

DIENASGRĀMATA

Pirms sākam

Es zinu, ka Dienasgrāmatu pildīs dažādi cilvēki. Vieni varbūt ir savas krīzes viszemākajā punktā, citi varbūt jau ir vairāk padarījuši, lai dzīvotu savu dzīvi kā Radītājs. Līdz ar to tev, ģeniālais, ir jāpielāgo Dienasgrāmatas temps sev, to individualizējot! Tas ir svarīgi! Neskrien pārāk ātri, ja iepriekšējās dienas uzdevums ir izpildīts tikai tādā mērā, ka tu to izlasīji un padomāji, ka tev viss ir skaidrs.

Izej cauri Dienasgrāmatai nevis ar lasīšanu, bet ar darīšanu. Un tad paskaties savās piezīmēs un apzinies, kuri no instrumentiem tev deva vislielāko iespēju sevi izjust un mainīties. Pēc tam vari veidot pats savu Dienasgrāmatu, varbūt pat papildinot to ar saviem instrumentiem, saviem draugiem un lieliskajiem palīgiem sava Spēka apziņai un Radītāja pamodināšanai.

Tas nozīmē, ka Dienasgrāmatu tu vari pildīt 21 dienu vai 21 nedēļu, vai 21 mēnesi. Un ja tu vēlies to darīt atkārtoti, dienasgrāmata ir pieejama arī elektroniski, un tu to vari izdrukāt*. Viss ir atkarīgs no tevis, tavas starta pozīcijas, tava apzinātības līmeņa, no upura identitātes lieluma, no Radītāja identitātes lieluma.

* www.dzivotvirs.lv/geniji

Mērījumi

Izvēlies pirmo ciparu, kas ienāk prātā, necenties “uzlabot” rezultātus! Esi godīgs pret sevi un savām sajūtām. Nejūties slikti, ja pārmaiņas nav tik iespaidīgas, kā tev gribētos. Izturies pret šiem mērījumiem vienkārši kā pret lineālu.

Kāpēc tas ir svarīgi? Šie mērījumi ir subjektīvi, un tos var ietekmēt dažādi notikumi tavā dzīvē. Tomēr tie ir svarīgi – lai tu sevi motivētu turpināt darīt to, ko dari. Ja redzēsi, ka ar tevi notiek dažādas pozitīvas pārmaiņas, tu iedvesmosies no sevis un gribēsi vēl vairāk. Tā ir arī tava iespēja tikt pāri smadzeņu iedzimtajam negatīvamam un savu panākumu sabotēšanai. Pārmaiņu fiksēšana liek smadzenēm iegaumēt pārmaiņu radītājus – kas tika darīts, kā rezultātā tu izmainījies. Pārmaiņu fiksēšana tādējādi ir mācīšanās sastāvdaļa. Tu apgūsti sevi kā savu jauno “es”.

Ja gadījumā tu pamani, ka mērījumi ar laiku pasliktinās, tas nozīmē tikai to, ka sākumā tu centies būt pareizi pozitīvs un sākotnējos mērījumus “uzlaboji” ar domu, ka nav jau nemaz tik slikti.

Deklarācija

Deklarāciju uzraksti saviem vārdiem un izmēri tās nodoma spēku – cik tu punktus dotu deklarācijai skalā 0-10, kur 0 – es nejūtu to nemaz, 10 – es varētu tūlīt iet un gāzt kalnus ar šo enerģiju. Kad esi apmierināts ar savu tekstu, norunā to skaļi, uzraksti vai izdrukā un noliec redzamā vietā.

Tev ir jāraksta un jāpārveido deklarācija tikmēr, kamēr tu sasniedz 8-10 punktus (tās spēkam vajadzētu būt tādām, ka zosāda uzmetas un mati pakausī saceļas stāvus, tev izrunājot šo tekstu), bet tas nav noteikti jāizdara vienā dienā vai vienā reizē. Ja tev šķiet, ka nezini, ko rakstīt, tad atstāj šo uzdevumu savai zemapziņai/Visumam/Dievišķajai inteliģencei.

Un atlaid. Atgādini sev, ka tā ir spēle, un ielaid vieglumu visā, ko dari.

Piemērs: Es nezinu, kāpēc manā dzīvē šobrīd ir visas šīs lietas, bet es noteikti zinu, ka izkārpīšos no tā laukā kā uzvarētājs ar milzu dāvanām.

Kāpēc tas ir svarīgi? Ja savai deklarācijai vari iedot 8-10 punktus, tad tā kļūst par lielu virzītājspēku, kas kā magnēts ļaus tev pievilkt klāt atbilstošus notikumus, cilvēkus, reakcijas, lēmumus un darbības, lai tu dotos deklarācijas izpildes virzienā.

