

## **VJEŽBE UTORAK**

**jednostavnost.com**

**Vježbe: 1-80**

**1.**

### **Povjerenje u život**

Povjerenje u život ide kroz prihvaćanje života. Bez osude i kritika, sa shvaćanjem da vaš trenutni korak je upravo savršen u svom obliku postojanja i kao takav u sebi sadrži koordinate za sljedeće korake. Takvo povjerenje usmjerava vas da zavolite sebe, život i druge. Da osjetite život kao cjelinu koja se stvara onom unutarnjom inteligencijom postojanja koja ne poznaje parametre koje vaš um ima potrebu nametnuti. Koja ne osuđuje, ne mjeri, ne uspoređuje, ne izdaje naredbe.

Koja jednostavno postoji. I u toj svojoj postojanosti kroz mir i ljubav pokazuje upravo one strane koje su vama u tom trenutku potrebne. Ne da bi imali ugodu već da bi naučili lekciju, uroda nakon toga proizlazi iz zadovoljstva naučene lekcije.

Vježba:

Zatražite tretman te se neko vrijeme usmjerite samo na disanje. Osjetite kako vaš dah ispunjava vaše cijelo tijelo, kako ga na neki način širi iznutra, kako mu daje prostora. Nakon nekog vremena osjetite/vizualizirajte/zamislite kako se taj vaš dah uvlači u svaku stanicu vašeg tijela i kako se tamo spaja s vašom energijom. I kako pri svakom udahu vaša energija u vašim stanicama postaje sve snažnija i životnija, a zatim donosi iscjeljenje vašem fizičkom tijelu na staničnom nivou.

**2.**

### **Osjećate se raspršeno?**

**Vjerojatno ste okusili trenutak kada se osjećate potpuno raspršeno, neuzemljeno i bez spoja sa samim sobom.. To je trenutak kada su vas vanjske okolnosti toliko preuzele da ste se razletjeli na sve strane, nekada zbog posla, nekada zbog obiteljskih okolnosti, a nekada zbog vibracija koje su se uzburkale unutar vas.**

**Vrlo jednostavna, a snažna vizualizacija može vam pomoći u tim trenucima..**

**Vježba:**

**Umirite se, najbolje sjednite i par trenutaka osjećajte svoje tijelo, smirite disanje što više možete. Nakon toga zamislite da se spuštate u zemlju.. kao da propadate u nju, energetski.. osjetite njezinu energiju, njezin mir, spokoj.. osjetite kako vas obavija, kako ulazi u svaku vašu stanicu, kako se spajate i sjedinjujete. A nakon toga samo budite tako koliko god možete ili koliko god vam je ugodno. Budite u trenutku, prihvaćajte svoje biće bez etiketa koje imate po sebi, nemojte se u tom trenutku gledati kao neku ulogu već samo kao biće koje tone samo u sebe.**

**Zatim se ponovno energetski potpuno spojite sa svojim tijelom te ostanite neko vrijeme mirovati i sada osjećajte stolicu na kojoj sjedite, pod na kojem držite noge ali i vlastitu prisutnost, vašu energiju koja kola, vašu svjesnu prisutnost...**

**Naravno, tu vježbu možete raditi i kada nemate problem s raspršenosti, općenito, što ćete više bivati u trenutku, svjesni da ste u ovom tijelu, na ovoj planeti, više ćete postajati svjesni razloga zašto ste to odabrali i koji su vam sljedeći koraci..**

**3.**

**Otvaranje prema vlastitom potencijalu**

Balans života i smrti (umirete i rađate se svaki dan, svaki trenutak), oslobađanje starih i nepotrebnih obrazaca, otvaranje prema vlastitom potencijalu.

Nekada je želja za dokazivanjem pravde, ego koji želi pobijediti, um koji želi shvatiti vaš najveći izazov. Pogledajte u te vlastite trenutke u namjeri da otkrijete onaj unutarnji impuls koji ide za dokazivanjem, opravdavanjem.. i pitajte se da li vam to treba. Nekada je dovoljno da vi znate svoju lekciju, da vi znate svoju istinu, da ste vi spremni pustiti i krenuti dalje. Neka vam vaš životni put, vaš unutarnji rast bude važniji od želje za dokazivanjem.

**Vježba:**

Zatražite tretman, neko vrijeme dišite osjećajući vlastitu prisutnost u tom trenutku. Zatim osjetite centar glave kao svjetlosnu točku koja pulsira, neko vrijeme dišite osjećajući ju.. nakon toga osjetite svjetlosnu točku u centru zdjelice te neko vrijeme dišite osjećajući ju.. Nakon toga probajte istovremeno koliko ćete moći osjećati te dvije točke i disati bivajući usmjereni na sebe, trenutak, život..

Stavite iznutra namjeru da ste spremni osloboditi sve što vam više ne treba, sve što vam više ne služi i otvoriti se prema vlastitim potencijalima.

Na kraju se dobro uzemljite na način da osvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

Nakon što ste gotovi probajte se sjetiti gdje ste za vrijeme tretmana/vježbe ispadali iz trenutka.. da li postoje neke posebne situacije, osobe, misli koje su vas izbacivale iz balansa.. i onda to zapišite. Nakon nekoliko dana probajte vidjeti što se ponavlja u zapisima pa u tretmanima stavite jasnu namjeru da ste spremni otpustiti sve one energetske zavezanosti koje vas lijepe za tu situaciju, osobu, te događaje.. da ste spremni pustiti.. da ste spremni učiti, rasti, djelovati...

#### **4.**

#### **Stres, malodušnost, bezvoljnost, nedostatak entuzijazma i životnog smisla,**

svjesnost i povezanost s vlastitim bitkom, vlastitim dijelom sebe.. dušom, vlastitim svjetlosnim bićem (onim dijelom koji je postojao i postojat će i nakon ovog života).

Težina koju ponekad možete osjećati mješavina je vaših vlastitih aktiviranih vibracija ali i kolektivne transformacije koja na sve utječe. Ovisno o danu ili dobu dana energije koje dolaze do vas nose u sebi vrlo snažnu i transformirajuću energiju koja u pojedincu potiče duboko čišćenje i promjenu. Ako ste taj dan u vlastitom smirenju, opuštenosti i prepuštenosti, lakše ćete se nositi s tim promjenama. Međutim ako je to jedan od "težih dana" tada će sve postati još teže i intenzivnije.

Tim globalnim energijama i promjenama ne može se pobjeći, one nas sve obavijaju, kako Planetu tako i cijelu dimenziju. Na to ne možete utjecati niti to zaustaviti. Ali ono na što možete utjecati ste vi sami. Način kako prihvaćate svoju promjenu uveliko oblikuje osjećaje koji se tada u vama formiraju.

Prihvatanje je vrlo slobodna energija, ona podrazumijeva protok. Borba protiv onog što osjećate i kako osjećate je vrlo kruta energija, ona podrazumijeva šok sličan kada iznenada lupite u prepreku.

Stoga vaša odluka da si dopustite prihvatanje prvi je korak prema lakšem prolasku. Nakon toga puno stvari pokazat će se samo. Samo je pitanje hoće li za vas ono što se pokazuje biti ugodno ili neugodno. Jer ako oslobodite energiju prihvatanja u sebi što znači prolaska.. tada vaša unutarnja transformacija može osvijetliti sve ono što se na van treba transformirati. To je ujedno i najvažniji razlog zašto ljudi vrlo često bježe od vlastite promjene. Jer voljeli bi mijenjati sebe, ali ne i stvari oko sebe, a ponekad je to ne moguće.. jer vaša promjena, vaša promjena vibracije može dovesti do toga da više niste u skladu sa stvarima, ljudima, događajima oko sebe, da ne vibrirate na isti način. Tada možete ili zaustaviti vlastitu promjenu kako bi "sve ostalo po starom" ili dozvoljavajući vanjsku promjenu podržati vlastitu unutarnju promjenu.

Nakon prihvatanja i protoka dolazi do lakše energije, bez obzira na to što se i koliko u vama oslobađa i na kakvom ste globalnom udaru energija vaše prihvatanje i prolaz omekšavaju energije te vam omogućuju da umjesto uragana doživite možda i ugodan i pročišćujuć vjetar.

Vježba:

Umirite se, oslobodite vrijeme za sebe i opustite. Zatražite tretman. Zatim vizualizirajte kako se kroz vašu srčanu čakru spušta svjetlosni snop u centar Planete. Neko vrijeme samo osjećajte svoj srčani centar, centar Planete i spoj. A zatim stavite jasnu namjeru da ste spremni doći u harmoniju s centrom Planete. S obzirom na to da trenutno imate tijelo i da je ono vezano za ovu Planetu bitno je biti u skladu s njezinom vibracijom.

Pri tom će se u tretmanu raditi na svim vibracijama koje se pri tom trebaju osloboditi, svemu što se treba pročititi, prihvatiti, transformirati.

Vi za to vrijeme osjećajte svoje tijelo, dozvolite si prihvatiti sve što osjećate u tom trenutku i prepustite se, kao da plovite na laganim valovima ili kao da vas ugodan vjetar nosi.

Imajte povjerenje u svoju dušu, svoje tijelo i promatrajte..

**5.**

**U potrazi za svojom vibracijom**

Kad bi vi postojali kao jedan ton/zvuk.. koji ton bi to bio.. visok, nizak, dubok... prodoran, tih.. lagan, ritmičan.. kada bi ovako sebe iz glave pitali "Ako sam ja ton koji je to ton?".

Pustite neka vam vaš um odgovori.

Vježba:

Onda zatražite tretman, umirite se, usmjerite neko vrijeme pažnju na dah. A zatim stavite namjeru da ste se kroz tretman spremni susresti sa svojim najdubljim dijelovima, ujedno s vašom najvišom sviješću.. i ponovite pitanje "Ako sam ja ton koji je to ton?". Ovaj put ne čekajte što će vam um odgovoriti već pratite svoje osjećaje.. što se dešava nakon toga unutar vas. U tretmanu ste pa se zasigurno dešavaju i otpuštanja.. kako se vi osjećate prilikom toga.. samo pustite neka se osjećaj *vas* iznutra pojavi.. Na kraju tretmana dobro se uzemljite na način da posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave. A zatim zapišite zapažanja. Nakon tjedan dana pročitajte zapažanja i ponovno dopustite da se unutar vas kroz vaš unutarnji osjećaj pokaže vaš ton. Pri tom imajte na umu da je ton simbolika vaše vibracije, potraga za njim potraga je za sobom. A toj potrazi nema kraja i podložna je stalnim promjenama unutar vas. Stoga pratite svoje promjene, priznajte svoje promjene, imajte zahvalnosti prema sebi i svom životu. Dopustite neka se on dešava pokazujući vam vaše sljedeće korake.

**6.**

**Ljubav**

Ako gledate ljubav van granica zaljubljenosti vidjet ćete život. Vidjet ćete život u svakom živom obliku postojanja kao produžetak iskre stvaranja. Vidjet ćete muhu i u njoj prepoznati ljubav. Stat ćete pred "neprijatelja" i u njemu vidjeti ljubav, zakopanu pod možda očajem i bijesom, mržnjom i osvetom, možda to isto prepoznate zatim u sebi.

Vidjet ćete drvo i pticu i vidjeti ljubav, čut ćete šum mora, pjev galebova, sunce u zalazu i vidjeti ljubav.

Sve manje od toga vaša je emocija koja pokazuje gdje ste na svom vlastitom putu stvaranja. Emocija poput zaljubljenosti pokazuje vam prema kuda se okrenula vaša vibracija i koja vam je lekcija. Mržnja, osveta i ljutnja.. ako ih otkrijete.. ispod njih osjetit ćete vlastitu bol. Ljubomora.. osjećaj

nesigurnosti.. emocije koje traže rješavanje i rad na njima. Prijateljstvo, osjećaj bliskosti.. potreba za pripadanjem. Sve to pokazuje vam gdje ste na svom putu rasta i razvoja.

A krajnja točka, koju vjerojatno u ovom životu nećete dostići ali joj se marljivim gledanjem u sebe možete približiti je – ljubav. Potpuno bezuvjetna ljubav koja je čisti *kod* stvaranja. Izvor života koji možete nazvati kako god želite. Može i ljubav.

### **Vježba:**

Umirite se, usmjerite pozornost na dah, zatražite tretman te neko vrijeme osjećajte kako dah prolazi kroz vaše tijelo. Zatim osjetite područje srčane čakre i probajte osjetiti kako se osjećate na tom području. Zapitajte se – koje su to trenutno vibracije koje se pokazuju kroz moje emocije, a zbog kojih se najviše osjećam stisnuto. Stavite namjeru neka se radi na tome i prepustite se tretmanu. Sve što pri tom vidite, osjetite pustite neka prolazi, budite samo promatrač. Na kraju se dobro uzemljite tako da posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

Ako ste nakon čitanja ovog teksta doživjeli bilo koju emociju koja nije čista ljubav nego je recimo ljutnja, nerazumijevanje, neslaganje ili nešto slično.. probajte ovu gore vježbu i stavite namjeru da se radi na svim vibracijama koje se nalaze ispod tih emocija.

