



Kas mūs vada: prāts, zemapziņa vai kopējais lauks? Vai vispirms ir nodoms? Varbūt notikums jau bijis "paredzēts", un mēs to intuitīvi sajūtam un ejam tam pretim?

Vai tu proti pareizi noformulēt nodomu?

Ju-hū! Raksts ir pabeigts un nosūtīts žurnāla redaktorei! Pleci mierīgi atslābst, sirds pukst priecīgā ritmā, gandarījums ceļ augšup lūpu kaktiņus, dibens ceļas no krēsla un kājas dejo! Manā ķermenī dejo katra šūniņa!

Sāku ar sajūtām no nākotnes. Šie ir mani spēka vārdi ceļojumam – šim rakstam, un sāku ar iztēlošanos, kā jutīšos, kad rakstu būšu pabeigusi. Tieši tāda ir šī raksta tēma – kā noformulēt savu nodomu tā, lai tas piepildītos! Nu tad ieelpojam un nirstam brīnumumu pilnajā zemapziņas laukā kopā!

Šis tiek saukts par transformāciju laiku. Visa ir ļoti daudz, viss notiek neaptverami ātri – kā tajā nepazaudēties, kā izdarīt savu īsto izvēli?



KRISTIĀNA KALNIŅA,
cilvēkdizaina konsultante,
sertificēta Biodanza skolotāja,
deju un kustību terapeite
kristiana.biodanzalatvia.lv

Kad pavasarī apguvu *Remote Viewing* jeb distanciālo skatīšanos (par šo neparasto tehniku lasi oktobra/novembra "SPĪGANĀ"), kā bonusu saņēmām zināšanas par nodoma formulēšanas tehniku. Man tā izklausījās reizē ļoti pazīstami un tomēr daudz pamatīgāk, nekā dzirdēts iepriekš.

Cilvēki visos laikos gribējuši rast atbildes uz jautājumiem, kas mūs vada: prāts, zemapziņa vai kopējais lauks? Vai vispirms ir nodoms/vēlēšanās, kas nejauši piepildās? Vai otrādi – varbūt notikums jau bijis "paredzēts" (likteņa/dieva nolikts) un mēs to intuitīvi sajūtam un ejam tam pretim? Līdzīgi, kā mūžīgajā jautājumā par olu un vistu.

"Vainīgās" domas

Izrādās, nodomus radām mēs katrs, tikai bieži vien to neapzināmies. Taču Visums dzird visas – arī neapzinātās – domas un uztver tās kā mūsu nodomus un vēlēšanās. Tātad domas nav nemaz tik nevainīgas! Pāri visam, protams, ir galvenais cilvēka dzīves jautājums: KĀ BŪT LAIMĪGAM?

Zinātnieki izpētījuši, ka katru dienu mūsu prātā rodas aptuveni 50 tūkstoši domu, no kurām lielākā daļa ir neapzinātas. Apmēram pieci procenti no tām ir domas, kas atkārtojas dienu no dienas, kļūvušas par mūsu pārliecībām un ietekmē ikdienas lēmumus, nodomus un ieceres. Sliktākais, ka šīs pārliecības visbiežāk liek pieņemt tāds lēmumus, kuri noblokē iespēju notikt labākiem un jauniem skaistiem dzīves notikumiem, kurus mūsu dvēseles tik ļoti gaida piepildāmie. Kur paliek mūsu sapņu mērķi?

Ar to sākas pilnīgi viss

Dzīvē pilnīgi viss sākas ar nodomu un caur cilvēku apziņu kļūst par fizisku realitāti. Nodomu mēdz saukt par mērķi. To var raksturot arī kā spēcīgu domu, vēlēšanos, kas palīdz piepildīt konkrētu vajadzību. Citi to sauc par ieceri vai sapni. Ja nebūtu nodomu, nebūtu arī mūsu fiziskās realitātes. Neurobiologi skaidro, ka caur zemapziņā esošo nodomu aktivējās neironu tīkls mūsu smadzenēs un mēs sākam rīkoties, lai to realizētu.

