

Subconștientul aliat, dacă învățăm cum să îl "redescoperim"

Curs practic - Volumul 1



Pendulul - instrument de investigare.

Ing. Mircea Sârbu
Meta Healing
Colecția "Cărți de spiritualitate pe înțelesul tuturor"
2015

Istoria pendulului.....	3
Scurtă istorie a radiesteziei cu folosirea ansei și a pendulului.....	3
Pendulul - instrument de investigare.....	4
Construcția pendulului.....	4
Personalizarea pendulului.....	4
Calibrarea pendulului.....	5
Erori în interpretarea răspunsului pendulului.....	6
Cum se poate folosi un pendul pentru a testa alimentele.....	7
Cum se poate folosi un pendul pentru a testa alimentele.....	7
Roata vieții – aplicație folosind tehnica testării cu pendulul	8
Armonie sau dizarmonie	8
Tehnica de realizare a imaginii "Roții vieții"	10
Analiza rezultatelor.....	13
Bibliografie	15

Motto: *Acolo unde este alungată neștiința, așa-numitul „rău” încetează să existe.*
(Martinus, Cartea Vieții 1, paragraful 19).

Sub acest motto, deschidem o serie de cursuri online, destinate celor care "vor să alunge neștiința". Neștiința nu se limitează doar la științele exacte sau umaniste, ci are o dimensiune mult mai universală.

Cursul vă va da posibilitatea de a vă explora în tihnă subconștientul vostru și de a vă ajuta să vă cunoașteți mai bine.

Acest curs se adresează în special celor care își doresc să intre pe un nou drum, minunat, pe drumul evoluției spirituale. Poate fi accesat și de cei avansați, deoarece din orice, găsim ceva ce ne poate fi de folos.

Cursul, vă însoțește în aventura de a vă explora subconștientul și vă ajută să descoperiți cât de minunat este și cât de ușor poate fi "convins" subconștientul ca să vă devină partener și să vă ajute să creați o realitate al cărui unic proiectant și constructor sunteți doar voi înșivă.

Cursul vă ajută să utilizați corect pendulul și vă oferă multiple exemple în care puteți aplica tehnica învățată.

După parcurgerea acestui curs veți dobândi competența:

- să construiți un pendul personalizat
- să aveți un dialog sincer cu propriul subconștient
- să vă îmbogățiți cunoștințele despre cum ne poate ajuta subconștientul în a lua deciziile cele mai bune pentru noi, în armonizarea noastră cu noi și cu Universul
- să învățați să aflați dacă un aliment sau supliment alimentar este benefic pentru corpul vostru în acel moment
- să învățați să vă construiți Roata vieții și să determinați punctele de inflexiune
- să găsiți obiecte pierdute folosind pendulul
- să vă "învățați" subconștientul să vă devină aliat, prin reprogramare

Istoria pendulului

Scurtă istorie a radiesteziei cu folosirea ansei și a pendulului

Încă din antichitate oamenii au fost interesați de a descoperii metode de a comunica cu diferitele forme de energie, energie pe care o conștientizau sau doar o bănuiau.

Abatele Mermet a fost unul dintre primii erudiți care s-a aplecat cu dăruire asupra acestui străvechi procedeu, testul cu pendulul. El practic folosea un ceas de buzunar, cu care a făcut demonstrații la Congresul de radiestezie din 1913.

De fapt sunt consemnate multe mărturii despre acest meșteșug încă din vremea faraonilor. Misteriosul Egipt nu a fost singura zonă de pe Terra, în care arta testării radiestezeice a căpătat interesul oamenilor. Sunt cunoscute scrieri din vechea Chină, în care se vorbește de meșterii care înainte de a se construi o casă, determinau precis poziția viitoarei construcții, funcție de existența unei surse de apă în apropiere.

Din anul 370, în timpul domniei lui Flavius Valens, ni s-a păstrat o mărturie despre folosirea unui pendul în procesul de prezicere a viitorului.

În evul mediu, a apărut așa numită "Fizică ocultă" a abatelui Vallemont (1693) care și-a construit teoria pe istoria lui J. Aymar din Dauphine, cel care a găsit, cu ajutorul baghetei, 3 criminali din Lyon și Avignon.

Mărturii legate de folosirii măsurătorilor radiestezeice ajung până în zilele noastre.

Multe controverse s-au iscat între susținătorii și contestatarii radiesteziei. Mulți au susținut că oscilațiile pendulului sau mișcarea ansei, nu sunt altceva decât o expresie a mentalului conștient, care prin implicarea conștientului, face ca pendulul să oscileze. Pe cealaltă parte a baricadei stau cei care susțin că mișcarea pendulului este o expresie a dialogului cu suconștientul.

Nu intrăm în această polemică, și de aceea vom trece la prezentarea unei liste de aplicabilitate și de neaplicabilitate a radiesteziei, listă oarecum acceptată unanim:

Posibilități de aplicabilitate:

- descoperirea de cursuri de ape subterane și a izvoarelor
- determinarea de falii, grote, etc., naturale sau artificiale
- depistarea cadavrelor
- depistarea unor zăcăminte de metale, hidrocarburi, soluri cu potențial radioactiv, etc.
- determinarea defecțiunilor la rețelele de apă, canalizare, electricitate
- determinarea zonelor corpului omenesc în care sunt structuri energetice de un nivel mai redus decât cel normal
- determinarea limitei aurei atât la oameni, animale, cât și la plante

Există însă și posibilități controversate, în care aplicarea măsurătorilor prin radiestezie, nu sunt unanim acceptate:

- aflarea remediei pentru o disfuncție fizică a corpului uman
- determinarea sexului unui copil în perioada de graviditate a mamei
- folosirea în cercetări și prospecțiuni militare
- căutarea obiectelor furate, a persoanelor dispărute sau reconstituirea traseului lor

După cum se poate observa, "prospectarea" psihicului uman, nu se regăsește în niciuna din aceste categorii. Lipsa ei nu se datorește principiului prin care tot ce nu e interzis, este acceptat. Lipsa de pe aceste liste se datorește faptului că suntem încă la începutul unui drum lung de descoperire a noastră înșine.

În radiestezie se folosesc 3 instrumente clasice:

- bagheta radiestezeică
- ansa
- pendulul

Prezentul curs are ca obiect utilizarea pendulului, așa încât nu vom dezvolta construcția primelor două instrumente radierice.

Pendulul - instrument de investigare.