Priznavanje sebe sebi najveći je korak prema ljubavi.. onoj koja prizna sve i svakoga, onoj koja (do)pušta.. život..

## **7.**

### **Gdje sam ja?**

Zamislite sebe pod gomilom naljepnica.. na svakoj piše nešto o vama. Neke ste naljepili vi, neke su vam naljepili drugi. I zatim kada god možete (dok mirujete ili nešto radite) zamislite kako svjesno odljepljujete te naljepnice. Ne morate gledati što na njima piše, sama vaša namjera da odljepljujete naljepnice spajat će vas s namjerom da sebi date slobodu, da se pronađete van okvira očekivanja, da se prepustite sebi, da hodate svojim najboljim putevima.

### **Vježba:**

Zatražite tretman te neko vrijeme samo dišite, osjećajući svoj dah. Zatim se usmjerite na područje srčane čakre i unutar sebe postavite pitanje: "Kada se maknu moje misli, moj ego, moje konstrukcije.. kada se makne ono što mislim da bi trebala/o biti, kada se maknu sva moja i tuđa očekivanja.. gdje

sam ja?“. Ovo je pitanje koje služi da bi se pokrenuo vaš unutarnji proces, a ne da bi dobili odgovor. Stoga nakon postavljanja tog pitanja samo dopustite sebi biti, osjećajte dah, prepustite se tretmanu.

Na kraju tretmana dobro se uzemljite tako da osvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

## **8.**

### **Tko sam ja? Govorim li svoju istinu?**

Tko ste vi van ove osobnosti možda je teško shvatiti umom, zasigurno je moguće osjetiti kroz uporni rad na sebi. Ali tko ste vi u ovom tijelima, tko ste vi kao ova osobnost skriveno je iza raznih konstrukcija, strahova, uvjerenja, (samo)nametnutog ophođenja svijeta prema vama.

Tretmanima pomažete osloboditi vibracije iz kojih ide nepoštovanje prema sebi. Ali svojim zapažanjem svijeta pomažete shvatiti što si radite.

Budite promatrač koji želi vidjeti svoj odraz u svijetu, kroz druge ljude i događaje. Koji želi (u)vidjeti što si radi, što sam sebi čini kako ne bi živio, kako ne bi bio slobodan. I koliko kao takva osobnost onda tražite krivca u drugima, svijetu.. a koliko ste spremni sebi priznati sebe.

Samo zato da bi ste se oslobodili svih tih teških vibracija unutar sebe, samo zato da bi ste sebi dozvoliti (pro)disati, biti, živjeti, osjetiti vlastitu puninu i zapitati se što onda možete s njom?

Odgovori koji dođu iznutra bit će prožeti slobodom.. onom vrstom slobode koja niti ne poznaje granice jer ogledava se sama u sebi, prožima se sa sobom i ispunjava osmjehom, ljubavlju i prihvaćanjem.

### **Vježba:**

Zatražite tretman te neko vrijeme samo osjećajte svoj dah. Zatim usmjerite pažnju na područje svoje srčane čakre i osjetite/vizualizirajte/zamislite kako sa svakim svojih udahom i izdahom područje vaše srčane čakre postaje sve protočnije, toplije, ugodnije. Nakon toga osjetite kao da se ta topla i probuđena energija ulijeva u područje vaše zdjelice. I dok se to dešava zapitajte se unutar sebe – osjećam li poštovanje prema sebi, svom životu, osjećam li poštovanje prema tome što postojim u ovom tijelu?

Dozvolite si čuti onaj duboki odgovor. I stavite namjeru da se u tretmanu oslobađaju sve one vibracije koje se nalaze ispod nepoštovanja sebe, svog fizičkog tijela, svojih emocija, svega onog što ste vi kao ova osobnost.

Nakon što je tretman gotov dobro se uzemljite na način da osvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

## 9.

### Gdje su vam kuglice?

Zamislite ovakvu priču:

Postojite vi koji ste prozirna ljuska u kojoj se nalaze kuglice. Neke kuglice su lagane, predivnih boja, privlačne, slobodne u svojoj srži i povezane s visokom razinom svijesti. One druge su teške, depresivne, pune strahova, konstrukcija, preopterećene mislima, pune onog ega koji osuđuje iz straha od života.

I postoji još jedna verzija vas koja samo prati i promatra ovu prvu verziju.. Prva verzija hoda kroz život i tu i tamo zastane. U trenutku dok zastane prilazi joj druga verzija u želji da pomogne. Ta druga verzija ima dvije mogućnosti:

Mogućnost: a) uzimati u ruke one lagane i svijetle kuglice, okretati ih, diviti im se i na taj način poticati prvu verziju za dalje, bodriti ju.. ti si predivna, možeš ti to, samo hodaj, ne okreći se, ne gledaj u ništa teško, samo misli pozitivno, sve je super!

I onda prva verzija počne dalje hodati, malo joj je lakše ispočetka jer ipak je dobila puno pohvala, motivirana je za dalje, misli samo pozitivno. Ali put ide i ide i ona se počinje umarati, kako prolaze dani sve joj je teže. Negdje u pozadini unutar sebe čuje klink-klang.. to se sudaraju na njezinom vlastitom dnu one teške kuglice.. kao da ju zovu "pogledaj nas.."; ali ona mora misliti samo pozitivno, pa ustraje i trudi se i dalje, sjeća se koliko je pohvala dobila.. ali opet se umara, umara.. sve dok ne stane. Onda dođe ponovno ta druga verzija i ponovno ju bodri, potiče, kaže joj da je sve super, neka samo misli pozitivno.. da joj motiv za dalje.. pa prva verzija ponovno ustane, pa hoda, pa joj je teško, pa hoda, pa joj je teško.. ali ne da se, misli pozitivno.. pa joj je teško.. pa stane. I ponovno dolazi prva i ponovno ju bodri.. shvatili ste?

Mogućnost: b) u ovom slučaju ta druga verzija uzima u ruke teške kuglice.. sa zanimanjem ih promatra kako bi ih što bolje shvatila, proučila, kako bi skužila njihov kod, kako bi ih dešifrirala.. kako bi ih zatim mogla rastaviti, transformirati, iscijeliti, pretvoriti u laganu kuglicu. Zatim kaže prvoj verziji da će joj sada pri hodu malo biti teško i naporno jer ipak su sada radili na tim teškim kuglicama ali da ipak vjeruje u sebe jer u konačnici mora biti lakše, jer teške kuglice nestaju.. Prva verzije krene hodati i teško joj je, vuče noge i voljela bi stati, malo i zastane ali krene dalje, nešto kao da ju vuče iznutra da se kreće, osjeća kako se raspadaju te teške kugle i kako joj to daje motiv za dalje, iako bi najradije sjela. Nakon nekog vremena zastane i druga verzija joj prilazi, ponovno uzima teške kugle, ponavlja postupak, pozdravi prvu



verziju i kaže joj kako je snažna i kako ona to može, kako samo treba promatrati što se u njoj dešava. Prva verzija ponovno krene, teško joj je i malo se popikava, pa joj je hladno pa vruće, ali i dalje hoda. Sjeti se da bi trebala promatrati unutar sebe pa promatra.. i vidi kako se broj teških kuglica smanjio, kako se sada povećao broj onih svijetlih.. to joj daje poticaj za dalje.. iako joj je teško. Ponovno zastane, ponavljaju postupak.. a onda nakon jednog takvog zaustavljanja kada je već spremna na tu težinu shvaća da je nešto drugačije, da je ona drugačija, da se broj tih teških kuglica znatno smanjio, a broj laganih znatno povećao.. počinje s veseljem koračati dalje, počinje sa zanimanjem promatrati svijet.. počinje biti lakše.. ona postaje svoja istina koja se ne trudi biti dobro, ona je dobro..

### **Vježba:**

**Osjetite** svoj dah, ostanete s dahom neko vrijeme, a zatim zatražite tretman. Nakon toga osjetite/zamislite/vizualizirate svoj lik ispred sebe, kao prozirnu ljusku punu kuglica.. promatrajte te kuglice i stavite namjeru da ste se spremni suočiti s onim teškim, kako bi sami sebi pomogli pretvoriti ih u lagane, kako bi učili i rasli kroz taj proces. Stavite namjeru da se u tretmanu radi na svim vibracijama koje u vama podižu strah od suočavanja sa sobom (taj strah može se pokazivati kao strah ili kao ludovanje ega protiv takvog postupka). Zatim kroz tretman budite ili u miru, dopuštajući da se on događa ili možete osjećati/vizualizirati/zamišljati kako uzimate te svoje teške kuglice i kako ih pretvarate u lagane.

Na kraju kada osjetite da je tretman gotov ili vam je dosta dobro se uzemljite na način da posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

Sve što je u vama vaše je nasljeđe.. nekih vaših osobnosti iz vaših prošlih života, nekih događaja iz ovog života.. ali je već nešto što se desilo. Zašto hodati uokolo s tim teretom kada njegovim oslobađanjem dozvoljavate vašoj svijesti da vas preplavi.. život tada postaje ljubavan i svjestan, ali na neki puno dublji i snažniji način nego što to možete zamisliti svojim mislima..

## **10.**

**Osjetite se.. osjetite tko ste. Ispod ovih osobnosti koje živite.. Tko ste ispod?**

Svaka vaša odluka, svaka vaša akcija, sve ono što čini vašu trenutnu osobnost proizlazi iz vibracija koje nosite unutar sebe. Kao posljedice događaja iz prošlih života kao i ovog. Sve to unutar je vas, stvarajući svaki

vaš udah, kreirajući svaku vašu misao, potičući svaku akciju. To je nešto od čega ne možete pobjeći ma koliko god pokušavali pozitivno misliti. To ostaje kao dio vas, kao dio od kojeg ste stvoreni.

Trenutak kada se odlučite skočiti u taj vlastiti mrak i suočiti se sa sobom trenutak je možda i najvećeg straha.. nakon što skočite i uvidite da su to samo vaše stvari.. strah polagano počinje popuštati. Tada ga treba zamijeniti odlučnošću.. ne odustajanje, prihvaćanje sebe, spoznaja svih svojih mrakova i dubina.. kako bi ih otpustili. Kako bi onda vaše misli postale prirodno pozitivne, kako bi vaša energija postala protočna i kako bi otkrili što je to što svijetu možete pružiti.

### **Vježba:**

Umirite se, usmjerite pozornost na dah, zatražite tretman te neko vrijeme samo dišite. Osjetite kako s dahom tonete sve dublje i dublje u sebe.. osjetite/vizualizirajte/zamislite kako počinjete disati svojom kožom.. zatim svojim kostima, pa krvožilnim sustavom, živčanim sustavom, pojedinim organima.. prolazite tako po svemu čega se sjetite.. I cijelo vrijeme dok tako dišite stavite unutar sebe namjeru da ste spremni otpustiti sve otpore koji vas sprečavaju da se spoznate, da se zavolite, da se prihvatite..

To radite sve dok osjećate da tretman traje ili dok vam je dosta. Na kraju se dobro uzemljite tako da posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

## **11.**

### **Samosažaljenje i osjećaj žrtve kao uteg na vašem putovanju.**

Ovdje ste.. u ovim tijelima.. to je to, nalazite se ovdje i sada.

I možete birati. Hodati na teži ili lakši način.

Teži je prilikom svakog koraka baciti nekoliko sitnih, srednjih i poneki veći kamen ispred sebe, zatim napuniti torbu s obližnjom kamenom gromadom i onda se žaliti svakome tko je voljan slušati "koliko toga vi morate nositi na sebi". Pri tom saslušati druge i njihovo žaljenje, klimnuti glavom i krenuti dalje.

Postoji lakši način. Zastati prije svakog koraka, udahnuti, izdahnuti, zatvoriti oči, osjetiti sebe, osjetiti sve ono što se podiže unutar vas, priznati sve svoje strahove, sve svoje težine i emotivne blokade. Zatim pogledati postoji li i nešto drugo, skriveno.. možda neko skriveno veselje, uzbuđenje, koje se boji pokazati da ga silina straha ne prevali.

Nakon što ste napravili brzu reviziju onoga što je unutar vas, pozdravili svoje cjelokupno biće kao i svoj trenutni život.. hrabro ste zakoračili. Znajući da je

to vaš put, vaš život i da sve što se nalazi u njemu je tu da bi ste vi učili, kreirali, stvarali, svoja nova iskustva.

Zatim kada sretnete nekoga drugog tko isto tako hoda, korak po korak, pozdravite snagu unutar te osobe sa svojom vlastitom snagom. Pozdravite hrabrost osjećajući vlastitu hrabrost. Osjetite osmeh na licu koji je zapravo uzbuđenje jer duboko u sebi, kada si dopustite, ZNATE da ste na putu kojem trebate biti, da je upravo taj put onaj na kojem su za vas skrivene poruke, onaj koji vam pomaže da rastete i učite, neke nove oblike sebe.

### **Vježba:**

Zatražite tretman, osjetite svoj dah, prvo kroz cijelo fizičko tijelo, a onda i energetsko (ako ne možete osjetiti energiju, samo stavite namjeru). Zatim unutar sebe dajte dopuštenje da se oslobađaju sve one vibracije zbog kojih se osjećajte jadno, nevoljeno, neželjeno, otežano, zakinuto, zadržano, stopirano, onemoćalo..

