



" Nu spune că nu poți.

Spune că poți și apoi încearcă. Și când nu reușești nu e pentru că nu poți, e pentru că nu ești antrenat, pregătit, nu ți-ai dezvoltat suficient abilitatea de a face acel lucru. **NU renunța** din prima și nici după a 10-a încercare. Greșește fără frică, dar învață din greșeli și nu le repeta. Fă altele și mergi înainte. Alege-ți domeniul. Ce vrei să poți face excelent?

Există 2 feluri de oameni pe lume: cei care se lasă duși de val și cei care se opun valului. Sau, cel puțin, asta spun cei care știu doar o parte din adevăr. Mai există și un al treilea fel de oameni: cei care **CREEAZĂ** valul.

Așadar, în loc să lași lucrurile să ți se întâmple, **TU** ești persoana care face lucrurile să se întâmple.

Diferența dintre oamenii care reușesc și cei care nu reușesc, este **O CONVINGERE**. Oamenii care reușesc, puțini la număr, cred că pot fi o **CAUZĂ**. Că pot fi cei care generează valul.

Restul sunt **VICTIMELE** care se plâng: "NU am putere, eu sunt unul, lumea e mare și real!" etc. **NIMENI** dintre toți oamenii cu realizări pe lumea asta nu ar fi reușit dacă nu ar fi fost convinși că pot fi o cauză!

Există oameni care cred că se pot schimba pe ei și viața lor și există oamenii care nu cred lucrul ăsta.

Există oameni care vor să învețe, să se dezvolte și să evolueze și sunt oameni care nu vor. Unii oameni sunt optimiști, alții nu.

Nu lăsa pe nimeni să îți spună că nu poți face ceva. Oamenii, când nu pot face ceva, spun și altora că nu pot să facă acel lucru.

Ai un vis, protejează-l.

Există un proces de învățare pentru **ORICE** în lumea asta".

"Dacă traiești dintr-un simț al obligației, ești un sclav."

Dr. Wayne W. Dyer

Să privim puțin prin "gaura cheii "	2
Metoda de reprogramare Psych-K	11
Calibrarea folosind testul muscular	13
Determinarea mâinii dominante	16
Determinarea piciorului dominant	16
Identificarea credinței autosabotoare	16
Implementarea sugestiei pozitive	17
Salvarea modificărilor	18
Verificarea eficienței modificărilor	18
Anexe	19
Tabelul 1.	19
Tabelul 2.	20
Diagrama ciclului: stimul-analiză-decizie-acțiune	21
Cele 11 legi ale lui Murphy	22

Să privim puțin prin "gaura cheii"...



Funcțiile fiecărei emisfere

Dr. Carl Hammerschlag spunea: "*Pentru a ne vindeca sau pentru a ajuta pe alții să se vindece, trebuie să reconectăm magia cu știința, emisfera dreaptă și emisfera stângă a creierului*".

Știm că fiecare emisferă a creierului este specializată în anumite funcții, pe care le conduce, prelucrează informații specifice lui și ia în considerare o anumită problematică.

Astfel:

(<http://www.yogamagazin.ro/articol/677/echilibrarea-emisferelor-cerebrale-deschide-poarta-spre-viaa-spiritual.html>)

Trăim "integrați" într-un mediu care ne trimite, în fiecare secundă, diverse informații prin cele cinci simțuri, informații din care unele sunt convertite în emoții și sunt trimise subconștientului pentru a "se lua o decizie", în timp ce altele sunt dirijate spre execuție, de către conștient, pe baza unor credințe deja existente, stocate în subconștient, credințe care au fost generate anterior.

Unele din aceste credințe, constatăm că funcționează oarecum împotriva dorințelor noastre, sau a realității existente la momentul respectiv. Deci putem vorbi de credințe "autosabotoare".

Să vedem deci cine ne poate "autosabota" și mai ales cum?

Știm că factorul responsabil cu execuția unei comenzi este conștientul. Acesta execută o comandă în momentul în care stimulul primit din exterior poate fi asociat cu o credință existentă în subconștient.

Deciziile pe care le ia conștientul, ca factor de execuție, pot fi însă autosabotate sau sprijinite de către eternul nostru prieten – subconștientul.

Acest prieten, ca orice prieten, uneori, nu ne înțelege demersurile, și deci trebuie "învățat" că nu întotdeauna are dreptate – cu acest proces se ocupă: reprogramarea subconștientului.

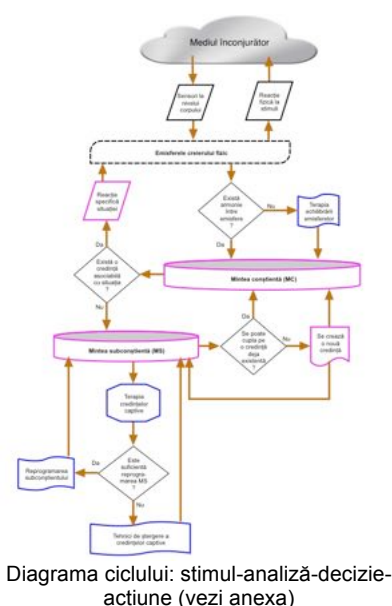
Înainte de a ne ocupa de partea non fizică a structurii care ne gestionează viața, să încercăm să ne facem o imagine asupra ciclului "stimul – reacție" (vezi diagrama: "Diagrama ciclului: stimul-analiză-decizie-acțiune").

Să plecăm de la o situație prezentă în viața noastră "non stop", contactul nostru cu mediul înconjurător.

Ce se întâmplă de fapt?

Corpul nostru este "dotat" cu o serie de "receptori" senzoriali, senzori descriși generic ca fiind organele noastre de simț.

Să presupunem că din mediu primim un stimul, indiferent de natura



lui. Prin receptori, acest stimul este convertit în semnal electric care e transmis instantaneu creierului fizic. Acesta prelucrează semnalul electric, îl convertește într-o emoție, care este tot o formă de energie.

Dacă "găsește" un "tipar" pe care se poate plia emoția respectivă, execută acțiunea specifică tiparului respectiv.

Dacă nu găsește în portofoliul său un tipar cu care să poată asocia emoția, trimite emoția la subconștient în vederea creerii unui nou tipar pe care să îl atașeze portofoliului deja existent. Aceste "tipare" nu sunt altceva decât credințele care ne ajută să ne interconectăm cu mediul.

Aici trebuie remarcat faptul că emoția trimisă subconștientului poartă amprenta analizei făcută de emisfera dominantă. La o persoană echilibrată, la care ambele emisfere conlucrează armonios șansa de a se transmite o emoție "alterată" de o anumită dominantă, este redusă.

Emisfera stângă	Emisfera dreaptă
Folosește logica/rațiunea	Folosește intuiția/emoțiile
Gândește în cuvinte	Gândește în imagini
Lucrează cu părți/detalii	Lucrează cu întreguri/relații
Analizează/decompune	Sintetizează/pune laolaltă
Gândește secvențial	Gândește holistic
Este dominată de timp	Nu este dominată de timp
Este extrovertită	Este introvertită
Este de natură masculină	Este de natură feminină
Se identifică cu individul	Se identifică cu grupul
Este ordonată/controlată	Este spontană/liberă

Funcțiile specifice emisferelor

E bine să facem o mică paranteză și să "intrăm" în structura și "fișa postului" acestei entități, creierul fizic.

Creierul fizic, este compus, simplist vorbind, din două emisfere, fiecare responsabile de anumite funcții (vezi tabelul Funcțiile specifice emisferelor), așa cum am arătat anterior.

Având aceste date bine clarificate, pentru a trece mai departe pe calea înțelegerii principiului de "reprogramare" a subconștientului.

Deci, toată lumea știe că, în mare, creierul este format din două emisfere, cu funcții specifice fiecareia.

Știm că fiecare emisferă a creierului este specializată în anumite funcții, pe care le conduce, prelucrează informații specifice lui și ia în considerare o anumită problematică.

