4 STVARI, KI VAM LAHKO POMAGAJO, KADAR ŽELITE SVOJE ŽIVLJENJE SPREMENITI

Sprememba ni lahka.
Začeti nekaj novega in drugačnega je vsekakor težko.
Še težje pa je, kadar ostajamo nekje vmes in ne vemo,
kako se spremembe lotiti ter kaj storiti,
ko nas potegne nazaj na stara pota..

Misli tvorijo naša prepričanja, prepričanja pa vplivajo na delovanje našega telesa. Torej misli neposredno vplivajo na naše počutje, prav tako kot tudi dogajanje v naši okolici – torej vsi dogodki, ki smo jim priča ali zgolj slišimo za njih.
In čeprav v njih nismo neposredno udeleženi, imajo ti dogodki močan vpliv na nas. Zato je izredno izrazitega pomena, da jih začnemo izbirati sami ter jim ne dovolimo več, da bi nas kontrolirali oni.

Če ste pripravljeni za spremembo .. če želite svoje življenje malce spremeniti, pri tem pa morda še vseeno ne veste, kako in kje začeti, vam tule želim podeliti nekaj nasvetov, kaj storiti, kadar en del vas želi nazaj v staro:

PREPOVEDANO JE VSAKRŠNO KOPIRANJE, PREPISOVANJE, RAZMNOŽEVANJE ALI KAKRŠNOKOLI RAZŠIRJANJE V KOMERCIALNE NAMENE BREZ PISNEGA DOVOLJENJA AVTORJA. VSE PRAVICE PRIDRŽANE.

©2017 – URBAN URBANC

1. ODMIK V NARAVNO OKOLJE

Kadar morda začutite v sebi nemir – ko v vas nekaj vre ali pa se morda prebuja en del, ki ga ne znate ukrotiti, se usedite nekam v naravo ali pa pojdite na sprehod, saj ko gibate vaše telo, gibate energijo znotraj telesa. Ko samo zavestno hodite skozi npr. gozd ali park, morda ob vodi, se naužijete svežega zraka in vaši možgani dobijo novo (predvsem svežo) pošiljko kisika. Že samo s tem velikokrat dobite nove ideje ali morda rešitve na vaše probleme, saj znate situacijo pogledati iz popolnoma drugačne perspektive.
Vsi poznamo pozitivne učinke, ki jih prinaša sprehod v naravi, če pa boste v poletnem času še sezuli čevlje in začutili zemljo pod vašimi stopali, pa vam občutek mirnosti ter povezanosti s samim sabo ne uide. Sploh zato, ker moramo biti pri bosonogi hoji še bolj zavestni vsakega koraka, saj v nasprotnem primeru lahko hitro občutimo posledice zamaknjenosti naših misli pri brci v kamen ali pa ko stopimo na nekaj ostrega.
V bosonogi hoji moraš biti namreč popolnoma prisoten tukaj in zdaj.

2. SPROŠČANJE

Kadar ste doma (ali pa tudi nekje v mirnosti narave, na gozdni jasi ali ob reki) se lahko lotite sproščanja telesa, saj boste s tem pomagali sprostiti tudi svoj um. Velikokrat je namreč lažje sprostiti naš um, kot pa fizično telo, saj se v telesu ves čas nabirajo napetosti, tam pa energija stoji. In to lahko začutimo kot težave ali bolezni. Kajti večina bolezni je pravzaprav samo neravnovesje našega energijskega polja, ki nas obdaja.
Danes je na voljo ogromno razno raznih tehnik ter aplikacij, ki vas popeljejo v stanje sproščenosti. Vse, kar morate storiti je, da si zanje vzamete čas, ter da se odmaknete od hrupa okolja (ter hrupa v glavi) v nek prostor ali nekam, kjer ste lahko popolnoma sami s sabo.
Če si boste ta čas za sebe znali vzeti, vam bo telo hvaležno, pozitivne učinke sproščanja pa boste prav tako čutili tudi v vašem umu, ki se bo močno umiril.

PREPOVEDANO JE VSAKRŠNO KOPIRANJE, PREPISOVANJE, RAZMNOŽEVANJE ALI KAKRŠNOKOLI RAZŠIRJANJE V KOMERCIALNE NAMENE BREZ PISNEGA DOVOLJENJA AVTORJA. VSE PRAVICE PRIDRŽANE.

