

שאלה להדרכה:

מה לעשות עם מועקות וחרדות?

מועקות בגווניהן באופן כללי הם טפילים. יש מי שהטפיל נמצא בקרבו ומידי פעם מתפרץ ויש מי שאוסף בדרך מידי פעם בתקופות כאלה ואחרות. זה באופן כללי. הטיפול בטפילים הוא לא לאפשר כניסה. פשוט להוציא, להוקיע ולא לאפשר כניסה ע"י שימוש. בתחילת ההרגש המוכר לצאת ממנו ע"י עשייה מתוכננת. זאת אומרת אותה תחושה מתחילה לדגדג או את יודעת שהולכת לדגדג, כי לעיתים התחושה, כמעט תמיד התחושה מביאה את זה. הטפילים ניזונים מההזמנה שלנו, שלכם, שלך, והידיעה שגופך בריא ושלם ומשוחרר ואת בטוחה במקומך כי את לא לבד, היא אמירה מאד חזקה שיוצרת חומה שטפילים לא יכנסו. יש שתי דרכים בו זמנית. האחת היא לזהות את הנקודות החלשות שמגיעות ושניה לפני ליצור איזה שהיא הרחקה וירטואלית של הרגשה ע"י מחשבה או קניית מחשבה אחרת, פסילת המחשבה והכנסה של משהו אחר ולתוך זה לצקת תנועה. אם לצאת רגע החוצה, אם לשמוע מוזיקה, אם לשטוף כלים, אם לשתות מים, זה לא משנה. תמצאי מה אבל בו זמנית דחיקה של התחושה ותנועה. אין צורך להתחיל ולפלוש ולהתערבב ולנסות להבין ולו קצה או קצהו של קרחון והטפילים לעיתים שוכני קבע. אבל אם תראי להם שאת לא מעוניינת בהם, יש לך עניינים אחרים ותצרי לך תבניות מוכנות מראש של מה קורה אם, הם יינטשו אותך. את לא תהיי עניין. זה ממש חריצים והמקום לסגור אותם הוא ע"י חשיבה ותנועה. זאת מהמקום. זה לא פשוט להבנה. האם את מבינה?

המסר הזה הוא עבור כולם. תזכרו את זה.

שאלה: בעזרת חשיבה ותנועה. מבקשת לחדד את נושא המחשבה.
מה התפקיד של המחשבה ואיך עושים את זה.

לדוגמא, אם יש דאגה או חרדה או מה שלא תקראו לאותו טפיל, כמו עניין בריאותי שיש איזו תחושה או מיחוש שהולכים להיות חולים, שיש משהו לא ברור וככה זה מתחיל לגדול מגדלים, מיידית, רק מתחילים לדגדג, מיד להגיד אני בריאה. לצקת לתוך הבריאות הזאתי עוד כמה שלבים, אני הולך לחיות הרבה שנים, אני הולכת להמשיך ולעשות תנועות עם הגוף שלי וכו'. תמצאי את הנוסחאות שמתאימות לנקודה שלכן ובו זמנית תוך כדי שהסטתם וסגרתם את הכניסה האנרגטית של הטפיל או העוררות שלו, עושים תנועה, הולכים להתקלח, משכיחים את הסיטואציה, לא משנה מה, משהו שיהיה קוד. זזתם ותוך לא הרבה פעמים שתצטרכו לעשות כך, חמש עד עשר פעמים, זה כבר לא יהיה. בשום אופן לא לצלול פנימה, זה מזמין לעוד "חברים" טפילים. זה משכן קבע.

נסו ותראו כמה פשוט ומקל על החיים.

יולי 2012