Astfel:

<http://www.yogamagazin.ro/articol/677/echilibrarea-emisferelor-cerebrale-deschide-poarta-spre-viaa-spiritual.html>

(sursa: *Pacea ce lipsește din viața ta* – Robert Williams, pag. 46)

La naștere, suntem capabili să operăm simultan cu ambele emisfere fapt care ne situează într-o stare de echilibru. Ulterior, acest echilibru se "deteriorează" sub influența anumitor stimuli externi, și ponderea unei emisfere față de cealaltă devine din ce în ce mai pregnantă, influențând dezvoltarea și evoluția individului, preponderent către o anumită direcție. Cu alte cuvinte, una din emisfere "preia controlul". Din această cauză pot apărea unele credințe autosabotoare.

Poate vă veți întreba de ce am găsit oportun să deschid această analiză, care în primul moment nu ar avea nici-o legătură cu subiectul propus.

Ei bine, intensificarea comunicării încrucișate dintre cele două emisfere ale creierului duce implicit la realizarea unei stări de interferență constructivă, interferență ce va duce în final la crearea a ceea ce noi denumim: *creierul holistic*, sau cum este cunoscut în literatura de specialitate: creierul integrat. Cu cât suntem mai aproape de acest deziderat, cu atât ne vom apropia mai mult de starea în care vom reuși să aducem modificări credințelor parazitare, autosabotoare din subconștientul nostru.

Ca un efect de loc de neglijat este și cel legat de creșterea potențialului de reacție al mentalului conștient la provocările zilnice și de "traducere" și decodare corectă a stimulilor care ar putea activa credințe incompatibile cu adevăratul mesaj al stimulilor.

Legat de ceea ce numim activitatea mentalului conștient de "traducere" și decodare corectă a unui stimul, Carl Jung amintește că putem vorbi de un principiu al complementarității, care nu este altceva decât o sumă de "opuși mentali și emoționali", aceștia fiind într-un echilibru, care în anumite circumstanțe pot "aluneca" spre unul sau celălalt pol, ducând către o deteriorare a echilibrului gândirii, dezechilibru ce constituie cauza primordială a generării de credințe false.

analiză	↔	sinteză
masculin	↔	feminin
exterior	↔	interior
prieten	↔	dușman
extrovertit	↔	introvertit
rațiune	↔	intuiție
bun	↔	rău

Dualismul echilibrului gândirii

Câteva dintre aceste dualisme sunt prezentate în tabelul: Dualismul echilibrului gândirii.

Aceste polarități se manifestă în fiecare expresie energetică a fiecărui gând. Având un caracter determinant, eu îl identific cu "LIBERUL NOSTRU ARBITRU". Acesta este de fapt sursa tuturor conflictelor la nivel psihic, cu materializare în acțiunile noastre, ca răspuns la stimulii externi.

Practic, "Liberul arbitru" nu face altceva decât să "privească în ce parte se înclină balanța opușilor mentali și emoționali, și în consecință să decidă că acest "dezechilibru", nu e de fapt un dezechilibru, ci o stare normală, acceptată, stare pe care se simpte "dator" să o apere și să o ridice la rang de "tabu", depozitând imaginea acestui dezechilibru în subconștient, pe post de credință general valabilă.

Tocmai la aceste "tabu-uri" și la modul lor de apariție, ne vom referi în continuare.

Deci, receptorii au convertit stimulul fizic în semnal electric, l-au trimis creierului fizic, care are misiunea de a îl "converti" în emoții. Tocmai aici apare de fapt problema: care din cele două emisfere "preia comanda" în cazul în speță? Este important care din cele două emisfere este dominantă în situația dată. Dominația unei anumite emisfere este rezultatul unui proces lung, desfășurat în decursul anilor, proces generat și susținut de noi înșine. Am ales să susținem una sau alta din emisfere, funcție de modul cum au reușit ale, în timp, să ne creeze o stare de confort prin natura emoției pe care a creat-o la un anumit stimul.

La naștere ambele emisfere erau deci în balans, ambele emisfere

prelucrau în mod uniform semnalele electrice primite de la receptori. Pe parcursul vieții, dezvoltând o anumită emisferă mai mult în detrimentul celeilalte, funcție de modul în care ne-am orientat zona de interes, a apărut așa numita "dominanta emoțională", care în unele cazuri "ne dă bătăi de cap".

De aceea nu e indicat să "forțăm" implementarea unei anumite sugestii, folosind voința. Voința și motivarea într-o "luptă" prost administrată, luptă ce conduce sigur la o "bătălie" pierdută, chiar dacă scopul a fost nobil. Acest deznodământ se datorează faptului că atât voința cât și motivarea devin parte din problemă în loc să devină parte din soluție.

Prezența celor două emisfere, uneori antagoniste din punct de vedere al găsirii unei soluții la o problemă data, prin supraidentificarea ei cu una sau alta din emisfere, poate duce de la certuri conjugale, până la conflicte internaționale.

Deci, una dintre elementele care contribuie la reușita unei soluții este: "antrenarea" ambelor emisfere de a prelucra informațiile în același timp, fără a permite unei anumite emisfere să "preia controlul" analizei informațiilor primite.

Dr. Deepak Chopra spunea în cartea sa "Sănătatea perfectă": *Pentru a modifica corpul, trebuie să învățați să rescrieți programele minții voastre*.

Făcând o analogie ușor de înțeles, credințele sunt "cărămizile" care vă construiesc personalitatea. Aceste "cărămizi" ne definesc ca personalități slabe sau puternice, introverte sau extroverte, competente sau incompetente, încrezătoare sau suspicioase, apreciate sau victime, etc. Toate aceste stări ale personalității, generate de credințe, pot influența respectul de sine, prosperitatea, relațiile, performanța, perspectivele spirituale, precum și pe cele care de cele mai multe ori pot crea disfuncții ale sănătății fizice cât și psihice.

Mintea, așa cum am arătat, este energia care întrepătrunde și înconjoară creierul. După unele teorii, această energie se întrepătrunde cu câmpul energetic ce îmbracă întreg corpul, definit de unii: aura umană. Deci totul e energie.

Dacă totul este energie pe care o putem conștientiza, înseamnă că putem "monitoriza" și "modela" această energie, funcție de scopul pe care ni l-am propus.

Acest lucru indică faptul că fiind parte a unui mediu, cu care interacționăm, reacționăm subconștient, de cele mai multe ori, la stimulii veniți din mediu, în loc să "creem" noi înșine acel mediu.

Acest comportament este rodul credințelor dobândite sau create de noi înșine.

Aceste credințe funcționează ca un filtru rigid, dar pe care îl putem UpToDate. Dar oare suntem doritori să UpToDate sistemul nostru de

operare, să UpToDate subconștientul nostru?

De multe ori constatăm că chiar dacă apelăm la terapii la care implicăm: fapte, rațiune, voință, gândire pozitivă, motivație, etc., rezultatul terapiei este nul, sau aproape nul.

Care ar putea fi cauza?

Dacă înțelegem că mintea conștientă este în contact cu lumea înconjurătoare doar prin informațiile care vin de la mediul înconjurător prin cele cinci simțuri: văzul, auzul, pipăitul, gustul și mirosul, atunci putem înțelege că cea mai eficientă metodă de a "dialoga" cu subconștientul, sunt tocmai cele 5 simțuri. Folosirea unuia sau a mai multor simțuri simultan, crește eficiența demersului într-un mod semnificativ.

Legat de această problemă a comunicării cu subconștientul, sunt convins că ați experimentat "terapia" cu fraze pozitive. Ați repetat de nenumărate ori fraze ca: *"Mă iubesc și mă accept așa cum sunt"*, *"Sunt sănătos și merit să fiu sănătos"*, *"Merit tot ce e mai bun pe lume"*, etc., ați repetat, dar efectul a întârziat să apară, sau a fost nesemnificativ. Care să fie oare cauza? Eu cred că ați ales o cale greșită de a "povesti" subconștientului vostru intenția voastră. Ați folosit fraze stereotipe, abstracte, greu de înțeles de către subconștient. Aceste fraze cu caracter general, fără cea mai mică doză de concret, nu au fost înțelese de subconștient. De exemplu: *"Merit tot ce e mai bun pe lume"*, ce poate să însemne? Nimic. Pentru unii *"Merit tot ce e mai bun pe lume"* înseamnă să am cea mai luxoasă mașină, pentru alții înseamnă să am posibilitatea să călătoresc, pentru alții înseamnă să am o căsătorie fericită, funcție de setul de credințe al fiecăruia. Deci pe care din variante să o alegă subconștientul. Veți spune, cu siguranță, știe el ce e mai bun pentru mine. Fals, subconștientul e un soldat disciplinat, execută doar ordine clare și concrete. Confuzia intervine din faptul că se atribuie subconștientului sarcini specifice conștientului. Acesta, conștientul, poate (logic) alege una dintre variante.