Nodoms var būt:

- * **materiālas dabas vajadzība (dzīves telpa, ēdiens),**
- * **vajadzība pēc attiecībām, mīlestības,**
- * **vajadzība garīgi realizēties, pašapliecināties, atklāt un veidot savu identitāti.**

Kad nodomu izdodas realizēt, jūtam gandarījumu. Cilvēki to sauc par laimi, prieku, iekšēju piepildījumu. Ja savus labos nodomus regulāri novedam līdz iznākumam un realizējam dzīvē, mūsu neironu tīkls pārskatījas un nodomu realizācija kļūst par "ieradumu". **Apziņa izveido jaunu rīcības modeli, kas realizē ātru nodomu realizāciju dzīves laukā.** Mēs katrs varam sevī izveidot šādu modeli, tikai tam vajadzīga enerģija un apzināta piepūle. Sirds vēlas, taču prāts pretojas...

Dzīves lauks* ir enerģija, un mēs esam lauka daļa. Nodoms palīdz strukturēt enerģiju, ar kuru novirzām plūsmu šajā laukā!

Kur uzmanība, tur rezultāts

Lauks ar mums sadarbojas visu laiku. Atkarībā no tā, kā mēs katrs sadarbojamies ar lauku – kādas ir mūsu domas, kādu informāciju uzņemam, kā iekšēji reaģējam, kāds ir mūsu nodomu starojums laukā –, saņemam pretī materializētu rezultātu. Mediji, blogeri, politika, reliģijas, draugu loks – kam domājam līdz – tādās frekvencēs vibrējam, tur piesaistās mūsu enerģija. **Kur vērsām savu uzmanību, tāds veidojas mūsu dzīves zīmējums!**

Visi cilvēki dzīvo nodomu un ieceru stāvoklī, pat ja šos nodomus neapzinās. Liela daļa domu atkārtojas no dienas uz dienu – kāds vēlas atrast ideālās attiecības, kāds grib kļūt bagāts, kāds – laimīgs, kāds grib bērnu, kāds cer atveseļoties, kāds grib pierādīt savu taisnību, kāds cer atbēties par pāridarījumu.

Dzīvē viss sākas ar nodomu un caur cilvēku apziņu kļūst par realitāti. Radīt nodomu – tas ir kā atcerēties nākotni.

Ir vērts aizdomāties, ar kādām domām mēs veidojam enerģētisko lauku ap sevi, jo jebkuras domas strukturē ne tikai savu, bet vienlaikus arī visu kopējo dzīves telpu.

Nodoma spēks

Tas ir **tiešā veidā saistīts ar zemapziņu**, kuru mēdz saukt par neapzināto prātu, par apziņai nepieejamo informāciju. Mūsu zemapziņā ir ierakstīta personīgā pagātne un katras pārdzīvotās situācijas pieredze, kas veido mūsu attieksmi pret pasauli, ietekmē uzvedību un rīcību, mūsu veiksmi un panākumus, un protams, attiecības ar sevi un apkārtējiem.

Zemapziņas laukā ietilpst garīgā sfēra un sapņi. Zemapziņa tiek saukta par mūsu iekšējo bērnu. **Iedomājies, kā mazam bērniņam patiktu sazināties? Lai ir viegli un saprotami! Lai ir aizraujoši un interesanti! Lai ir garšīgi, baudīgi un priecīgi!** Jo citādi bērniņš >>

Mazliet par personīgo pieredzi

Pavasārī izlēmu, ka visu vasaru reizi nedēļā vadīšu Biodanza nodarbības brīvā dabā. Tā nu pēc jaunu zināšanu iegūšanas varēju cītīgi un regulāri vingrināties nodomu formulēšanā un rezultātu novērošanā.

Atzišos, ka neierakstīju savu nodomu kladē, bet piekritu savai pasniedzējai par rakstīšanas nepieciešamību (tālāk rakstā par visu uzzināsi vairāk) – tomēr nodoms bija palaists un notikumi sāka notikt, turklāt brīnumaini un viegli. Iespējams tāpēc, ka mans ķermenis un iztēle caur biodejas praksi un, pateicoties *Remote Viewing* kursam, tika labi trenēti.

Vispirms nodarbībām vajadzēja atrast labu vietu dabā, un tā atradās ļoti īsā laikā. Turklāt tieši trešdienās, kad notiek manas nodarbības, Ojāra Vācieša muzejam vasaras mēnešos bija pagarinātās dienas. Mans prāts šaubījās – vasarā laikapstākļus solīja neparedzamus, bet arī šis traucēklis viegli sakārtojās – vadītāja deva atļauju lietus gadījumā izmantot muzeja zāli.

