

Mairas metode

I Kas man traucē justies lieliski, tieši tagad? Izvēlies vienu lietu, kas šķiet visaktuālākā.

II Novērtē (skalā no 0-10)

III Dziļa ieelpa, izelpa

IV Bungošana

Karatē pts – Neskatoties uz to, ka man šobrīd ir/ es šobrīd jūtos, es ļauju sev justies tā, kā es jūtos, jo es ļoti mīlu sevi, es ļoti mīlu savu ķermeni, ikvienu tā daļu, es pilnībā sevi atbalstu.

Neskatoties uz to, ka....., nu un, es vienalga sevi pieņemu un atbalstu un mīlu no visas sirds.

Nesaktoties uz to, ka, es izvēlos būt mierīga, jo es ļoti sevi mīlu un pilnībā atbalstu it visā.

Variants – Neskatoties uz to, ka manī ir šī problēma un es apzinos, ka daļa no manis to ir radījusi un šī daļa no manis nemaz nevēlas, lai es atbrīvotos no tā visa, es vienalga sevi ļoti mīlu un pieņemu pilnībā, es mīlu un pieņemu arī šo daļu sevī, jo apzinos, ka tā tikai vēlas mani pasargāt.

- Šīs
 - Šīs stress par to visu domājot
 - Šīs
 - Šīs stress manā ķermenī
 - Cik sen tas viss manī
 - No kura brīža gan tas manī parādījās
 - Un kāpēc gan man ar to tā janoņemas
 - Un kāpēc gan man tā ir jācieš
-
- Šīs
 - Kā man tas viss ir apnicis
 - Un kad tas viss vienreiz beigsies
 - Šīs.....
 - Es esmu tik nogurusi no tā visa
 - Reizēm šķiet, ka padoties ir vieglāk
 - Jo daļa manī varbūt nemaz netic, ka es to varu atrisināt/izdziedināt
 - Šīs
-

- Bet ja nu viss ir pavisam savādāk
- Bet ja nu man tikai šķiet, ka to nevar atrisināt
- Bet ja nu es vienkārši pati esmu to padarījusi par problēmu
- Bet ja nu tas kļūva par problēmu tikai tāpēc, ka es nespēju ieraudzīt risinājumu
- Bet ja nu viss ir pavisam savādāk, kā man izskatās
- Bet ja nu es varu vienkārši sajust, ka šeit un tagad problēmu nav
- Bet ja nu es vienkārši varu to visu palaist vaļā
- Bet ja nu es atļauju sev to palaist vaļā, lai ieraudzītu pilnīgi citu risinājumu

Šajā brīdī ir svarīgi sajust iekšējo „runātāju”. Ja tas saka – nekas nav savādāk, viss ir vēl sliktāk, nemelo sev, viss ir pavisam slikti, ... tad ir jāatgriežas atpakaļ pie iepriekšējā cikla, jāturpina ar teikumu – šī problēma..... un ik pa laikam jāmēģina ielikt teikumu – bet, ja nu viss ir pavisam savādāk, nekā man izskatās. Tad, kad ir iekšējā atbilde – jā, bet varbūt tiešām viss ir pavisam savādāk, tad var iet tālāk.

-
- Bet ja nu ir droši to visu vienkārši palaist vaļā
 - Bet ja nu es varu to visu vienkārši palaist vaļā
 - Un es atļauju sev to visu palaist vaļā
 - Ir droši to visu palaist vaļā
 - Un es to arī daru
 - Tieši tagad
 - Tieši šobrīd
 - Atveros un visu palaižu vaļā

-
- Bet ja nu manī tiešām ir šis Spēks
 - Šis milzīgais Spēks, kas visu var sakārtot manī un manā dzīvē
 - Bet ja nu vienīgais, kas man jādara, ir jāsajūt šis Spēks
 - Un jāļauj tam darboties
 - Bet, ja nu vienīgais, kas man jādara, ir jāsarunājas ar šo Spēku
 - Jāuzticas un jāparāda, ko es vēlos
 - Un ir droši šim milzīgajam Spēkam uzticēties
 - Un atļaut sakārtot it visu manī un manā dzīvē

-
- Un es to arī daru
 - Tieši tagad

- Es parādu, ko vēlos, jau tagad sevi sajūtot
- Ideāli veselu
- Laimīgu
- Harmonisku
- Priecīgu
- Iemīļējušos dzīvē līdz matu galiņiem

-
- Laujot sev izbaudīt pārpilnības enerģiju
 - Pārpilnības enerģiju, ar kuru vibrē viss man visapkārt
 - Es ļauju sev ienest sevī šo pārpilnības enerģiju
 - Un sāku vibrēt ar to kopā
 - Es vibrēju ar veselības pārpilnību
 - Es vibrēju ar harmonisku attiecību pārpilnību
 - Es vibrēju ar labklājības pārpilnību
 - Es vibrēju ar pasakaini skaistas un harmoniskas enerģijas pārpilnību

Dziļa ieelpa un izelpa.

Novērtē, kas mainījies (no 0-10).

Dzer daudz ūdeni.

Ja vērtējums ir 4 un zemāk, tad vari bungot tikai pozitīvo. Ja augstāk par 4, tad sākumā saki – neskatoties uz to, ka man vēl joprojām ir palikusi šī problēma (nosauc precīzi),

Bungošanas laikā var parādīties kādas citas sajūtas, atmiņas, emocijas (tā nereti notiek, ka zemapziņa „izmet” precīzāku lietu, ar ko darboties tālāk). Apzies tās. Noformulē. Novērtē. Un pārslēdzies uz bungošanu par tām.

Lai izdodas un veicas!

Saulītes un samīļojieni!