Construcția pendulului

Intuiția medicală este o abilitate, una care poate fi folosită, în acest moment, doar de câțiva oameni talentați și antrenați. Cred că noi toți trebuie să ne dezvoltăm această capacitate. Testarea cu pendulul vă oferă o măsură de control și înțelegere asupra nevoii proprii de sănătate.

Un mod foarte simplu de auto-testare se poate efectua prin utilizarea unui pendul. Oricine poate învăța să practice testarea cu pendulul. Singurul lucru de care trebuie să fiți conștienți este că trebuie să vă înarmați cu răbdare și perseverență.

Un pendul este un obiect ponderat care oscilează înainte și înapoi sau se poate roti în sensul sau invers sensului acelor de ceasornic.

Un pendul poate fi făcut dintr-un medalion pus pe un lanț, un inel atârnat de un fir de ață, sau se poate confecționa pur și simplu dintr-o bucată de sfoară sau o panglică de care s-a atârnat o banală piuliță, sau dacă doriți, se poate cumpăra de la orice magazin cu articole de gablonț.

Asigurați-vă că obiectul pe care îl alegeți pentru pendul este destul de greu ca să atârne, ca o greutate.

În cazul în care greutatea pendulului este prea mică, este posibil ca amplitudinea balansului pendulului să nu indice corect răspunsul subconștientului.

Pendule realizate din cristale sunt disponibile și la magazinele de specialitate.

Rolul pendulului este de a da un răspuns corect la întrebări cu privire la corpul vostru sau al unui anume subiect, întrebări adresate subconștientului.

Dorința voastră este să accesați înțelepciunea subconștientului vostru sau al subiectului, să cunoașteți și să înțelegeți ce vrea el cu adevărat, să înțelegeți limitările și blocajele sale.

Aceasta este o modalitate, foarte bună și eficientă, de a stabili o comunicare cu subconștientul, în orice moment se dorește.

Un pendul, la fel ca și la testarea musculară din kinesiologie, poate răspunde doar cu "Da" sau "Nu" la întrebarea dumneavoastră. De remarcat este faptul că pendulul poate răspunde și cu "Nu știu" sau "Nu vreau să răspund" la anumite întrebări.

Există situația în care pendulul nu oscilează, stă nemișcat. Acest lucru se datorează faptului că "înțelegerea" conținutului întrebării, ori este neclară pentru el, ori este depășită. În această situație se va reformula, sau întări convenția.

Întrebările voastre trebuie să fie formulate astfel încât pendulul să poată răspunde cu un simplu "Da" sau "Nu".

Personalizarea pendulului.

Ține-ți pendulul construit între palmele ambelor mâini și așezați-le între genunchi, fără a încrucișa picioarele. Respirați adânc de 3 - 4 ori, în tempoul 6+3+6+3 (6 timpi pe inspirație, mențineți respirația 3 timpi, apoi expirați pe 6 timpi și mențineți respirația 3 timpi).

Aceste câteva respirații adânci au rolul de a relaxa mintea conștientă și de a o face să se simtă calmă și relaxată. O minte conștientă liniștită poate primi răspunsuri clare și precise de la subconștient.

Mențineți pendulul între genunchi cca. 2-3 minute. În acest interval acesta se încarcă cu energia corpului vostru, devenind un pendul personalizat.

Chiar dacă folosiți pendulul pentru a testa altă persoană, această personalizare vă ajută să intrați în rezonanță cu vibrațiile pendulului.

Trebuie ca de fiecare dată când folosim pendulul să îi mulțumim pentru colaborare, iar la încheierea testului, e FOARTE bine să mulțumim subconștientului subiectului testat, pentru faptul că a acceptat și ne-a ajutat. Aceste mulțumiri nu trebuiesc spuse cu voce tare, se spun în gând, dar convinși că acesta ne aude și la rândul lui ne va mulțumi că am avut încredere în el.

Un alt lucru important este să rugăm entitățile pe care dorim să ne asiste, să vină lângă noi, în timpul testului. Rugămintea de a fi secondați de entități, nu trebuie să sune astfel: "xxx veniți lângă mine și ajutați-mă", ci formularea trebuie să fie de participa, de a asista, **NU** de a ajuta.

Calibrarea pendulului.

Pentru a putea fi folosit, pendulul trebuie calibrat.

Calibrarea este procesul prin care "învățați" să interpretați răspunsurile pe care pendulul le dă la întrebările voastre.

Identificați pentru început mâna voastră dominantă. Acest lucru se face foarte simplu. Stând în picioare, bateți de câteva ori cu palmele pe coapse, apoi brusc aduceți brațele în poziție orizontală suprapunându-le. Mâna care se va plasa deasupra celeilalte, este mâna dominantă.

Țineți ața de care e legat pendulul în mâna dominantă. Greutatea pendulului trebuie să țină întinsă ața de care e legat. Lungimea aței nu trebuie să depășească 20 cm. Țineți capătul aței între degetele mare și arătător ale mâinii dominante. Pentru a menține brațul stabil, proptiți cotul pe o masă sau altă suprafață stabilă, brațul având o înclinație față de orizontală, de 45°.

Faceți câteva respirații adânci, după tehnica 6+3+6+3, pentru a "șterge" din mintea conștientă gândurile "parazite" astfel încât aceasta să se simtă calmă și relaxată. O minte conștientă liniștită poate primi răspunsuri clare și precise de la subconștient.

Cu cotul sprijinit pe masă, cu pendulul atârând vertical, și fără o deplasare conștientă, voită, a pendulului, cereți ca pendulul să vă arate care este răspunsul lui la întrebări cu răspuns cunoscut ca fiind pozitiv și la întrebări a căror răspuns știți aprioric că e negativ.

Pentru o corectă testare, concentrați-vă privirea asupra punctului de legătură dintre pendulul efectiv și ața de care este legat. Acest lucru face ca mintea voastră să se "golească" de gândurile "parazite" care ar putea influența măsurătoarea.