Tomēr, godīgi sakot, nebija nemaz tik viegli katru trešdienu vērot mainīgos laikapstākļus un pieskatīt savas vilņojošās emocijas! Taču **acīmredzami skaidrais iekšējais nodoms mistiskā veidā darbojās, un brīnumainā veidā viss sakārtojās**; katru trešdienu laikapstākļi bija ideāli, vienmēr sanāca dalībnieku pulciņš, un visas paredzētās desmit nodarbības muzeja ābeļdārzā varēja notikt ārā zem zilām debesīm!

Kad trešdienas vakarā kārtējo reizi laika prognoze no lietainas bija izmainījies uz saulainu laiku, vīrs man jautāja – KĀ TU TO DARI? Atbildēju – nekā īpaši. Vienkārši ar atvērtu apziņu iztēlojos, ka mēs dejojām ābeļdārzā vakara saules staros, un ļaujtos visam notikt. Ja prāts sāk rīkot vētru, atbildu: man ir interesanti pieredzēt, kā viss notiks šoreiz?!

» (zemapziņa) izliksies nedzirdam tavus nodomus un vajadzības. Vai tad tu vairāk sāksi smaidīt? Tev būs priecīgs noskaņojums? Prāts to iztulkos: kāpēc tev vajag, lai ir tāpat, kā citiem? (Vai, tieši otrādi, lai ir labāk nekā citiem?) Kāpēc tev vajag, lai ir daudz naudas? Kāpēc tu gribi būt profesionāli realizējies? Ko tev tas dos? Jo prātam nepatīk piepūlēties – labāk kaut tikpat slikti, taču pazīstami un paredzami!

Deviņi ieteikumi sava nodoma formulēšanai

1. Lai savu nodomu izdotos realizēt, ir svarīgi to formulēt pozitīvā veidā, to paskaidrojot un aprakstot caur izjūtu savā ķermenī, jo **zemapziņa vārdus atpazīst pēc pārdzīvotās pieredzes un labāk atsaucas uz patīkamo.** Kāpēc vairot ciešanas? Lai labāk vairojas prieks, kā teicis viešais Baltais Kaķītis Kārļa Skalbes pasakā.

2. **Neizmanto nolieguma formu** – vārdus “ne” vai “bez”, jo zemapziņa tos neatpazīst un “nedzird” – šķiet, par šo noteikumu katrs būs jau dzirdējis! Piemēram: “*Negribu vīrieti, kurš dzer!*” zemapziņa pieraksta kā: “Sagādāt vīrieti, kurš dzer!”

3. **Izsakot nodomu ar vārdiem “vēlos” vai “gribu”, enerģija aiziet uz darbību,** turklāt šajos darbības vārdos nav konkrēta tēla, un enerģija izklīdis laukā. Piemēram: “*Vēlos atrast savu dzīves mīlestību!*” “*Vēlos atrast naudu, lai nopirktu māju un tajā dzīvotu laimīgi!*” Sanāk, ka ar savām domām radām darbības procesus, kuri nekad nebeigsies – vēlēsimies, meklēsim, pirsim, taču nekādi nespēsim procesu pabeigt un nonākt nākamajā stadijā.

4. Jāformulē tagadnes formā. Izjūtās pārvietojamies uz to brīdi, kur nodoms ir jau noticis, materializējies: es jau šobrīd tur esmu – tā jaunā es savā nākotnē! Tāpēc ir ļoti būtiski atlaist prāta šablonus, kurus jau pazīstam – tur, nāktnē, pavisam noteikti nebūs tā, kā varam iedomāties ar šābrīža pieredzi.



Formulēšana ir apzinātība, lēmums. Ir jāatrod veids, kā piekļūt un kā radīt to, kas šobrīd ir tikai sapnis

Ir **jāļauj sev nezināt, tikai just, paplašinot apziņas telpu, iztēloties caur visām maņām un ķermeņa sajūtām** – lai to justu ļoti dzīvi, jo mēs taču tajā atrodamies. Lai to darītu, mums ir jātrenējas sazināties ar savu intuīciju, kā tieši mūsējā ar mums sazinās – caur skaņu, dzirdi, tēliem, vai domformām? (Izlasī oktobra/novembra “SPĪGANĀ” par intuīciju un distancēlo skatīšanos!)