16 kastītes

Tas nu būs darbs katrai dienai, bet nesodi sevi, nelamā sevi, nejuties vainīgs, ja kādu dienu izlaid. Ja tu jau to dari, tad turpini ierastā veidā.

Bet, ja vēl neesi sācis to darīt, ieraksti katrā kastītē, kas ir tas, ko tu šodien vēlies piedzīvot.

Kāpēc tas ir svarīgi? Aizpildot kastītes, tu maini fokusu no nespēka, no “nevaru” uz “spēju un varu”. Un laiks, kuru tu veltīsi kastišu aizpildīšanai, ir pietiekošs, lai tavas vibrācijas mainītos uz augstākām, radišanas vibrācijām.

Pie spoguļa

Izdrukā tabulu, piespraud pie spoguļa, kurā visbiežāk sevi lūkojies, piesien turpat pildspalvu vai zīmuli un pamēģini radīt sevi jaunu ieradumu. Piecas reizes dienā pasaki sev, skatoties spogulī:

“Mīļā, _____ (tavs vārds), es tiešām tevi ļoti mīlu!” Un tā 10 reizes.

Tabula un zīmulis tev atgādinās, cik vēl reizes šodien tas ir jāpadara.

Pieraksti sajūtas, domas, tēlus, kas parādās laikā, kad saki šos teikumus. Pēc tam ieraudzīsi tajā daudz informācijas par savām iekšējām, neapzinātajām pārlicībām par sevi. Šīs pārlicības ir tas virziens, kas tevi vada un rada visu tavā dzīvē.

Kāpēc tas ir svarīgi? Tikai izdarot mēs varam pieredzēt rezultātu! Mana pieredze liecina, ka sevis nemīlēšana, sevis nepieņemšana ir vislielākais visu nepatikšanu avots.

Spēka saraksts

Šajā sarakstā sāc pierakstīt visus tos brīžus savā dzīvē, kad tu varēji izdarīt to, kas tev sākumā likās neiespējams. Piemēram, tev likās, ka tu nevarēsi noskaitīt dzejolīti visas klases priekšā, bet tu saņēmies un izdarīji. Tev likās, ka tu nemūžam nespēsi noiet šos 5 (10, 20, 30...) kilometrus, bet tu to izdarīji.

Kāpēc tas ir svarīgi? Lai tiktu pāri smadzeņu iedzimtajai tieksmei uz negatīvumu. Lai mainītu fokusu no “es nevaru” uz “es varu”. Lai vāktu pierādījumus tam, ka es patiesībā varu, kaut gan neapzināti, iespējams, visu laiku vācu pierādījumus tam, ka es nevaru.

Sagatavo visus sarakstus, izpēti, saproti, izmēģini un, kad esi gatavs, sāc savu transformācijas ceļu. Dienasgrāmata ļaus tev iesākt, pieradināties darīt kaut ko citādāk un apzinātāk. Pēc tam, kad būsi pieradis pie saviem jaunajiem draugiem un palīgiem, tālāk varēsi doties pats, ģeniālais ģēnij!

1.diena

Padari savu dienu par meistardarbu! Iedomājies, ka nav robežu tam, ko tu vari paveikt un par ko tu vari kļūt!

BRAIENS TREISIJS, miljonārs, autors, dzīves treneris

Pārbaudi, vai visi saraksti ir ērti pieejami, nodrošini sevi ar atgādinājumiem par to aizpildīšanu. Bet, pats svarīgākais, atstāj mirkli sajūtām. Lai tas nav tikai ķeksītis. Bet, ja sajūtu nav, necenties tās radīt ar varu.

Mērījumi

Deklarācija

16 kastītes

Pie spoguļa

Spēka saraksts

Tavas piezīmes

2.diena

Pārstāt runāt un sākt darīt – tas ir veids, kā sākt kustēties.

VOLTS DISNEJS, Disneja pasaules radītājs

Deklarācija

Kāds Spēks ir tavai deklarācijai?

16 kastītes

Pie spoguļa

Spēka saraksts

Neaizmirsti papildināt šo sarakstu. Ar laiku pamanīsi, ka tava zemapziņa tev ik pa laikam pasniedz kādu dāvanu – atcerēšanos. Un tu atkal varēsi papildināt savu Spēka sarakstu.

Apzinātības prakse – Pamošanās

Pamani, kādas ir tavas pirmās domas, sajūtas, kad tu pamosties. Kādā veidā tu nonāc pie sevis sajūšanas? Kā tu vari sevi definēt pamošanās brīdī? Kas tu esi par personību? Kāds ir tavs paštēls? Kādu tu redzi sevi un savu dienu?

Ja tev izdodas aizmirst to visu apzināties un piefiksēt, piespraud zīmīti “KAS ES ESMU?” tajā vietā, kuru tu pamostoties parasti ieraugi vispirms.