I zatim osjetite kako se iz Izvora svega što postoji spušta jedna svjetlosna zraka, prolazi kroz vaše cijelo biće i dolje na stopala ide u centar Planete.

Osjetite kako se u toj zraci nalaze male sitne čestice u kojima se nalazi izvorna energija svega što postoji.. energija snage, postojanja, svjetlosti, ljubavi.. Osjetite kako ulazi u svaku vašu stanicu, kako ispunjava sve vaše organe, svaki vaš fizički, a zatim i energetski dio. Kako prodire u vaše misli, um, emocije.. Kako vas potpuno obuzima.

Istiskuje iz vas sve ono nepotrebno, sve ono što sakupljate i što vam otežava vaše putovanje, ostavljajući vas lakšima, protočnijima, više svojimima..

Budite tako dok osjećate da se tretman dešava ili dok vam je dosta.

Nakon toga dobro se uzemljite tako da posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

## **12.**

### **Prepoznavanje i priznavanje vlastitog jedinstvena**

Zamislite neku jaaako vama dragu osobu. I zamislite da morate ispuniti upitnik, koji će joj pomoći oko nečeg jako bitnog u tom trenutku za nju. Kroz taj upitnik vi morate napisati lijepe stvari o njoj, ono što volite kod nje, ono što vas zadivljuje..

A sada zamislite sebe :)

I zamislite da taj isti upitnik popunjavate za sebe..

On bi izgledao recimo ovako:

– ono što najviše volim kod sebe:

- ono što me oduševljava kod mene:
- ono zbog čega sam posebno ponosna/an na sebe:
- ono što me čini sigurnom/im u sebe:
- ono zbog čega mislim da je svijet bolje mjesto jer sam i ja na njemu:  
.. možete nastaviti dalje :)

Vježba:

**Predlažemo da svaki dan kroz idući tjedan sjednete**, zatražite tretman. Stavite namjeru da ste u tretmanu spremni otpustiti sve ono što vas sprječava da se prihvatite i zavolite. Nakon tretmana popunite upitnik, svaki dan ispočetka.

Prepoznavanje i priznavanje vlastitog jedinstvena praksa je koja prethodi koracima kroz život. Kako bi oni bili stabilni te pronašli točno ono uporište koje je za vas najbolje u tom trenutku.

Ljubav prema sebi preduvjet je za ljubav prema svijetu. Ponekad je potrebno proći kroz vlastiti mrak da bi vam se ljubav u punini prikazala, da bi shvatili njezinu dubinu, visinu, prostranost i nepristranost.. da bi otkrili da niti jedan vaš dio nije tu da bi ga vi zanemarili i da svi vaši dijelovi tvore pomno složenu slagalicu od strane vaše duše.

Preskaćući dijelove te slagalice samo zato jer vam se ne sviđaju ili vas plaše onemogućujete sebi doživljaj vlastitog života.. onakvog kakav on je za vas.. u svojoj punini, sa svim svojim potencijalima, raširen za sva vaša unutarnja putovanja. Prema centru.. prema slobodi.. prema ljubavi.

**13.**

### **Otvaranje prema svijesti, prema ljubavi i unutrašnjoj slobodi**

Znamo da smo to već rekli ali ponavljat ćemo.. nalazite se u izuzetnom dobu, vremenu velikog rasta, kreacije, stvaranja, kakvog na ovim vašim prostorima do sada nije bilo. Dio ste toga s vlastitim postojanjem i dolaskom u ovu inkarnaciju stavili ste mogući zapis buđenja. Ne onog slikovitog "da se više nikada ne vratim" jer ova Planeta treba što više svjesne djece. Već onog buđenja koje ide kroz prepoznavanje svih vlastitih dijelova, dopuštanje životu i kreaciji da vas preplave, ljubavi da vas obuzme, onom pozitivnom unutarnjem pokliku da vas ispuni. Kako bi bili kanal.. za svijest.. kako bi živjeli svoj najbolji mogući doprinos svijetu koji vas okružuje.

**Vježba:**

Umirite se, zatražite tretman te neko vrijeme samo dižite, osjećajući isprva svoje fizičko tijelo, a onda i energetsko (ako ga ne možete osjetiti samo stavite namjeru da dižete i posvještavate svoje energetsko tijelo). Zatim otvorite unutarnje oči. Ako vam to ne dolazi spontano ponovno samo stavite namjeru. Unutar sebe "dogovorite" se sa sobom kako ste spremni biti svoja potpuna istina i kako ste spremni tim unutarnjim pogledom gledati u sebe, u sve ono što čini vas. I u one dijelove koji vam se sviđaju i u one koji vam se "ne sviđaju". Ne bježite od njih, dozvolite im da vam se pokažu, kako bi ih mogli otpustiti, kako bi mogli biti svjesniji i prohodniji kanal. Osjetite kako se nalazite u tretmanu i kako se u njemu dešava sve ono što je za vaše najviše dobro u tom trenutku. Na kraju se dobro uzemljite na način da posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave. Dok gledate druge ljude i svijet zapitajte se – kako mogu biti od pomoći? Ako ste u prilici pomagati fizički, materijalno pomozite, ako tako osjećate. Ako niste pitajte se ponovno – kako mogu pomoći? Ako dovoljno duboko uronite u sebe osjetit ćete odgovor koji će vas pozivati da budete još prohodniji kanal. Ne onaj koji se trudi iz uma osjećati dobro, već onaj koji je toliko duboko spoznao sebe da se ljubav sada preljeva kroz vas kako bi se odražavala u svijetu oko vas. Stoga svaki put kada čujete da se nešto dešava na ovoj Planeti zbog čega vas preplave emocije, tuga ili bijes sjednite sa sobom, zatražite tretman, dopustite svoje vlastito otpuštanje, prepuštanje, prepoznavanje. Kao tako pročišćeni kanal najbolji ste doprinos koji ovaj svijet može imati.

## **14.**

### **Unutarnja sloboda i priznavanje vlastitog života**

Da bi ste bili slobodni potrebno je tu slobodu osloboditi kroz sebe. Nije moguće biti slobodan i pri tom loše misliti o svijetu i ljudima oko sebe. Stoga pustite svoju slobodu da raste i tako doprinesite promijeni na ovom svijetu.. svijetu koji treba što više iznutra slobodnih pojedinaca koji takvi kroz sebe mogu sprovesti novu energiju.. snažnu i ljubavnu u svojoj srži.

Vi izabirete.. svaki vaš trenutak vi izabirete vlastitu reakciju.. pokušajte u narednih tjedan dana promatrati vlastite reakcije. Da li su smirene, pretjerane, iskrene, realne, dramske, melodramatične.. da li s njima želite privući pažnju ili ih potiskujete kako bi se sakrili od svijeta?

Vježba:

## **Idućih tjedan dana budite promatrač i onda jednom na dan**

**predlažemo:** Umirite se, zatražite tretman te neko vrijeme samo dišite, osjećajte svoje tijelo, vlastitu prisutnost, dopustite da vam se dah umiri. Nakon toga osjetite kako s dahom tonete sve dublje i dublje u sebe i pri tom stavite namjeru da ste spremni posvijestiti, prihvatiti, otpustiti, transformirati sve ono što se tijekom dana unutar vas nakupljalo, podizalo, stiskalo i pritiskalo, a blokira vas u vašem izražaju, u poimanju vaše životne sile/kreacije, u osjećaju i ljubavi prema sebi i priznanju vlastitog života. Budite i tijekom tretmana promatrač.. ne sudite, samo dopustite da se dešava unutar vas sve ono što vam može pomoći da osjetite više vlastite unutarnje slobode.

Nakon tretmana dobro se uzemljite na način da posvijestite fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

## **15.**

### **Povjerenje u život i spajanje s novom energijom.**

Energija koja vas svakodnevno sve više i više obavlja nova je za ove prostore, više je vibracije i omogućuje vam spajanje s višom razinom svijesti, otpuštanje i razgradnju starih vibracija te otvaranje prema novom. Postoji samo jedan uvjet da bi ste spontano i u harmoniji radili što više s njom – morate biti otvoreni prema sebi, istinoljubivi, biti u stanju potpuno pogledati u sebe, u sve svoje dijelove..

Ta energija prolazi.. kroz sve. Ukoliko zadržavate, ukoliko zatvarate neka svoja unutarnja vrata iz straha od onog što je iza i u nadi da će to samo nestati.. energija će proći i razvaliti ta vrata, ostavljajući vas u osjećajima da se raspadate na komadiće.

Tada imate priliku vidjeti što je iza vrata.. od čega bježite, a što je u vama. Pogledati se, priznati se, dopustiti si otpuštanje i iscjeljenje.

Ukoliko ni tada to ne napravite energija će vam kroz ljude i događaje servirati sve ono iza vrata, kao vašu refleksiju.. bit ćete na neki način prisiljeni pogledati u sebe na teži način. I tada možete sve to negirati i ostati u optužbi prema drugima i svijetu, stavljajući se u položaj žrtve. Lekcije će dolaziti dalje..

Ili možete drugačije..

Možete svakodnevno u sebi, s namjerama, meditacijama i tretmanima otvarati sva svoja unutarnja vrata.. sve ono skriveno i manje skriveno. Gledati unutar sebe s ljubavlju i podrškom, bez obzira što se skriva iza

vrata.. sve su to bila vaša iskustva, sve to je dio vas.  
Dozvoljavajući sebi otvoriti sva vrata omogućujete energiji da nesmetano struji unutar vas, da vam pomogne razotkriti i pročistiti sve ono skriveno u vama.. da vam pomogne da se prepoznate.

Nikada u ovim predjelima nije bila moguća tako brza transformacija kao sada, mijenjate se na staničnoj razini. Ako usmjerite svoj unutarnji pogled prema svjetlu, prema ljubavi, prema vlastitoj istini i prihvaćanju.. tada i vanjski pogled počinje vidjeti ljepotu, ljubav.. ne kroz vanjsku formu već kroz ono što izvire iz svake osobe, samu srž postojanja, vibraciju Izvora..

## **Vježba:**

### **Započinjanje dana centriranjem i prisutnošću.**

Na početku svakog dana odvojite min. 10 minuta za sebe (ako je potrebno ustanite se ranije :), zatražite tretman te par trenutaka dišite osjećajući svoje fizičko tijelo, od nožnih prstiju do vrha glave. Zatim posvijestite da se nalazite na početku novog dana i unutar sebe zaželite si dobrodošlicu. Još jednom posvijestite svoje fizičko tijelo, budite svjesni da ste na početku novog zemaljskog dana, prisutni u svom tijelu, na trenutak probajte osjetiti zahvalnost za to iskustvo.

Zatim obratite pozornost na svoju energiju (osjetite ju/zamislite/vizualizirajte). Sjetite se/posvijestite da se u njoj nalaze svi vaši zapisi, sve ono zbog čega ste došli u ovaj život, zbog čega ste izabrali ovo tijelo. Zatim stavite unutar sebe jasnu namjeru da ste otvoreni za ovaj dan i za sve ono što vam on donosi. Da ste spremni proći kroz dan prisutni i bez osude (sebe ili drugih). Da ste spremni promatrati, dopuštati promjenu, otvarati vrata unutar sebe. Da ste spremni na život i da ste spremni kroz ovaj dan proći svjesno, budno i u što boljem kontaktu s vlastitom višom svijesti.

Osjetite sebe kao cjelinu fizičkog tijela i energije. Budite tako dok ne osjetite da ste spremni za pokret ili dok vam ne istekne vrijeme.

Zatim krenite u dan i tijekom dana nekoliko puta zastanite i prisjetite se jutarnjeg centriranja i vaše namjere. Na kraju dana zahvalite se sebi na danu, a iduće jutro ponovno započnite centriranjem.

Kako bi ste se opustili za vrijeme tretmana, a ako imate "ograničeno vrijeme", stavite si alarm – prepustite se tretmanu. Imajte povjerenje da ćete sve stići što je potrebno u tretmanu. Vremenom ćete se početi i buditi ranije jer će potreba da se centrirate prije dana dolaziti prirodno.

Svaki dan donosi promjenu, svakim danom vaše unutrašnje biće rastvara se, transformira, otpušta staro, otvara prema novom. Dopustite si svjesno promatrati vlastitu promjenu.

## 16.

### **Prihvaćam sada da bi se otvorilo sutra, rastvaranje prema novom.**

Da bi prihvatili novo potrebno je prvo prihvatiti ono gdje se nalazite. Nastojeći izbjeći situaciju u kojoj se nalazite zapravo fulate prolazak prema novom. Sve što je staro tu je da vas podsjeti na to tko ste, što ste prolazili, što ste učili i pronalaženjem poštovanja prema tome dolazite do onog pogonskog goriva koje vam otvara vrata za dalje. Dolazite do života koji vas pita – što dalje?

Da bi ste znali što dalje potrebno je znati gdje ste sada, koraci su tu da se nastavljaju jedan na drugog, da tvore put koji ćete kasnije čitati i koji će vas podsjećati, na sve vaše životne škole.