Deci, dacă dorim ca subconștientul să "accepte" și să implementeze aceste fraze pozitive, trebuie să folosim un "limbaj senzorial", un limbaj pe înțelesul subconștientului.

Dacă ne reîntoarcem la modificarea anumitor credințe, e bine să identificăm întâi situația care a generat acea credință și să folosim aceeași "cale" prin care acel stimulul a reușit să pătrundă în subconștient.

De exemplu, dacă credința respectivă a fost asociată de un stimul perceput auditiv, ar trebui să încercăm să "ștergem" acea credință tot printr-o sugestie transmisă auditiv. Dacă vom folosi transmiterea sugestiei pe cale vizuală, probabilitatea ca o credință asociată cu un stimul auditiv să reacționeze, este minimă. Acesta e și motivul pentru care multe terapii sunt ineficiente. Prin simpla repetare în fața oglinzi că "am slăbit", iar tu te urci pe cântar și constăți că ai mai pus 2 kg pe tine, nu ajută. Dar dacă constatați că pantalonii au devenit prea largi, asta ajută. Practic, credința a apărut când ați văzut pe cântar o greutate nedorită, iar credința poate fi anihilată constatând că

pantalonii au devenit prea largi, de exemplu.

Secretul constă în faptul că ați folosit un procedeu de schimbare prin care nu ați lăsat la latitudinea subconștientului să își aleagă singur propria metodă de procesare a sugestiei, și ați căutat să impuneți o metodă aleasă de conștient.

Aici ajungem pe un alt tărâm, puțin cam "alunecos", trebuie să realizăm faptul că pentru a putea "anihila" acțiunea unei credințe, este necesar să avem permisiunea de a o modifica / anula. De ce? Din cauză că există o diferență între credințele "autosabotoare", unele sunt create / acceptate de noi, în timp ce altele sunt destinate să ne ajute să învățăm ceva, adică sunt pseudo sabotare, sau karmice. Acestea sunt de fapt oportunități de a învăța ceva și fac parte din scenariul în care suntem protagoniști. "Masacrând" semnalul trimis, vom pierde oportunitatea de a promova un posibil "examen" pe calea către evoluția spirituală.

Nu trebuiesc tratate toate credințele, catalogate de noi ca autosabotoare, ca fiind "maligne" pentru evoluția noastră. O credință care vă împiedică să faceți un anumit lucru, poate să vă deschidă oportunități, nebănuite, de a realiza altceva mult mai benefic, vă poate feri de un eșec, vă poate oferi o soluție etc.

Ca o concluzie importantă, de care trebuie să ținem seama, este să testăm dacă avem permisiunea de a "lucra" asupra unei credințe bănuite a fi autosabotoare. Procedeu cel mai simplu și la îndemâna oricui, este testul muscular. Prin acest test, nu facem altceva decât să întrebăm subconștientul dacă una sau alta din metodele folosite sunt agreate de el, asta deoarece dacă subconștientul trebuie să facă modificările, este normal ca tot el să "aleagă" metoda, bazându-ne pe înțelepciunea și capacitatea intrinsecă a fiecăruia de a acționa în sensul evoluției sale spirituale, calități de care nu toți suntem conștienți.

Deci abordarea "deratizării" credințelor considerate, de noi, ca autosabotoare, trebuie privită sub toate aspectele, și nu ca pe un proces de tip "heirupist".

În continuare vom încerca să aprofundăm acest concept de UpToDate a subconștientului.

Pentru a înțelege mai corect fenomenul reprogramării subconștientului, vom relua o serie de informații prezentate în modulele anterioare.

Am arătat că "mintea" umană este practic compusă, în mare, din două părți, non-fizice, distincte:

- mintea conștientă
- mintea subconștientă

Fiecare din aceste componente conțin o serie de atribute specifice.

Mintea conștientă

- Gândește abstract: îi plac ideile noi și le prelucrează logic
- Este legată de timp: orientată pe trecut și viitor
- Este o memorie de scurtă durată: 20 - 30 de secunde
- Stabilește obiective, conștientizează scopul, planifică realizarea obiectivului și apreciază rezultatele
- Procesează 40 - 60 de biți de informație pe secundă

Mintea subconștientă

- Este supusă rutinei: monitorizează funcționarea corpului
- Cunoaște lumea prin intermediul celor 5 simțuri (6 simțuri)
- Atemporală: se concentrează pe prezent
- Memorie de durată: stochează experiențe, credințe
- Procesează 40 - 60 de milioane de biți de informație pe secundă

Suntem de multe ori puși în situația de a fi "spectatori" ai unui duel între mintea conștientă și cea subconștientă. Ca spectatori putem paria pe câștigător. Dacă pariem pe mintea conștientă, vom fi păgubași siguri. Întotdeauna subconștientul este cel care "își impune punctul lui de vedere". Subconștientul este un prieten loial, bine intenționat, dar cam imprudent, el este un prieten care încearcă să facă ce crede el că e mai bine pentru noi.

Pentru că suntem în epoca IT-ului, putem asemăna subconștientul cu un harddisc, de o capacitate imensă, dar în care sunt "instalate" atât versiuni de software depășite, cât și de ultimă generație. Misiunea noastră este de a identifica "programele vechi" și ori să le UpToDate, ori să le ștergem.

Ar fi greșit să tragem concluzia că subconștientul încearcă să ne "saboteze" sau să ne împiedice să fim fericiți, sau să fim pe culmea succesului. E greșit să credem asta, subconștientul rulează doar programele "instalate" pe el, unele dintre ele fiind programe depășite, programe a căror efect nu este cel așteptat, în cazul subconștientului ne existând o funcție de UpToDate automat. De aceea, periodic, ar trebui să "facem lucrări de mentenanță" a subconștientului. Periodic trebuie să UpToDate sau să ștergem "credințele" care pot produce dizarmonie între ceea ce dorim și ceea ce putem/obținem. Pentru asta nu avem nevoie de o sculă (tehnică) cu care să operăm modificările dorite în funcționarea subconștientului, ci de o tehnică prin care să intrăm în "contact" direct cu subconștientul, să îl "scanăm" și să îl învățăm că noi suntem cei de la "butoane", iar el nu este altceva decât un excelent executant. E drept că atunci când reușim să îl "dotăm" cu o "fișă a postului" corect structurată vom fi în siguranță, deoarece acesta nu se va abate de la instrucțiunile primite, asta cu condiția ca să nu îi permitem să "tragă cu ochiul" în direcții "greșite". De aceea trebuie "verificat" periodic și supus unui program de mentenanță, un fel de "revizie tehnică periodică". E drept că acest lucru este o utopie, timpul nu îți permite acest lucru, de cele mai multe ori, dar atunci când constatăm că ceva nu e în regulă, e util să îi "testăm loialitate", observând dacă "fișa postului său" nu e cumva depășită, iar în acest caz să îi aplicăm corecțiile necesare, folosind o tehnică cât mai simplă și mai eficientă cu putință.

Ca o primă etapă din procesul de UpToDate, trebuie conștientizată credința autosabotoare și să verificăm dacă există dorința de a o schimba. Doar conștientizarea credinței nu este suficientă, trebuie să și dorim profund să o schimbăm, este nevoie de a gândi și a ne comporta altfel.

De foarte multe ori unele credințe se comportă "cameleonic", ducându-ne în direcții greșite. Această situație e specifică, în general, credințelor de tip "victimă", credințe care la prima vedere ne crează o stare de bine, dar care încet, încet, ne împinge către un sentiment de marginalizare în mediul cu care corelaționăm.

Am văzut principalele cauze ce duc la apariția de credințe autosabotoare, am ajuns la concluzia ca este util ca periodic să trecem subconștientul prin procese de mentenanță, să UpToDate setul de credințe, știm mecanismul de funcționare al complexului mental non-fizic și fizic, și mai știm că operăm în domeniul energiilor de frecvențe diferite. Mai știm că indiferent dacă o credință este benefică sau mai puțin benefică evoluției noastre, orice credință este energie. Mai știm că nu există energie pozitivă sau negativă, energia e energie. Ceea ce o diferențiază este frecvența ei, fiind energii cu frecvență mai ridicată sau mai coborâtă, sunt energii mai rezonante cu noi, sau mai puțin rezonante, sunt energii care ne crează o stare de bine, sau de dizarmonie.

