

5 eszköz, hogyan hagyjunk fel a töprengéssel, és kezdjünk el élni ~ Dr Dain Heer cikke a Huffington Postban.

Fordította: Habalin Csilla



Töprengő vagy? Nappali álmodozó? Legnagyobb részben úgy találod magad, hogy a fejedben élsz? Arról van szó, hogy arra tanítottak minket, hogy az eszünket használjuk, még akkor is, ha az életünk teremtéséről beszélünk. Valójában, ahogy én látom, az elméd tulajdonképpen egy kontrolláló mechanizmus, nem pedig a lehetőségek mechanizmusa. Arra való, hogy elpusztítsa azokat a lehetőségeket, amik nagyszerűbbek életünkben, mint amilyenek a szüleinknek voltak, és az ő szüleiknek, és az ő szüleiknek.

Amit meg akarsz valósítani, azzal az elméd olyan, mint egy nagy kártyakatalógus. Minden tapasztalata, amit elfogadtunk, az benne van. Na, most ha megjelenik egy új tapasztalat, vagy egy új lehetőség, amit még nem szelektált korábban, és fogadott el az elméd, azt mondja: „Nem. Ne csináld!” Így aztán gyakran az történik, hogy a végén visszautasítunk bármit, amit kognitívan nem fogadtunk még el.

Vágod, mi történik itt? Minden lehetőséget, ami túlmutat az elmén, azonnal visszautasítunk, és aztán meg kell dolgoznunk, hogy megpróbáljuk visszahozni a valóságunkba, egész idő alatt bírálva magunkat ezért, reménykedve, hogy működik, miközben arra gondolunk, hogy nem fog, mert az elménk azt mondta: „Oh, azt nem érdemes.”

Mi van, ha valami teljesen más lehetséges? Mi van, ha sokkal valóságosabb lehetsz, mint amit gondoltál, hogy nem lehetsz? Hajlandó lennél elkezdni teremteni az életedet az elméden túl, és bízni az éberségedben? Itt van 5 eszköz, hogyan hagyj abba a töprengést, és kezdj el élni – Magadért!

1. Legyen minden egy érdekes nézőpont!

Amikor egy állandóan agyaló spirálban találod magad, elismered, hogy senkinek a gondolata nem valóságosak, az az élet élvezetének a kezdete. Ahelyett, hogy azon törnéd a fejed újra meg újra: „Hogyan élhetek nélkülk?”, vagy „Nincs elég pénzem”, próbálj helyette arra gondolni, hogy „Ez egy érdekes nézőpont. Van egy ilyen nézőpontom” újra meg újra! Azt veheted észre, hogy a kínzó gondolataid egyszerűen csak elkezdenek eltűnni. A nézőpontod teremti a valóságot. Amikor valami csak egy érdekes nézőpont, akkor nem igazodsz hozzá, és értesz vele egyet (pozitív

gondolkodás), vagy nem állsz ellen vagy lépsz reakcióba vele (negatív gondolkodás). Amikor úgy élsz, hogy „oh, ez érdekes” és csak mozdulsz tovább, más valóság válik lehetségessé.

2. Mi igaz számodra?

Napi életed azon alapul, hogy mi igaz számodra? Vagy azon a ködön keresztül élsz, amit más emberek tartanak fontosnak? A következő 30 napon keresztül kérdezd meg magadtól: „Mi lenne, ha azt élném, ami igaz számomra?”

Ez a kérdés egy módja annak, hogy azt válaszd, ami elkezd megmutatni neked, hogy mi igaz a számodra. Ami neked igaz, az mindig könnyűvé tesz. Ami számodra hazugság, vagy nem igaz, az nehezzé tesz. Ez teremthet ötleteket, kalandokat, vagy teret távolabb más emberektől. Lehet, hogy ezzel válsz sokkal inkább önmagaddá, ez megteremtheti azt a változást, amit a világ kér. Magában foglalhatja a bolygónk szépségét, és annak az ajándéknak az elismerését, amit a Föld kínál nekünk minden pillanatban.