#### **Vježba:**

Udobno se smjestite, zatražite tretman te neko vrijeme samo dišite. Osjećajte kako se sa svojim dahom spuštate sve dublje i dublje u sebe.. sve dok ne dođete do samog središta svog bića. Tamo se zaustavite, još neko vrijeme dišite, a zatim stavite namjeru da ste spremni pogledati/osjetiti/vizualizirati korake koji su vas doveli upravo do ovog životnog trenutka u kojem se nalazite. Probajte osjetiti sve te korake sa zahvalnošću, a otvorite se prema tretmanu koji traje i koji vam može pomoći iscijeliti sve ono što ste zblokiralili unutar sebe. Pustite da vas sjećanje na korake preplavi.

Zatim se zaustavite u mislima u upravo sada, u trenutku u kojem se nalazite i pokušajte za taj trenutak pronaći poštovanje. Također dopustite da tretman odradi sve što je potrebno.

A onda osjetite kako se vaša namjera koračanja prema dalje, prema novom energetski rastvara unutar vas, osjetite kako unutar sebe otvarate sve one energije koje mogu iskreirati najbolje korake unutar vas. Dopustite da tretman u tom trenutku iscijeli sve vibracije strahova ili bilo kakve zadržke, neka ostane samo potpuno povjerenje u svaki korak.

Na kraju se dobro uzemljite tako da osjetite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

Vaši koraci su samo vaši, za svaki od njih namučili ste se, svaki od njih u sebi skriva malu priču. I upravo ti koraci kreću prema novima. Stoga potrudite se oko sadašnjih koraka, ne odbacujte ih zbog nekih koji još nisu niti došli jer ti novi baziraju se na sadašnjim. U sadašnjim skriva se sve ono što vas zanima



u budućnosti. Budite najbolja verzija svoje budućnosti upravo sada..

## **17.**

### **Iskra života kroz prepoznavanje vlastite istine**

Na ovoj Planeti trguje se s moći. Onom lišenom slobode i dostojanstva, predodređenom da vlada ili se njome vlada. Moći koja zatire ljudskost i odvodi osobe do mraka u kojem izgube onaj dio sebe koji voli.

Vrlo često smatra se da su moćne one osobe koje imaju kontrolu nad sobom. Međutim često je cijena te kontrole spremanje stvari pod tepih, kako bi vladali samo oni dijelovi koji vam se sviđaju, koji vas ne ruše i ne ometaju i koji vam prividno omogućuju da se kontrolirate. Sve ono što ometa vašu mogućnost kontroliranja često je neprijatelj kojeg duboko pospremite unutar sebe.

Znate li što je istinska moć?

Osjećaj kada dotaknete onaj dio sebe koji je toliko duboko zakopan da vam se utroba prevrne u trenutku dok ga osjetite. A zatim ga pustite.. oslobodite.. zahvalite mu se.. transformirate...

Tada dolazi okus moći. One koja ne traži druge da bi vladala njima, one koja je sama sebi dovoljna. Ona koja se vidi samo kroz ljubav. Moć koja je bila prije ovog tijela, moć koja će biti i nakon.

Nazovite ju snaga.

Nema te moći u vanjskom svijetu koja toliko budi iskra života kao prepoznavanje vlastite istine. Ona koja vas je tu dovela, ona koja vas vodi po životu (sviđalo se to vašem egu ili ne) i ona koja će vas izvesti iz ovog života. Upoznavanje s vlastitom istinom dovodi do tolike količine moći iznutra da počnete čuti samo tišinu.. koja govori kroz intuiciju i gleda očima ljubavi.

### **Vježba:**

Na početku novog dana zahvalite se sebi što ste tu. Ne morate nalaziti razloge, jednostavno se zahvalite sami sebi. Zatim krenite u dan i probajte biti ljubazni prema osobama koje susrećete, bez obzira da li su to vaše bliske osobe ili samo prolaznici, probajte biti ljubazni.

Na kraju dana, pronađite vrijeme za sebe, umirite se, neko vrijeme samo dišite. Zatim zatražite tretman te se vratite na disanje. Stavite namjeru da ste spremni u tom tretmanu raditi na svim onim vibracijama koje su vas ometale da budete ljubazni prema ljudima. Budite iskreni u tom procesu i unutar sebe pokušajte se prisjetiti koga ste sve taj dan sreli, kada vam je

bilo lagano osjećati ljubaznost, kada vam je to išlo teže, a kada ste ljubaznost možda morali glumiti. Stavite namjeru da ste spremni raditi na svim vibracijama koje se nalaze ispod onih dijelova kada vam ljubaznost možda nije išla i kada je kroz vas u tim trenucima recimo prolazila ljutnja. To radite dok god osjećate da se tretman dešava ili dok vam ne bude dosta. Na kraju se dobro uzemljite tako da osjećate svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

Prihvatanjem sebe i svog života prihvaćate i druge, upravo takve kakvi jesu. Svi oni donositelji su nekih poruka, kao što ste i vi njihovi glasnici. Nakon što vam prorade emocije nemojte ostati u ljutnji na glasnike već pogledajte što je to unutar vas što se osjeća povrijeđeno, ljuto, koje su to vibracije unutar vas koje su se uznemirile.

Na ovoj Planeti dešava se puno toga, veće je pitanje zašto se vi nalazite u određenim događajima. Odgovor će vam doći kada mu dopustite da se pokaže. Njegovo otpuštanje i transformiranje omogućit će vam bolji energetski protok. Nakon toga dolazi shvaćanje, buđenje svijesti. Kada ste u protoku svjesno ili nesvjesno kanal ste za više razine postojanja, dio ste energetske mreže koja potiče podizanje svijesti na ovoj Planeti.

U trenutku dok odustanete od površinske ljutnje, dok joj dozvolite da vam se pokaže te ju transformirate dolazite do nečeg puno većeg i snažnijeg, nečeg što će vam pokazati što to znači život.

## **18.**

### **Povjerenje u sebe, povjerenje u život.**

Kako bi mogli čuti svoju intuiciju (spojiti se sa svojim višim dijelovima) potrebno je imati povjerenje u sebe. Ono koje ne osuđuje s čime god se susretne, koje razumije i ono što um odbije i ono što s ljubavlju sve okružuje.

To povjerenje ide iz prihvatanja sebe, kao dijela veće cjeline, kao nekoga tko je na putovanju pun radoznalosti i želje za iskustvima. Svako iskustvo samo je djelić jedne veće slagalice.

Omogućavajući sebi doživljaj te slagalice pa čak i onda kada vam ona nije jasna dopuštate povjerenju da utire puteve kroz koje onda klizite u život bez obmane.

Povjerenje u sebe ne znači da vi u sebi imate dio koji zna sve prepreke koje će onda uspješno zaobići. To znači da u sebi imate onaj dio koji prepoznaje i priznaje sve na što naiđe. Koji onda iz toga izvlači zaključke kako bi koračao uzdignute glave, s osmjehom u srcu i srećom koja proizlazi iz želje za rastom

i stvaranjem. Sa shvaćanjem da sve, baš sve ima svoj smisao i da povjerenjem u vlastiti smisao jačate život i ljubav u njemu.

## **Vježba:**

Zatražite tretman te neko vrijeme samo dišite, osjećajući svoje fizičko tijelo. Osjetite kako je puno života.. bez obzira kako se vi u tom trenutku osjećate vaše tijelo je život, vaša krv kola vašim venama, vaše srce pulsira, sve je živo i čeka biti prepoznato. Probajte neko vrijeme disati osjećajući se živima. Dozvolite sebi osjetiti kakvo je to čudo taj fizički život, koliko se stvari moralo posložiti da bi ste vi sada imali ovo vozilo koje zovete svojim fizičkim tijelom. Nađite u sebi zahvalnost što ste se otisnuli na to putovanje.

Tako budite dok god osjećate da tretman traje i stavljajte unutar sebe jasnu namjeru da ste spremni jačati svoju energiju kroz tretman, a samim tim omogućavati svojem fizičkom tijelu da jača i iscjeljuje se. Osjetite se živima. Na kraju uzmite bilježnicu i olovku i napišite nekoliko pozitivnih rečenica o sebi, svom tijelu i tom veličanstvenom životnom iskustvu imanja tijela. Možete napisati neku veliku stvar, a možete napisati kako je divno moći ustati se i prošetati; sjetite se da u trenutku dok vi šćete ima duša koje su izabrale iskustvo da to ne mogu. Dok gledate ima duša koje su izabrale tijelo koje to ne možete. I zapitajte se zašto ste izabrali tijelo koje može ili ne može određene stvari. Što ste željeli s tim učiti.

Probajte u sebi naći koliko god možete u tom trenutku pozitivne misli o svom trenutnom fizičkom tijelu i to ispišite.

Radite to svaki dan barem tjedan dana, a naravno možete i duže. Kroz dan uzmite bilježnicu i čitajte zapisano. Dozvolite sebi i te zapise čitati s ljubavlju i zahvalnošću za sve ono što vaše tijelo može u tom trenutku, pa makar je to "sitnica" kao što je mogućnost zapisivanja tih rečenica u bilježnicu ili čitanja istih.

## **19.**

### **Dolazak do vlastite istine**

Vaša istina zakopana je pod vašom osobnošću. Vašom osobnošću upravlja vaša istina. To je ona vibracija s kojom ste se rodili i koja privlači ljude, stvari, događaje u vaš život. Vibracija koja je posljedica prošlih života i svega onog što niste isprocesuirali, svega onog što je ostalo možda skriveno i zblokirano.

Ne možete pobjeći od svoje istine jer ona se ogleda u cijelom vašem životu, u vašoj svakodnevicu.

Ali možete si pomoći tako da ju posvijestite što više, da joj dozvolite da vam se pokaže u svojoj punoj ljepoti, da ju razotkrijete i prihvatite. Svjesno priznavanje i življenje vlastite istine, svjesno odbacivanje maski, konstrukcija i zabluda vodi prema putu na kojem i dalje obitavaju vaše lekcije, ali ćete kraj svake pronaći upute za rješavanje.

### **Vježba:**

Stanite pred ogledalo i gledajte se u oči. Budite tako sve dok ne prođu one početne faze koje će uključivati um, razmišljanje, promišljanje, konstrukcije.. tako budite sve dok vam ne postane dosadno.

Tada se zaista počnite gledati u oči..

Nakon toga uzmite bilježnicu i olovku i pišite. Nemojte razmišljati o čemu.. samo pišite.

Idući dan ponovite postupak. Radite to za redom barem tjedan dana, a možete i više.

Kroz dan promatrajte kako se osjećate, koje vam misli prolaze glavom, što se dešava unutar vas.

Jednom na dan napravite tretman, dok radite tretman stavljajte jasnu namjeru da ste spremni posvijestiti, a onda i živjeti svoju istinu.

## **20.**

### **Proširenje prema vlastitoj višoj svijesti**

Od kuda dolazi vaš spokoj i mir? Tražite li ga u vanjskom svijetu? Ili mu dopuštate da se proširi vašim tijelom, nevezano za vanjske okolnosti?

Tražeci ga po vanjskom svijetu omogućit ćete si trenutke mira koji dolazi iz osjećaja postignuća nečega. Bez obzira postignete li materijalnu dobit ili vas usreći neka vanjska okolnost to je privremena sreća koja vrlo često iza sebe ima nasljednika kojeg možete nazvati bol i patnja, možda čak i depresija.

Ukoliko si omogućite pronalazak mira i spokoja iznutra vidjet ćete da se on širi vašim stanicama nevezano na ono što se oko vas dešava. Taj mir i spokoj dio su vaše više svijesti i u sebi nose razumijevanje postojanja.

Izazov da bi ste to iznutra pronašli vibracije su koje ste donijeli u ovaj život, vibracije koje čekaju biti prepoznate i transformirane.

Stoga kročite kroz život gledajući ga očima ljubavi dok istovremeno sebi omogućujete dovoljno tretmana, meditacija i ulazaka u tišinu.. kako bi ste se prepoznali i kako bi sami sebi bili izvor radosti.

## **Vježba:**

Zatražite tretman, umirite se, usmjerite neko vrijeme pažnju na disanje. Osjećajte kako sa svakim udahom i izdahom tonete sve dublje u sebe, stavite namjeru da ste spremni potonuti do vlastitog centra. Kada se nađete tamo (osjećajno ili vizualizirate) stavite namjeru da ste spremni raditi kroz tretman na svim vibracijama koje su za vas trenutno važne. Budite svjedokom vlastite promjene. Kada osjetite da je gotovo za taj trenutak ili vam je dosta ponovno snažno posvijestite svoje fizičko tijelo, od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

## **21.**

### **Dopuštam li sebi svoj život?**

Svaki trenutak u kojem živite omogućuje vam odluku. Odluku koja u sebi može sadržavati slabi energetski protok koji sebe reflektira kroz teške misli, (samo)optuživanje, traženje krivca, ljutnju, ljubomoru, patetiku, dramu.. Ili odluku koja u sebi nosi energetski protok koji se očituje kroz bistrinu u mislima, ljubav u grudima i osjećaj radosti u tijelu.

