Creative Commons:
CC-BY <J.K.Chris, planetaziemia.net – zaprojektowane dla programu "Final Frontier">

PYTANIA I ODPOWIEDZI

- ❖ Głośniki czy słuchawki?
- ✓ Zdecydowanie słuchawki, z wyłączonymi efektami 3D i bez innych uzdatnień dźwięku. Nie musisz mieć kosmicznych słuchawek, wystarczą takie zwykłe, zapewniające komfort przez dłuższy czas i umożliwiające swobodny spoczynek. Opcją jest ustawienie głośników tak, aby odzwierciedlić stereofonię.
- ❖ Jak głośno mam słuchać?
- ✓ Punktem wyjścia jest dźwięk przypominający "brzęczenie". Jeśli masz wrażenie, że ten dźwięk jest zbyt mocny lub słaby, to ustaw odtwarzanie tak, aby był komfortowy. Zwykle jest to dość cichy poziom, na którym brzęczenie delikatnie zlewa się z szumem falującym w tle. Jeśli w trakcie słuchania (po kilkunastu/dziesięciu minutach) pojawi się odczucie, głośność jest nieodpowiednia, to wyreguluj ją do optymalnego poziomu – i najprawdopodobniej to już będzie Twój uniwersalny poziom odsłuchu na przyszłość. Ale być może lubisz po prostu słuchać głośniej; wybór jest Twój. Pamiętaj, że są to prawie godzinne audycje, w trakcie których możesz nawet zasnąć, a na pograniczu snu i jawy – słuch ulega wyostreniu.
- ❖ Kiedy mogę tego słuchać?
- ✓ Kiedy masz godzinę do półtorej godziny wolnego czasu lub przed snem. Znajdź sobie ciche miejsce, by nikt nie zawadzał. Wyłącz telefon i inne gwałtowne alarmy. Poproś innych by nie przeszkadzali, bo chcesz się pouczyć i poćwiczyć z czymś, co wymaga relaksu i skupienia. Upewnij się, że wszystkie inne sprawy możesz zostawić na potem, aby nie zaprzętały uwagi. Załatw fizjologię. A po audycji napij się, np. ciepłej wody. Nie zrywaj się zbyt gwałtownie jeśli coś wyrwie Cię z odsłuchu.
- ❖ Jak często mam/mogę tego słuchać?
- ✓ Wystarczy jeden odsłuch dziennie. Ciało będzie wiedzieć. Natomiast w perspektywie czasu, każdą audycję możesz stosować dowolną ilość razy; ale jeśli już musisz działać systematycznie, to ustal sobie przedział czasu 2-3 tygodni na każde nagranie, a po skończeniu programu – zrób sobie przerwę na 2-3 miesiące. Oczywiście nie musisz powracać do programu jeśli nie chcesz; po prostu przerwy mają to do siebie że pozwalają się "ulożyć" nowo przyswojonej treści. A w międzyczasie obserwuj i... działaj. Oto Twój nowy początek, Twoje lepsze i skuteczniejsze Ja.
- ❖ Czy mogę zmniejszyć rozmiar plików MP3 lub użyć ich do własnego tekstu?
- ✓ Rekompresja źródła MP3 nie jest wskazana. Jeśli chcesz uzyskać mniejsze pliki lub dograć własny tekst – skorzystaj z dostępnych wersji bezstratnych (typu FLAC). Tylko w ten sposób zachowasz możliwie najlepsze parametry. Na temat minimalnych bitrate dla poszczególnych koderów – informacje znajdziesz w internecie.
- ❖ Czy kolejność odsłuchu jest istotna?
- ✓ Nie. Korzystanie z nagrań w postaci progresywnego programu – jest sprawą bardziej formalną niż konieczną. Nagrania zawierają różne wzorce dźwiękowe, charakterystyczne dla różnych etapów przekraczania granic. Oczywiście słuchanie audycji w zakładanej kolejności – będzie najbardziej odpowiednie z punktu widzenia idei programu.
- ❖ Czy są tutaj bodźce podprogowe?
- ✓ Nie. Ciche instrukcje – są również na poziomie słyszalnym, rozpoznawalnym i zrozumiałym.
- ❖ Czy macie coś wspólnego z firmą Roberta Monroe?
- ✓ Nie, nic. Niektóre produkcje są inspirowane brzmieniowo pracami Roberta Monroe, ale na tym celowe podobieństwa się kończą. Natomiast odmienną kwestią jest to, że w trakcie poszukiwań – pojawiły się wnioski prowadzące do wspólnych standardów, które są po prostu naturalne, tak jak odgłosy przyrody z danego regionu geograficznego i pory roku. Podstawą programu Final Frontier są autorskie podkłady m.in. z serii Nabra-Sync oraz wzorce dźwiękowe uzyskane autorską metodą tzw. "phasingu" czyli fazowania. Mimo iż "Phasing" generuje dudnienia różnicowe, są one produktem ubocznym, a nie celem ani rdzeniem tej metody. "Phasing" skupia się na aspektach szeregu harmonicznego, wibracjach harmonicznym, proporcjach poziomów wzmocnienia (aspektach barwy) i różnicach fazowych między poziomami rotującymi dźwiękami (stąd ustawienie lewego i prawego kanału). Pamiętaj, że to co wydaje się być niewielkie w liczbach – ma ogromne znaczenie z punktu widzenia zmian w dźwięku.

*

UNIwersalna NOTATKA BHP

Wibracje są wszędzie, ale wymogiem formalnym jest, by zapoznać się z uniwersalnymi zasadami BHP pracy z dźwiękiem:

"Ze względu na charakterystykę brzmień i przestrzeni dźwiękowych, zawierających naturalne pulsacje i wibracje, nagranie może wykazywać właściwości silnie stymulujące. Dlatego też proponujemy przestrzeganie zasad typowych dla nagrań psychoaktywnych. 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. Wskazania te mówią także o zachowaniu ostrożności podczas prowadzenia pojazdów i obsługi maszyn. 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 zastępują właściwej diagnozy lekarskiej ani odpowiedniego postępowania medycznego i nie należy ich stosować jako zamiennika w tym względzie."