Deci, ce ne lipsește? Metode de mentenanță a subconștientului. De astfel de tehnici ne vom ocupa în continuare.

Fiind vorba de un spectru atât de larg de abordare a problemicii, un terapeut ar trebui să fie familiarizat cu mai multe tehnici, deoarece clienții sunt entități individuale, cu nivele energetice specifice. Sunt total împotriva celor care declară ca unică metodă de ajutor, metoda pe care o practică ei, care este "singura metoda" care dă rezultate. NU, așa cum nu există doi oameni identici, așa și metodele folosite trebuiesc alese funcție de problematica clientului, dar pentru aceasta e nevoie de experiență. De asemenea este nevoie de terapeuți pentru care un tratament este un act spiritual și nu un business.

Am fost neplăcut surprins ca la încheierea cursului, un curs ținut de un renumit terapeut american, recunoscut internațional, să ni se spună, că vor primi certificat de practician numai cei care declară în scris că nu vor mai folosi alte tehnici, decât cea predată de el. După mine, asta înseamnă business pe seama celor ce au nevoie de ajutor, și în niciun caz un comportament spiritual. Dar asta e altă discuție.

În medicina alopatică se spune: *nu există boală, există bolnavi*. Așa și în tratamentul alternativ putem spune: *„niciun medic și niciun terapeut nu ne poate oferi o stare de sănătate perfectă, dacă nu luăm noi înșine decizia de a contribui la procesul nostru de vindecare”*.

Așadar, orice tratament este de fapt o colaborare terapeut – client.

Pentru a putea aplica cu succes tehnicile pe care le vom prezenta în paginile următoare, este necesar să înțelegem subconștientul și să ne adresăm lui folosind un limbaj pe care îl poate înțelege și accepta, lucru prezentat destul de explicit în paginile anterioare.

Ca să atingem dezideratul de reprogramare/UpToData a subconștientului, este necesar să stabilim obiective clare și "convigătoare", pe care să le sugerăm acestuia prin cele 5 simțuri, cu preponderență folosind: simțul vizual, auditiv și kinestezic (pipăitul). Avem nevoie de cele 5 simțuri pentru ca subconștientul să "înțeleagă" cu precizie, care sunt aceste obiective, pentru ca ulterior, să transforme dorințele în realități.

Să ne reamintim unele explicații date anterior legate de rolul și modul de operare al subconștientului.

De multe ori auzim, sau constatăm, că unele tratamente, atât alopate cât și alternative, nu au efectul scontat, cu toate că medicația sau tehnica folosită sunt practic corecte și verificată într-o cazuistică bogată.

Ce se întâmplă în aceste cazuri? Diagnosticul este pus corect, medicația e prescrisă corect, tratamentul alternativ este ales corespunzător și totuși rezultatele nu sunt la nivelul așteptărilor. Acest fenomen se întâmplă numai și numai datorită credințelor din subconștient care ori consideră că tratamentul respectiv este un "atac" la supraviețuire, ori nu dorește ca prin vindecare, să se piardă un anumit status, declarat aprioric, confortabil, acela de "victimă".

Să luăm câteva exemple:

- Am auzit că un vecin, un fost coleg de serviciu, un cunoscut, generic: **cineva**, a murit în urma unui tratament cu antibiotic luat în doză mare. Subconștientul și-a creat credința că: un consum de antibiotice în doză mare și/sau de lungă durată, duce inevitabil la deces. OK, avem o infecție rebelă, mergem la medic care ne prescrie antibiotic, în doză de șoc în prima zi, apoi 7 zile în doze moderate. Practic în 7 zile totul ar trebui să intre în normal, dar ... infecția nu cedează. Ce s-a întâmplat? În momentul în care pacientul a luat în mână rețeta, și a văzut că în prima zi trebuie să își administreze o doză de șoc, subconștientul lui a asociat această doză de șoc cu credința creată în urma decesului celui **cineva**, și atunci, prin metode specifice, subconștientul a împiedicat producerea efectului pe care ar fi trebuit să îl aibă tratamentul. Deci subconștientul a hotărât că e nevoie să intervină și să stopeze "eminentul atac" la existență, să împiedice un deznodământ fatal.
- Un prieten se plânge, încontinuu, oricui, cât de bolnav este, cât de nepăstuit de soartă este și din această cauză nimic nu îi iese. O sumară analiză duce la o concluzie clară: prietenul se auto victimizează, pentru a atrage atenția asupra lui și a atrage compasiune. Acestea sunt simptome clasice ce pot fi eliminate prin diverse tehnici: hipnoză, tehnici NLP, consiliere personală, EFT/TFT, etc. Niciuna din aceste

metode nu dau rezultate și prietenul nostru continuă să se auto-victimizeze. Ce s-a întâmplat? Subconștientul său a realizat faptul că dacă ar accepta aceste tratamente, simptomele ar dispărea și atunci ar "pierde statutul privilegiat" de a fi în atenția tuturor, ar pierde compasiunea celorlalți, lucru nu prea confortabil.

În ambele cazuri constatăm că subconștientul nu a făcut altceva decât să ne "apere", însă această decizie a lui a fost bazată pe credințe vechi (daca iau antibiotic = deces, dacă nu mă mai auto-victimizez = nu se mai uită nimeni la mine).

Ceea ce putem face, în absolut orice situație, este să "luăm legătura" cu subconștientul și să identificăm credințele autosabotoare.

În acest sens vorbim de un proces de calibrare a subconștientului, proces care se desfășoară în 2 etape:

- Identificarea credințelor bănuite de "autosabotare", credințe cu caracter limitativ
- UpToDatearea / ștergerea / înlocuirea lor cu altele, adecvate realizării obiectivelor dorite

Sunt multe tehnici care conduc la aceste deziderate, la o mentenanță efectivă a subconștientului.

Indiferent de tehnica folosită, dialogul cu subconștientul se simplifică în cazul în care acest dialog are loc într-o stare în care reușim să trecem conștientul în "standby". Aceasta e starea alfa, stare ce se poate atinge prin foarte multe metode, de la meditație la hipnoză. De remarcat este faptul că există, în acest moment o imensitate de metode de a genera starea alfa. Putem grupa aceste metode în:

- Metode de reprogramare prin autoinducție
- Metode de reprogramare induse prin meditație

Metoda de reprogramare Psych-K

(prescurtarea pentru PSYCH-Kinezeologie)

În rândurile următoare ne vom referi la o metodă deosebit de simplă, deosebit de eficientă și la îndemâna oricui. Această metodă a fost pusă la punct de către Dr. Psiholog Robert (Rob) Williams, intitulată Psych-K.

Această metodă se înscrie în categoria metodelor de reprogramare prin autoinducție.

Psihologul american Robert Williams a fost un director de succes din domeniul corporatist, el a avut, în urma unei crize de identitate curajul de a renunța la slujba sa și la toate avantajele implicite și de a se dedica unei alte meserii, cea de psiholog. Având încă în sânge mentalitatea de corporatist, el a revoluționat domeniul terapiei psihologice, orientând-o către un rezultat concret, palpabil și mai ales imediat al tratamentului aplicat pacienților. Fără ședințe interminabile de discuții și introspectivă, desfășurate în ani de zile

adesea fără rezultat vizibil, șocant, Rob Williams propune rezolvarea problemelor dvs. psihice fără suferință și muncă intensă de auto-lămurire, în doar 15 minute! Da, ați auzit bine.. și partea cea mai bună este că o puteți face singuri la dvs, acasă!

Prieten bun cu Dr. Lipton, el pleacă de la descoperirile acestuia despre puterea percepției și predominanța subconștientului în luarea deciziilor și propune o nouă metodă PSYCH-K, care în esență, te învață cum să îți întrebi subconștientul care e problema care îl macină și să îi obții acordul pentru a face schimbarea dorită de tine! Simplu și ușor în doar 15 minute...