Pri tom sve to može biti popraćeno životnim izazovima, fizičkim bolovima, emotivnim padovima ali kroz odluku da propuštate život kroz sebe kako bi ga sagledali, kako bi rasli i učili sve to ima potpuno dublji smisao i vodi vas koracima kroz koje spoznajete zašto ste uopće stigli u ovu inkarnaciju.

Ukoliko se trudite misliti pozitivno i samo pričati jezikom ljubavi, a u sebi nosite (samo)osudu, osjećate prezir prema svijetu i ljudima ili mislite kako ste bolji od drugih ne omogućujete si razvoj, samo privremeno bildate svoj um s pozitivnim mislima.

Istinska sreća, ono istinsko prepoznavanje ljubavi nije nešto što se uči nego nešto čega se trebate prisjetiti. Dolaskom u ovo tijelo vi ste izabrali "zaborav", kako bi mogli igrati ovaj život. Probijajući se kroz vlastite unutarnje puteve prema sebi, dopuštajući vidjeti sebi ono što je, a ne ono što bi vi željeli oslobađate si put prema onom trenutku kada se polako počinjete prisjećati.. tko ste, zašto ste tu, koji su vam životni zadaci.

Osjećaj ljepote tada raste sam, osjećaj ljubavi ispunjava vas spontano pa čak i onda kada vašim licem teku suze; kroz zahvalnost za sve ono što vam omogućuje da rastete unutar sebe, pomažući pri tom i rast vibraciji uokolo vas.

## **Vježba:**

Kao vježbu dok tražite tretman samo se pitajte – Živim li ja svoj život?

Dopuštam li sebi svoju istinu?

I ne bojte se odgovora. Ne osuđujte se.. dopustite si istinu, dopustite da sve ono što je i tako već u vama pokaže svoje lice, da izađe na površinu. Prigrbite sve to, s ljubavlju, sa zahvalnošću, kao učitelje na vašem putu.. oslobađajući i otpuštajući sve to, omogućavajući si transformaciju i korake dalje..

**22.**

### **Jesam li spremna/spreman živjeti svoju istinu?**

Unutarnja sloboda je protočan ples vaše energije koja se zrcali u vašoj ljepoti, koju obgrljuje vaša mudrost i koju vaša duša svakodnevno kroji iz vašeg trenutnog životnog platna. Što više poštovanja imate prema platnu to ono postaje podatnije za krojenje, pokazujući vam neke skrovitosti i ljepote.

#### **Vježba:**

Umirite se, zatražite tretman te neko vrijeme samo dišite osjećajući/zamišljajući/vizualizirajući kako vaš dah struji cijelim vašim tijelom. Nakon nekog vremena zapitajte se "Jesam li stvarno spremna/an živjeti svoju slobodu?".

Ne oslušujte pri tom što vam um priča, on će vjerojatno u želji da i vas i sebe u to uvjeri reći da ste spremni. Vi nakon toga osluhните dublje, dozvolite si čuti vlastitu vibraciju.

Ukoliko iz nje ne čujete potvrdni odgovor oslušujte još dublje.. pitajte unutar sebe "Zašto nisam spremna/an?". dopustite neka vam vaše biće priča u obliku osjećaja, slika, neke poruke. Ne namještajte odgovore, neka budu iskreni i vaši, duboki. Zatim dozvolite da se u tretmanu radi na svim vibracijama koje vas sprečavaju da živite svoju slobodu.

Ukoliko je odgovor i u dubini od početka bio potvrđan onda se dalje pitajte "Kako?". Zatim ponovno pustite da vam vaše unutarnje biće priča, a tretman odradi svoje. A onda tijekom idućeg razdoblja pratite trenutke u kojima živite i dopustite da se ti odgovori iznutra spoje s vanjskim situacijama pokazujući vam najbolje načine djelovanja.

Na kraju se dobro uzemljite na način da posvijestite fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

## 23.

### **Energetsko čišćenje, protok i otvaranje prema višoj svijesti.**

U vrijeme kada se nalazite u globalnoj promjeni ona osobna još više je izražena. Kako bi što lakše prošli vlastitu školu potrebna je što bolja protočnost. U trenucima kada vam je teško još više se okrenite prema sebi, još više se promatrajte, radite tretmane, meditacije, vježbajte, šetajte, pričajte s drvećem ili pticama, pogledajte oblak, nasmiješite se suncu.. Ne dozvolite da vaš um od vas napravi zarobljenika koji se bori s vlastitom patnjom istovremeno okrivljujući svijet za tu patnju. Dopustite da vam vaša duša kroz vašu intuiciju i energetski protok šapne upravo ono što trebate čuti, da energija kroz druge ljude i situacije pokaže upravo ono što trebate vidjeti. Dozvolite svijetu da bude vaša pozornica i ne ljutite se zatim na svijet. Pitajte sebe zašto ste tu, koja je vaša lekcija, koji su vaši najbolji koraci. I volite se.. puno se volite.. energija ljubavi pojačat će vaš protok i pomoći vam da budete najbolji glumac u vlastitoj predstavi, da poštujete život i sebe u njemu.

#### **Vježba:**

Zatražite tretman (*rečenica u uvodnom tekstu*) te neko vrijeme samo dišite osjećajući sebe. Zatim osjetite kako kroz vas prolazi svjetlosna zraka koja ide od Izvora svega što postoji do centra Planete i kako svojim prolaskom kroz vas donosi energetsko pročišćenje, protok te vas osnažuje. Tako budite sve dok vam je ugodno ili dok osjećate da tretman traje.

Gledajte svijet kroz sitnice, osjećajte protok unutar sebe te dopustite da vaša intuicija priča kroz vas.

## 24.

### **Iscjeljenje osjećaja boli i povrede**

Unutar vas često postoji bol, ponekad je ona sasvim mala i neprimjetna, ponekad se preljeva preko svih vaših rubova. Najčešće je njezin početni vibracijski kod nastao puno prije ovog života, privlačeći i u ovom životu događaje koji će ga ojačati. Kako bi ga ponovno živjeli ili nadživjeli. Kada vibracija boli postane aktivna, a da vi ponekad niste toga niti svjesni vaš ego, um, vaša osobnost pokušavaju "spasiti situaciju". Vrlo često na način da se u vašem umu počnu stvarati priče od kuda ta bol ide, tko je kriv za nju i što bi vi sada mogli napraviti.

Ta nekonstruktivna konekcija između vašeg uma i vaše vibracije boli slabi područje zdjelice i nogu, na taj način još više vas čineći ranjivima i dajući umu još više motiva zašto bi se trebalo od svega toga spasiti.

Najbrže rješavanje vibracije boli je suočavanje s njom. Na način da priznate svoju bol ali i tu stanete. Ne odete dalje u um i analize od kuda ta bol, s čim je vezana, tko je kriv, a tko nije kriv i onda eventualno dopuštajući nakon toga sebi dramu i samosažaljenje. Taj način postaje kontraproduktivan.

Ali suočavanje s boli, bivanje u boli tijekom tretmana, priznavanjem boli.. vi priznajete dio sebe koji živi cijelo vrijeme ispod površine, koji traži pažnju. Nakon vašeg suočavanja i priznavanja, a bez drame i osude vi u tretmanu dopuštate da se ta vibracija počne iscjeljivati. Olakšanje nakon nekog vremena dolazi samo.

Bježeći od boli vi ju još samo više potiskujete dublje, priznavajući je vi je dovodite na površinu gdje se ona rastvara u prihvaćanje sebe. A prihvaćanje dalje vodi u ljubav.. sasvim spontano..

Vježba:

Udobno se smjestite, odvojite vrijeme za sebe, zatražite tretman te usmjerite pozornost nekoliko trenutaka na disanje. Posvijestite kako je vaše fizičko tijelo živo, kako se u njemu stalno nešto dešava i kako vam ono omogućuje da živite ovo iskustvo.

Zatim osjetite kako ste osim fizičkog tijela vi i energija.. bez obzira da li ju osjetite ili ne stavite namjeru da ste u tom tretmanu spremni priznati svoju energiju, kakva god ona bila u tom trenutku, da ste spremni sebe priznati kao cjelinu te si dopustiti iscjeljivanje, jačanje, transformaciju.

Budite tako dokle god osjetite da se tretman dešava ili dok vam ne bude dosta.

Na kraju se dobro uzemljite na način da posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

## **25.**

### **Vječnost i kako je dotaknuti u ovdje i sada, u tijelu u kojem se sada nalazite?**

*Kroz vlastitu intuiciju..Koja je često zatrpana s previše misli, sa strahovima, s konstrukcijama, nadanjima i željama.*

Sve više i više energije oko vas bit će uskovitlane. Nalazite se u vremenu velike promjene koja će trajati još puno vaših zemaljskih godina. Iako se promjena dešava u energiji oko vas ona je za svakog od vas kao pojedinca prvenstveno važna iznutra. Vaša unutarnja promjena može vam olakšati ili otežati život. Vaša promjena koja ide u skladu s vašom intuicijom, vašom višom svrhom, sa svim onim zbog čega ste došli u vašu inkarnaciju može vas dovesti na puteve najbolje za vas. Puno takvih pojedinaca na vlastitim



najboljim putevima čini kolektiv koji svojom promjenom iznutra podržava promjenu izvana. Kako bi pomogli stvaranju svijeta veće svjesnosti.

### **Vježba:**

Umirite se, usmjerite na dah i zatražite tretman. Zatim osjetite/zamislite/vizualizirajte kako sa svojim dahom ispunjavate područje svoje glave.. nakon nekog vremena na taj način dahom ispunite područje srčane čakre.. zatim to isto napravite i sa zdjelicom. Nakon toga pustite da se sva tri područja kroz vaš dah spajaju i da protok krene kroz vaše noge. Možete si pomoći vizualizacijom – dok udišete osjećajte kao da udišete prema vrhu glave, dok izdišete kao da izdišete od vrha glave prema nogama i kao da vaš dah na kraju izlazi kroz stopala. Možda će vam u početku biti izazovno ali nakon par pokušaja osjetit ćete kao da upadate sve dublje i dublje u sebe, kao da sami sebe usisavate, samo se prepustite tome. Ukoliko vam se dignu otpori ili bilo kakva emocija koja će vas ometati u vježbi samo se sjetite da se za vrijeme vježbe nalazite u tretmanu i stavite namjeru da se sve te emocije prepuste tretmanu i iscjeljivanju. Na kraju se dobro uzemljite na način da posvijestite fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

## **26.**

### **Otpuštanje starih obrazaca, otvaranje prema novom.**

Otvoravanje prema vlastitoj višoj svijesti. Uzemljenje te pokretanje vibracija potencijala koje su za vaše najviše dobro u ovom trenutku.

Jedino vi možete sebi dozvoliti promjenu. Bez te unutarnje dozvole i okretanjem prema promjeni sve ostaje samo na namjeri. Osjetite kako svakodnevno djelujete iznutra na način da sebi dopuštate promjenu u sve ono što je za vaše najviše dobro, u sve ono što ste vi. Stavite namjeru da ste spremni pogledati i u ono što vam se ne sviđa, samo kako bi ste to mogli otpustiti, kako bi mogli krenuti dalje. Ponekad ne gledanjem u sve svoje dijelove zadržavate sebe na jednom mjestu. Kada pogledate u sve svoje dijelove i priznate sebi sebe vidjet ćete ljepotu, vidjet ćete sebe baš onakvim kakvim ste se stvorili dolaskom ovdje. Baš takvi, savršeni, trebali ste sebi kako bi učili i kretali se dalje. Stoga svaki put kada se pogledate u ogledalo, svaki put kada slučajno ugledate svoj odbljesak, svaki put kada pomislite na sebe pošaljite si ljubav, zagrlite se iznutra, čestitajte si na hrabrosti da živite život.. a onda ga s ljubavlju živite dalje..

### **Vježba:**

Udobno se smjestite ili legnite, zatražite tretman te neko vrijeme usmjerite pozornost na disanje, osjetite kako se opuštate i prepuštate sebi i trenutku. Stavite namjeru da se u tretmanu otpušta sve ono što je potrebno u ovom trenutku.

Zatim zamislite/vizualizirajte/osjetite kako se nalazite pred jednim jako velikim ogledalom.. pogledajte se u njemu, bez ikakva očekivanja, ono je jako visoko i jako široko i u njemu možete osim svog tijela vidjeti i svoju energiju. Opustite se i samo promatrajte, ne analizirajte, dopuštajte da se oslobađa i pročišćava vaša energija, osjećajte kako postajete protočniji. Osjećajte kako uslijed toga i vaše fizičko tijelo postaje snažnije i zdravije. Budite tako i dopuštajte svoju vlastitu promjenu. Na kraju se dobro uzemljite na način da osjetite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

## **27.**

### **Otvaranja prema vlastitoj višoj svijesti, uzemljavanje vlastite više svijesti, podizanje vibracija.**

Zastanite i zapitajte se – *“Da li ja priznajem/osjećam/prihvaćam sebe kao energiju, kao energetsko biće, kao svjetlosno biće, kao nekoga tko je bio prije ove inkarnacije i tko će biti nakon ove inkarnacije?”*

Bez obzira što će vaš um odgovoriti probajte odgovor osjetiti kroz tijelo. Da li na to pitanje osjećate protok, podizanje energije, unutarnji osmijeh i prepuštenost.. Ili osjećate grč, nevjericu, pritiske po tijelu koji nisu ugodni. Probajte biti što iskreniji sa sobom...