Tavas piezīmes

3.diena

Pesimists redz grūtības katrā iespējā, optimists redz iespēju katrās grūtībās.

VINSTONS ČĒRČILS, premjerministrs

Deklarācija

Vai vari pateikt savu deklarāciju tā, lai tā aizrautu un iedvesmotu miljonus?

16 kastītes

Pie spoguļa

Spēka saraksts

Spēka sarakstu tu vari izdrukāt un nolikt kādā redzamā vietā.

Apzinātības prakse – Pamošanās

Zināšanas

Uzzīmē domāšanas-jušanas ciklu un izdomā 3 konkrētus (tie var nebūt reāli) piemērus, ar kuriem tu varētu to paskaidrot.

Tavas piezīmes

4.diena

Neļauj vakardienai radīt savu šodienu! Kāds ir tavas šodienas mērķis? Kādu vēlies piedzīvot savu šodienu? Tu esi savas dzīves Radītājs! Kāpēc gan nesākt tagad to izpaust ar savas lieliskās šodienas radīšanu?

16 kastītes

Pie spoguļa

Spēka saraksts

Apzinātības prakse – Pamošanās

Zināšanas

Iztāsti par domāšanas-jušanas ciklu 3 cilvēkiem. Pieraksti jautājumus, ja tādi tev vai tavam klausītājam parādās. Tu vari pateikt kādam savam atbalstītājam, ka tas ir tavs mājas darbs un tu vienkārši trenējies.

Tavas piezīmes

5.diena

Tu vairāk mācies no savām neveiksmēm nekā no panākumiem.
Neļauj tām sevi apstādināt. Neveiksmes veido raksturu.

Nezināms autors

Ja iemācies vārdu “neveiksme” aizvietot ar vārdu “mācības”, doma par neveiksmi vairs nešķiet tik uztraucoša.

16 kastītes

Pie spoguļa

Apzinātības prakse – Novērot domas

Novēro savas domas un pieraksti tās. Tam nevajag daudz laika, pietiks ar 10-15 minūtēm (protams, drīkst arī ilgāk). Uz kādu laiku pacienties koncentrēties tikai uz vienu noteiktu domu vai tēlu un pamani, cik mikroskopiski smalkas domas tevī parādās šādas koncentrēšanās laikā.

Zināšanas – Līdzsvara likums

Uzzīmē Līdzsvara likumu un izskaidro to. Atrodi piemērus no savas dzīves, kas pamato šī likuma darbību.

Kas veido tavu iekšējo pasauli jeb tavu personību? Kas veido tavu ārējo pasauli jeb tavu personisko realitāti?

Tavas piezīmes

6.diena

Nav svarīgi, ka tevi nogāž zemē, svarīgi ir piecelties!

VINSS LOMBARDI, amerikāņu futbola varonis

16 kastītes

Pie spoguļa

Apzinātības prakse – Novērot domas

Novēro savas domas un pieraksti tās. Tam nevajag daudz laika, pietiks ar 10-15 minūtēm (protams, drīkst arī ilgāk). Uz kādu laiku pacenties koncentrēties tikai uz vienu noteiktu domu vai tēlu un pamani, cik mikroskopiski smalkas domas tevī parādās šādas koncentrēšanās laikā.

Zināšanas – Līdzsvara likums

Izstāsti par šī likuma darbību vismaz 3 cilvēkiem. Nedomā, ka tu māci viņus, ja no darīšanas tevi attur doma, ka vēl visu nezini, lai sāktu kādu mācīt. Pasaki, ka tas ir tavs mājas darbs. Ļauj viņiem uzdot jautājumus. Ja nevari atbildēt, pieraksti tos, atgriezies pie šī likuma izpratnes un atrodi atbildes.

Tavas piezīmes

7.diena

Ja tu strādā pie kaut kā, kas tev patiešām ir svarīgi, tevi nevienam nav jāstumj. Tava vīzija par to tevi vilks uz priekšu!

STĪVS DŽOBS, Apple radītājs

Apzināta nekā nedarīšanas diena jeb Pauzes diena

Ik pa laikam ir ļoti lietderīgi vienu dienu savas izaugsmes un attīstības labā nedarīt neko! Tas nav tāpēc, ka esi piekūsis, ģeniālais ģēnij, no darīšanas. Tas nav tāpēc, ka tev vajag atpūsties. Tas nav tāpēc, ka tu tagad vari slinkot un neko nedarīt. Šī ir apzināta nekā nedarīšana! Apzinies, ka tu jau piedzimi kā pilnība, ka tu jau esi pietiekošs! Pietiekoši lielisks, gudrs, pilnīgs! Tāpēc šodien vari baudīt to, ka tavam lieliskumam nekas nav vajadzīgs! Tēv viss jau ir!

