

Извличане на ценности за преодоляване на вътрешни съпротиви

ОТКЛЮЧИ СЕБЕ СИ С ИВЕТА НИКОЛОВА

Започни, като първо се запиташ какво наистина искаш? Това може да е нещо дребно и тривиално, или нещо голямо. Няма значение - просто започни от някъде.

Аз искам _____ .
(1)

Какво ще имаш, когато постигнеш _____ ?
(1)

Да имам (постигна) _____ ще ми даде _____ .
(1) (2)

Какво ще имаш, когато имаш _____ ?
(2)

Да имам _____ , означава да имам _____ .
(2) (3)

И когато имаш _____ , какво още по-важно ще имаш тогава?
(3)

Тогава ще имам _____ .
(4)

Повтаряй въпроса: “Това какво ще ми даде?” или “Как това е важно за мен?” докато спреш да намиращ по-важни ценности или докато не се уловиш, че повтаряш някои от предишните.

Изгради си визия с тези ценности. Нека визията ти е леко размита. Трябва да виждаш себе си във визията, проявявайки своите ценности. Това е изключително силно. Много по-силно, от колкото да правиш табло на визията, защото сега можеш да си я носиш навсякъде, където и да отидеш, и дори няма значение дали го осъзнаваш.

Сега се запитай дали има някаква съпротива в теб да имаш тази визия, която имаш пред себе си. Или можеш да се попиташ какво те спира да я имаш?



Изчакай несъзнателно да си отговориш. Вероятно твоята съзнателна част ще иска да отговори, защото тя не обича да е в сянка, но ако го направи обикновено усещането е като за не-верен отговор, особено ако отговорът прилича на обвинение.

Дай време на подсъзнанието ти да отговори. Приветствай съпротивата. Приеми, че това е част от теб, която има най-добри намерения и важни послания, които има да ти предаде. И съвсем не се опитва да саботира целите или плановете ти.

Твоята несъзнателна част ще отговори. Може да е като усещане, или като глас или дори като картина, представа. Отговорът, веднъж разпознат от теб, може да е и като отрицание, нещо като “Аз не искам...”. Ти искаш да го разбереш като твърдение. Какво искаш вместо това, което не искаш?

Когато добрите намерения на тази съпротива са под формата на твърдения, следвай същия процес за извличане на ценностите от тях.

Когато извлечеш ценностите, включи тези добри намерения и всички ценности във визията, която вече създаде.

Ако все още има съпротиви, продължи процеса, докато вече няма съпротива.

Провери пак за съпротиви. Когато няма повече съпротиви, преглеждай всеки ден визията си за няколко минути в следващите 30 дни. После я остави на мира. Тя ще става още по-силна, когато се настани в подсъзнанието.

Да идентифицираш ценностите си е много важна стъпка при изграждането на живота, който желаш.

Ако искаш да работиш повече върху това, заеми се с още една безплатна самооценка на сайта ми:

[Натисни тук, за да отидеш на Безплатна Самооценка](#)