Spre exemplu:

- Să presupunem că numele vostru este Dorin. Întrebați pendulul dacă numele vostru este Dorin. Observați mișcarea pendulului. Această mișcare va fi răspunsul pendulului la orice întrebare a cărei răspuns este pozitiv. De obicei mișcarea va fi în plan vertical, dar nu este obligatoriu.
- Puneți pendulului întrebarea dacă vă cheamă Minodora. Observați mișcarea pendulului. Această mișcare va fi răspunsul pendulului la orice întrebare a cărei răspuns este negativ. De obicei mișcarea va fi în plan orizontal, dar nu este obligatoriu.
- Puneți acum pendulului o întrebare a cărei răspuns nu poate fi cunoscut (ex.: în anul 2017 voi deveni tată?). Observați mișcarea pendulului. Această mișcare va fi răspunsul pendulului la orice întrebare a cărei răspuns este necunoscut, sau nu poate fi apreciat. De obicei mișcarea va fi în sensul acelor de ceasornic, dar nu este obligatoriu.
- Puneți acum pendulului o întrebare la care subconștientul nu dorește să răspundă, fie că nu e momentul să primiți un răspuns, fie că nu ești pregătit să îl afli (ex.: îmi arăți numerele câștigătoare la LOTO?). Observați mișcarea pendulului. Această mișcare va fi răspunsul pendulului la orice întrebare a cărei răspuns nu dorește să vi-l facă cunoscut, sau nu a venit momentul să îl aflați. De obicei mișcarea va fi în sensul invers acelor de ceasornic, dar nu este obligatoriu.

Aici ar trebui făcute câteva remarci asupra modului cum trebuiesc formulate întrebările:

- trebuie să fie scurte;
- trebuie să fie concise;
- trebuie să nu dea posibilitatea la mai multe răspunsuri valide;
- trebuie să nu conțină negații;

- trebuie să nu includă răspunsuri care ar avea efecte negative asupra persoanei testate (ex. în ce an vei muri, ce boli vei avea în viitor, îți vor muri curând părinții/copiii, etc.);
- trebuie să nu se solicite răspunsuri la probleme intime, private;
- trebuie să nu se solicite răspunsuri la întrebări ce sunt incompatibile cu legile Universului;

Concentrați-vă pe deplin asupra pendulului cu intenția în mintea și inima ta de a accepta răspunsurile date ca pe *adevăruri absolute în acel moment*, și cere pendulului să îți arate care e răspunsul corect. Asigurați-vă că mintea voastră rațională (conștientul) este “decuplată”, astfel încât să nu influențeze răspunsurile la întrebările voastre și mai ales să nu interfere în dialogul cu subconștientul. În aceste momente rolul conștientului este doar de a decodifica răspunsurile subconștientului și a da comenzile corespunzătoare decodate.

Concentrați-vă pe practica de stabilire a mișcărilor pe care pendulul le va efectua ca răspuns la întrebările voastre.

Este nevoie de aproximativ trei zile de practică în testarea cu pendulul pentru a deveni suficient de experimentat, pentru a avea încredere în răspunsurile subconștientului vostru. Cei mai mulți oameni își dezvoltă foarte repede abilitățile de utilizare a pendulului.

Acum ești în măsură să folosești pendulul pentru testare.

Erori în interpretarea răspunsului pendulului.

În practica testărilor cu ajutorul pendulului se pot strecura o serie de erori, cum ar fi:

- de poziție a mâinii care susține pendulul
- de depersonalizare
- de calibrare
- de formulări de întrebări
- de interpretare a răspunsului pendulului
- de concentrare asupra testului

Să luăm pe rând fiecare sursă posibilă de eroare.

Eroarea datorată poziției mâinii care susține pendulul poate fi cauzată ori de faptul ca mâna nu are cotul sprijinit pe o suprafață solidă, stabilă, ori datorită înclinării greșite a brațului, poziție care duce la tensiuni/încordări musculare. O altă cauză de eroare, ar putea fi faptul că ața de care e legat pendulul nu este ținută între degetul mare și cel arătător al mâinii dominante. Tot în această categorie de erori intră și folosirea mâinii nedominante.

Erorile de depersonalizare sunt erorile datorate faptului că folosim un pendul împrumutat, sau am împrumutat noi, spre folosire, propriul pendul altei persoane. În această situație, e bine să “spălăm” pendulul. Se ia un vas de sticlă de 500 ml, sau mai mare. La 500 ml de apă se adaugă 100 g de sare grunjoasă (fara adaos de iod, deci cât mai curată, sarea folosită la murături este cea mai bună) și se dizolvă. Se introduce pendulul în soluția obținută și se lasă cca. 30 min. Se scoate, se clătește cu apă rece și se personalizează din nou.

Erorile de calibrare pot apărea atunci când întrebările folosite la calibrarea pendulului au fost ambigui, permițând răspunsuri duale/multiple. Este bine ca în această etapă, să se folosească întrebări cât mai simple și a căror răspuns are doar o singură variantă validă. Se va avea în vedere evitarea în special a întrebărilor a căror răspuns este “Nu știu” sau “Nu pot răspunde”. Aceste două categorii de răspunsuri pot fi foarte ușor interpretate greșit, deoarece întrebarea a fost greșit formulată.

Erorile generate de formulări greșite ale întrebărilor sunt cele mai frecvente. Aici trebuie să se țină cont de câteva reguli elementare:

- în întrebare nu se va folosi verbul la forma negativă. (ex., în loc de: “nu este bine pentru mine să mănânc dulciuri?”, folosiți: “dacă mănânc dulciuri îmi este afectată sănătatea?”). Întotdeauna subconștientul “elimină” negația și practic ceea ce subconștientul crede că e întrebat este: “este bine pentru mine să mănânc dulciuri?”
- evitați întrebările care cuprind o dublă negație, deoarece ele sun practic afirmații (nu+nu=da)
- întrebările trebuie să fie cât mai concise (ex., în loc de: “dacă în fiecare dimineață în timp ce mă pregătesc să merg la birou cu mașina, este indicat să mănânc un măr?”, folosiți: “este indicat ca în fiecare dimineață să mănânc un măr?”)
- întrebările nu trebuie să permită răspunsuri ambigue (ex., în loc de: “în funcție de starea vremii, e bine să îmi iau umbrela când plec de acasă?”, folosiți: e bine să îmi iau mîne umbrela când plec de acasă?)
- întrebările nu trebuie să lezeze intimitatea/viața privată a nimănui (ex.: “are vecinul meu Mihăiță o amantă la serviciu?”, “mai trăiește cumnatul meu încă 3 luni?”, etc.)

Pot apărea și erori datorate interpretării greșite a răspunsului pendulului. Un exemplu tipic este acela în care în loc să privim numai la punctul de intersecție a firului cu pendulul, privim degetele care susțin firul. Acest lucru ne face să sesizăm mișcări imperceptibile ale mâinii și să pierdem încrederea în răspunsul primit. De fapt aceste mișcări sunt iluzii optice datorate autosugestiei că mâna mișcă voit pendulul, sau pot fi datorate comenzii date de conștientul nostru, ca efect al neîncrederii noastre că subconștientul "răspunde" de fapt.