Vai vari iztēloties, ka piedzimi kā pasaulē izcilākais dimants, vislielākā pērle? Visbiežāk dzīves laikā mēs iemācāmies vai mūs iemāca apzināties, ka neesam vēl gana labi. Un sākam šo lielisko dārgakmeni apkrāsot, lai padarītu to labāku. Absurds, vai ne? Tieši tāpēc šodien tavš uzdevums ir saprast, ka vēlies mācīties visu to, ko es tev piedāvāju, nevis tāpēc, ka tu neesi gana labs, bet gan tāpēc, lai tu apzinātos savu lieliskumu!

Radītājs tevī jau ir dzīvs! Diženums tevī jau dzīvo! Varenumu tu jau proti! Spēku tu jau esi izjutis! Tagad laiks to visu likt lietā! Noņemt no šī pasakini skaistā un lieliskā dārgakmeņa visas mākslīgi uzliktās kārtas *un ļaut tam mirdzēt!*

Lai tev veicas, ģeniālais ģēnij!

Un nemēģini šodien kaut ko darīt!

8.diena

Cilvēki, kas ir pietiekoši traki un domā, ka viņi var izmainīt pasauli, ir tie, kas to patiesībā arī izdara!

ROBS SILTANENS, reklāmas guru

Mērījumi

16 kastītes

Pie spoguļa

Apzinātības prakse – Kas ieslēdz veco plati

Visas dienas laikā meklē, kad un kā, un kas ieslēdz noteiktu domāšanas-jušanas ciklu.

Apzinātības prakse – Elpošana

Atrodi vietu, kurā mēs sarunājāties par to, kā elpošana (ritms, dziļums, vienmērīgums) iespaido tavu paštēlu un tādā veidā izmaina tavu domāšanas-jušanas ciklu.

Atradi? Izmēģini!

Sabotieris

Ja pamani, ka tevī sāk runāt balsis, kas saka:

- Tev nekad tas neizdosies, tas viss ir pārāk sarežģīti!
- Tas nav priekš manis, es neticu, ka man kaut kad varētu izdoties mainīties!
- Tam visam nav nekādas jēgas!

- Es ļoti gribu mainīties, bet esmu pārāk aizņemta, lai darītu visus dienasgrāmatā minētos darbus!
- Es ļoti gribu mainīties, bet vēl neesmu tam gatava, vēl visu nezinu, vēl visu nesaprotu!

Tad zini, ka tas ir sabotieris - narkomāns, kurš tagad uzdarbojas. Un tev ir iespēja saprast, kāda ir šī programma, kas liek tev sabotēt savus panākumus.

Skaidri definē, kas tev ir panākumi (piemēram, ideāla veselība, lieliskas attiecības, interesants darbs...). Un atbildi uz šiem it kā nelogiskajiem jautājumiem. Atbildi ar “iekšām” nevis ar prātu!

“+” Kādi ir ieguvumi no tā, ka es sabotēju (negūstu) savus panākumus?

“ - “ Kādi ir zaudējumi/mīnusi tam, ka es gūstu panākumus?

Tavas piezīmes

9.diena

Neveiksme mani nekad neuzvarēs, ja apņēmiņa gūt veiksmi
būs pietiekoši spēcīga!

OGS MANDINO, autors

Deklarācija

Ja tu, ģeniālais ģēnij, esi apmierināts ar deklarācijas tekstu, tad izdrukā to, noliec labi redzamā vietā un pārbaudi ar atklātības testu. Atklātības tests nozīmē, ka tu esi gatavs deklarāciju publiskot, tātad arī aizstāvēt savu viedokli. Bet pats galvenais, justies lepns par sevi, ka esi to izdarījis.

Ja vēl neesi gatavs to darīt, tad uzraksti, kādas tavas neapzinātās pārliecības par sevi vai citiem tev neļauj to darīt. Un apzinies, ka šīs pārliecības ir meli, kurus tu pieņēmi par patiesību!

16 kastītes

Pie spoguļa

Spēka saraksts

Spēka sarakstu turpini pārlasīt un papildināt, ja jūti, ka zūd ticība sev un tam, ko dari. Ja jūties labi, tad Spēka sarakstu arī vari izdrukāt un turēt redzamā vietā līdzīgi kā Deklarāciju.

Apzinātības prakse

Visas dienas laikā meklē, kad un kā, un kas ieslēdz noteiktu domāšanas-jušanas ciklu.

Apzinātības prakse – Elpošana

Zināšanas

Apzinies, kā savā dzīvē esi meklējis brīnumtableti! Kas notiek tevī brīdī, kad tu meklē šo maģisko metodi?

Tavas piezīmes

10.diena

Zināt nav pietiekoši; mums tas ir jāpielieto; vēlēties nav pietiekoši, mums ir jādara!