5. Runājam par sevi un par notikušu faktu. Piemēram: “*Es esmu sava dzīvokļa/mājas saimniece. Es esmu attiecībās. Es esmu mamma.*” Ja nodoms ir dzīvesvietas atrašana, svarīgi aprakstīt, kā es jūtos, tajā esot. Ja attiecību veidošana, svarīgi teikt, kā es jūtos attiecībās, kā es izjūtu sevi otra klātbūtē, nevis, kāds ir otrs. **Pasūtījums ir atkarīgs no mūsu vajadzībām!** Ja sievietei bērībā pietrūcis attiecību siltuma, viņa to gaidīs attiecībās: “*Es jūtos uzklaušīta, saprasta, samīļota, aprūpēta, drošībā*” utt. Ja sieviete ir iekšēji pieaugusi, viņa no partnera gaidīs sadarbību, savstarpēju cieņu u.tml., (tas, protams, neizslēdz vajadzību pēc siltuma attiecībās). Tikko esam iekšā savā sapņā iecerē un skanam savā izveidotajā tēlā, visas šaubas un bailes atkāpjas

un lauks sāk piesaistīt to nākotni, kurā “jau esam iekšā”. Lai tas notiktu, tavs uzdevums ir atrast īstos vārdus un precīzi formulēt, izjust, sīki un rūpīgi izskaidrot zemapziņai savu nodomu.

6. Nodoms jāformulē aprakstoši un tēlaini. **Aiz katra materiāla notikuma stāv noteikta izjūta.** Šo izjūtu pastiprini, lietojot aprakstošus vārdus, kuriem priekš tevis ir īpaša vērtīga nozīme. Neder populāri un zinātniski termini, jo zemapziņa tos neatpazīst. Lieto vienkāršos vārdus – tādus, kuri nāk līdz no bērņības, no siltu attiecību pieredzes. Kaut tikai daži vārdi, kaut pavisam parasti, bet lai ir īsti un dziļi! Lai katrs vārds piepilda līdz mazākajai šūņīnai un palīdz iegrimt nākotnes maģijā tieši šajā brīdī. Piemēram: “*Es esmu sava mājoķļa saimniece. Savā savā siltajā, saulainajā trīsistabu dzīvoklī es jūtos mājīgi un droši. Skats aiz loga manī rada miera un laimes izjūtu.*”

7. **Lieto vienkāršus, atpazīstamus vārdus dzimtajā valodā.** Sakot vai rakstot, jūtam kā tie atsaucas ķermenī, varbūt tie saistās ar īpašām atmiņām. Piemēram: “Es esmu turīga vīrieša sieva.” Vārds “turīgs” man atsauc atmiņā, ar kādu

mīļumu, maigumu un pateicību šo vārdu izrunāja mana mīļā vecmāmiņa un viņa to teica par manu mīļo vectētiņu. Ar vectētiņu kopā es vienmēr jutos novērtēta, uzklautā un cienīta. Ikkatru īpašības vārdu ir būtiski caur sevi izzināt, sajūst, pabūt meditācijā, lai vārds ir kā atslēga, kas atver dzīvu, telpisku gleznu ar smalkām niansēm līdz dziļākajam šūnu limenim. Ir vārdi, kuri rezonē, un ir tādi, kuri rada disonansi. Ir arī pilnīgi neitrāli. Mums ir jāatrod savi īstie, jo mēs radām tieši savu nodomu!

8. Jāformulē **vienkāršiem teikumiem, bez šablonu frāzēm, svešvārdiem, populāriem modernismiem.**

Piemēram, ja ir nodoms atrast kolēģi, nedomā par viņa īpašībām, vecumu, izskatu, bet par savām izjūtām šeit un tagad, esot ar viņu kopā. Visticamāk, populārie vārdi “pašpārlicināta”, “realizējusies”, “pašprietiekama”, “profesionāla” zemapziņai neko neizteiks, tāpēc jāatrod savas valodas vārdi, uz kuriem ķermenis atsaucas.