O altă categorie de erori sunt acelea legate de lipsa de concentrare pe testul propriu-zis. Dacă conștientul nostru este "populat", în momentul testului, cu gânduri care pot perturba concentrarea pe test, există o șansă majoră ca pendulul să răspundă la acele întrebări, în loc să răspundă la întrebările legate de test. De aceea se începe întotdeauna testarea cu exercițiul de respirație (6+3+6+3), care are ca efect relaxarea conștientului, lucru deosebit de important pentru reușita testului.

Cum se poate folosi un pendul pentru a testa alimentele

Cum se poate folosi un pendul pentru a testa alimentele

Un domeniu în care tehnica testării cu ajutorul pendulului este deosebit de utilă, este cel al testării alimentelor care sunt compatibile, sau nu, cu corpul nostru.

De remarcat este faptul că sunt necesare teste periodice, deoarece anumite alimente pot fi temporar compatibile sau incompatibile. Aceste teste sunt orientative și sunt valabile doar pentru momentul testului.

Să începem cu alimentele pe care le mănânci cel mai frecvent. Se pun toate aceste alimente pe masa din bucătărie.

Folosiți alimente cum ar fi: ouă, făina, suc de portocale, lapte, brânză, zahăr, cafea, porumb (popcorn), fasole, banane, salată verde, unt, gem, carne de pui, carne de vită și slănină, sau chiar suplimente de vitamine și minerale, etc.

Pregătiți pendulul și asigurați-vă că aveți poziția corectă pentru test (cotul sprijinit, mâna este cea dominantă, ați făcut respirațiile de relaxare 6+3+6+3 și nu există condiții în jurul vostru care ar putea să vă conturbe concentrarea). Pentru a fi siguri că pendulul răspunde corect, repetați calibrarea (doar pentru răspuns pozitiv și negativ).

Acum pregătiți întrebarea corectă pe care să o puneți subconștientului. Întrebarea corectă este: "*Este acest aliment benefic pentru corpul meu?*". Nu întrebați: "*Pot să mănânc acest lucru?*" Pentru că pute-ți mânca orice, dar asta nu poate fi întotdeauna benefic pentru tine.

Sunteți acum gata de testare.

Funcție de metoda dorită, se poate testa în 2 feluri:

- individual
- prin eliminare

Testarea individuală presupune că luați fiecare aliment/supliment alimentar și să îl testați separat. Puneți mâna nedominantă câteva clipe pe eșantionul de test și puneți întrebarea corectă: "*Este acest aliment benefic pentru corpul meu?*" și observați răspunsul pendulului. Există, ca o derivație a acestei tehnici și menținerea mâinii nedominante pe eșantion în timpul punerii întrebării.

Testarea prin eliminare este o metodă mai rapidă. Se adună toate eșantioanele într-o grămadă și puneți mâna nedominantă câteva clipe pe grupul de eșantioane de test și puneți întrebarea corectă: "*Sunt aceste alimente benefice pentru corpul meu?*" și observați răspunsul pendulului. Există, ca o derivație a acestei tehnici și menținerea mâinii nedominante pe grupul de eșantioane în timpul punerii întrebării. Dacă răspunsul este pozitiv, atunci testarea este terminată. Dacă răspunsul este negativ, împărțiți grupul de eșantioane în grupuri mai mici și repetați procedura pentru fiecare grup în parte. Eliminați grupurile pentru care pendulul a dat un răspuns pozitiv și repetați tehnica de mai sus, prin formarea de noi grupuri din ce în ce mai mici. Eliminați grupurile de eșantioane pentru care ați obținut răspuns pozitiv și continuați procedura cu grupurile pentru care pendulul a dat răspuns negativ. Se va ajunge în final la identificarea alimentelor care nu sunt benefice pentru corpul vostru.

Aceasta tehnică se va aplica atunci când aveți multe eșantioane de testat.

ATENȚIE: Testarea este validă doar pentru starea corpului din momentul testului. Periodic trebuie repetat

testul.

Funcție de destinatarul testului testarea se poate face în 2 moduri:

- auto testarea
- testarea pe o altă persoană

Auto testarea se face ori de câte ori considerați că este necesar. Folosiți oricare din metodele de mai sus, cu mențiunea că rezultatul testului poate fi viciat prin punerea unei întrebări greșite.

Testarea pe o altă persoană este una din “provocările” oricărui practicant. Testarea pe o altă persoană se face în multe terapii, de către un terapeut, dar și singuri puteți face acest test.

Dacă doriți să faceți testul pentru o altă persoană, rugați acea persoană să țină eșantionul în dreptul plexului său solar și acum aveți 2 posibilități: dacă persoana stă întinsă, plasați pendulul deasupra eșantionului și puneți întrebarea corespunzătoare, dacă stă în picioare sau șade, puneți mâna voastră nedominantă pe umărul persoanei și efectuați testul.

În momentul în care atingeți umărul persoanei testate și dacă intenția voastră este de a **AJUTA** prin testul respectiv persoana testată, atunci subconștientul vostru se “cuplează” cu subconștientul persoanei testate și practic răspunsul pendulului devine răspunsul subconștientului acelei persoane.

Aici trebuie însă să facem 2 remarci legate de etica testării:

- înainte de test se va cere permisiunea acelei persoane de a face testul, asta după ce i se spune cum funcționează testul (cuplarea cu subconștientul său)
- se asigură persoana testată că nimic din subconștientul său nu poate fi accesat în afara răspunsurilor la întrebări
- se va asigura persoana testată că voi nu deveniți altceva decât o “prelungire” a aței de care este legat pendulul.
- la terminarea testului se ia mâna de pe umărul persoanei testate și se mulțumește subconștientului persoanei testate, pentru faptul că a fost de acord să colaboreze cu voi. Mulțumirea este suficientă să se facă în gând.

Este nevoie de aproximativ trei zile de practică cu pendulul pentru a deveni suficient de calificat și a avea încredere în răspunsurile lui. Cei mai mulți oameni se “plictisesc” foarte repede, acești oameni consideră pendulul laborios și lent, preferând testarea musculară din kinesiologie.

Testarea cu pendulul necesită: răbdare, antrenament, perseverență și mai ales încredere. Succes.

Roata vieții – aplicație folosind tehnica testării cu pendulul

Armonie sau dizarmonie

Atunci când venim în această lume, știm la nivelului subconștientului (cam până la vârsta de 7 ani) de complexitatea acestei experiențe la începutul căreia ne aflăm. De cele mai multe ori această conștientizare este estompată de emoțiile noului mediu în care am intrat de la o vârstă mult prea timpurie, ca să putem realiza “misiunea” la care ne-am angajat.