### **Vježba:**

Nakon toga zatražite tretman (*rečenica u uvodnom tekstu*) i stavite namjeru da se u tretmanu radi na svim onim vibracijama koje vas drže zarobljene u strahu da sebi priznate sebe, da u sebi prepoznate svoju snagu, da se prepustite djelovanju s više razine, da se oslobodite ega, zakačenosti i svega onog što vas drži zarobljene u iluziji.

Nakon tretmana dobro se uzemljite na način da posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

Kvaliteta života ovisi o harmoniji fizičkog tijela i energije. Onaj trenutak kada ste u stanju priznati i osjetiti vlastito fizičko tijelo ali istovremeno osjećati energetsko tijelo dovodi vas u balans s vlastitim životom. Stoga u narednom periodu probajte zastati u različitim situacijama i osjetiti prvo svoje fizičko tijelo, a onda i energetsko.. osjetite kako oba tijela zajednički sudjeluju u

ovoj vašoj inkarnaciji.

Nakon nekog vremena moći ćete s puno više lakoće osjetiti koliko kvaliteta fizičkog tijela ovisi o kvaliteti energetskog tijela i svih lekcija koje ste si zapisali.

Budite beskonačnost, dozvolite unutar sebe širenje beskonačnosti, a onda se dobro zabavljajte u granicama ovog fizičkog života, znajući da beskonačnost uvijek čeka na vas, uvijek je tu, nikada izgubljena.

**28.**

### **Širenje svijesti, jačanje povjerenja prema sebi, jačanje povjerenja prema životu**

Ovaj proces koji se zove povjerenje u sebe i povjerenje u život zahtjeva bolji kontakt sa sobom.. što ćete se vi više spoznavati više ćete se sebi i prepuštati. To ujedno znači i buđenje kreativnosti pa ne dozvolite svojem umu da vam govori kakva vaša kreativnost može biti, dozvolite svojoj kreaciji da se raspleše unutar vas pokazujući vam vaša prostranstva.

#### **Vježba:**

Udobno se smjestite, zatražite tretman te usmjerite pozornost na disanje. Par trenutaka promatrajte svoj dah, ne morate ga modificirati, pustite ga kakav je, samo ga promatrajte. Zatim osjetite/vizualizirajte/zamislite kako zatvarate svoje "unutrašnje oči", svoj "unutrašnji pogled" i kako tonete u vlastitu dubinu.. osjetite svoja osjetila iznutra, kao što osjećate izvana (pogled, opip, miris, dodir..) tako osjetite svoja osjetila iznutra, kao da su sva vaša osjetila u tom trenutku okrenuta na unutra..

osjetite/vizualizirajte/zamislite kako se iznutra dodirujete, kako se promatrate, kako osjećate svoj miris i kako vam vaša unutrašnjost počinje pričati.. obraćati vam se..

Ako počnete osjećati više svoje fizičke organe prepustite se tome, pitajte svoje organe što ima treba, s čim su zadovoljni, a s čim nisu.. da li imaju nekakvu poruku..

Ukoliko potonete dublje nećete osjećati organe već imati osjećaj da je unutar vas prostranstvo.. probajte razgovarati s tim prostranstvom, dodirnuti ga iznutra, pogledati.. omirisati..

Možda ćete neke informacije dobiti u tretmanu, a možda ćete neke informacije kasnije dobivati kroz dan, kao iznenadne uvide. Ne dopustite svom umu da vam govori da sve što osjetite je fantazija.. vi recite svom umu

da sve što osjetite je samo informacija koja vam može pomoći da se lakše spoznate.

Na kraju, kada osjetite da vam je dosta ili kada osjetite da je tretman gotov (tretman će cijelo vrijeme raditi na čišćenju, transformaciji, iscjeljivanju) dobro se uzemljite.. na način da posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

29.

## **Čišćenje gužve unutar vas i otvaranje prema svijesti**

Tijekom dana zatrpani ste gomilom informacija, neke od njih uđu u vaše biće svjesno, neke podsvjesno, ali samo mali dio tih informacija stvarno vam je potreban. Većina je tu jer po navici skupljate informacije ili ubijate vrijeme istražujući okolo ili bježite od obaveza na način da pogledate još samo nešto. Na kraju dana u sebi imate mix svega što zatrpa vaš prostor sprečavajući vas da jasno čujete vlastitu intuiciju i rušeći vam energiju. Takvo stanje vrlo često spaja vas s nižim razinama energije jer nakon nekog vremena počinjete osjećati pritisak od tolike količine tereta, uključujući vam se (samo)kritika, (samo)osuda i osjećaj težine i jadnosti. Zatim vaš um kreće tražiti krivca uokolo i vrlo često završi ponovno pred televizijom, novinama ili internetom kako bi u toj teškoj situaciji barem bio u doticaju sa svijetom.. jer tko zna što bi mogli propustiti.

Kada takvi i sjednete u meditaciju ili yogu ili bilo kakvu vrstu odmora potrebno vam je puno vremena da smirite svoje biće, ako ga uopće i uspijete smiriti.

Probajte napraviti eksperiment. Dogovorite se sa sobom da ćete narednih deset dana izbjegavati svaku informaciju koja nije nužno potrebno i da ćete što više vremena provesti sa sobom, doma ili u prirodi.. probajte..

### **Vježba:**

Zatražite tretman i neko vrijeme osjećajte svoje disanje. Zatim stavite namjeru da ste u tretmanu spremni osloboditi i transformirati sve one vibracije koje vas sprečavaju da se opustite i prepustite. Ili samo dišite i prepustite se tretmanu ili si pomognite vizualizacijom kako čistite vlastito biće od svog nakupljenog tereta.. možete vizualizirati kako usisavate, brišete, izbacujete stvari koje vas zatrpavaju.

Nakon što ste gotovi dobro se uzemljite na način da osvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

Ponekad tek prazan prostor tvori najbolju inspiraciju za kreativnost. Dopustite svojoj životnoj kreativnosti da se pokaže u punom sjaju tako što

ćete osloboditi prostor unutar sebe za nju.

30.

### **Duboka čišćenja i otpuštanja i istovremeno širenje svijesti**

*Vibracija oko vas mijenja se pa se i vi mijenjate u skladu s njom, svatko svojim ritmom i na način koji je za vas najbolji.*

*Djelovanje može ići ili kroz akciju ili kroz mirovanje, djelovanje je vaš čin u kojem odobravate život iznutra.. bez obzira kakav je vi ga odobravate. S tim odobrenjem vi dajete svemiru "dozvolu" za sva vaša iskustva.. ona se zatim realiziraju kroz ljude i događaje..*

*U tom procesu vaš um ima zamjerki, vaš ego ima trenutke samosažaljenja dok vas vaša svijest neumoljivo vodi dalje. Sve to vi ste dogovorili sa sobom prije nego što ste stigli.. sada se to događa.*

#### **Vježba:**

Zatražite tretman, umirite se te neko vrijeme samo promatrajte disanje. Osjetite kako sa svakim udahom i izdahom postajete sve više svjesniji sebe. Zatim osjetite područje zdjelice, područje srčane čakre i područje glave (centra glave)... osjetite/vizualizirajte/zamislite kao da dišete kroz sva ta područja, kao da dopuštate tim područjima da se šire.. osjetite kako postaju sve veća.. sve dok se ne spoje, sve dok vas osjećaj vas samih ne preplavi u potpunosti.

Cijelo to vrijeme tretman će raditi na onim vibracijama koje vas onemogućuju da budete svoji, da odobrite život unutar sebe.

Ljubav koja vas ispunjava može biti prepoznata samo kroz odobravanje života unutar sebe. Inače je ona prekrivena osudom i kritikom, poklopljena težinom. Ljubav vas ne može "spasiti" od vaših životnih lekcija jer one su vaš izbor ali vam može pomoći da ih sagledate iz više perspektive, iz perspektive gdje sve ima svoj smisao, samim svojim postojanjem.

**31.**

### **Promjena**

Vi ste u promjeni. Ona seže puno dublje od ičega što vi možete zamisliti. Ona je vaša trenutna srž, ona je vaše trenutno postojanje jer se dešava u harmoniji s promjenom cijele Planete, cijele dimenzije, sa skokom koji se pretače kroz mnoge prostore. Vaša promjena očituje se u svakom vašem pokretu, svakom vašem udahu, u svakom nastojanju da dođete u dublji kontakt sa sobom.

Negiranje te promjene najviše se može uočiti u trenutku kada dopustite da vaš um kroji vaš put, kada dopustite da vam strah zamagli pogled, kada ne dozvolite sebi da djelujete.

To djelovanje može biti veliko i malo ali ono uvijek ide iz vas. Početna točka djelovanja je vaš unutarnji pokret, ali onaj popraćen vašom prisutnošću, podržan vašim prepuštanjem. U tom pokretu može se iščitati sve ono što vi jeste, sav vaš put. Ukoliko zatvorite oči i prepustite se sebi osjetit ćete da se vječno krećete i da vaše kretanje ima puno veći smisao od onog što vam vaš um želi servirati. Ako si dopustite osjećati vaše unutarnje kretanje otvorit će vam se prolaz prema vašoj duši... to nije trenutak kada ju gledate, to nije trenutak kada ju slušate, to je trenutak kada ju osjećate.. to je trenutak vašeg buđenja.

### **Vježba:**

Zatražite tretman te osjetite svoj dah. Zatim osjetite kako se u centru vaše zdjelice stvara svjetlosna kugla i kako se u centru vaše glave stvara svjetlosna kugla. U njima osjetite vašu esenciju, vašu bit. Dopustite da se one spoje.. osjetite kako se spajaju.. osjetite kako uzemljujete vlastitu svijest, kako se budite..

Na kraju se dobro uzemljite na način da posvijestite fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

32.

### **Balans i uzemljenje vaše svijesti u vašu trenutnu osobnost**

Zamislite da se u energiji Planete nalazi jedna velika vaga, na jednoj strani vage nalazi se posuda na kojoj piše "težina", a na drugoj strani posuda na kojoj piše "lakoća". Svaki put kada pomislite neku misao vi stavljate energiju u određenu posudu.

Kada čujete recimo neku vijest koja vas uznemiri vi bi željeli da svijet bude ispunjen lakoćom ali svojom brigom, bijesom i zamjerenjima vi puniti posudu na kojoj piše težina. Vi jačate ono što ne želite.

Probajte promatrati što se u vama dešava dok čitate novine, gledate televiziju, pričate s prijateljima. Kakva je vaša energija.. kakve su vaše misli.. Da li nakon što ste pročitali ili saslušali informaciju vi i dalje tu informaciju prevrćete i preslagujete samo kako bi ste došli do osjećaja bespomoćnosti jer vi tu ne možete ništa?

Idući put kada čujete neku vijest ili kada se sjetite već postojeće dopustite svom umu da se malo s njom poigra, dopustite sebi neki zaključak.. a onda zamislite da vam se u rukama stvara jedna svjetlosna kugla, poput lopte koju zatim ubacujete u tu veliku posudu u energiji Planete na kojoj piše "lakoća". Zastanite tada na tren i osjetite kako ste upravo svojom unutarnjom odlukom

doprinijeli jačanju lakoće. Sjetite se da ono na što se usmjeravate jača, a da vi želite da se na ovoj Planeti pojača osjećaj lakoće, protočnosti.. Probajte kroz dan ubaciti što više svjetlosnih lopti s namjerom jačanja lakoće, osjetite kako ste spremni doprinijeti da na toj velikoj energetskoj vagi prevagne posuda s lakoćom.

### **Vježba:**

Umirite se, zatražite tretman, osjetite disanje. Zatim osjetite na području centra glave jednu svjetlosnu kuglu i osjetite/vizualizirajte/zamislite kako je ispunjena vašom čistom sviješću. Neko vrijeme samo dišite osjećajući tu kuglu. Zatim zamislite/vizualizirajte/osjetite svjetlosnu kuglu na području centra zdjelice, osjetite kako je ona ispunjena svim vibracijama koje upravljaju vašom trenutnom osobnošću. Neko vrijeme osjećajte tu kuglu. Zatim zamislite/osjetite/vizualizirajte kako se te dvije kugle spajaju jednom svjetlosnom niti i kako vaša svijest harmonizira i iscjeljuje vašu osobnost.. stavite namjeru da ste u tom tretmanu spremni otpustiti sve ono što vas sprječava da se probudite u vlastitu snagu i protočnost. Budite zatim samo prisutni u tretmanu, prepustite se.

Na kraju se dobro uzemljite tako da osjetite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

Svijet je u promjeni.. sudjelujte u toj promjeni tako što ćete pomoći lakoći da se širi i djeluje..