Svarīgi “redzēt” sevi šajā jaunajā tēlā. Piemēram: “*Mans skatiens ir atvērts, mana sirds pukst mierīgi, mugura ir atbrīvota, mana gaita ir viegla un plūstoša.*” Pavēro, vai kaut kur ķermenī nav saspringums? Varbūt jūti bailes? Parunā ar šo saspringumu, kurā ķermeņa daļā tas ir? Ko vēlas pateikt bailes? Ka neesi pelnījusi būt novērtēta un cienīta? Iespējams, vēl nejuties gatava savam jaunajam tēlam un būt iekšā savā sapņā mērķī? Tad būs vajadzīgs laiks, bet tas ir dabiski. Tāpēc **svarīgi savu nodomu ik dienas pārakstīt ar roku** un iedzīvoties savā ātrumā.

9. **Nenosaki konkrētus skaitļus un laika termiņus.** Reizēm cilvēki izsaka nodomu iegūt naudu, taču jāatceras, ka nauda ir enerģija, kas mums tiek dota, tāpēc skaitļiem un konkrētai summai nav nozīmes. Zemapziņa saprot tēlu valodu, tai nav intereses par naudas daudzumu. To, ka ne jau nauda dara laimīgu, cilvēce jau sen ir noskaidrojusi. Laimīgu dara tas, ko var par naudu iegūt. Tomēr pašu būtiskāko dzīvē



nav iespējams iegūt pat par pasaulē lielāko naudu.

Pareizāk ir iztēlēt radīt sevi iecerētajā notikumā. Nevajag noteikt arī konkrētus termiņus, piemēram, “esmu savas jaunās mājas saimniece pēc 12 mēnešiem”.

Labāk izsakot nodomu, ļaut tam ieskanēties un ievirīt lauku, veidot ieceri pieskaņojoties tavai plūsmai un sirdsritmam.

Būtiski, lai ir laiks nākotnei sagatavoties. Pārmaiņu laiks nav vienkāršs arī tad, ja nākotnē sagaida kas brīnišķīgs. Jo īpaši grūti, ja pārmaiņu enerģija gāžas pāri kā negaisa orkāns, izsit no līdzsvara un atņem dzīvesspēku, veselību un prieku par sagaidīto notikumu, lai kas tas būtu. »

» **Kā radīt nodomu, kas pārtop realitātē?**

Nodomam jeb tavam pasūtījumam ir jābūt būtiskam TEV. Piemēram, veselība ir pati būtiskākā. Tomēr – ar šo pasūtījumu nav nemaz tik vienkārši. Veselība ir mums iedotā dzīves enerģija – katram savs daudzums. Ja ir problēmas ar veselību, tad jājautā sev – kur tu apturi savu enerģiju?

Līdzīgi ir arī ar naudu. Trūkst naudas? Tas nav pareizais formulējums! Jāatbild uz jautājumu – ko tu darīsi ar savu enerģiju, kur tu to ieguldīsi, ja tā tev būs? Kā jutīsies citi tev apkārt, ja tavs nodoms piepildīsies? Formulējumam vienmēr jābūt cik vien iespējams vienkāršam, bez konkrētām detaļām, bez darbības vārdiem, svešvārdiem, jo tas viss rada ierobežojumus. Vārbūt tev ir paredzēts kas lielāks, bet tu, to nezinot,

balsti nākotni uz jau pazīstamām detaļām un radi ierobežojumus, met savai dzīvei sprunguļus riteņos?

Nodomam, pirmkārt, jāatsaucas ķermeņa sajūtu līmenī, lai radītu tēlu, kā juties savā nākotnes telpā – ka juties droši, silti, paēdis, vari ļauties un baudīt. Caur šīm izjūtām ķermenī veidosies vairāk resursu enerģijas, jo baida atbrīvo un rada plūsmu. Ja mērķis ir sasniegt dzīvē ievērojami vairāk, nekā ir šobrīd, ir sevi tam jāgatavo, rūpējoties par enerģijas vairošanu, par iejušanos jaunajā tēlā un dzīves telpā. Piemēram, sajūti, kā mainītos tava garīgā un ķermeniskā izjūta, ja tu no vienistabas dzīvokļa pilsētas centrā pēkšņi pārceltos uz dzīvi plašā lauku privātmājā?

Lai nodomi materializētos, tie ir jāpārdara redzami un jūtami – jāizraksta ar roku uz papīra.

