Nevena Đukić

AUTOGENI TRENING
ZA POČETNIKE

Jedinstvena tehnika za postizanje željenog

Leo commerce
Beograd, 2015

Naziv knjige:
Autogeni trening za početnike, Nevena Đukić

Copyright © Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:
Nenad Perišić

Lektura i korektura:
Jelena Dimitrijević

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874
E-mail: nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Sajnos, Novi Sad

Tiraž:1000

ISBN 978-86-7950-366-4

SADRŽAJ

PRVI DEO

Uvod 9
Kako postići alfa stanje 17
Tehnika tri prsta 23
Tehnika kontrole spavanja i buđenja 27
Kontrola snova 29
Mentalni ekran 35
Vizuelizacija 41
Kontrola navika 53
Laboratorija 63
Tehnika čaša vode 81
Jasnovida detekcija 93

DRUGI DEO

Ego stanja 105
Životni scenario 109
Koju igru igraš? 115
O autoru 119

Prvi deo

UVOD

Autogeni trening je metod koji će vam omogućiti da maksimalno iskoristite svoje neotkrivene umne potencijale. Ovaj metod je osmislio Hose Silva, inžinjer i izumitelj. Po njemu je ovaj metod i nazvan Silva metod. Kako je nastao Silva metod? Hose Silva je odlučio da osmisli način kojim bi svojoj deci pomogao da poboljšaju sposobnost koncentracije i pamćenja u cilju boljeg uspeha u učenju i školi. Od 1944. do 1953. radio je samo sa svojom decom. Osim postizanja koncentracije, deca su naučila da se opuštaju po želji, postala su kreativnija i počela da razvijaju i svoju intuiciju, vančulnu (subjektivnu) percepciju, a pokazala su i porast inteligencije. Njegova okolina je ubrzo primetila da su njegova deca mnogo napredovala, ne samo u školi nego i u životu uopšte. Mnogi roditelji su ga zamolili da i na njihovoj deci primeni svoj metod.

Osnovni seminar Silva metoda predstavljen je javnosti 1966. godine, kada je i praktično prikazana svesna kontrola moždanih talasa. Pomažući milionima ljudi širom sveta da nauče kako da žive zdravije, srećnije i produktivnije, internacionalna škola ovog metoda postala je svetski vodeći obrazovni

sistem sopstvenog razvoja, specijalizovan za kontrolu stresa i veće korišćenje uma.

Razlog brzog razvoja, izuzetnog uspeha i dobrog prijema svuda u svetu zapravo leži u jednostavnosti, praktičnosti i lakoj primeni ovog metoda u svim segmentima života. U to ćete se i sami uveriti sledeći uputstva koja će vam biti prezentovana. Sada se upuštate u životnu pustolovinu koja vas može preobraziti. Svaki rezultat koji postignete promeniće vaš pogled na sebe. Sa vašim novim moćima doći će i odgovornost da ih koristite.

Ljudski mozak predstavlja čudo. Nismo ni svesni šta sve može ni šta sve mi sami možemo ako iskoristimo makar deo tih mogućnosti. Ako naučimo da vladamo njime i usmerimo mogućnosti na rešavanje svih izazova koji su pred nama, čuda su moguća. Ako zamislimo da je naš mozak računar, preciznim komandama menjamo sopstveni život i podižemo kvalitet, ostvarujemo zamisli i pretvaramo ih u stvarnost.

Često čujete rečenicu „kakve su vam misli, takav vam je život". Ako se zamislimo nad ovom izrekom i spoznamo njeno duboko značenje, shvatićemo da je to zapravo istina. Šta prizivamo, kakvu informaciju šaljemo Univerzumu, on nam tako vraća.

