

foto: Photopress.com

V NAS SE OD OTROŠTVA NABIRA OGROMNO ČUSTEV IN SPOMINOV. MNOGE OD TEH POTLAČIMO, KER SO PREVEČ BOLEČI. KLJUB TEMU DA SPOMINE ZAKLENEMO V DEŽELO NEZAVEDNEGA, NAS PODZAVEST SPREMLJA SKOZI ŽIVLJENJE IN VPLIVA NA VSA PODROČJA NAŠEGA DELOVANJA.

RAZISKOVANJE PODZAVESTI ZAVRTI ČAS NAZAJ

Začnimo s primerom. Prevozimo lahko dolge razdalje, na koncu pa se ne moremo spomniti odsekov, kjer smo vozili. Zakaj? Nezavedno prevzame nadzor nad vožnjo. Kot bi nas vodil avtopilot. Enako se zgodi pri podzavestnih vzorcih. Segajo v naše otroštvo, ki je le bled odsev spominov, vendarle pa človek tudi v svojih kasnejših življenjskih obdobjih nezavedno deluje po vzorcih, ki jih je doživel kot otrok.

Počasi postajamo tudi Slovenci dojemljivi za takšna sporočila, in kot ugotavlja Mojca Debelak, ustanoviteljica Energijskega centra MojChi, bi svojo podzavest moral spoznati vsak, ki si želi osebnostno rasti in premagovati težave, ki nam prekrizajo pot. »Ne gre za to, da življenje postane pravljično, gre za to, da zgradimo trdno in zdravo osebnost. Notranja moč in optimizem sta neskončna vira zdravja in dobrega počutja.

**NE GRE ZA TO, DA ŽIVLJENJE
NATO POSTANE PRAVLJIČNO,
GRE ZA TO, DA ZGRADIMO
TRDNO IN ZDRAVO OSEBNOST.**

Ko svojo podzavest spoznamo in jo oplemenitimo s pravim načinom razmišljanja in dojetanja sveta ter ljudi, privlačimo v svoje življenje tisto, kar si želimo,« je povedala Debelakova. Dogodki in ljudje, ki jih pritegnemo v svoje življenje, namreč nikoli niso naključje. Vse je odsev naše notranjosti. Če to dobro poznamo, je živeti in razumeti potek dogodkov veliko lažje.

**STANJE GLOBOKE
SPROŠČENOSTI LAHKO
DOSEŽE VSAKDO**

Kot je povedala Mojca Debelak, lahko stanje globoke sproščenosti, ki je pogoj za odkrivanje dežele nezavednega, doseže tako rekoč vsakdo, še posebno pa inteligentni in odprti ljudje, ki znajo zaupati. Kako? Skozi hipnozo ali intuitivno analizo terapevta, ki ima dobro razvit šesti čut. »Ta metoda olajša prehod

v globlja stanja sproščenosti, ki bi jih z meditacijo večinoma dosegli šele po določenem času discipliniranega dela pri sebi. Zanj pa si moramo vzeti čas in se umiriti,« je povedala sogovornica.

**PODZAVEST VSAK DAN KOMUNICIRA
Z NAMI**

Podzavest nam pošilja sporočila vse življenje, skozi sanje, prebliske, slutnje in ne nazadnje skozi fizično počutje. »Posamezniku je težje razvozlati, kaj mu podzavest sporoča, saj na njena sporočila gleda subjektivno. Poleg tega v vsakdanjem življenju ne vidimo celotne slike, saj nam podzavest sporoča le delčke,« je ovire dešifriranja podzavestnih sporočil strnila sogovornica. Globoka sproščenost je osnova za hipnotično stanje. V budnem stanju človek namreč nima dostopa do globljih ravni zavesti.

**PODZAVEST NAM GOVORI
VSE ŽIVLJENJE, SKOZI SANJE,
PREBLISKE, SLUTNJE IN NE
NAZADNJE SKOZI FIZIČNO
POČUTJE.**

**BRSKANJE PO
GLOBINAH**

Brskanje po podzavesti najpogosteje odkrije

travmatične dogodke iz otroštva, odvisnosti (hrana, cigareti ali alkohol), tesnobe, depresije in slabo samopodobo. Od tod naprej se podzavest pri posamezniku kaže na različne načine. »Nekateri se primerjajo z drugimi, drugi tekmujejo, so maščevalni, nenehno dokazujejo svoje sposobnosti, se zapirajo vase... Gre za to, da podzavestni vzorci kompleksno prepletejo vse ravni življenja,« je strnila Debelakova.