JOHANS VOLFGANGS GĒTE, rakstnieks

16 kastītes

Pie spoguļa

Spēka saraksts

Neaizmirsti uzturēt dzīvu savu Spēka sarakstu. Izmēri, cik ļoti vairāk tagad tu tici savam Spēkam nevis savam nespēkam.

Apzinātības prakse – Stop

Vai vari pamanīt brīdi, kurā tev kļūst slikti vai nepatīkami (fiziski vai emocionāli)? Pamēģini sev tajā brīdī pateikt Stop un ļaut sev atcerēties, kas bija tā doma, kuru tu tajā brīdī domāji, vai atmiņa, kuru atcerējies. Kas bija vēl pirms tam, kas bija ierosinātājs šai domai vai atmiņai? Ja saprati, kas tas bija par slēdzi, kas ieslēdza veselu domu-sajūtu virkni, pasaki sev: Nē, es neļaušu šim slēdzim mani tā ieslēgt! No šī brīža un turpmāk šis slēdzis man atgādinās par manu jauno “es”, par manu Spēku!

Apzinātības prakse – Poza

Atrodi vietu, kurā mēs sarunājāmies par to, kā tava poza iespaido tavu paštēlu un tādā veidā izmaina tavu domāšanas-jušanas ciklu. Atradi? Izmēģini!

Uzņem laiku un nostāvi vismaz 2 minūtes uzvarētāja pozā. Ieklausies

sevī! Sajūti, kurā brīdī mainās iekšējās sajūtas! Apzinies, ka tajā momentā tu praksē pieredzi to, par ko mēs runājām teorētiski. Tava poza maina ķermeņa ķīmiju un ieslēdz noteiktas sajūtas. Atbilstoši šīm sajūtām mainās emocijas! Un tagad tu spēj domāt Spēka domas, Varenuma domas, Radītāja domas! Un pats galvenais – tu to radīji!

Tavas piezīmes

11.diena

Sēžot mēs radām bailes. Mēs tiekam tām pāri, ja sākam darīt!

Dr.HENRIJS LINKS, psihologs

16 kastītes

Pie spoguļa

Apzinātības prakse – Stop

Cik reizes sev šodien pateici “Stop”?

Apzinātības prakse – Poza

Cik reizes šodien pamanīji, kāda ir tava poza, un to izmainīji uz Spēka pozu?

Zināšanas

Atkārto domāšanas-jušanas ciklu un Līdzsvara likumu, novēro tos darbībā, vēro sevi un pamani, kurā brīdī tevī parādās vēlme pēc brīnumtabletes.

Tavas piezīmes

12.diena

Neatkarīgi no tā, vai tu domā, ka vari, vai tu domā, ka nevari,
tev ir taisnība!

HENRIJS FORDS, Forda radītājs

16 kastītes

Pie spoguļa

Apzinātības prakse – Stop

Apzinātības prakse – Poza

Zināšanas

Tavu zināšanu krājumā jau vajadzētu būt:

1. Četri soļi.
1. Līdzsvara likums.
1. Domāšanas-jušanas cikls.
1. Nav brīnumtabletes ārpusē, brīnumtablete ir tevī.

Vai tu spēj šīs zināšanas pielietot praksē – saskatīt sevi ciklā un likumā,
četros soļos? Vai spēj saskatīt to visu citos cilvēkos?

Tavas piezīmes

13.diena

Mērķi ir ne tikai absolūti nepieciešami, lai motivētu sevi, tie ir būtiski, lai mēs tiešām paliktu dzīvi.

ROBERTS H. ŠULLERS, mācītājs, autors, motivācijas skolotājs

Deklarācija

Vai tava deklarācija ir tikpat spēcīga kā sākumā? Varbūt esi gatava uzrakstīt to spēcīgāk, iedvesmojošāk?

16 kastītes

Pie spoguļa

Sabotieris

Dodies uz 8.dienu un pārbaudi, vai nav ieslēdzies sabotēšanas režīms. Ko darīt, ja tu saproti, ka tevi no panākumu gūšanas attur, piemēram, bailes “Mani kritizēs”? Pirmkārt, tam, kas ir tavā apzinātībā, vairs nav 95% spēka. Otrkārt, tu tagad zini, kas tu vairs nevēlies būt, tātad zini, kas vēlies būt. Praktizējot visu, ko es tev piedāvāju (mainīt elpu, pozu, veidu, kā tu kusties, vārdus, kādus lieto), tu mentāli sevi trenēsi kļūt par jauno “es”, kuram ir nosplauties par to, ka kāds viņu kritizē! Mentālais treniņš nozīmē arī to, ka tu ļauj sev izdzīvot savu dienu kā jaunajam “es”, kurš nebaidās no kritikas. Pastāvi 2 minūtes atvērtajā pozā, elpo mierīgi, dziļi un iztēlojies – tu esi visburvīgākais dārgakmes, ģeniāls, lielisks, tu esi radījis to, ko radīji, parādot sevi no vislabākās puses, izdarot vislabāko, ko varēji izdarīt tajā brīdī... Kā tu jutīsies tagad, ja iztēlosies, ka kāds tevi kritizē?