De cele mai multe ori părinții ignoră revelațiile copiilor, lucru care grăbește estomparea informațiilor cu care copilul vine.

Din acest moment începe să se contureze structurarea direcțiilor de dezvoltare ale tânărului. Acesta e momentul în care ia naștere sistemul de crezuri/credințe, care vor fi depozitate în subconștient, crezuri/credințe care vor “împărți” restul vieții noastre în paliere distincte de dezvoltare personală. Așa apar cele 12 / 8 planuri de care ne vom ocupa în continuare.

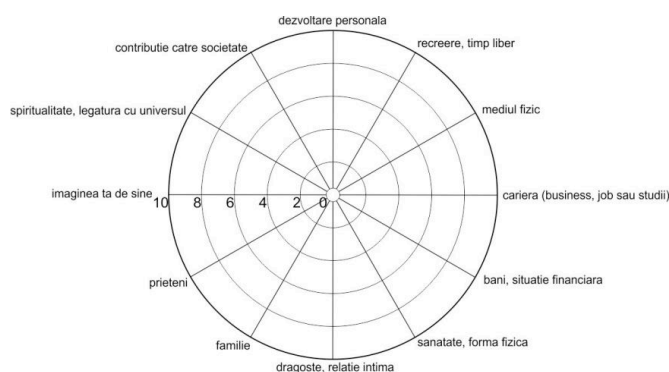
Viața nu e numai o experiență “lineară”, ci îmbracă multe aspecte care congruează la atingerea scopului pentru care am venit.

A crede că totul în viață este predestinat, este o greșeală de abordare. Este adevărat că la naștere venim cu un “scenariu” oarecum bine conturat, dar existența Liberului Arbitru, face ca de cele mai multe ori acest scenariu să sufere modificări, uneori dramatice. De aceea susțin ca noi înșine creem realitatea în care trăim, și nu noi trăim într-o realitate la care nu suntem coautori.

În general credem, ca să folosesc o metaforă, că viața noastră este o experiență ce se desfășoară în 2D (timp și spațiu). Viața însă se dovedește, foarte curând, după naștere, că este de fapt o viață pe care SUNTEM OBLIGAȚI să o trăim într-o dimensiune 3D, și uneori într-o dimensiune "multi D". Practic viața o trăim în mai multe dimensiuni, dar am ales analogia cu 2D, pentru a fi mai ușor de înțeles conținutul acestei lecții.

Deci, viața e complexă și, simplist, poate fi organizată pe 12 planuri:

- dezvoltare personală
- recreere / timp liber
- mediu fizic
- carieră / job / studii
- bani, situație financiară
- sănătate, formă fizică
- dragoste, relații intime
- familia
- prietenii
- imaginea ta de sine
- spiritualitate, legături cu universul
- contribuție către societate



Structura aceasta este frecvent folosită în coaching.

O altă teorie definește doar 8 planuri:

- cariera
- abundența financiară
- sănătatea
- iubirea
- familia și prietenii
- dezvoltarea personală
- recreere
- mediul de viață

De data aceasta delimitarea planurilor este specifică mai mult aspectelor vieții "fizice" și mai puțin vieții spirituale.

Există însă o "țesătură" care acoperă ca o manta aceste planuri, țesătură ce poate fi ușor înțeleasă folosind fizica cuantică (în cursul "3D sau mai mulți D" voi dezvolta mai pe larg acest subiect).

Dacă luăm în parte fiecare plan enumerat mai sus și încercăm să îl cuantificăm, observăm o legătură între planurile care definesc poziția noastră în planul evoluției noastre în raport cu o evoluție armonioasă ideală. Important este să fim conștienți de faptul că dezvoltarea unilaterală a unui plan în detrimentul celorlalte reprezintă un deserviciu pe care ni-l facem singuri. Scopul nostru este să evoluăm armonios pe toate nivelele planului vieții fizice.



Cele 8 colțuri ale "dezvoltării reale", sunt de fapt nivelele cuantificate la care persoana testată a ajuns la momentul testului.

În imaginea din stînga, dacă ar fi posibil, imaginea din interior este chiar o roată pe care puteți ușor să vă imaginați că o puteți roti. Dacă priviți imaginea din dreapta, indiferent cât de bine stați cu fantezia, tot nu vă puteți imagina că acea formă se poate roti. Asta este diferența dintre armonie și dizarmonie.

Indiferent de structura aleasă, analiza acestei reprezentări a diferitelor planuri ale vieții, poate constitui un instrument deosebit de eficient în crearea unei imagini vizuale a nivelului de armonie în care ne aflăm în momentul testului.

Important pentru a realiza o evoluție armonioasă este să cunoaștem nivelul la care se găsește fiecare plan, la un moment dat, și să "lucrați" asupra planurilor mai "rămase în urmă" în așa fel încât să faceți "roata" să se "rostogolească" fără potigneli.

Rolul nostru este deci să ne dezvoltăm în armonie cu Universul și, foarte important, cu noi înșine.

Ceea ce doresc eu, prin prezenta expunere, este să vă ajut să reușiți să vă identificați nivelul la care sunteți, folosind pendulul ca instrument de "cuantificare", deci să vizualizați care este nivelul de dezvoltare a planurilor, în momentul testului.

Tehnica de realizare a imaginii "Roții vieții"

În viața curentă ne vedem implicați în diferite proiecte / activități, pe care uneori le priorităm diferit, funcție de interesul pe care ni-l trezesc.

Putem singuri să realizăm că, uneori, atenția noastră este atrasă către anumite planuri ale vieții, în detrimentul altora, și astfel, fără să vrem, facem ca "Roata vieții" să nu se mai "învârtă". Se crează astfel un dezechilibru, care te face să te întrebi care e cauza scăderii randamentului în anumite activități.

Faptul că anumite aspecte ale vieții sunt "neglijate" într-o măsură mai mică sau mai mare, creează o frustrare, un dezechilibru, uneori nesesizat în timp util, care în scurt timp duce la stres.

Folosind o imagine care cuantifică nivelul atenției pe care îl acordăm fiecărui aspect al vieții, nivel pe care ne aflăm la un moment dat, putem să determinăm ce corecții trebuie aplicate vieții noastre cotidiene pentru a intra în armonie cu Universul și cu noi înșine, și deci să repunem în mișcare "Roata vieții".

Vreau să subliniez faptul că o anumită configurare a "Roții vieții", este o imagine care reflectă doar nivelul pe care ne situăm în momentul testului.