(<https://www.youtube.com/watch?v=IKExwNOZBUw&spfreload=10>)

Pare ireal, așa am spus și eu, dar urmăriți documentarul și încercați si dvs!

(<http://mesajpentrunoitoti.blogspot.dk/p/documentare-care-tebuie-vazute.html>)

Acesta introduce noțiunea de calibrare a subconștientului, element terapeutic de importanță majoră în obținerea unui success stabil.

Calibrarea subconștientului se bazează pe constatarea faptului că un conflict existent între mintea conștientă și subconștient, se manifestă întotdeauna printr-o reacție musculară slabă. Se pare că această constatare este de o deosebită importanță în procesul de identificare a credințelor limitative. Conștientul știe că un anumit stimul e inofensiv, în timp ce subconștientul îl considera periculos.

Să ne aducem aminte de ceea ce am prezentat în cartea [Subconștientul aliat vol 2 \(Sisteme energetice și investigarea lor\)](#) la capitolul Tehnici kinesiologice de investigare a subconștientului.

În cartea respectivă am prezentat 2 căi de calibrare a subconștientului:

- Folosirea testului muscular
- Folosirea pendulului

Să analizăm ce se întâmplă într-o situație în care conflictele apar atunci când în plan conștient stabilești un obiectiv cu care mintea subconștientă nu este de acord. Ce se întâmplă de fapt?

Mintea conștientă este de acord cu obiectivul stabilit, găsind argumente logice suficiente pentru a putea lucra la punerea în practică a obiectivului, dar are nevoie de "semnătura" minții subconștiente, care este practic "serviciul juridic" al nostru, păstrătorul întregii "legislații" de care dispunem la acel moment. Fără acest acord, "contractul" cu obiectivul ales nu poate fi "semnat" și deci nu se poate pune în mișcare procesul. Rezultatul: obiectivul este util, dar se împiedică de "birocrația" minții subconștiente.

Ce e de făcut? Singura soluție este să "umblăm" la legislația de care face uz mintea subconștientă.

Practic metoda lui Rob Williams folosește testul muscular pentru interogarea subconștientului, dar noi am extins această metodă (cu succes) și prin folosirea pendulului.

Această tehnică este un mod eficient de a schimba rapid și ușor percepții și credințe subconștiente depășite, care s-ar putea să ne saboteze obiectivele în viață. Procedul de schimbare folosește calibrarea prin testare musculară, pentru a putea obține permisiunea înainte de a face schimbarea.

Primul pas constă în testarea unui set de credințe care ne ajută să aflăm dacă ne sabotăm singuri, la nivel subconștient, în domenii esențiale ale vieții noastre.

Calibrarea folosind testul muscular.

Tehnica este simplă și a fost descrisă în cartea mai sus amintită.

Pentru a o putea utiliza, sunt necesari de parcurs 9 pași, pași descriși în continuare. Această etapă are drept scop aflarea modului în care subconștientul "răspunde" anumitor emoții. În hipnoză acesta este o metodă de testare a sugestibilității hipnotice.



Calibrarea folosind testul muscular

1. Așezați subiectul în fața voastră, în așa fel încât să privească peste umărul lui, umărul brațului pe care îl veți folosi la testare.
2. Rugați subiectul să scoată ceasul, ochelarii, brățările, etc.
3. Subiectul va întinde brațul în lateral, în așa fel încât acesta să fie paralel cu podeaua, fără să fie încordat.
4. Terapeutul va așeza o mână pe umărul subiectului, pentru a asigura stabilitate în timpul testării, iar cealaltă mână o va așeza ușor pe brațul întins al subiectului, între încheietura mâinii și cot, în locul unde se poartă ceasul.
5. Subiectul își menține atât brațul cât și corpul relaxat, cu capul îndreptat în față, cu ochii deschiși și concentrați într-un punct cam la cca. 50 cm., în față, jos.
6. Cu brațul menținut în lateral, solicitați subiectului testat să își imagineze ceva care să îi trezească o emoție plăcută. Indiferent de cauza care i-a trezit emoția pozitivă, asigurați-vă că subiectul trăiește acea emoție.
7. Spuneți subiectului: "Ține brațul tare", apoi apăsați ușor și constant brațul cca. 1-2 secunde. Subiectul trebuie să se împotrivească presiunii exercitate de terapeut, menținând starea de emoție creată anterior.
8. Cu brațul menținut în lateral, solicitați subiectului testat să se își imagineze ceva care să îi trezească o emoție neplăcută. Indiferent de cauza care i-a trezit emoția negativă, asigurați-vă că subiectul trăiește acea emoție. Teoretic, brațul trebuie să reziste presiunii exercitate de terapeut asupra brațului.
9. Spuneți subiectului: "Ține brațul tare", apoi apăsați ușor și constant brațul cca. 1-2 secunde. Subiectul trebuie să se împotrivească presiunii exercitate de terapeut, menținând starea de emoție creată anterior. Teoretic, brațul trebuie să cedeze presiunii exercitate de terapeut asupra brațului.

Marea majoritate a persoanelor vor avea o reacție musculară puternică, atunci când se gândesc la ceva plăcut și o reacție slabă atunci când se gândesc la ceva ce nu le place. Adică, brațul va rămâne încordat, pe loc, paralel cu podeaua atunci când gândul este plăcut și se va deplasa în jos, către podea, atunci când gândul

induce stres.



Testarea seturilor de credințe

După testarea capacității subiectului de a reacționa la emoții deja existente în subconștient, se calibrează seturile de afirmații de credințe prezentate în anexă.

Rugați subiectul să spună fiecare afirmație, sugerată de voi, cu voce tare, ca și cum așa ar fi! Concentrați-vă pe sentimentul pe care îl aveți atunci când subiectul spune declarația. Faceți testarea musculară, imediat după ce subiectul spune declarația.

Credințele sunt structurate pe 7 paliere:

- spiritualitate,
- prețuire de sine,
- relații,
- prosperitate,
- sănătate și corp,
- jeli și pierderi,
- putere personală

O serie de exemple de credințe din fiecare palier, se găsesc în anexă, tabelul 2.

Rugați subiectul să identifice credința pe care o crede că ar sta la baza autosabotării. Pot fi mai multe, testați-le pe toate.

Aici se cere o mica paranteză. Atunci când cereți subiectului să se gândească la ceva, indiferent de natura emoției care o generează, priviți atent privirea subiectului. Dacă acesta, involuntar, privește în sus, înseamnă că își reconstituie emoția prin secvențe vizuale, dacă acesta privește înainte, înseamnă că subiectul prelucrează auditiv emoțiile create, iar dacă privește în jos, cu siguranță că acesta prelucrează emoții create kinestezic. De remarcat este faptul că în aceste situații, subiectul nu mai este parte a scenariului care a generat emoția, ci a devenit "spectator" la emoția respectivă, alterând astfel procesul de testare. Dar acest lucru are și o fațetă bună, pe care o putem "exploata" în cursul terapiei. Putem astfel să identificăm calea senzorială prin care putem mai ușor pătrunde în subconștientul lui, folosind senzorii cei mai specifici ai subiectului.

Mai e un lucru important de remarcat. Testarea se face pe cele 3 nivele de conștiință: conștientă, subconștientă și supraconștientă. Fiecărei component ne adresăm pe căi diferite.

Dacă ne adresăm verbal conștientului, acest mod nu îl putem folosi și în dialogul cu celelalte componente, cum ar fi subconștientul sau supraconștientul. Știind acest lucru, atunci când ne vom referi la conștient, vom ține seama de două din caracteristicile ei de bază: voința și discernământul. Aceste caracteristici fac ca în acest segment al minții să se stabilească obiective (prin folosirea voinței) și să se stabilească criterii de apreciere a rezultatelor (prin folosirea discernământului).

Atunci când se dorește accesarea subconștientului sau a supraconștientului trebuie să avem create intenții clare, atenție însă, intențiile pot fi "amendate" de partea minții pe care o accesăm. De

aceea trebuie să fim atenți la ce răspunsuri așteptăm din partea subconștientului, știind că acesta este o componentă ce folosește rutine și nu discernământ. Și mai trebuie să reținem faptul că ceea ce "semănăm", acea "iese", nu semeni grâu și te aștepti să recoltezi porumb.