## **33.**

### **Jedinstvo, cjelovitost..**

Svako od vas rođen je savršen. Ne po Zemaljskim ili nekim drugim kriterijima već po tome što je sa sobom donio sve one parametre koji mu mogu omogućiti rad na upravo onim iskustvima koja su mu potrebna. Bijeg od vlastite savršenosti u osudu te potreba da budete onakvi kakav vaš um vas modelira bijeg je od vlastitih iskustava. Prihvatite svoj život, prihvatite sebe baš onakve kakvi jeste, to je polazna točka kretanja prema razrješavanju svega onog što ste planirali za ovu inkarnaciju.

Polazak iz savršenosti u savršenost kroz izmjenu iskustava omogućava vam da budete sigurni u svom fizičkom tijelu, svojoj energiji, mudri u svojim odlukama i otvoreni za mogućnosti koje vas čekaju.

### **Vježba:**

Smjestite se ugodno, zatražite tretman te neko vrijeme samo promatrajte

svoj dah. Zatim osjetite kako sa svojim dahom tonete sve dublje u sebe, sve dok ne dođete do svog samog centra kojeg možete osjetiti ili vizualizirati kao svjetlosnu kuglu. Kada uđete u tu kuglu u njezinom centru vidjet ćete ogledalo, stanite pred njega i počnite se promatrati. Promatrajte se/osjećajte/vizualizirajte kroz osjećaje, a ne kroz fizički izgled. Stavite namjeru da ste u tom ogledalu spremni vidjeti/osjetiti sve svoje dijelove.. i one koje volite i one koje možda ne volite.

Nakon što vam se sve pokazalo ili nakon što vam se prestane pokazivati uđite u ogledalo te zagrlite taj svoj odraz, dozvolite si spajanje s njim te se prepustite sebi. Za vrijeme tretmana radit će se na svim vibracijama koje vas udaljuju od sebe. Na kraju tretmana dobro se uzemljite na način da posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

## **34.**

### **Osjećaj slobode.**

Vaš um priča priče svaki trenutak.. i onda kada ste vi toga svjesni i onda kada niste. Što više dozvolite samo osjećati sebe to se više udaljavate od priča vašeg uma.

Osjećaj slobode dolazi iz prohodne energije koja slobodno prepoznaje sve svoje dijelove te se lagano provlači kroz životne izazove. Vrlo često ono što vaš um smatra slobodom samo je još jedna u nizu zamki koje vas na prvi pogled čine slobodnima, a zapravo vas sputavaju sa stvarima, događajima i ljudima.

### **Vježba:**

Umirite se, zatražite tretman te nekoliko trenutaka samo promatrajte/osjećajte svoj dah. Zatim osjetite/vizualizirajte/zamislite jednu svjetlosnu kuglu na području vaše šeste čakre (tzv. treće oko) te neko vrijeme dižite usmjeravajući pozornost na tu svjetlosnu kuglu, osjetite kako je unutra vaša svijest.

Zatim tu kuglu povucite do srčane čakre (ponovno vizualizacijom ili osjetom ili zamišljajte) te osjetite kako se vaša svijest spaja s vašom srčanom čakrom i kako vaša snaga i budnost u ovom trenutku postaju sve veći. Stavite namjeru da ste spremni vidjeti sve ono što vas sputava da živite svoju slobodu. Nakon što kažete tu namjeru u sebi promatrajte što dalje dolazi. Da li vam se pojavljuju neke slike u umu, da li kroz tijelo osjećate neke energije, osjećaje, samo si dopustite promotriti ne pitajući se pri tom da li vi to sada stvarno osjećate ili samo sami projicirate.

Nakon toga osjetite kako se u tretmanu rastvaraju sve vibracije koje se nalaze ispod svega što ste vidjeli, ponovno samo promatrajte.

Kada vam bude dosta ili osjetite da je gotovo dobro se uzemljite, osjetite



fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave te nekoliko trenutaka dišite osjećajući svoje cijelo fizičko tijelo.

Tu vježbu/tretman probajte raditi svaki dan tijekom tjedan dana, promatrajte koje se misli, slike ponavljaju, koje se mijenjaju, prihvatite sve što vidite s ljubavlju i spremnošću na otpuštanje.

Mir koji želite mir je u vama koji čeka biti prepoznat nakon što dopustite svom umu tišinu.

## 35.

### Disanje kroz čakre

Rekonstrukcijom u vašim mislima dolazite do rješenja. Ali ona su i dalje konstrukcija vaše energije. Sve one koju ste donijeli u ovaj život i sve one koju ste stvorili kroz ovaj život. Istina koja tinja u vama nalazi se skrivena u vašoj vibraciji, nekada bolnoj za pogledati, nekada punoj strahova ali zasigurno punoj potencijala i snage.

Slabost koju ponekad možete osjećati kroz život kao i manjak energije pokazatelj su da ste došli do puta kada vam vaša vibracija, vaše biće pokušava nešto reći. Dragocjen je trenutak koji možete posvetiti sebi kako bi ste pogledali u sebe, kako bi ste otkrili koju to poruku sebi pokazujete.

Dubokim poniranjem u sebe možda ćete doći do boli ali ćete tu bol i osloboditi, možda ćete se susresti sa strahovima ali ćete ih znati prepoznati i otpustiti, možda ćete osjetiti nemoć ali ćete se znati uzdići. Jer vi ste vlastiti kreator. I jedino vi to možete otpustiti i transformirati. Jedino kroz vas prolazi vaš put do slobode.

**Vježba koja vam može pomoći** mogla bi se nazvati vježba disanja kroz čakre, kako bi ste pročistili i osnažili energiju, razbistrili um te podigli volju za djelovanjem.

Vježba:

Umirite se, zatražite tretman te nekoliko trenutaka samo promatrajte svoj dah i sa svakim udahom i izdahom osjetite kako se opuštate. Stavite namjeru da ste spremni u tretmanu doći u što bolji kontakt sa sobom te u protočnost.

Zatim osjetite po redu sve svoje čakre, kao centre vaše energije. Sedma – na vrhu glave, šesta – iznad i između obrva kao tzv treće oko, grlena, srčana, treća – solarni plexus, druga – ispod pupka i prva na dnu zdjelice. Osjetite te točke sada i na stražnjoj strani, a zatim u sredini tijela, na tim

mjestima osjetite svjetlosne kugle vaše svjesnosti. U početku ukoliko niste upoznati s čakrama bit će vam napornije za um, što ćete više raditi osjećat ćete opuštanje, a tretman će za to vrijeme raditi otpuštanja. Nakon što ste došli do osjećaja ili vizualizacije tih svjetlosnih kugli vaše svijesti krenite s disanjem kroz osjećaj ili vizualizaciju.

Prvo udahnite osjećajući kako se vaše svjetlosne kugle pune, jačaju, zatim izdahnite šireći vašu svijest u sve dijelove tijela, pogotovo na ona mjesta koja osjećate slabijima. Tako ponavljajte sve dok ne izgubite ritam u glavi i samo budete prepušteni udahu i izdahu te osjećaju da ste puni vlastite energije, da ste snažni, da se širite po cijelom svom tijelu donoseći si opuštanje, iscjeljenje, radost, mir, ljubav. Tako dišite dok god budete osjećali da vam je ugodno, za to vrijeme će tretman raditi energetska otpuštanja i iscjeljivanja.

Na kraju se dobro uzemljite osjećajući svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

Tijekom dana i dok ne radite vježbu samo se sjetite svojih kugla, svoje energije, prisjetite se svoje snage te iz vlastite svijesti promatrajte događaje.

## **36.**

### **Kreacija života**

Kreacija vašeg života kreće prije vašeg rođenja, a nastavlja se vašim praćenjem vlastitih tragova. Onih koji se u vama pokazuju putem snova, intuicije, bljeska sjećanja, osjećaja ljubavi. Sloboda koja kreće iz vas vodi vas putevima vaše kreacije koja transformira stare obrasce, oslobađa nove potencijale i otvara vas prema svjesnosti.

Trenuci vašeg pada u nesvjesno, trenuci djelovanja iz ega, trenuci prepuštanja životnoj drami odvođe vas od vas samih u prostranstvo uma gdje slike koje se stvaraju zrcale vaše strahove i konstrukcije.

Dopustite si slobodu stvaranja unutar sebe kako bi to isto stvaranje gledali uokolo sebe. Sve ono s čim niste zadovoljni, sve ono što vas muči pronađite unutar sebe. Nekada će to biti veliko, nekada malo ali samo vaše dozvoljavanje postojanja tih zapisa i energija donijet će vam slobodu prepoznavanja oslobađanja, rasta i djelovanja.

### **Vježba:**

Udobno se smjestite, zatražite tretman te par trenutaka dišite. Osjetite kako se na području vaše šeste čakre (centar glave) stvara jedna svjetlosna kuga, osjetite ju kao vlastitu svijest. Zatim tu kuglu pošaljite/zamislite/vizualizirajte na put po vašem tijelu. Stavite namjeru da ste spremni unutar sebe

prepoznati sve one obrasce koji vas blokiraju, koji vas skrivaju i da ste spremni otpustiti, transformirati, iscijeliti sve ono što je moguće u ovom trenutku i što je za vaše najviše dobro. Tako budite dok god osjetite da tretman traje ili dok ne završite putovanje kuglom i osjetite da je kraj. Zatim osjetite kako se svjetlosni/energetski slap iz Izvora svega što postoji spušta kroz vas prema centru Planete te kako vas stavlja u balans, harmoniju, kako vam podiže snagu.

Na kraju se dobro uzemljite na način da osvijestite fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

Sjetite se da ste vi ključ vlastitog postojanja i da jedino vi unutar sebe možete sebe prepoznati. Kao vlastitu istinu, kao djelovanje, kao stvaranje, kao kreaciju.

### **37.**

#### **Energetsko čišćenje, posvještavanje misli..**

Kao što smo već više puta govorili trenutno se nalazite u razdoblju velikog pročišćavanja, kako Planete tako i vaših tijela. Često ta čišćenja dolaze uz nagla otpuštanja i posvještavanja, ostavljajući iza sebe nakupine energije koje u tom trenutku možda niste mogli potpuno otpustiti. Redovno energetsko čišćenje (možete ga zamoliti i kroz tretman) može vam olakšati otpuštanje energija koje su ostale poput energetskih nakupina u vašem sistemu.

Vježba:

Misli.. promatrajte vlastite misli, samo ih promatrajte, nemojte "sudjelovati" u njima, nemojte ih svjesno pojačavati, samo ih promatrajte.. poput putokaza koji vam pokazuju iz kojih smjerova te misli dolaze. Zatim zamislite da otvarate prozor unutar sebe i da sve te misli puštate van. To možete napraviti nekoliko puta na dan.

Na kraju dana pronađite vrijeme za sebe, zatražite tretman (*rečenica u uvodnom tekstu*) i stavite namjeru da ste spremni posvijestiti, transformirati i iscijeliti svu energiju iz koje su išle misli koje su vas pratile kroz taj dan.

Tako ostanite dok vam je ugodno ili dok osjetite da tretman traje. Na kraju se dobro uzemljite na način da posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

Što ćete više kroz dan posvijestiti svoje misli na način da ih promatrate, a ne vežete se za njih već ih "puštate kroz prozor" to će vam na kraju dana biti jasnije iz kojih energija one dolaze. Što ćete više dana to raditi to ćete

jasnije unutar sebe osjećati koje to blokade vas sprečavaju da dođete u kontakt sa sobom, nakon toga lakše ćete se prepustiti oslobađanju i protočnosti.

Budite svoji, svaki trenutak, bez obzira što se u svijetu dešava vi budite svoji. Ovaj svijet treba individualce koji osjećaju sebe, koji priznaju sebe, koji si dozvoljavaju promjenu.. tek nakon toga i ovaj svijet će moći priznati svoju promjenu, moći će podići svoju vibraciju.

## 38.

### Otvaranje prema svjesnosti te balansiranje energija

**Briga** koju stvarate razmišljajući o onome što vam se događa, o onome što se dogodilo i o onome što bi vam se moglo dogoditi radi smanjeni protok. Poput zaustavljanja cirkulacije u vašem fizičkom tijelu kada bi ste oko ruke ili noge jako stegnuli neki zavoj. Tada bi imali potrebu to skinuti jer bi prvo osjetili trnce, zatim nelagodu, a nakon toga više na tom dijelu ne bi osjetili ništa jer bi se cirkulacija jako smanjila. Nakon skidanja zavoja osjetili bi ste bol nakon što cirkulacija krene ali i to bi podnijeli lakše nego onaj osjećaj potpunog zaustavljanja i odumiranja nekog dijela tijela.

Briga u energiji je poput tog zavoja. Malo se stegne pa opusti, onda ponovno stegne i tako ostane neko vrijeme, kada "više nije za izdržati" nešto se desi i vi se opustite, dovoljno da vašim tijelom ponovno proteče energija i dovoljno da se pripremite na novi ciklus briga.

Kada bi posvetili pažnju svojim mislima vidjeli bi da one luduju na neke sasvim zanimljive načine. Ali ne uvijek i konstruktivne. Vrlo često one su poput malih kamenčića koje bacate ispred sebe dok hodate ljuteći se što se stalno popikavate.