De aici apare și valoarea practică a acestei reprezentări, deoarece ea reflectă și evoluția noastră între două măsurători.

Dar cel mai important avantaj pe care îl putem câpăta de la o asemenea analiză, este faptul că putem identifica aspectele vieții pe care uneori nevoim le-am neglijat din varii cauze. Această analiză poate fi un serios semnal de alarmă, atunci când ne îndreptăm cu pași repezi către o dizarmonie, către un stres, pe a cărui cauză nu reușim să o identificăm.

Putem deci pune întrebări subconștientului legate de nivelul la care ne găsim în momentul testului pe anumite aspecte ale vieții, iar acesta (subconștientul) ne va răspunde prin intermediul pendulului.

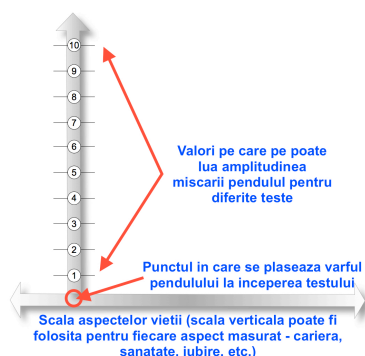
În literatura de specialitate se enumeră mai multe metode de măsurare:

- măsurarea pe o diagramă sub formă de cerc,
- măsurarea pe o diagramă sub formă de semicerc (raportorul)
- măsurarea pe o diagramă sub formă lineară.

Eu recomand testarea prin metoda lineară, fiind mult mai precisă, mai ales pentru cei cu o experiență mai redusă în tehnica pendulării. În anexă, la finele cursului (Modulul 3) vă pun la dispoziție o serie de diagrame pe care le veți putea download și folosi.

Pentru simplificare, vom lua structura cu 8 planuri. Aceeași tehnică se poate extrapola și la structura cu 12 planuri și la orice altă structură imaginată.

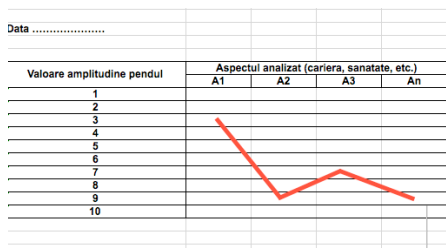
Pentru aceasta, realizați pe o foaie de hârtie, un desen similar cu cel de mai jos.



Această construcție grafică se poate utiliza pentru oricare din aspectele testate. Pe verticală vom măsura amplitudinea oscilațiilor pendulului pentru fiecare întrebare pusă subconștientului.

Plasați vârful pendulului în punctul echivalent cu valoarea "0" a liniei verticale. Puneți întrebarea corectă, specifică fiecărui aspect analizat și notați valoarea obținută.

Puteți folosi un tabel în care să notați valorile, ca în exemplul următor:



În acest exemplu s-a considerat un aspect care poate la rândul său să se subdivizeze în mai multe subaspecte (A1, A2, A3, ... An).

Pentru fiecare subaspect, pendulul a indicat valori diferite: A1=3, A2=9, A3=7 și An=9. Intenționat am plasat valoarea cea mai critică în susul tabelului, deoarece în felul acesta devine mult mai vizibil dezechilibrul, dar, după preferință, se pot inversa valorile, cea mai critică valoare fiind plasată în josul tabelului.

Valoarea cea mai mică (în cazul nostru A1) se va trece în reprezentarea “Roții vieții”, deoarece este parametrul la care trebuie lucrat cu prioritate. La măsurătoarea

ulterioară, dacă A1 s-a ameliorat, se va lua în calcul A3, sau altă valoare care a devenit critică la acel moment.

ATENȚIE: Nu lucrați pe mai multe subaspecte simultan, deoarece există riscul de a nu ameliora pe niciuna. E mai eficient să notăm fiecare subaspect ce trebuie lucrat, și să trecem la echilibrarea lor pe rând.

Pentru că am nominalizat subaspectele, să analizăm care sunt implicațiile lor în viața noastră cotidiană. Aspectele de care ne vom ocupa sunt:

- cariera
- abundența financiară
- sănătatea
- familia și prietenii
- iubirea
- dezvoltarea personală
- recreerea
- mediul de viață

Dacă luăm în parte fiecare aspect, putem găsi diferite subaspecte, pe care fiecare dintre noi le putem identifica ca fiind propriile noastre “provocări” ale vieții. Astfel ne putem pune o serie de întrebări, cum ar fi:

Cariera:

- munca pe care o prestezi te motivează și îți aduce recompense materiale pe care le aștepti? (A1)
- munca pe care o prestezi te motivează și îți aduce recompense emoționale pe care le aștepti? (A2)
- te simți apreciat la locul de muncă? (A3)
- ai oportunități de avansare? (A4)
- munca prestată este în acord cu idealurile tale? (A5)
- munca pe care o prestezi este în concordanță cu pregătirea și expertiza ta? (A6)
- munca pe care o prestezi îți creează stres? (A7)
- etc. (An)

Abundența financiară:

- venitul tău îți permite să duci o viață decentă? (A1)
- venitul tau îți permite o viață îndestulată? (A2)
- venitul tau îți permite să duci o viață lipsită de griji? (A3)
- poți realiza economiile pe care ți le dorești? (A4)
- ai un plan pe termen lung care să îți asigure o independență financiară? (A5)
- etc. (An)

Sănătatea:

- te simți în formă fizică bună? (A1)
- te simți în formă emoțională bună? (A2)
- îți poți permite să faci mișcare în mod regulat? (A3)
- modul de alimentare este sănătos? (A4)
- faci excese de: alcool, țigări, grăsimi, fast food, etc.? (A5)
- etc. (An)

Iubirea:

- relația în care te afli îți aduce liniște sufletească? (A1)
- partenerul îți împărtășește preocupările și valorile? (A2)
- relația în care te afli îți asigură intimitatea de care ai nevoie? (A3)
- relația în care te afli îți asigură stabilitate emoțională? (A4)
- partenerul tau îți asigură sprijin în dezvoltarea ta spirituală? (A5)
- etc. (An)

Familia si prietenii:

- relația ta cu familia te motivează? (A1)
- relația cu familia ta îți asigură liniște sufletească? (A2)
- ai timp suficient ca să îl petreci cu familia? (A3)
- relația ta cu familia îți crează stres? (A4)
- cerul tău de prieteni îți apreciază valoarea? (A5)
- ai suficient timp pentru a te întâlni cu prietenii? (A6)
- prietenii tăi te susțin în procesul de dezvoltare spirituală? (A7)
- ai timp suficient să îl petreci cu prietenii? (A8)
- etc. (An)