©2017 – URBAN URBANC

3. KONCENTRACIJA

Ko osvojite katerokoli tehniko sproščanja in se naučite umiriti svoje telo ter posledično vnesete tudi malce miru v vaš um, lahko skušate samo sedeti v tišini – brez da bi počeli karkoli. In lahko začnete samo s parim minutami na dan. Ampak zapomnite si, brez da bi počeli karkoli.
Samo dihajte – opazujte svoj vdih ter izdih in ne počnite ničesar drugega. In to zna biti težje, kot si morda predstavljate, saj boste mislim dali prosto pot in "šov" se bo začel. Vendar pa, če jim ne boste posvečali nobene pozornosti, vas bodo počasi prenehale obiskovati. Samo ne oklepajte se jih, jih ne analizirajte, kaj šele, da bi jih sodili. Samo dovolite jim, da so. In samo zavestno usmerite vso pozornost na štetje vaših vdihov ter izdihov – od 1 do 10 in zopet znova. Kolikor časa želite.
In s tem se lahko učite koncentracije.

Koncentracija dobesedno pomeni zbranost – je nasprotje raztresenosti. Je vztrajno ohranjanje določene miselne slike (ali ideje) ob izključitvi vseh ostalih in možnost, da to miselno sliko (ali idejo) popolnoma doživljamo v obzorju zavesti.

Tisti malce bolj napredni, pa se lahko lotite meditacije

4. MEDITACIJA

Meditacija je morda ena izmed najbolj koristnih ter zdravih navad, ki jih lahko vnesete v svoje življenje. Je odlična tehnika, s katero lahko v trenutku dvignete vibracijo svoje zavesti kadarkoli in kjerkoli. Kajti meditacija ni samo sedenje v čudnem položaju, temveč je vse, kar delate zavestno – četudi samo dihate zavestno. Preden začnete karkoli v vašem dnevu (elektronska pošta, FB, novice, kava,..), si vzemite vsaj 5 -10 minut za vpogled vase. To vam bo pomagalo, da se iz zunanjega sveta, ki je pravzaprav iluzija, premaknete v svoj lasten svet, s katerim pa pravzaprav ustvarjate vaše življenje. To storite tudi vedno, preden se uležete v posteljo – in seveda kadarkoli čez dan želite.

Nastavite si štoparico če želite in če to potrebujete, 10 minut, ter si izberite misel ali namero, ki jo želite tisti dan izpolniti v vašem življenju ter ostanite z njo – ne glede na vse. In morda boste želeli pobegniti, morda vas bo razum skušal prepričati, da nima

PREPOVEDANO JE VSAKRŠNO KOPIRANJE, PREPISOVANJE, RAZMNOŽEVANJE ALI KAKRŠNOKOLI RAZŠIRJANJE V KOMERCIALNE NAMENE BREZ PISNEGA DOVOLJENJA AVTORJA. VSE PRAVICE PRIDRŽANE.

©2017 – URBAN URBANC

smisla, da se vam nekam mudi ali karkoli..
Vendar vztrajajte. Vztrajajte vsak dan in začutili boste pozitivne učinke v vašem odnosu do vsega, kar se vam bo dogajalo ali vam prihajalo nasproti.

In če se v vas pojavi nemir, ga samo opazujte. Kje v telesu se pojavi? Kako se počutite? Opazite fizično energijo tega občutka, nemira in ostanite v tem – brez, da bi obsojali ali skušali karkoli popravljati. In šele ko se boste s tem občutkom popolnoma pomirili, pojdite v dan.
In tako lahko naredite vedno, kadarkoli začutite v sebi nekakšen nemir.

Če pa ste v meditaciji že stari mački, pa si zanjo vzemite 15 – 20 minut. Po končani praksi popijte čaj in opazujte sebe ter svet, potem pa se meditacije lotite še enkrat. Kot bi naredili "intervalni meditacijski" trening. In to lahko ponovite 2x, največ 3x. S tem boste močno trenirali svojo zavest ter se naučili ostajati s svojim nemirom, brez da bi od njega bežali. Naučili se boste biti tukaj in zdaj.

Večkrat, ko se z meditacijo "odpeljete" bolj globoko v sebe, bolj zdravo in bolj mirno življenje si ustvarite, lažje sprejemate stvari in jih ne jemljete več osebno, prenehati domnevati in hitreje se postavite nazaj v svoj steber, kadar pride morda v vaše življenje kaj težkega.
Prav tako boste z vajo lažje dosegli pristne občutke intuicije, saj se boste vedno bolj povezovali s svojim višjim jazom.