Bármi is az neked, hajlandó lennél elkezdni választani? Követnéd azt, ami könnyű? Amikor elkezded abból élni az életed, hogy mi igaz számodra, a gondolkodás kevésbé lesz érdekes, és az éberséged egyre gyakrabban felbukkan. Mi van, ha az éberséged sokkal inkább előrevisz, mint a gondolkodás? Mi van, ha ezt tudod?

3. Fejezd be az ítélezést!

Mindig, amikor ítékezésbe mész, akár helyesnek, akár rossznak ítéled az életedet, FEJEZD BE! Mi lenne, ha hálás tudnál lenni minden egyes dologért, amit választottál? Amikor abbahagyod önmagad bírálását, megteremted a teret, ahol az életed könnyedséggel változhat, ahol könnyebben megteremtheted valódi vágyaidat, és amire vágysz, könnyedséggel elkezdhet felbukkanni.

Bármikor, amikor ítélezelsz, az megöli a hálát, vagy békét, ami egyébként elérhető lenne. Bíráló és hála nem tud együtt megjelenni. A te választásod! Minden alkalommal megvan a lehetőséged, hogy ítékezésbe mész magaddal, vagy mással szemben, és te választod, hogy nem. Te változtatod meg a világot.

4. Változtasd meg a mérges gondolatokat!

Bármi miatt vagyunk mérgesek, nem tudjuk megváltoztatni, amíg mérgeledünk miatta. Ismered azokat a pillanatokat, amikor a méreg, harag, düh, és gyűlölet elhatalmasodik? Az nem TE vagy! Az az éberséged a körülötted lévőkről, vagy a téged körülvevő hazugságokról. Ahelyett, hogy megszállottan agyalsz mérges gondolatokkal telve, kérdezd meg magadtól:

„Mi az kimondott vagy kimondatlan hazugság itt?” És figyeld, hogy mit tudsz. Az a kicsi kis gondolat, ami beugrott a kérdés után, az éberséged, amit el kell, ismerj. Amikor elismerjük, hogy mi folyik, elkezdjük eloszlatni a reakciónkat. És most, hogy ezt tudod – ha mérges vagy valami miatt, megvan a kapacitásod, hogy megváltoztasd! Kérdezd meg: „Mi az, ami ezzel a méreggel elérhető, és lehetséges, amit még eddig nem akartam tudni?”

5. Hagyj fel a problémákon agyalással!

Ha a gondolkodás fixálhatja a problémákat, mostanra már elmentek. Kérdések feltevésével változtatod meg a problémákat az életedben, nem pedig örökös gondolkodással. „Mi lehetséges itt?”, és Mi más lehetek, vagy mi mást csinálhatok ma, ami ezt megváltoztatja?”és Mit szeretnék itt választani?”, ezek nagyszerű kérdése kezdetnek. És erről jut eszembe, hogy a „Miért...? az nem egy kérdés arra, hogy változást teremtsünk! Miért nem? Mert a miért mindig arra késztet, hogy megkeresd az okát, vagy az igazolását, hogy miért van úgy. Mi van, ha csak egy választás volt? Nem kell mindennek okot találni, és mégis örületbe kergetjük magunkat, hogy megpróbáljuk megtalálni az okát, amikor néha nincs is egyáltalán!

Mi van, ha az agyalás, nem az életed teremtése? Azt tanították nekünk, hogy az elvisz minket mindenhová. Amikor nem visz minket sehová, ahová szeretnénk, választanunk kell valami mást. Lehet, hogy elképzeldhetetlen számodra, hogy a pozitív gondolkodás nem válasz. Vicces, hogy a nézőpontod teremti a valóságodat. Mi van a gondolkodáson túl, ami sokkal dinamikusabban működik neked? Mi van, ha a gondolkodás öröm lenne (gyakran éberségnek ismert), és ez nem hasonlít semmihez, amit eddig gondoltál?

Kövess Dain Heert a Twitteren: www.twitter.com/dr_dainheer