Es gan gribu piebilst: ja būsi ar sevi pastrādājis un sevi izmainījis, tad ārpusaulē nevienam nevajadzēs tevi kritizēt. Līdzsvara likums darbībā!

Apzinātības prakse – Stop

Apzinātības prakse – Kustības

Atrodi vietu, kurā mēs sarunājāties par to, kā veids, kā tu kusties, iespaido tavu paštēlu un tādā veidā izmaina tavu domāšanas-jušanas ciklu. Atradi? Izmēģini!

Radi sevī jaunu ieradumu. Izejot no mājām, pajautā sev: “Kā es ietu kā mans nākotnes “es”? Kā ietu Radītājs? Kā ietu tāds, kurš nebaidās no kritikas?” Pamani, kā mainās tava gaita, tava poza! Uz priekšu, ģeniālais ģēnijs!

Tavas piezīmes

14.diena

Tam, kurš tic sev, tic pārējiem!

Hasīdu teiciens

Apzināta nekā nedarīšanas diena jeb Pauzes diena

Kā tu, ģeniālais ģēnij, šodien jūties, neko nedarot? Vai tu spēj šo apzināto nedarīšanu neuztvert kā slinkumu?

Lai tev lieliska šī diena!

15.diena

Radošums ir saprāts, kas priecājas.

ALBERTS EINŠTEINS, zinātnieks

Mērījumi

16 kastītes

Pie spoguļa

Spēka saraksts

Neaizmirsti uzturēt dzīvu savu Spēka sarakstu. Izmēri, cik ļoti vairāk tagad tu tici savam Spēkam nevis savam nespēkam.

Apzinātības prakse – Telpa izvēlei

Izvēle. Vai tu vari apzināties, ka katrā nepatīkamajā mirklī tev tomēr ir izvēle, kā justies un ko domāt? Vai vari pārslēgt sevi uz to, ko tu vēlies, nevis uz to, ko nevēlies?

Mēģini iemācīt sevi noķert mirkli, kurā tu veic izvēli, kā reaģēt uz ārējo kairinājumu, piemēram, nīgru priekšnieku vai aizgulēšanos. Lai arī neliela, mikroskopiska, gandrīz acumirkliņa ir šī izvēles vieta, tomēr tā ir! Ja tu to apzinies, tad tu spēj novērtēt un pieņemt apzinātu lēmumu, kā reaģēt. Citādāk tava reakcija ir atbilstoši tam, kā reaģē tas tu, kas tu šobrīd esi. Upuris vai Radītājs?

Apzinātības prakse – Kustības

Apzinātības prakse – Četri soļi

Vai tu sper visus četrus soļus, lai radītu sevi no jauna?

Tavas piezīmes

16.diena

Atmiņas bez emocijām ir viedums.

DŽO DISPENZA, autors, lektors, zinātnieks

16 kastītes

Pie spoguļa

Sabotieris

Dodies uz 8.dienu un pārbaudi, vai nav ieslēdzies sabotēšanas režīms.

Apzinātības prakse

Ko tu esi ierakstījis sevī kā neapgāžamu patiesību no kādas savas neveiksmīgas pieredzes? Vai vari sev pateikt, ka tie ir meli, kurus tu pieņēmi kā patiesību?

Apzinātības prakse – Kustības

Tavas piezīmes

17.diena

Mums nav jāgaida zinātnes atļauja, lai darītu neparastas lietas. Pretēji – mēs padarām zinātni par jaunu reliģiju.

DŽO DISPENZA, autors, lektors, zinātnieks

16 kastītes

Pie spoguļa

Spēka saraksts

Neaizmirsti uzturēt dzīvu savu Spēka sarakstu. Izmēri, cik ļoti vairāk tagad tu tici savam Spēkam nevis savam nespēkam.

Apzinātības prakse – Vides slēdži

Vai vari sajust to mirkli, kurā kaut kas tev liek justies nepatīkami? Kas šo nepatīkamo sajūtu radīja? Ko tu domāji pirms tam? Kādas emocijas sajūti pirms tam? Kas to ieslēdza?

Apzinātības prakse – Valoda

Vai tu vari ievērot, kādas programmas ir tevī iestaltējušās kopā ar kādu vārdu? Piemēram, darbs, slimība, vēzis, ziema, vecums, kritika, izgāšanās, pienākums, jāvar, jāspēj, jāprot. Pasaki katru no šiem vārdiem un mēģini sajust, kādas domas, izjūtas ienāk tevī. Patīkamas? Nepatīkamas? Neitrālas? Vai tu vari pamanīt, ka tā ir tava automātiskā reakcija, attieksme, kas veido šīs izjūtas?