Rakstīšana

- * Rakstīšana ir dziedniecisks instruments, pašterapija. Tā palīdz izvairīties no destruktīvu scenāriju palaišanas dzīves telpā.
- * Ir jāraksta un jāpārraksta katru dienu, daudz reižu, kamēr jūti plūsmu – ka radītie teikumi skan, paplašina, aicina. Ka ir vēlēšanās pieredzēt šo notikumu savā dzīvē.
- * Nodomu rakstīšana māca domāt skaidri, būt saprotamam citiem un arī pašam sev.
- * Bet, pats galvenais, – nodomi un vēlēšanās sāk piepildīties ļoti ātri, jo dzīves lauks sāk sadzirdēt un atsaukties, tāpēc ir ļoti būtiski zināt, kā pareizi noformulēt. Ir jāsaprot, jājūt, kādā veidā lauks sazinās tieši ar tevi!



Nodomam, pirmkārt, jāatsaucas ķermeņa sajūtu līmenī, lai radītu tēlu, kā juties savā nākotnes telpā

Manas pasniedzējas ieteikums ir iekārtot divas burtnīcas: vienu labajiem nodomiem un otru – greizo nodomu izrakstīšanai.

Jāsāk ar **greizajiem** – raksti katru dienu. Vislabāk no rīta, tūlīt pēc pamošanas un vakarā pirms aizmigšanas, kad esam vistuvāk savas zemapziņas laukam. Raksti un izraksti pilnīgi visu, kas vien nāk galvā: ko tu gribi, kā redzi savu dzīvi un attiecības ar apkārtējiem, kā tu tās vēlētos redzēt, kas tev jau ir, kā tu gribu, lai būtu... Visas detaļas, sīkumus, lietas, kas šķiet ļoti svarīgas. Raksti arī modernos svešvārdus, kuri

nāk prātā – pareizas dzīves etalons, kāda vēlos būt, piemēram, harmoniska, ekstāzē, realizējusies, bagāta, piepildīta, savas dzīves karaliene u. tml. Jo sākumā ir jāiztīra galva no visiem liekajiem uzkrājumiem, ir godīgi jāierauga visu, veido mūsu priekšstatus.

Kad viss izrakstīts, vēlreiz pārļasi rakstīto. Ja gribas vēl ko pierakstīt, pieraksti, kamēr ir sajūta – tas ir viss, galva ir brīva! Tā pamazām sapratīsi, kā darbojas tava enerģētiskā mehānika, kas der un kas ir lieks un traucējošs. Ko jau šobrīd ar pateicību ielikt savā nākotnes scenārijā, bet ko atstāt pagātnei.

Tā pamazām veido ieskicējumu, līdzīgi kā tēlnieki vai gobelēna audēji rada savu mākslas darbu no skices, maza modeliņa, kas, pamazām veidots un uzlabots, kļūst par gatavo noformulēto nodomu. Nodoma formulēšana aicina uz godīgumu pret sevi – vai tu patiesi to vēlies? Vai patiešām to vēlies TU? Pamazām rodas skaidrība, gatavība sadarboties ar nodoma mērķi, pārstrādājas bloki un traumas.

Otru – **“labo”** – burtnīcu sāk rakstīt, kad juties gatavs. **Gatavs, izveidots nodoms būs ne garāks par trim četriem teikumiem, kuros ar tevi rezonē un ir būtisks ikkatrs vārds.** Gatavajam, ar roku uzrakstītajam nodomam jābūt kā dzejai, miļākajai dziesmai, mūzikai. Katram vārdam šajos teikumos jābūt labi izziņātam un pamatotam iepriekšējos pierakstos sajūtu līmenī.

Piemēram: "Es esmu savas dzīves karaliene!" Vārbūt sajūti, ka pie vārda "karaliene" ķermenī sākas protests? Iespējams, tas atgādina bērnībā dzirdēto pasaku, kur karaliene ir ļauna un viņu neviens nemīl. Tātad šis vārds nebūs īstais. Jāmeklē tāds vārds, kuram ķermenis atsauktos ar mierīgām, siltām un patīkamām sajūtām. Tāds, kurš it kā atver, paplašina, aicina dzīvē. Piemēram, "savas dzīves saimniece" vai "savas dzīves radītāja" u. tml.