Ipak, naši strahovi nas blokiraju. Ne postoji osoba koja se nije suočila sa strahom. Strah je emocija koja nastaje kada nam se nešto što je potpuno nestvarno (u većini slučajeva) čini stvarnim. Strah je takođe emocija koja nas izbacuje iz zone u kojoj se osećamo udobno. Kada znamo uzrok svojih strahova, tada umanjujemo njihovu vrednost, odnosno – slabimo ih. Što se više budemo trudili da probudimo zonu svoje

udobnosti dopuštajući da prođemo kroz strahove koje imamo, to ćemo imati više vere u sebe i životi ono što on donosi.

Podjednako se plašimo i uspeha i neuspeha. Uspeh podrazumeva zrelost da hodamo po nepoznatom i nedoživljenom i ostanemo dosledni sebi, ne promenimo se, ne dozvolimo egu i sujeti da budu vodilje. Zato je mnogo bezbednije ostati u nepoznatom, onemogućiti sebe na neki način da ostvarimo uspeh, jer u tom poznatom znamo da funkcionišemo i ne moramo da uložimo napor da se menjamo nabolje.

Tri energije koje su uravnotežene i dovode do uspeha, i u radu i u življenju, jesu:

1. energija emocije
2. energija duha
3. energija moći

Ako pojam ENERGIJA zamenimo pojmom iz naroda SNAGA, sve postaje jasnije. Vođeni snagom emocije budimo osećaj kako ćemo se sjajno osećati kada nešto dobro odradimo za sebe, snagom duha dobijamo nadahnuće o tome kako da to uradimo, a naša snaga moći zapravo je unutrašnja sila koja daje želju za ostvarenjem.

RAZUMEVANJE ENERGETSKE STRUKTURE ČOVEKA

Da biste razumeli svoje energetske potencijale i šta sve možete ako usmeravate tu energiju na pravi način, treba da znate

da je čovek zapravo skup energija i svetleće biće. Čovek ima svoju energetsku banku, koja se otvara u posebno stresnim situacijama, kao i u ekstremnim emocionalnim situacijama. Ključ za energetsku banku ide preko omotača, tananih energetskih tela, kojih ima 36.

Naše eteričko telo se nalazi u našem fizičkom telu i prožima svaki organ i ćeliju, i na 1–2cm izlazi iz fizičkog tela, i slika je i posledica našeg mentalnog tela i pokazatelj toga kako doživljavamo sebe. Mentalno telo je spoj eteričkog i fizičkog tela. Sledeće je naše astralno telo. To je jedino fizički pokretno telo, a vezano je za fizičko telo astralnom vrpcom. Napušta nas u spavanju. To je onaj osećaj letenja i propadanja u snu, tada smo spontano ušli u astral. Zadatak mu je da „dovuče" energiju za fizičko telo. Sledeće je spiritualno energetsko telo. Ono uspostavlja energetsku frekvenciju sa kosmosom, okolinom i ljudima. Potrebno je da i sa ostalim energetskim telima bude u harmoniji. I najzad, aura, koja je skup energija i obavijena je 30–50 cm oko našeg fizičkog tela kao zaštita. Preko svojih pet čula možemo da treniramo i svoje šesto čulo, kako bismo mogli da osećamo tuđe energije, psihološka stanja drugih i njihove bolesti. Samo ako to želimo.

Svako od nas je u životu imao uspone i padove, dobre i loše periode, kada nam nije baš išlo, kada smo gubili samopouzdanje i veru u sebe. Imali smo energetske padove, nizak nivo energije, bili smo slabi i ranjivi i bili skloni da usvajamo i skupljamo tuđu lošu energiju koja je delovala na nas. Dovoljno je da nas uvere da nismo u stanju nešto da obavimo, da ne umemo i – šteta je učinjena. Usvojimo te tuđe etikete

kao istinu. Zapamtite, nikada ne podležite tim etiketama, to su tuđe slabosti i nemoći nalepljene na nas.