Similar, conștientul nu va putea rescrie rutine, deoarece acest apanaj este în exclusivitate acordat subconștientului.

Supraconștientul este de fapt cel care acordă sfat și sprijin primelor două, ajutând la manifestarea intențiilor primelor două, creând oportunitățile în viață care ne fac să evoluăm. Unii numesc aceste coincidențe noroc, alții intuiție, etc..

O discordanță între obiectivele stabilite conștient și programele "instalate" în subconștient pot duce la confuzie la nivel supraconștient, confuzie care se va răsfrânge asupra realizării celor propuse. E ca și cum ați dori să scrieți o poezie, folosind o gumă de șters. Rezultatul ... nimic.

Plecând de la credințele identificate de subiect, puteți extrapola conținutul credințelor, testând și alte credințe colaterale, dar în legătură cu credința inițială, deoarece putem să ne confruntăm cu credințe de tip cameleonic. În această situație, experiența terapeutului își poate spune cuvântul.

Pentru aceasta am atașat două tabele cu posibile întrebări care să ne ajute să descoperim domeniul în care se găsește credința parazită.

Tabelele prezentate în anexă (tabelul 1 și 2) nu sunt limitative, sunt doar orientative. În urma experienței pe care o dobândiți lucrând cu această tehnică, puteți crea propriul sistem interogativ.

Un foarte sumar punct de plecare în identificarea credinței limitative, ar fi următorul:

- Eu sunt îndrumat și protejat de Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit).
- Merit tot ce e mai bun din tot ce are viața de oferit.
- Sunt în stare să mă dezvolt și să mă schimb într-o relație.
- Pot să câștig toți banii de care am nevoie, făcând o muncă ce îmi place.
- Corpul meu se vindecă singur, în mod natural și rapid.
- Știu că e momentul să dau drumul la ce a fost, și așa fac.
- Am încredere în îndrumarea divină pe care o primesc.

Dacă ați descoperit credințe la care reacția musculară a fost slabă, acest lucru indică că există credințe subconștiente care nu sunt aliniate cu obiectivele și cu dorințele conștiente.

Prin metoda **Psych-k**, se poate învăța cum să ne ajustăm sistemul de credințe, cum să echilibrăm credințele esențiale, cum să echilibrăm relațiile, legăturile cu viața, cum să ne concentrăm energia și cum să cream propriul univers de energie vindecătoare,



accesând vibrația iubirii necondiționate a Universului Divin și Infinit. În felul acesta, **Psych-K** este un instrument pentru crearea unei noi realități, congruentă cu evoluția spirituală.

OK, am identificat credințele "învechite", cum scăpăm acum de ele?

Pentru a aplica tehnica **Psych-K** trebuie să facem anumite "pregatiri" care să poată face posibilă folosirea metodei.

Sunt 6 etape care trebuie urmate:

1. Determinarea mâinii dominante
2. Determinarea piciorului dominant
3. Identificarea credinței autosabotoare
4. Implementarea sugestiei pozitive
5. Salvarea modificărilor
6. Verificarea eficienței modificărilor

Determinarea mâinii dominante

Primul lucru pe care trebuie să îl facem pentru început, este să determinăm care este mâna determinantă a subiectului. Pentru aceasta, subiectul este rugat să stea în picioare și să lovească repetat de 3-4 ori coapsele, apoi, brusc, este rugat să așeze mâinile în față, orizontal cu solul, una peste alta. Vezi exemplificarea în cele 4 poze alăturate.



Determinarea mâinii dominante

Determinarea piciorului dominant

După ce am determinat care este mâna determinată, avem nevoie să aflăm care este piciorul determinant. În general acesta este cel opus mâinii dominante, dar pentru siguranță trebuie să verificăm acest lucru.

Pentru aceasta rugăm subiectul să se așeze pe un scaun și să încrucișeze picioarele, menținând mâinile încrucișate, cu mâna dominantă deasupra celeilalte.

Testați reacția brațului prin metoda kineziologică. Rugați subiectul să inverseze picioarele și testați din nou.

Folosind testul muscular, identificați care din pozițiile picioarelor încrucișate crează o rezistență mai mare la test și memorați poziția. Vezi exemplificarea în cele 2 poze alăturate.

Acestea au fost etapele premergătoare, importante în desfășurarea procesului, etape care ne dă un grad destul de încurajator că asigurăm un echilibru între cele două emisfere.

Am identificat deci poziția optimă pe care o vom folosi pentru a reprograma subconștientul folosind metoda Psych-K.

Identificarea credinței autosabotoare

Suntem pregătiți, dar nu am identificat încă care sunt credințele parazite care ne autosabotează.

Vom putea folosi tabelele 1 și 2, prezentate în anexă, tabele care nu



Determinarea piciorului dominant

sunt însă restrictive.

Aici intervine experiența terapeutului.



Dacă terapeutul nu e sigur pe zona în care ar trebui să înceapă investigarea, poate începe cu întrebări cuprinse în tabelul 1, specific determinărilor legate de problematica construcției "Roții vieții". Vezi cartea [Subconștientul aliat vol 1](#), **Pendulul – instrument de investigare**, Ing. Mircea Sârbu, Meta Healing – 2015, Colecția "Cărți de spiritualitate pe înțelesul tuturor".



Identificarea credinței autosabotoare

Dacă terapeutul a identificat deja problematica prezentată de subiect, poate trece la întrebările cuprinse în tabelul 2.

De remarcat este faptul că atât tabelul 1, cât și 2, nu sunt limitative. După ce s-a identificat o zonă în care ar exista o potențială credință autosabotoare, această zonă trebuie "explorată" mai în detaliu, prin întrebări succesive, până se va ajunge la problema responsabilă de crearea credinței autosabotoare.

Pentru aceasta se folosește tot testul muscular, vezi exemplificarea din cele 2 poze alaturate (Identificarea credinței autosabotoare)

După fiecare întrebare exploratorie, se va pune întrebarea: "mai există și altă credință autosabotoare?". Dacă răspunsul testului muscular este pozitiv (mâna opune rezistență), se continuă investigația, dacă răspunsul este negativ (mâna cedează presiunii terapeutului), se notează și se trece la neutralizarea acelei credințe.

Implementarea sugestiei pozitive

Tehnica de neutralizare a credinței prin reprogramarea subconștientului, se face în 6 pași:

- Subiectul este rugat să se așeze pe un scaun, fără să încrucișeze mâinile sau picioarele, și se pun întrebări de identificare a credinței autosabotoare, folosind în principal tabelele 1 și 2.
- Se roagă subiectul să privească în jos, la un punct imaginar situat la cca. 4 m în față.
- Se roagă subiectul să încrucișeze mâinile și picioarele, așa cum s-a arătat mai sus.
- Se roagă subiectul să își întrepătrundă degetele celor două mâini, fără să schimbe poziția mâinii dominante (a se vedea figura alăturată).
- Se roagă subiectul să se concentreze în gând asupra problemei identificate prin testul muscular anterior. De exemplu, dacă problema identificată a fost: "Am încredere în deciziile pe care le iau", subiectul se va concentra pe această frază. De remarcat este faptul că pentru unii subiecți repetarea în gând a unei fraze, poate fi un obstacol în focalizare, de aceea, nu e greșit ca aceștia să spună cu voce tare fraza. Subiectul se va concentra pe fraza respectivă până când va simți în corp o anumită stare deosebită față de starea de la începutul concentrării. Poate fi o stare de caldură,



Implementarea sugestiei pozitive

răcoare, furnicături, etc. Unii subiecți e posibil să nu simtă nimic, asta nu înseamnă că procesul nu s-a declanșat.

Salvarea modificărilor



"Salvarea" modificărilor

După ce subiectul simte o oarecare modificare în corp, sau după cca. 4 – 5 minute, se desfac mainile și se ating degetele, menținându-se timp de cca. 2 – 3 minute. Această poziție, metaforic vorbind, este echivalentă cu "salvarea datelor pe harddisk", fără a mai încrucișa picioarele.

Verificarea eficienței modificărilor

Se trece acum la testarea credinței identificate anterior, folosind tot tehnica testului muscular. Dacă mâna cedează, înseamnă că credința încă există și se reia procesul până la un răspuns pozitiv la test.