KAKOVOST ŽIVLJENJA JE RAZMERJE MED ZAVEDANJEM IN NEZAVEDNIM.

JANA DEBELJAK, NOVINARKA IN VODITELJICA

»Ne morem razmišljati o podzavesti, ne da bi razmišljala o zavesti. Kakovost življenja je po mojem razmerje med zavedanjem in nezavednim. Odkar vem, da se ljudje utelešamo vedno znova, tudi verjamem, da v naši podzavesti ne nosimo samo potlačenih čustev iz otroštva, ampak tudi ves nepredelani balast prejšnjih življenj. Čim bolj zavestno, odgovorno živimo in se zavedamo svojih reakcij, še zlasti negativnih, in čim bolj jih preobražamo v pozitivne, tem bolj zavestno živimo. Z osebnostno in duhovno rastjo se zmanjšuje nezavedno in povečuje zavedanje. Vse več je notranje svobode, iz leta v leto, iz življenja v življenje.«



NE DOLGO TEGA SEM SE KONČNO SOOČILA S SVOJO IZGUBO.

ZNANI O PODZAVESTI

MAG. ANA BEŠTER, TV-VODITELJICA IN TA TER IMAGO SVETOVALKA

»Sama sem ne dolgo tega imela izkušnjo s tem, da sem se soočila s svojimi potlačenimi vsebinami. Pred dvema letoma sem zaradi hude bolezni zelo na hitro izgubila svojega zelo, zelo dobrega prijatelja. Zaradi spleta okoliščin se od njega nisem poslovila na način, kot sem želela. Kljub temu da sem bila žalostna, da sem naredila vse, kar je bilo v moji moči, da bi mu pomagala, in kljub temu da sem kar nekajkrat jokala za njim, se pravzaprav nisem zavedala, koliko žalosti in drugih čustev sem kljub vsemu potlačila. Šele letos, ko smo imeli v sklopu študija terapevtski vikend, ki je bil namenjen prav temu, da smo udeleženci prihajali v stik z svojimi vsebinami, ki so nam neprijetne in morda celo potlačene, sem si dovolila in s pomočjo izkušene terapevtke in soudeležencev na neki način podoživela in predelala svojo izgubo. Dovolila sem si čutiti in izraziti vse, kar se je pred in po njegovi smrti nabiralo v meni. Izkušnja je bila izredno čustvena in zame zelo naporna, vendar sem po tej izkušnji sebi dovolila, da ga spustim. Od takrat naprej grem lažje na njegov grob. Žalost in bolečina sta še vedno prisotni, vendar zdaj spominov ne odrivam več stran, temveč sem zanje naredila prostor. Predvsem pa sem naredila prostor za lepe spomine, ki jih je bilo zelo zelo veliko.«

NATALNA KARTA PODZAVESTI

Informacije o stiku s samim seboj so danes na voljo na vsakem koraku, na spletu, v knjigah in pri terapevtskih osebno. Debelakova svetuje, da uberemo zadnjo možnost in poiščemo pomoč hipnoterapevta, ki mu zaupamo. »Pri tem si dovolite, da vas vodi notranji občutek.



PODZAVEST IMA NEVERJETNO MOČ PRI DOSEGANJU ŽELENE KAKOVOSTI ŽIVLJENJA.

BLAŽ KOS, VODJA KLUBA POSLOVNI ANGLI SLOVENIJE IN DIREKTOR PODJETJA VENTURELAB, D.O.O.

»Podzavest nas lahko znova in znova neprebojno ovira ali na drugi strani izjemno hitro pospeši doseganje zastavljenih ciljev ter razvoj osebnosti. Namreč dogajanje v zunanjem, materialnem svetu je odsev našega notranjega sveta, večji del našega notranjega sveta pa sestavlja ravno podzavest. Gre za tisti del notranjega sveta, ki se ga v bistvu sploh ne zavedamo in zaradi katerega smo na avtopilotu sprejemanja odločitev, ki lahko ustvarjajo pot naše usode v popolnoma drugi smeri, kot bi si sami želeli. Prek primarne in sekundarne socializacije smo namreč prevzeli določene vzorce delovanja, ki nas lahko odvrčajo od našega bistva ter doseganja tistih najbolj pristnih sanj in ciljev. Takšne vzorce je treba identificirati in jih odpraviti z zavestnim reprogramiranjem naše podzavesti.«