Dezvoltare personală:

- ai oportunități de dezvoltare personală? (A1)
- simți interes pentru dezvoltare personală? (A2)
- ai oportunități de a evolua spiritual? (A3)
- ai oportunități de a îți dezvolta deprinderile / abilitățile? (A4)
- ai oportunități de a îți dezvolta talentele? (A5)
- ai oportunități de a îți descoperi noi talente sau abilități? (A6)
- ceea ce faci te ajută să evoluezi pe plan personal? (A7)
- etc. (An)

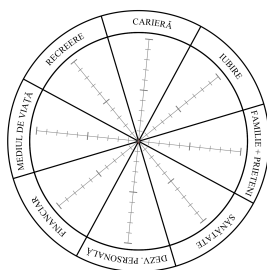
Recreerea:

- ai posibilitatea de a te relaxa după voia ta? (A1)
- ai posibilitatea de a practica hobby-ul care te pasionează? (A2)
- ai posibilitatea de a te recrea? (A3)
- ai posibilitatea de a practica sportul preferat? (A4)
- ai posibilitatea de a merge în natură, în drumeții, etc.? (A5)
- știi cum îți poți asigura o relaxare pe măsura nevoilor tale? (A6)
- etc. (An)

Mediul de viață:

- te satisface mediul în care trăiești? (A1)
- te motivează mediul în care trăiești? (A2)
- dispui de tot ce ai nevoie ca să te simți confortabil? (A3)
- locuința în care trăiești te mulțumește? (A4)
- cartierul / localitatea în care trăiești te mulțumește? (A5)
- este locuința în care trăiești confortabilă? (A6)
- etc. (An)

Toate aceste subaspekte nu sunt altceva decât exemple de cum poți să îți definești viața, prin prisma diferitelor aspecte/subaspekte.



Atât numărul aspectelor cât și al subaspectelor nu este limitativ, dar cele 8 aspecte par a fi minimale.

După ce ați identificat valorile critice ale fiecărui aspect, se poate trece la “construirea” “Rotii vietii”.

Pentru aceasta desenați o diagramă similară cu cea de mai jos:

Din tabelul prezentat anterior vom folosi valorile măsurate:

Extrageți valorile cele mai minimale (mai critice) ale fiecărui aspect și marcațile pe diagrama circulară. Uniți aceste puncte cu o linie, și veți obține un poligon care reprezintă starea voastră în momentul testului.

Observați zonele care “împiedică” forma geometrică sa fie asimilată cu un cerc și faceți-vă un plan de acțiune, lucrând pe aceste zone.

Data					
Valoare amplitudine pendul		Aspectul analizat (cariera, sanatate, etc.)			
		A1	A2	A3	An
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					



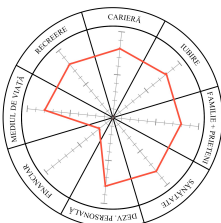
Repețați periodic testul și identificați noile zone de dizarmonie. Există posibilitatea ca lucrând pe aceste discontinuități să le rezolvați, dar există și

posibilitatea ca să apară altele, nesesizate în testul anterior.

Modul în care analizăm rezultatele obținute, vor face obiectul următoarei lecții.

Analiza rezultatelor.

În continuare vom lua ca studiu de caz rezultatul obținut în lecția anterioară:



Se observă că singurul punct care crează dizarmonie este cel legat de partea financiară. Acesta e un caz fericit, deoarece avem un singur punct de inflexiune.

În practică întâlnim de obicei multe puncte de inflexiune pe aceeași reprezentare. În acele situații se începe cu analiza punctului cel mai critic.

Să presupunem că avem un singur punct de inflexiune, ca cel din exemplul de mai sus.

În această situație avem două posibilități de a lucra asupra acestei discontinuități:

- “auto consilierea” – găsirea singuri a unei soluții de remediere și întocmirea unui plan propriu de acțiune
- apelarea la un consilier de dezvoltare personală profesionist

Indiferent de metoda pe care o vom alege, etapele procesului sunt aceleași:

- identificarea obiectivului
- determinarea stării prezente
- cuantificarea prețului
- identificarea resurselor
- stabilirea milestone-urilor (pașilor)
- stabilirea checkpoint-urilor (punctelor de control)

Indiferent de calea aleasă, trebuie avută în vedere ca relația celor 3 RRR (Resurse+Risc+Rezultat) să nu conducă la valori greu de acceptat.

Vom descrie în continuare fiecare din etapele procesului, specificând faptul că pentru fiecare punct de inflexiune din diagrama “Roții vieții” se vor urmări aceeași pași. Un alt lucru de care trebuie ținut cont este faptul că în cazul în care se abordează mai multe puncte de inflexiune simultan, procesul de stabilire al unui parcurs se complica mult, și deci în stabilirea milestone-urilor trebuie ținut cont că acestea pot interfera și atunci numai consilierul poate să stabilească o diagramă PERT care să pună în concordanță milestone-urile congruente, provenite din rezolvarea simultană a diferitelor puncte de inflexiune, lucru care complică enorm procesul.

În acest scop (pur didactic) ne vom referi în continuare la un caz simplu, cu un punct de inflexiune – “aspectul financiar”.

Identificarea obiectivului:

Identificarea obiectivului este de fapt lucrul cel mai greu de realizat, mai ales când folosim “auto-consilierea”, deoarece de cele mai multe ori nu putem fi foarte “sinceri” cu noi înșine, încercând să “mascăm” cauzele reale cu “scuze”. De aceea, în cazul în care constatați un punct critic major, e bine să consultați un consilier profesionist.

Un obiectiv corect determinat se poate contura folosind tehnica SMART (**S**pecific, **M**easurable, **A**chievable, **R**elevant, **T**ime-bound), adică:

- să fie specific, concret
- să fie măsurabil
- să fie abordabil
- să fie realist/relevant
- să fie definit în timp

În general, de cele mai multe ori, obiectivul practic se compune dintr-o sumă de subobiective pentru care trebuiesc făcute analizele separat.

Să încercăm să definim ce este de fapt un obiectiv.

În literatura de specialitate, un obiectiv reprezintă rezultatul pe care o persoană îl ilustrează mental și îl consideră plauzibil și dezirabil, luându-și angajamentul de a acționa continuu în direcția atingerii lui, fiind o afirmație de acțiune. Ex.: "Până la data de 10 august 2016 doresc să ajung în Bucegi la Cabana Padina".

