

HIRMU HARJUTUS

See, Sinu tööleht on iseseisvaks tööks. Saadame Sind siin samm- sammult läbi küsimuste.

Hirm on samasugune HARJUMUS nagu iga teine. Hirm ei ole emotsioon vaid teadvuse tasand. Teades seda, tuled Sa teadvele, seega saad Sa alati valida tasandivahetuse.

Siin need küsimused aitavad Sul vaadata hirmu. Just nimelt vaadata, sest hetkel Sa hirmu ei koge. Kui ma ka paluksin Sul hirmu kogeda, siis Sa teeksid seda hetkel meenutuse pealt. Sama meenutus võtagi palun aluseks nende küsimuste vastamisel.

- 1. Nimeta üks spetsiifiline hirm mis hirmutab Sind hetkel kõige rohkem?** Kirjuta üles esimene mõte mis pähe tuleb

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 2. Kuidas Sa näed seda ilmumas?** Sule silmad ja kujutle seda enda ette ilmumas.

Ma näen seda ilmumas selliselt, et ...

.....

.....

.....

.....

.....

JUHATUS SINU ENDANI!

.....
.....

3. **Kuidas Sa seda hirmu tunnend?** PALUN too tähelepanu KAS SA TUNNED HIRMU? VÕI SA MEENUTAD TUNDMUST? KUI Sa tunnend, siis kus? Kui Sa meenutad, siis kus Sa seda tundsid.

Millises kehaosas Sa seda tunnend? Kirjelda seda tunnet.)

Näide: Tunnen seda ülevalpool kõhupiirkonnas, vastiku õõnestunde ja kõhedusena. Kaasneb ärevus, kraapiv tunne / emotsioon.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. **Kellega on see hirm ühendatud?** (Millised inimesed, situatsioonid, informatsioon ja Sinu enda tehtud otsused lisavad kaalu antud hirmule? Kas see on ka tegelikult Sinu hirm või on see Sulle edastatud teatepulgana meedia, tuttava, sõbra või pereliikme poolt? Kus kohast need uskumused pärinevad mis panevad Sind hirmununa tundma?)

Näide: See hirm on ühendatud vanemate konfliktiga, suguvõsa mustridega, minu lahterdamisega (mulle üteldi, et ma olen alati olnud isa laps! Ja isa oli rahalaristaja!) Lisaks meedia, mis lisab vürtsi majandusuudistega. Alateadlikud otused, oskamatus end lahutada oma mõtetega samastumisest, eristamisest. Elamine

JUHATUS SINU ENDANI!

tulevikus – ma ei ole siin ja praegu vaid tunnen muret, mis saab pärast – siis.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Miks Sa seda hirmu kardad? (Kirjuta välja esimene mõte mis tuleb, usalda oma sisetunnet)

Näide: sest mind on palju hirmutatud ja hirmutasand on minusse justkui imbunud / integreerunud. Hirmu tunda on ju normaalne???

.....
.....
.....
.....
.....
.....

6. Kas Sa märkad mida see hirm on Sinuga teinud?

Näide: See hirm võib täide minna, kui ma ei tee järjepidevat tööd oma visiooni ja missiooniga ja kohaoluga (muuseas ka see on lihtsalt ÜKS MÕTE HIRMUST!) See hirm on mind laastanud, muutnud jõuetuks, liikumatuks ja kahandanud oluliselt usku minusse endasse, oma potentsiaali. Olen muutunud ise enda „vaenlaseks“. Minu

JUHATUS SINU ENDANI!

järjest suurenevad missioonid, visioonid genereerivad teadmatuse tasemelt SUUREMAID JÕULISEMAID HIRME!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. **Milline on kõige halvem võimalik tagajärg?** Kui tõesti kõik läheb nii halvasti kui vähegi võimalik, mis siis juhtub?

Näide: Ma jään kõigest ilma... Sellest järgmine on füüsilise keha ja mentaalse keha täielik hävinemine. Ma kaotan lisaks varale ka oma lähedased, iseenda, elu tasandi. Lakkan eksisteerimast, mille hulleim vorm on elada füüsilises kehas olemata kontaktis oma keha, meele, vaimu ja hingega. jne

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. **Mis on Sinu kasu, et Sa sellest hirmust kinni hoiad?** Miks Sa hoiad sellest hirmust kinni ja lased oma keha, emotsioone ja mõistust selle kõigel nii palju kontrollida? Justnimelt KASU, ma tean, et Sul

JUHATUS SINU ENDANI!

on siin kasu sees. Kirjuta välja vähemalt 3 kasu (positiivi, arengu potentsiaali) mida Sa saad selle hirmu omamisest.

Näide:

1) Pidev eneseareng, töö iseendaga. Võttes järjest olulisemat kohta minu elus.

2) Otsin õpetajaid, juhendusi, loon omakogemust. Toimivad (teadvuspraktikas läbi katsetatud) lahendusi.

3) Saan aidata teistel „vaadelda“, „mõista ja integreerida hirmu kui teadvustamata tasandit, olles loonud omakogumuse eelnevalt ise.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. Mida Sa SAAD teha SIIN ja PRAEGU ehk MIDA Sa teed enne seda kui kõige halvem peaks juhtuma?

Millised on need 3 esimest sammu mida Sa teed või pead tegema? Kirjuta see välja ja tee oma plaan.

Näide:

1) Loon olulisuse (st annan teadmise ja tähtsuse tegeleda iga päev) mõtete juhtimise, korrastamise, eristamise praktikaga.

JUHATUS SINU ENDANI!

2) Täiendan end pidevalt läbi õpingute, otsingute, praktikate, mille tulemusena kasvab teadlikkus, mille tulemusena omakorda vabaneb minu enda rakendamata täispotentsiaali võimalus. mis toodab tulu praegustele ja tulevatele põlvedele.

3) Muudan mõtlemist läbi märkamise, eristamise. Praktiseerin hirmu loova jõu integreermist potentsiaali rakendamisse.

Vastutuul pärituuleks põhimõttel!

4) kogen, loon omakogemus ja teostan seeläbi iseennast, oma eksistentsialismi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TÄNAN, et olid endaga aus !