Tavas piezīmes

18.diena

Tavas domas ir neticami spēcīgas! Izvēlies tās gudri!

DŽO DISPENZA, autors, lektors, zinātnieks

16 kastītes

Pie spoguļa

Apzinātības prakse

Vai tu vari apzināties kādu notikumu no savas pagātnes, par kuru tu vari teikt – tas ir izveidojis daļu no tavas personības? Pozitīvu un negatīvu.

Apzinātības prakse – Valoda

Zināšanas

Kāpēc ir svarīgi definēt mērķi? Kāpēc ir svarīga pozitīva motivācija? Kāpēc ir svarīgi zināt, kas būs pēc tam, kad es sasniegšu mērķi? Kāpēc ir svarīgi uzgriezt nodoma pogu uz maksimumu?

Tavas piezīmes

19.diena

Mainīties nozīmē domāt varenāk nekā tu jūties! Mainīties nozīmē rīkoties varenāk par pazīstamajām vecā "es" sajūtām.

DŽO DISPENZA, autors, lektors, zinātnieks

Pārbaudi, kuri no iepriekš izmantotiem instrumentiem tev ir kļuvuši par ieradumu, un izlem, kas tev vēl nepieciešams, lai uzturētu iesākto, un turpini atbilstoši savām iekšējām sajūtām. Mērījumi var būt labs palīgs, kas sāk signalizēt, ka kaut kas ir atkal jādara lietas labā.

Apzinātības prakse

Vai tu apzinies, kādu iespaidu uz savu fizisko ķermeni rada tavas pārlicības par savu vecumu?

Apzinātības prakse – Valoda

Zināšanas

Kas notiek ar tevi brīdī, kurā tev parādās neticība, kad liekas, ka nekas nenotiek un nekam, ko dari, nav jēgas? Vai tu vari sajust zināšanu spēju tevi motivēt doties tālāk?

Tavas piezīmes

20.diena

Būt spēcīgam – būt brīvam, būt bez robežām, būt radošam,
būt ģēnijam, būt dievišķam – tas ir, tam, kas tu esi. Kad tu
jūties šādi, atceries šīs sajūtas! Tas tu jau patiesībā esi!

DŽO DISPENZA, autors, lektors, zinātnieks

Apzinātības prakse – Jaunās pārlicības

Uzraksti 3 mērķus, kādus vēlies sasniegt. (Piemēram, es vēlos kļūt par labāko tenisistu pasaulē, es vēlos iegūt ideālu augumu, es vēlos būt un justies ideāli vesela, es vēlos jaunu mašīnu...)

Pie katra mērķa uzraksti vairākas jaunās pārlicības, kuras tev būs sevī jāprogrammē (piemēram: man ir visspēcīgākā serve pasaulē; es sacensībās spēlēju vēl labāk nekā treniņos un kļūstu par tīģeri, kas izbauda

savu spēku; mans ķermenis ir fiziski spēcīgs, izturīgs, lokans un elastīgs)

Šajā brīdī tev nav jāraksta tas, kam tu šobrīd tici. Ja būtu tam ticējis, tad tu būtu to jau radījis, tas jau būtu tavā dzīvē. Iztēlojies, ka tu jau esi cilvēks, kas sasniedzis šo mērķi, un kādas pārlicības viņā varētu būt.

Tagad tavs uzdevums ir šīs pārlicības sevī iedzīvināt. Pamēģini sajūst, kā tu stāsti par tām savām spējām, par kurām tev nav ne mazāko šaubu. Tu vari sākt stāstīt, piemēram, kā tu lieliski proti iztīrīt zobus, gatavot ēst, ka tev ir glīts rokkraksts, tev lieliski padodas izaudzēt tomātus.

Izjūti, kāds balss tonis, poza ir tevī, tev par to stāstot, un, to saglabājot, pieliec klāt jauno pārlicību “Mans ķermenis ir fiziski spēcīgs, izturīgs, lokans un elastīgs”. Tā turpini, līdz nejūti iekšēju pretestību, nejūti atšķirību starp īstajām (jau labi ieinstalētajām) un jaunajām pārlicībām.

Nedari šo darbu pa roku galam, tikai ķeksīša pēc. Atšķirības ir diezgan smalkas, un tu varbūt tās uzreiz nepamanīsi. Ieraksti sevi video, un tad tu pamanīsi labāk. Ja tev ir kāds uzticams draugs, vari viņam palūgt palīdzību, lai viņš novērtē, vai tev nemainās balss tonis, poza, ritms, izsakot jauno pārlicību.