Kad nodoms ir uzrakstīts, konkrēti noformulēts, tas vēlreiz jāpārbauda četros veidos:

- * **Saskaņa un rezonanse.** Kā skan, vai plūst kā dzeja, kā dziesma? Savus uzrakstītos teikumus var izdziedāt dažādās melodijās, kas pašam patīk.
- * **Klusuma tests.** Pareizi sastādīts nodoms sirdi rada klusuma un iekšēja miera sajūtu, tādu mierīgu klusu prieku un laimes sajūtu, kas ceļ debesīs.
- * **Laiņības tests.** Uzraksti savu noformulēto nodomu uz mazas lapiņas, ieliec to kabatā un staigā ar to kopā vairākas dienas. Dzīvo tā, it kā tas jau būtu noticis, kontaktējies, runā, klausies kā tas skan tevī, vēro savas sajūtas – vai tas der, vai ir komfortablī?
- * **Vēl viens tests: iedomājies, ka nodoms ir realizējies.** Kurš par to priecājas pats pirmais? Ja pirmais priecājas cits cilvēks (vīrs, mamma, bērns), tātad šis nodoms nav tavs, bet domāts citiem.

Sazemēšana

Ja visi pārbaudījumi izieti un vairs nav pilnīgi nekādu šaubu, tad ir laiks savu nodomu noenkurot jeb sazemēt. Un tad – brīvi palaist telpā.

Nodoms realizējas tad, ja ir skaidrs nodoma tēls un ja mums ir enerģija, kura neatkarīgi no mūsu piedomāšanas pēc palaišanas virzīsies uz nodoma realizāciju. Tāpēc jārupējas, lai vairotu savu dzīves enerģiju un netērētu to pa tukšo. Ik dienas! Brīnišķīgs pašpalīdzības instruments ir Greizo nodomu klade – lai tas kļūst par ieradumu, īpaši sākot savu jauno ceļu!

Lai strādātu ar saviem nodomiem, labāk izvēlēties brīdi, kad emocijas ir līdzsvarā un ir patīkams noskaņojums. Nav jābūt "uzvilktam", eiforiskam vai pārmēru liksmam. Jo mierīgāks, brīvāks, atvērtāks prāts, jo atbrīvotāks ķermenis, jo labāk realizēsies mūsu kopīgajā laukā ierakstītie un palaistie nodomi. Ļoti labs laiks darbam ar nodomu enerģijām ir dažādu iemīļotu prakšu laikā (elpošana, meditācija, ciguns, bio-danza u. c.) vai, strādājot savā profesijā, kur jūtamies zinoši un citiem vajadzīgi, jo šādos brīžos gan nomierinām un atbrīvojam prātu, gan rūpējamies par savu fizisko un garīgo labizjūtu, gūstam

Tik svarīgā enerģija

- * Tad, ja nodoms ir izveidots, bet trūkst dzīves enerģijas, viss notiks ļoti ļoti lēnām.
- * Savukārt, ja ir daudz enerģijas, bet nav nodoma tēla, tas noved pie haosa, jo dzīvei trūkst struktūras un enerģijai nav kur palikt.
- * Ja savu enerģiju apspiež, tas ved pie depresīviem stāvokļiem, slimībām, pie pašdestrukcijas.

Gatavs, izveidots nodoms būs ne garāks par trim četriem teikumiem, kuros ar tevi rezonē un ir būtisks ikkatrs vārds.

prieku, un dzīves enerģija var atjaunoties.

Aizver acis un iedomājies, ka esi ceļā uz tikšanos ar ļoti mīļu cilvēku. Savās domās jau esi viņa apskāvienos, un viņš šajā pašā laikā tieši tāpat domā par satikšanos ar tevi. Mēs sākam ar mācīšanos iet pretī savai nākotnei un mūsu starojums sāk izplatīties arī uz citiem. Tā mēs dziedinām pasauli. Un tad pienāk brīdis, kad pasaule sāk starot mums pretī un dziedina mūs. Mēs katrs esam šīs dzīves Radītājs.

* Vairums cilvēku lauku ap sevi redz kā caurspīdīgu un "tukšu gaisu". Tikai daži spēj redzēt enerģijas un jūt plūsmas. Patiesībā lauks ap mums sastāv no daudziem smalkiem slāņiem, dažādu blīvumu substancēm, kas formē notikumu karkasu, ko līdzīgu telpiskam zīmējamam.

Foto: Master1305 / Shutterstock