MOJCA DEBELAK



ŽIVLJENJSKO VODILO MOJCE DEBELAK

»Modrost, ki me vodi, je življenje v sedanjem trenutku. Preteklost je past, v katero smo ujeti in ki nam jemlje energijo. Enako je prihodnost lahko samo fikcija. Nihče mi ne more zagotoviti, da bom jutri še tu. Ker vem, da imam samo ta trenutek, ga živim polno in to me izpopolnjuje na vseh ravneh mojega bivanja. Ni pa vedno lahko delovati na tak način. Potrebneja je veliko 'treninga'. Besede namreč izzvenijo, štejejo samo dejanja.«

Vemo, da vsak terapevt ni za vsakogar,« je povedala sogovornica, ki se v Energijskem centru MojChi v Kranju, kjer deluje, podzavesti dotika tudi skozi natalno karto podzavesti, kar pomeni, da lahko posamezniku po tej poti izdelava podedovane podzavestne vzorce po materini in očetovi liniji.

SVOJA DEJANJA IN NAPAKE TEŽJE VIDIMO

Mojca Debelak je končala šolanje pri Marjanu Ogorevcu, se poglobila v hipnoterapijo in jo tudi sama velikokrat izkusila. Pri tem so ji pomagali mnogi terapevti. »Najboljše pri tem je, da te nekdo drug dopolni na zanimiv način, saj vsi vemo, da svoja dejanja in delovanje (napake) težje vidimo,« je iskreno priznala sogovornica.

KOMU JE LAŽJE, TISTEMU, KI NE MORE REČI »NE« ČOKOLADNI TORTICI, ALI TISTEMU, KI LAHKO?

»V prvi fazi sprememb in dela pri sebi gre za občutek odrekanja. Večina ljudi bi danes imela vse, odrekla pa se ne bi ničemu. Toda na odrekanje lahko pogledate kot na svobodo. Komu je lažje: tistemu, ki

ne more reči 'ne' čokoladni tortici, ali tistemu, ki lahko? Kdo od njiju je bolj svoboden? Kar koli odgovorite, imate prav. Toda verjemite, ko se ljubite, sebi ne želite

več škodovati s slabo hrano, nezdravimi odnosi, službo, ki vam pobere vse moči in v njej ne uživajte... Ko se človek odloči za pozitivne spremembe v svojem življenju, opusti vse, kar mu na dolgi rok prinaša nemir in nezadovoljstvo,« je sklenila Mojca Debelak.

KO VEŠ, KAKO SE LOTITI SVOJE PODZAVESTI, JE VELIKO LAŽJE. OSEBNE NAPAKE POSTANEJO IZZIV, KI NAS OKREPI.



nikina zgodba

ZGODBE,
SKOZI KATERE
SMO ZORELI

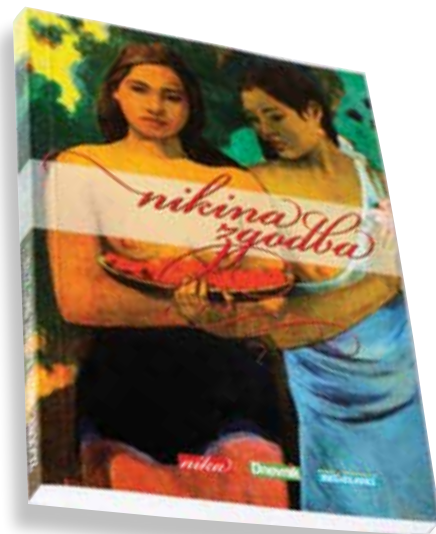
**PRAVIJO, DA SE RODIMO POPOLNOMA
NEPOPISANI, ČISTEGA DUHA IN UMA.**

Zbrali smo zgodbe tistih, ki so jih želeli in znali podeliti tudi z nami. Ki so potrdili, da pisana beseda služi dvigovanju zavesti. Z vsem spoštovanjem do njihovega (vašega) dela in poguma!



Azra Širovnik, pisateljica

Cena knjige: **3,99 evra**
(žepnica, 25 zgodb, 120 strani, 210 x 148 mm)



**Knjigo lahko
kupite pri
prodajalcih
časopisov
ali jo naročite na
trgovina.dnevnik.si**

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 20 07
INFORMACIJE IN NAROČILA