Verificarea eficienței modificărilor

O cauză care poate genera un răspuns negativ la test, poate fi și faptul că nu a fost identificată corect credința autosabotoare. La început pot apărea asemenea situații, generate de lipsa de experiență a terapeutului.

De aceea este bine ca de fiecare dată după ce s-a identificat o credință, să se pună întrebarea: "aceasta e credința pe care trebuie să lucrăm?". Un asemenea test ne scutește de o muncă inutilă și crează și o stare de încredere a subiectului în metodă.

Această metodă este ușor de aplicat, cu rezultate deosebite, rapide și evidente.

Notă importantă: dacă apar mai multe credințe captive, notați-le și luați-le pe rând, fiecare în parte. După ce rezolvați una, întrebați, prin testul muscular, dacă subconștientul este de acord să continuați și cu altele. Dacă răspunsul este negativ, întrebați peste ce interval de timp puteți continua (în zile, în săptămâni, etc.) Nu tratați credințele captive global. Nu dați dovadă de nerăbdare să rezolvați toate problemele într-o singură sesiune. De asemenea este bine să întrebați subconștientul dacă este de acord să rezolvați problema în sesiunea în curs, sau într-o sesiune ulterioară.

Poate nu ar fi lipsit de interes să reamintim acum logica utilizării poziției cu mâinile și picioarele încrucișate în timpul procesului de reprogramare al subconștientului.

Prin această tehnică, a încrucișării, nu facem altceva decât să facem ca sugestia să se adreseze ambelor emisfere simultan, evitând ca una dintre ele să preia "conducerea" și să se folosească de dominanta acțiunii sale: logică sau emoțională.

În următoarele articole vom continua cu alte metode ce pot fi folosite în reprogramarea subconștientului.

va urma ✍

Anexe

Tabelul 1.

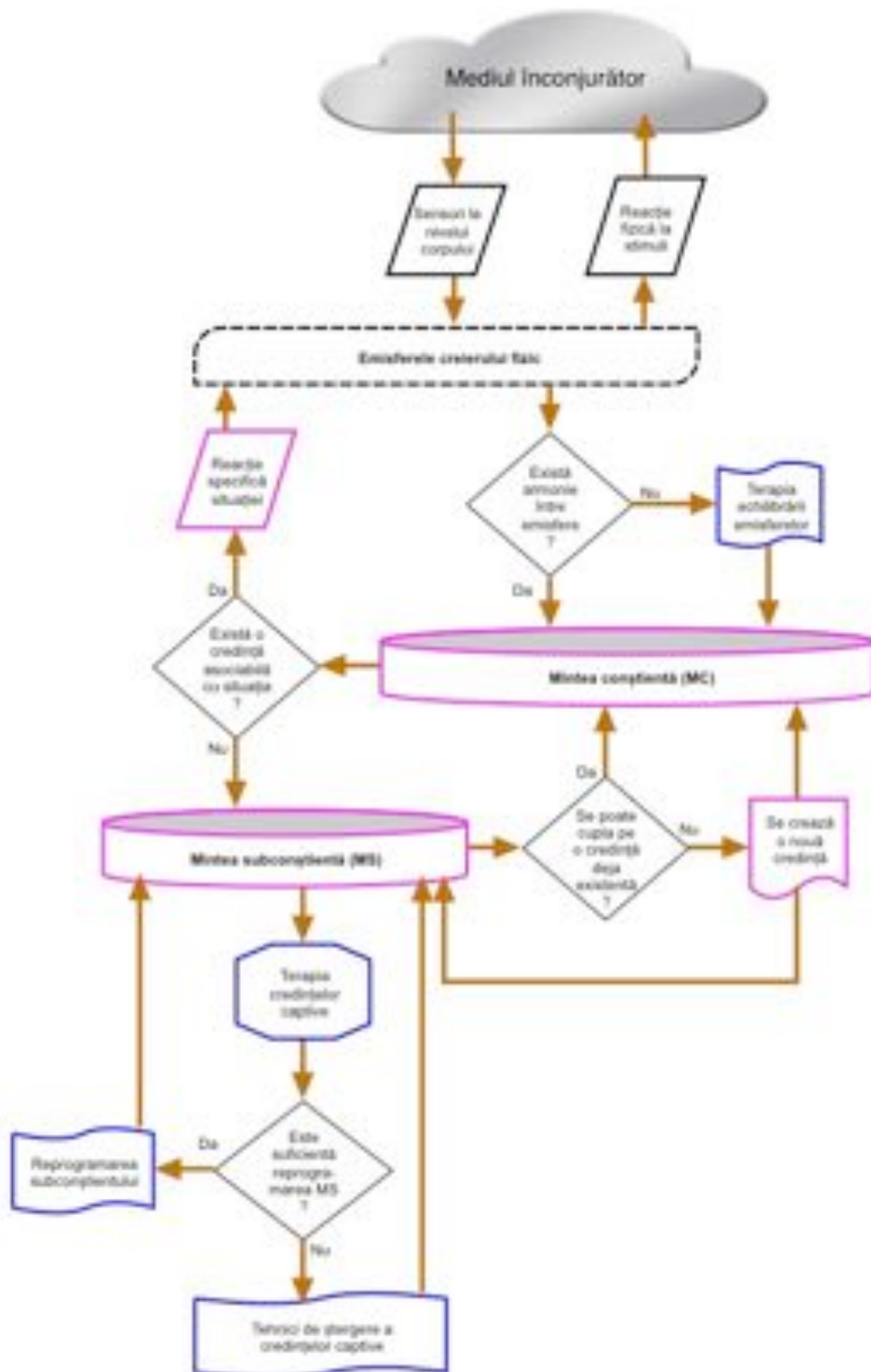
Cariera	munca pe care o prestezi te motivează și îți aduce recompensele materiale pe care le aștepti?
	munca pe care o prestezi te motivează și îți aduce recompensele emoționale pe care le aștepti?
	te simți apreciat la locul de muncă?
	ai oportunități de avansare?
	munca prestată este în acord cu idealurile tale?
	munca pe care o prestezi este în concordanță cu pregătirea și expertiza ta?
	munca pe care o prestezi îți creează stres?
Abundența financiară:	venitul tău îți permite să duci o viață decentă?
	venitul tau îți permite o viață îndestulată?
	venitul tau îți permite să duci o viață lipsită de griji?
	poți realiza economiile pe care ți le dorești?
	ai un plan pe termen lung care să îți asigure o independență financiară?
Sănătatea:	te simți în formă fizică bună?
	te simți în formă emoțională bună?
	îți poți permite să faci mișcare în mod regulat?
	modul de alimentare este sănătos?
	faci excese de: alcool, țigări, grăsimi, fast food, etc.?
Iubirea:	relația în care te afli îți aduce liniște sufletească?
	partenerul îți împărtășește preocupările și valorile?
	relația în care te afli îți asigură intimitatea de care ai nevoie?
	relația în care te afli îți asigură stabilitate emoțională?
	partenerul tau îți asigură sprijin în dezvoltarea ta spirituală?
Familia și prietenii:	relația ta cu familia te motivează?
	relația cu familia ta îți asigură liniște sufletească?
	ai timp suficient ca să îl petreci cu familia?
	relația ta cu familia îți creează stres?
	cercul tău de prieteni îți apreciază valoarea?
	ai suficient timp pentru a te întâlni cu prietenii?
	prietenii tăi te susțin în procesul de dezvoltare spirituală?
	ai timp suficient să îl petreci cu prietenii?
Dezvoltare personală:	ai oportunități de dezvoltare personală?
	simți interes pentru dezvoltare personală?
	ai oportunități de a evolua spiritual?
	ai oportunități de a îți dezvolta deprinderile / abilitățile?
	ai oportunități de a îți dezvolta talentele?
	ai oportunități de a îți descoperi noi talente sau abilități?
	ceea ce faci te ajută să evoluezi pe plan personal?
Recreerea:	ai posibilitatea de a te relaxa după voia ta?
	ai posibilitatea de a practica hobby-ul care te pasionează?
	ai posibilitatea de a te recrea?
	ai posibilitatea de a practica sportul preferat?
	ai posibilitatea de a merge în natură, în drumeții, etc.?
	ști cum îți poți asigura o relaxare pe măsura nevoilor tale?
Mediul de viață:	te satisface mediul în care trăiești?
	te motivează mediul în care trăiești?
	dispui de tot ce ai nevoie ca să te simți confortabil?
	locuința în care trăiești te multumește?
	cartierul / localitatea în care trăiești te multumește?
	este locuința în care trăiești confortabilă?