Pošto nam je u tim trenucima aura „načeta“ i „pocepana“, loša energija probija zaštitu. Prvo deluje na naše spiritualno energetsko telo, narušava harmoniju i deluje na mentalno telo, koje je spoj eteričkog i fizičkog tela. Upliv loših energija se manifestuje na fizičkom nivou. Depresija, manjak snage, bolovi u čitavom telu, tuga, plač, finansijski problemi, nervoza. To loša energija cirkuliše eteričkim telom, odnosno organima i ćelijama. Manifestuje se bolovima u želucu, teškim i plitkim disanjem, glavoboljama, teškim hodom, bolovima u leđima i ramenima... Lekarski nalazi mogu da budu i potpuno u redu. Usvojili smo etikete, prepustili se bez borbe, nemoćni smo. Nemoć ima opravdanje – ne želimo da preuzmemo odgovornost za sebe. Tada moramo da shvatimo, nismo pod tuđim uplivima loših energija, samo pod sopstvenim. Sada ponovo zavolite sebe, podignite svoju vibraciju i energiju na viši nivo, dajte sebi dozvolu da budete uspešni. Drugi ne znaju ono što vi znate – koliko ste zapravo dragoceni i posebni takvi kakvi ste. Zato ćemo se na ovim stranicama baviti tehnikama koje će vam pomoći da osvestite sve svoje potencijale i upotrebite ih za svoju dobrobit.

O MOŽDANIM TALASIMA

Postoje četiri osnovna tipa moždanih talasa. Beta, alfa, teta i delta moždani talasi.

Beta moždane talase karakteriše svesno budno stanje. Svesni um je rasuđivanje, logika, razmišljanje, primena znanja iz

života, rešavanje problema. To su talasi budnog stanja i oni su najviše zastupljeni u našem mozgu.

Teta moždane talase moguće je ostvariti pri buđenju ili ulaženju u san. Ovi talasi donose bleskove slika i davno zaboravljena sećanja. U teta stanju možemo da saznamo i one stvari koje nije moguće saznati, teta budi intuiciju i druge vančulne sposobnosti.

Delta moždani talasi su najsporija aktivnost mozga. Javljaju se u dubokom snu, delta je najdublje stanje u meditacijama. Uz delta stanje najteže je održati budnost.

KAKO SE MEDITIRA

Pošto se autogeni trening bavi alfa moždanim talasima, malo opširnije o njima. U alfa stanju smo opušteni, naša aktivnost se usporava iz brze beta faze u nižu, alfa fazu. Na alfa nivou svesti najlakše je promeniti svoje vibracije i privoleti ih da deluju nama u korist. Kada naš mozak emituje alfa moždane talase, mi tada imamo otvoren pristup podsvesti – da menjamo njene programe, budemo kreativni, jačamo intuiciju, bolje pamtimo. Alfa stanje je doseg meditacije i sna. U alfa stanju otvoreni smo za sugestije, jer je svestan logički um obuzdan, svesne odbrambene barijere su spuštene. Zato u alfa stanju možemo da programiramo svoj um. U alfa stanju vizualizujemo svoje želje kao da su stvarne i zapravo se dešavaju, što će učiniti da se one realizuju u stvarnosti, naročito ako uz to uključimo i afirmacije. U teoriji, podsvesni um veruje šta mu se u alfa stanju kaže kao istina. Afirmacije i programi u alfa stanju moraju biti izgovorene u sadašnjem vremenu.

Podsvesni um ne razume ĆU, jer to je nedefinisano. ĆU se nikada ne ostvaruje. Što su vizuelizacije intenzivnije, to će biti jače privlačenje onoga što želimo. U alfa stanju teče sveža kreativna energija, nestaje strah, nastupa oslobađajući osećaj mira, lakše se pamti i analizira. Kreativnost leži ispod svesnog nivoa. Može se reći da su alfa moždani talasi vrata koja vode u dublju svesnost, a osećanja u alfa nivou povezuju se sa mirnim i prijatnim, skoro lebdećim stanjem.