Da, potrebno je vaditi ves čas, vsak dan, in verjeti, da vam lahko uspe.
In ko boste znali doseči ta stanja umirjenosti, sproščenosti, koncentracije, sprejemanja in tišine vašega uma skozi vajo, potem jih boste lahko dosegali v vsakdanjem življenju, kadar boste samo pomislili na to.

Z vajama, ki ju opisujem spodaj boste popolnoma umirili svoj srčni utrip, poleg tega pa boste vaše celice napolnili s kisikom. Aerobne celice (celice, ki delujejo ob prisotnosti kisika) boste obogatili s kisikom in vam bodo za to hvaležne, anaerobne (celice, ki delujejo brez prisotnosti kisika in so velikokrat razlog za bolezni), pa boste šokirali in jih obudili. Poleg tega boste vsakič, ko boste po zadrževanju diha zopet vdihnili, sprožili naval prijetnih nevrotransmiterjev (dopamin, oksitocin, seratonin) in se boste počutili boljši in radostnejši.

PREPOVEDANO JE VSAKRŠNO KOPIRANJE, PREPISOVANJE, RAZMNOŽEVANJE ALI KAKRŠNOKOLI RAZŠIRJANJE V KOMERCIALNE NAMENE BREZ PISNEGA DOVOLJENJA AVTORJA. VSE PRAVICE PRIDRŽANE.

©2017 – URBAN URBANC

TEHNIKA DIHANJA ZA UMIRITEV IN SPROSTITEV

1. Sedite na stol. Hrbet naj bo pokončen, podplati pa naj se dotikajo tal v širini ramen.
2. Roke lahko položite na stegna in se sprostite.
3. Začnite s tremi ali štirimi globokimi vdihi ter izdihi. Po zadnjem izdihu preidite zopet na normalno dihanje s trebušno prepono.
4. V nadaljevanju naštejte vsaj 20 – 25 vdihov ter izdihov tako, da vdih skozi nos traja 5s, izdih skozi nos pa 10s. Zna se zgoditi, da bo tako dolg izdih malce težaven, saj bo ves zrak kmalu pošel, vendar pa se temu lahko izognete tako, da z jezikom rahlo priprete grlo (kot da bi izgovorili črko H z zaprtimi usti) in tako izdih podaljšate.
5. Vso svojo pozornost usmerjajte samo na dihanje in kadar koli vam misli uidejo, se ne obremenjujte, ampak zavedanje samo znova pripeljite nazaj na dihanje. Morda se bo telo malce uprlo, lahko da se bodo začele pojavljati nepotrebne misli, vendar jih boste takoj, ko se boste tega zavedali, pripeljali nazaj v sedanji trenutek. In vedno, ko boste to storili, boste prevzeli nadzor nad vašim telesom in vašimi mislimi in vi boste postali šef – in ne več vaše čustveno telo.

TEHNIKA DIHANJA ZA DOSEGANJE BOLJŠE POZORNOSTI TER KONCENTRACIJE

1. Sedite na stol. Hrbet naj bo pokončen, podplati pa naj se dotikajo tal v širini ramen.
2. Roke lahko položite na stegna in se sprostite.
3. Začnite s tremi ali štirimi globokimi vdihi ter izdihi. Po zadnjem izdihu preidite zopet na normalno dihanje s trebušno prepono.
4. Potem nadaljujte z globokim dihanjem s trebušno prepono, in sicer: 30 vdihov ter 30 izdihov – popolnoma mirno in zavestno (držite fokus na dihanju).
Po 30. izdihu zadržite dih 15 sekund.
5. Potem nadaljujte zopet z dihanjem s trebušno prepono, in sicer: 30 vdihov ter 30 izdihov – popolnoma mirno in zavestno (držite fokus na dihanju). Po 30. izdihu zadržite dih kolikor dolgo lahko. Opazili boste, da veliko lažje zdržite brez zraka, kot pa preden ste se nadihali.

Pazite, da ne hiperventilirate.
Dihanje naj bo počasno in zavestno. Ne več, kot 12 vdihov na minuto.

PREPOVEDANO JE VSAKRŠNO KOPIRANJE, PREPISOVANJE, RAZMNOŽEVANJE ALI KAKRŠNOKOLI RAZŠIRJANJE V KOMERCIALNE NAMENE BREZ PISNEGA DOVOLJENJA AVTORJA. VSE PRAVICE PRIDRŽANE.

©2017 – URBAN URBANC