Acest obiectiv este: "Concret"+"Măsurabil"+"Abordabil"+"Realist"+"Definit în timp", deci conține toate "ingredientele" de a deveni un obiectiv valid.

Obiectivele generale, de genul: "Vreau să devin cunoscut" – nu au niciun element care să le definească ca obiective.

Nu este obligatoriu ca un obiectiv să răspundă simultan la toate elementele analizei SMART.

Pentru a verifica dacă un obiectiv este specific, poți pune întrebări suplimentare, de genul:

- de ce este pentru tine important acest obiectiv?
- ce beneficiu/avantaj îți aduce atingerea acestui obiectiv?
- în ce constă efectiv acest obiectiv?
- cum îți propui să atingi obiectivul?
- când este momentul oportun să începi și/sau să finalizezi obiectivul?
- cine va fi implicat în realizarea obiectivului?

Pentru ca un obiectiv să fie măsurabil, acesta trebuie să se poată defini în termeni cantitativi și calitativi, care să poată fi determinați precis. Pentru aceasta trebuie stabilite de la început următoarele:

- cum se măsoară succesul?
- cum poate fi succesul evidențiat/reprezentat?
- care sunt circumstanțele care să îți arate că ai atins obiectivul?

Un obiectiv este accesibil dacă poate fi atins folosind resursele și capacitatea de care se dispune la acel moment. Se pot pune o serie de întrebări suplimentare pentru a determina dacă obiectivul este plauzibil sau este irealist:

- poate obiectivul fi divizat în subobiective/pași?
- este obiectivul sustenabil din punctul tău de vedere?
- te simți în stare să îți asumi prețul pe care trebuie să îl accepți pentru atingerea obiectivului?
- îți asumi riscurile ce pot apărea pe drumul către realizarea obiectivului?

Plecând de la metoda de analiză TGROW, un obiectiv este relevant dacă are o implicație majoră în atingerea unui alt obiectiv situat pe un plan de ordin superior celui analizat. Pentru a vedea dacă obiectivul țință are relevanță în contextul situației date, creând o motivație puternică, se pot pune o serie de întrebări suplimentare:

- sunt suficiente resursele interne de care dispui pentru a realiza obiectivul?
- sunt suficiente resursele externe de care dispui pentru a realiza obiectivul?
- este obiectivul congruent cu nevoile/aspirațiile tale?
- este obiectivul congruent cu celelalte obiective ale tale, care deja au fost antamate?
- este momentul potrivit pentru implementarea obiectivului?
- riscurile pe care le implică atingerea obiectivului merită a fi asumate?

Un obiectiv este încadrat în timp, dacă pentru realizarea lui este stabilită o dată **precisă** până la care obiectivul trebuie realizat. Procesul de realizare a unui obiectiv trebuie să aibă o dată de început și o dată pentru finalizare. Sunt practic doar trei întrebări la care trebuie să găsești răspuns:

- când începi procesul de atingere al obiectivului?
- când îți propui să ajungi la rezultat?
- câte % din acest interval de timp ești dispus să îl aloci realizării obiectivului?

Deoarece această analiză este complexă, e mai practic să se apeleze la un specialist, pentru a maximiza rezultatul, și a reduce utilizarea inutilă de resurse interne și externe, precum și a minimiza riscurile.

Determinarea stării prezente:

Această fază a procesului presupune o "sinceritate" maximă, deoarece trebuie identificate toate cauzele care duc la apariția punctului de inflexiune. Determinarea stării prezente se constituie ca punct de plecare în "aventura" eliminării/ameliorării punctului critic de inflexiune luat în analiză.

Un instrument util în definirea stării prezente este modelul de analiză SWOT (**S**trengths, **W**eaknesses, **O**pportunities, **T**hreats). Acest model dă posibilitatea de a crea o imagine grafică a existenței raportului dintre

Punctele tari și cele slabe (factorii interni) și a raportului dintre oportunități și riscuri (factorii externi).

Prețul & Resursele

Cu toate că sunt două noțiuni diferite, le voi trata împreună, deoarece efectele lor se întrepătrund.

Prin “Preț” se înțelege suma costurilor emoționale și materiale care trebuie puse în joc pentru a parcurge în cel mai scurt timp distanța dintre “Acum” și “Rezultat”. De multe ori nu suntem dispuși să investim nimic, nici material și uneori nici emoțional, pentru a atinge obiectivul.

Dacă este să ne referim la resursele necesare, ele sunt de două feluri:

- resurse interne
- resurse externe

Resursele interne depind de calitățile intrinseci, talentele, dorințele și motivația atingerii obiectivului.

Resursele externe sunt o sumă de valori materiale și de raportări față de mediul în care se va realiza obiectivul. O importantă resursă externă, este dată de reacția mediului pe care o poate avea în momentul atingerii obiectivului.

Stabilirea milestone-urilor (pașilor)

Această etapă este importantă în managementul procesului, deoarece stabilește atât pașii ce trebuie urmați, cât și momentele când diferite resurse sunt captate în desfășurarea “drumului” dintre “Acum” și “Rezultat”.

Stabilirea checkpoint-urilor (punctelor de control)

Este foarte important să stabilim puncte de control, deoarece acestea ne dau posibilitatea să facem corecții pe parcursul procesului, diminuând risipirea inutilă a resurselor și asumarea de riscuri ce pot fi evitate.

În cursul - Roata vieții aliat în lupta noastră cu “Dragonul” din noi - vom detalia acest proces și vom lucra pe exemple și scenarii.

Bibliografie

Titlul cartii	Autorul	Vol.	Anul aparitiei	Editura	ISBN cod
Esti ceea ce gandesti	Dr. Wayne Dyer	1	2012	Curtea Veche	978-606-588-282-9
Arhetipuri	Caroline Myss	1	2014	For You	978-606-639-029-3
Puterea unui singur gand	Gay Hendricks	1	2007	For You	978-973-1701-10-3
Radiestezie activa	Constantin Cojocaru	1	1998	Mirabilis	973-98867-0-1
Manual de radiestezie	Christian Dikol	1	2005	Esoteris	973-87374-2-7
Consilierea psihologica. Cine, ce si cum?	Iolanda Mitrofan	1	2011	Editura Sper	973-8383-30-7
Manifesta-ti dorintele	Esther si Jerry Hicks	1	2008	Adevar Divin	978-973-88591-6-6
Legea atractiei - Invataturile lui Abraham	Esther si Jerry Hicks	1	2007	Editura Prestige	978-973-88106-2-4