Tabelul 2.

Puteți folosi exemplul de mai jos atunci când formulați întrebările adresate subconștientului. Acestea nu sunt restrictive, puteți formula orice întrebare ce considerați că e relevantă pentru client.

Nr. Cat.	Categorie	Nr. Subcat.	Întrebare
1	Prețuirea de sine	1.1	Mă apreciez și mă accept profund
		1.2	Mă iubesc necondiționat
		1.3	Merit tot ce e mai bun din ce are viața de oferit
		1.4	Sunt stăpân și sigur pe mine
		1.5	Sunt mândru de rezultatele mele și mă simt bine cu reușitele și eșecurile mele
		1.6	Sunt un om bun
		1.7	Fac tot ce pot – iar tot ce pot este foarte bine
2	Relații	2.1	Mi-e ușor să dau altora iubire
		2.2	Mi-e ușor să primesc iubire de la alții
		2.3	Sunt vrednic de o relație intimă și pasionată
		2.4	Sunt pregătit pentru o relație intimă puternică în viața mea
		2.5	Sunt dispus să risc să iubesc și să fiu iubit
		2.6	Sunt în stare să-mi exprim adevărul într-o relație
		2.7	Sunt în stare să mă dezvolt și să mă schimb într-o relație
3	Prosperitate	3.1	Am încredere în mine și îmi administrez banii în mod cinstit și rațional
		3.2	Sunt de acord să vreau bani – și chiar vreau bani
		3.3	Îmi place să fac mulți bani și să-i cheltui
		3.4	Pot să câștig toți banii de care am nevoie, făcând o muncă ce îmi place
		3.5	Merit să am toți banii de care am nevoie
		3.6	Banii sunt o expresie a spiritualității mele și a iubirii mele pentru Dumnezeu, pentru alții și pentru mine însumi
		3.7	E în regulă să am mai mulți bani decât îmi trebuie
4	Sănătate în corp	4.1	Corpul meu se vindecă singur, în mod natural și rapid
		4.2	Accept sănătatea ca fiind o parte naturală a vieții mele
		4.3	Sunt un om bun și merit să fiu sănătos
		4.4	Îmi iubesc și îmi accept corpul așa cum e și așa cum se schimbă
		4.5	Îmi exprim mânia deschis și sincer
		4.6	Îmi tratez corpul ca pe un rege
		4.7	Mă simt în siguranță și am încredere în lume
5	Jelitul și pierderile	5.1	Eliberez toată vina, rușinea și învinovățirea din gândurile și acțiunile mele trecute
		5.2	Mă iert pe mine însumi pentru iubirea și afecțiunea pe care, de supărare, nu mi-o ofer mie și altora
		5.3	Îmi umplu mintea cu gânduri pozitive, hrănitoare și vindecătoare
		5.4	Îmi recunosc sentimentele ca fiind o parte necesară procesului meu de vindecare
		5.5	Știu când e momentul să dau drumul la ce a fost – și așa fac
		5.6	Totul se întâmplă într-o Rânduială Divină
		5.7	Am încredere în viitor și în mine însumi
6	Puterea personală	6.1	Am încredere în deciziile pe care le iau
		6.2	Am încredere în îndrumarea Divină pe care o primesc
		6.3	Îmi recunosc capacitatea și responsabilitatea de a avea o contribuție pozitivă în lume
		6.4	Îmbrățișez activ oportunitățile care vin odată cu schimbarea
		6.5	Sunt sincer dedicat viziunii mele personale
		6.6	Sunt dispus să-mi asum riscurile necesare pentru a-mi trăi viața deschis și cinstit
		6.7	Îmi acord permisiunea să fac ceea ce îmi place
7	Spiritualitate	7.1	Eu cred în Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit, etc.)
		7.2	Eu sunt iubit de Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit, etc.)
		7.3	Eu am încredere în Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit, etc.)
		7.4	Eu îl iubesc pe Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit, etc.)
		7.5	Eu sunt o parte necesară și importantă din Planul Divin
		7.6	Eu sunt îndrumat și protejat de Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit, etc.)
		7.7	Eu am o relație specială cu Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit, etc.)

Diagrama ciclului: stimul-analiză-decizie-acțiune



Cele 11 legi ale lui Murphy

În lucrul cu subconștientul apar și eșecuri datorate efortului forțat (încerci să te convingi de ceva în care nu crezi) și lipsei de încredere în puterea transformatoare a subconștientului. Pentru astfel de situații, următoarele 11 sfaturi, preluate din cartea "Puterea extraordinară a subconștientului tău" de Joseph Murphy vă vor fi de ajutor:

1. *Gîndiți-vă numai la bine și binele se va manifesta fără nici o îndoială. Dacă veți gîndi însă în mod negativ, veți culege roade pe măsură. Sunteți chiar reflectarea propriilor voastre gînduri.*
2. *Subconștientul nu vă contrazice niciodată, ci acceptă mereu ceea ce afirmați în mod conștient. Nu spuneți niciodată: "Nu am bani destui ca să-mi cumpar asta.", deși poate momentan este adevărat. Mai bine spuneți: "Voi cumpara acest obiect. Accept total această idee."*
3. *Dețineți mereu puterea de a alege. Alegeți, deci, sănătatea și fericirea. Puteți decide dacă să fiți prietenos sau dușmănos. Alegeți totdeauna un comportament amabil, cordial, vesel, cooperant și întreaga lume vă va răspunde la fel. Aceasta este cel mai bun mijloc de a vă dezvolta o personalitate plină de armonie.*
4. *Mentalul conștient are rolul de "paznic". Rolul său fundamental este acela de a proteja subconștientul împotriva sugestiilor negative. Urmăriți să fiți mereu convinși că în curînd se va petrece ceva minunat. Cea mai mare putere cu care ați fost înzestrați este capacitatea de a alege. Alegeți deci bucuria și bunăstarea în toate aspectele vieții.*
5. *Sugestiile și afirmațiile celorlalți nu au nici o putere de a vă face rău. Rețineți faptul că doar propriile gînduri vă pot influența. De aceea respingeți cu tărie gîndurile sau declarațiile celorlalți, care nu sunt benefice și construiți singuri sugestii pozitive. Aveți deci puterea de a alege modul în care veți acționa.*
6. *Supravegheați-vă mereu afirmațiile. Veți primi răspuns chiar la cele mai neînsemnate cuvinte. Nu spuneți niciodată: "Voi da greș, îmi voi pierde serviciul; nu- mi pot plăti avocatul", căci subconștientul nu înțelege glumele voastre. Astfel, veți avea parte de ceea ce decretați (fie serios sau în glumă).*
7. *Mentalul nu este nici rău, nici bun, așa cum nici o forță a naturii nu este nici rea, nici bună. Totul depinde de modul în care vă folosiți de această forță. Urmăriți deci să o utilizați doar în scopuri benefice, pentru a vindeca și a binecuvînta pe oameni.*
8. *Nu spuneți niciodată: "nu pot". Depășiți-vă teama și înlocuiți acele vorbe cu următoarele cuvinte: "Totul îmi stă în putere datorită giganticei forțe a subconștientului."*
9. *Abordați viața din punctul de vedere al adevărilor eterne și a principiilor imuabile și nu din perspectiva fricii, a ignoranței și a superstițiilor. Mai ales, nu permiteți nimănui să gîndească pentru dumneavoastră. Luați singuri decizii și alegeți- vă cu grijă gîndurile.*
10. *Sunteți însuși capitanul propriului vostru subconștient, stăpînul propriului destin. Amintiți-vă mereu că aveți puterea de a alege. Prin urmare, alegeți viața! Alegeți dragostea! Alegeți sănătatea! Alegeți fericirea!*
11. *Tot ceea ce mentalul conștient ia drept bun, va fi acceptat și de către subconștient, care va manifesta în cele din urmă acest lucru. Aveți încredere în legile imuabile ale creației, în protecția divină și în binecuvîntarea sa.*

(PUTEREA EXTRAORDINARA A SUBCONSTIENTULUI TAU - De Joseph Murphy, pag 32)