Mana pieredze liecina, ka viens no lielākajiem jaunās dzīves radītājiem ir šīs pārlicības jeb ticība. Ticība kā iekšējā “ES ZINU” sajūta. Šai sajūtai ir milzu spēks, jo tādu mēs parasti neapšaubām. Līdz ar to tā spēj mūsos darboties 24 stundas diennaktī un radīt atbilstošus rezultātus.

Grūtākais visā ir tas, ka tieši šī “ES ZINU” sajūta ir tik dabiska, tik *pašsaprotama*, ka mēs to pat nepamanām un tāpēc tā īsti nespējam apzināties.

Un tagad ejam tālāk. Vāc pierādījumus tam, ka tā ir patiesība – raksti, cik vien vari, turpinot šo teikumu: “Es ZINU, ka tā ir patiesība, *jo ...*”. Un nebrīnies, ka tev šķiet, ka sākumā nav ko rakstīt. Tu, iespējams, varētu uzrakstīt ļoti daudz pierādījumu pretējam. Un tāpēc jau tavā dzīvē parādās tieši pretējais, nevis tas, ko tu vēlies.

Mēs paši reizēm sev izdarām sliktu pakalpojumu, *vācot pierādījumus* tam, kas mums nepatīk. Iedomājies situāciju: tu esi uzsācis jaunu biznesu, un pēc kāda laika draugi prasa, kā tev iet biznesā, vai tev ir daudz klientu. Un tu atbildi: nē, man nav klientu. Bet tā, visdrīzāk, nav taisnība. Kad tu uzsāki biznesu, tev bija 0 klientu. Pat ja tev tagad ir *1 vai 2* klienti, tas nozīmē, ka tev IR VAIRĀK klientu. Un tā ir taisnība. Piemēram: Es zinu, ka mans ķermenis ir fiziski spēcīgs, izturīgs, lokans un elastīgs, jo es ar katru dienu treniņos varu izdarīt vairāk pietupienus.

Un tagad ļoti svarīgā daļa – darbība. Iztēlojies, ka tu esi tā persona, kas mērķi jau ir sasniegusi. Kā tev šķiet, kādas darbības šāda persona veica, lai nokļūtu pie mērķa? Uzraksti visas iespējamās darbības. Raksti lielas darbības un pavisam sīkas.

Piemēram:

1. Es katru dienu trenējos 2-5 h.
2. Es veicu mentālos treniņus un iztēlojos sevi kā savu mērķi sasniegušu.
3. Es veicu Atslēgu, kas man palīdzēja ātrāk nokļūt pie rezultāta.
4. Es ievēroju sportista diētu.
5. Es biju izveidojis treniņu plānu.
6. Es atradu vislabāko sev atbilstošo treneri.

PAMODINĀT SEVĪ RADĪTĀJU

Izvēlies vienu no šīm darbībām un veic to nākamo 24 stundu laikā!

21.diena

Kvantu lauks atsaucas nevis tam, ko mēs vēlamies, bet tam, kas mēs esam.

DŽO DISPENZA, autors, lektors, zinātnieks

Tas nozīmē, ka mēs radām savu ārējo pasauli, novērojot savu nākotni kā savas nākotnes “es”; jau esot savas nākotnes “es”, jau jūtot sevi kā savas nākotnes “es”.

Apzināta nekā nedarīšanas diena jeb Pauzes diena

Ik pa laikam ir ļoti lietderīgi vienu dienu savas izaugsmes un attīstības labā nedarīt neko! Tas nav tāpēc, ka esi piekūsis, ģeniālais ģēnij, no darīšanas. Tas nav tāpēc, ka tev vajag atpūsties. Tas nav tāpēc, ka tu tagad vari slinkot un neko nedarīt. Šī ir apzināta nekā nedarīšana! Apzinies, ka tu jau piedzimi kā pilnība, ka tu jau esi pietiekošs! Pietiekoši lielisks, gudrs, pilnīgs! Tāpēc šodien tu vari baudīt to, ka tavam lieliskumam nekas nav vajadzīgs! Tev viss jau ir!

Lai tev veicas, ģeniālais ģēnij!

Mērījumi (0-10)

Nedēļa	Fiziskā labsajūta	Emocionālā labsajūta	Harmonija manās attiecībās	Harmoni- ja manās finansēs	“Es esmu personība, kas ir iemīlējusies dzīvē”
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					

15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					

Spēka saraksts

Man likās, ka es to nekad mūžā nevarēšu izdarīt, bet es tomēr paveicu:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	

17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	

Deklarācija

Es nezinu, kāpēc _____

_____ ,

bet es zinu, ka es _____

Šodien, _____

16 kastītes

Es jau tagad esmu laimīga/s, un tieši tāpēc šodien es piedzīvošu kaut ko fantastiski vienreizēju