Kada počnete osvještavati svoje misli tada dolazite do shvaćanja da vam mnoge od njih rade težinu u energiji, da mnoge od njih su poput utega koje ste sami sebi objesili oko vrata. Tada imate izbor promatrati, oslušivati te neke od njih pretvarati u svjetlo. (*Vježba ispod*)

Kada puno takvih nepotrebnih misli pretvorite u svjetlo dobit ćete bolji energetski protok te više prostora za neke nove, konstruktivne misli koje se onda stvaraju kao refleksija vaše intuicije, kao unutarnji znakovi koji vas vode za vas najboljim mogućim stazama u tom trenutku. Tada postajete manifestator, kreator upravo onog što osjećate da je za vas najpotrebnije u tom trenutku.

Posvještavanjem misli, pretvaranjem u svjetlo onih koje su samo briga i ponavljanje činjenica koje vam ne trebaju u tom trenutku vi postajete svjesno biće koje igrajući igru koju si je dizajniralo koristi sve svoje resurse

na najbolji mogući način.

Vaš um, vaše misli moćni su kreatori kada su u suradnji i harmoniji s vašim ostalim dijelovima, iskoristite vlastite resurse na najbolji mogući način te postanite cjeloviti, biće koje ide najboljim mogućim stazama na najlakši mogući način osjećajući pri tom vlastiti puls života.

### **Vježba:**

Umirite se, odvojite vrijeme za sebe, zatražite tretman te usmjerite pozornost na disanje. Nakon što osjetite da ste se dovoljno opustili obratite pozornost na svoje misli. Njih ima puno i koliko god pozorno promatrali nećete ih moći sve poloviti ali one koje "ulovite" zadržite na trenutak i promotrite. Zapitajte se u sebi "Kako se osjećam s ovom misli?". Pustite trenutak i promotrite svoje osjećaje. Ako oni nisu ugodni i ako u vama stvaraju brigu, nemir pustite tu misao u svjetlo, samo zamislite / vizualizirajte da se najednom samo pretvorila u svjetlo. Ukoliko vam je lakše možete je staviti u jednu svjetlosnu kuglu i onda pretvoriti u svjetlo, probajte na par načina dok ne otkrijete za sebe najbolji. Zatim promatrajte ponovno misli i izaberite novu te ponovite postupak.

U početku činit će vam se da sve ide jako sporo ali u ovoj vježbi nema cilja, to nije takmičenje koliko ćete misli pretvoriti u svjetlo. Ova vježba služi kako bi posvijestili svoje misli i što vam one donose, a istovremeno u pozadini radi se tretman kako bi se transformirale vibracije koje potiču te misli.

Nakon što vam ta vježba postane lakša možete ju raditi cijeli dan, što god radili i gdje god se nalazili samo budite svjesni sebe, trenutka i vlastite prisutnosti i tu i tamo "ulovite" neku misao. Ukoliko ulovite neku od koje se osjećate ugodno posvijestite taj osjećaj i zahvalite mu se. A kada ulovite neku koja donosi brigu i neugodu pretvorite je u svjetlo.

Nakon nekog vremena bit ćete puno bolji u prepoznavanju vlastitih misli i nedopuštanju brige da vas vodi po svijetu već vašoj svijesti da vam otkriva najbolje puteve.

## **39.**

### **Širenje svijesti i povjerenje u sebe**

Što prije osjetite da ste vi pokretač koji utječe na stvari oko sebe prije ćete osjetiti moć manifestacije u vlastitom životu. Ali ne one koja ide iz uma već one koja ide iz svjesnosti, stavljajući pred vas sve ono što vam je potrebno u tom trenutku kako bi ste rasli dalje i razvijali se.

Svaki put kada vas uhvati ljutnja vratite pažnju na sebe, svaki put kada vas oblije sreća vratite pažnju na sebe, svaki put kada osjetite bol zbog događanja u svijetu vratite pažnju na sebe. Što više tokom dana vratite

pažnju na sebe to ćete više prepoznati vlastite obrasce na koje trebate usmjeriti pažnju kako bi se transformirali i iscijelili.

### **Vježba:**

Usmjerite pažnju na disanje, zatražite tretman s namjerom proširenja svijesti te neko vrijeme samo dišite. Osjećajte svoje fizičko tijelo, podlogu na kojoj sjedite ili ležite te dišite. Nakon što ste dobro osjetili fizičko tijelo stavite namjeru disanja kroz energetsko tijelo. Nije bitno da li ga osjetite ili vidite vaša namjera pokrenut će energije u smjeru prepoznavanja vlastite energije. Ukoliko vam je lakše možete i vizualizirati svoju energiju. (\*Disanje kroz energetsko tijelo znači usmjeravanje pažnje da niste samo fizičko tijelo već i energija).

Tako budite dok god vam je ugodno, tretman koji ste zatražili na početku odradit će sve ono što vam je potrebno u tom trenutku.

Zatim ponovno usmjerite pažnju na fizičko tijelo te ga posvijestite od vrha nožnih prstiju do vrha glave, kako bi ste se dobro uzemljili.

Probajte više osjećati, a manje razmišljati, pričati, analizirati.. probajte osjetiti sebe i svoje postojanje, svijet oko vas, prirodu kada se u njoj nalazite. Budite bivanje u trenutku.

## **40.**

### **Osjećaj vlastite vrijednosti**

**Osjećaj vlastite vrijednosti** vrlo često urušava se ukoliko vi smatrate da niste dovoljno dorasli situaciji, da ste manje vrijedni od onog što se od vas očekuje.

Međutim osjećaj vlastite vrijednosti direktno je povezan s vlastitim poštivanjem sebe i vlastitim parametrima.

Svatko od vas jedinstven je i poseban po upravo onoj vibraciji koju ste izabrali dolaskom u ova tijela. Svatko u sebi nosi dio težine i dio lakoće koji zajedno tvore vaš unutarnji ples.

Stoga uspoređivanje sa svojom okolinom stvara konstrukcije u umu, koje zatim mogu dovesti do osjećaja manje vrijednosti.

Jer vaše društvo strukturirano je na način određenih parametara dobrog i lošeg, prihvatljivog i neprihvatljivog.

Ali jedini parametar po kojem bi ste se trebali ravnati je onaj vlastiti, onaj u vama kojeg ste sami izabrali kako bi ste se suočili točno s onim situacijama koje vam trebaju za učenje i rast.

Stoga sljedeći put kada se nađete u situaciji gdje ćete početi osjećati neki

svoj "nedostatak" ili osjećaj manje vrijednosti zastanite i zapitajte se iskreno "Što ja mislim o ovoj situaciji? Što ja mislim o sebi u ovoj situaciji?". Oni prvi unutarnji odgovori koji dođu pokazat će vam iskren odgovor, onaj duboki koji dolazi iz vaše vibracije. Odmah ćete prepoznati vlastitu lekciju. Sve ono kasnije što vaš um počne pričati konstrukcije su koje se temelje na egu i usporedbama sa svijetom.

Onog trenutka kada si priznate vlastitu savršenost, baš takvi kakvi jeste počete u ovom svijetu funkcionirati lakoćom onoga koji poznaje vlastite puteve i prepoznaje sebe u sebi.

### **Vježba:**

Smirite se, zatražite tretman te usmjerite pozornost na disanje. Osjetite kako sa svakim udahom i izdahom tonete sve dublje i dublje u sebe. Što god pri tom osjetili prihvatite, bez obzira da li se radilo o težini ili lakoći.

Zatim stavite jasnu namjeru da ste spremni živjeti sebe, onakvi kakvi jeste, onakvi kakvi ste sebi potrebni da bi savladali vlastite lekcije. Zatim pustite da tretman odradi svoje, a vi budite u sebi, dišite i prihvaćajte se.

Nakon što osjetite da je tretman gotov ili vam je dosta posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave i na taj način se uzemljite.

Budite svoji, budite ono što jeste, to je trenutak življenja vlastite slobode te najlakši mogući način za savladavanje svih životnih izazova koje ste sami izdizajnerali.

41.

### **Svjesnost**

Svjesnost - prvo što mnogi pomisle kada čuju tu riječ je meditacija, kontemplacija, yoga ili bilo koji drugi oblik mirovanja i bivanja u tišini. Ali svjesnost je puno više od toga. Djelovanje kroz svjesnost čini svjesnost najzabavnijom disciplinom u ovom svijetu. Jer zahtijeva prisutnost, opuštenost, hrabrost, volju za djelovanjem, kontakt s emocijama, mir u mislima.. što dovodi do tog vrlo zabavnog trenutka, a to je djelovanje iz svjesnosti. Zabavnog poput igrice koja nakon povučenog poteza pokazuje neke nove puteve. Što je potez povučen svjesnije to su putevi lakši, prohodniji, privlačniji, na svjesniji način usmjereni prema cilju.

Vi ste svjesnost. Svi vaši dijelovi koji vam se sviđaju ili ne sviđaju iskreirani su iz vaše više svijesti u potpunoj svjesnosti. Upravo stoga apsolutno su savršeni.

Kada prihvatite tu činjenicu shvatit ćete da se nalazite u vrlo zabavnoj igri, koju ste sami iskreirali, s najboljim mogućim dijelovima koji su vam potrebni za igru.

Shvatit ćete da ste apsolutni pobjednik već pri samom rođenju.

### **Vježba:**

Umirite se, zatražite tretman, usmjerite pozornost na disanje.

Zatim osjetite/vizualizirajte/zamislite svjetlosnu bijelu kuglu na području šeste čakre (iznad očiju, centar glave) te neko vrijeme dišite kroz nju. (Disati kroz nju znači usmjeriti svoju pozornost na tu kuglu). Stavite jasnu namjeru da ste spremni širiti svoju svjesnost, biti prisutni u sebi i trenutku.

Tretman će raditi na svim vibracijama koje vas sputavaju u tome.

Nakon nekog vremena zamislite istu takvu kuglu na području druge čakre (ispod pupka) te neko vrijeme dišite kroz nju. Stavite jasnu namjeru da ste spremni uzemljiti svoju svjesnost te živjeti svjesno.

Zatim osjetite kako se te dvije svjetlosne kugle spajaju svjetlosnom niti te osjećajte njihov protok.

Osjetite kako ste svjesni i kako ste u stanju svjesno doživljavati svoj život te svoje djelovanje u njemu.

Kada osjetite da je tretman gotov ili da vam je dosta dobro se uzemljite na način da posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha glave do vrha nožnih prstiju.

Igrajte svoju igru, živite svoj život, živite ga svjesno, s prisutnošću u svakom trenutku. Budite mir, budite ljubav, budite svoji.

## **42.**

### **Transformacija – prihvaćanje sebe u trenutku**

Vaša transformacija dešava se svakodnevno. Svake sekunde vašeg života vi se nalazite u transformaciji.. i onoj fizičkoj i onoj energetskej.

Neke transformacije podržavate, neke odbijate, od nekih se skrivate, za neke se pravite da ne postoje. Ali one postoje, svaki trenutak. Vi ste jedna stalna transformacija.

Vaš jedini zadatak je prihvatiti sebe kroz svaki vaš trenutak, samim tim prihvatiti vlastitu transformaciju.

Vrlo se često u sebi molite da vam se nešto desi. Tada jako, jako mislite na to, želite to, osjećate kako bi moglo biti kada bi tako bilo, svoje cijelo biće usmjeravate prema tome.

Ali kada se energije počnu prema tome kretati vi ih zaustavite. Jer vi bi ste željeli ono na kraju, ono što vi vidite kao cilj, ne biste pri tom voljeli biti na putovanju prema tamo, to bi preskočili.

Međutim vrlo često točka na kojoj se nalazite i točka u kojoj želite biti između



sebe imaju putovanje koje možda nije najugodnije, najtoplije i najsunčanije. Koje donosi ponekad i bol, patnju, tugu, strah. Ali to je i dalje putovanje prema točki koju toliko silno želite.

Jer upravo na tom putovanju vaše vibracije koje ste donijeli kako bi ste ih transformirali najaktivnije su, donose najviše učenja, ponekad kroz radost, ponekad kroz tugu. Sjetite se da i jedno i drugo samo su emocije.

### **Vježba:**

Udobno se smjestite, zatražite tretman te neko vrijeme pratite svoj dah.

Zatim usmjerite svoju pozornost na sebe, samo se promatrajte, osjećajte, bez obzira kako se osjećali u tom trenutku, nemojte "namještati rezultat" :).

I tada vizualizirajte svoju transformaciju. Netko će osjetiti energije, netko će nešto i vidjeti, nemojte se vezati za te stvari, samo ih promatrajte. Ali vaša namjera je podržavanje vaše transformacije. Promatrajte kako ste stalno u unutarnjem pokretu, vaše stanice umiru i rađaju se, vaša energija se transformira. U sebi kroz dah podižite osjećaj povjerenja da je vaša transformacija upravo savršena za vas. Samo si dopustite osjećaj povjerenja da ste vi Svjetlosno biće koje vrlo dobro unutar sebe poznaje sve puteve, sve ono što mu treba i što je potrebno transformirati. Kao da si dopuštate spoj sa svojim vlastitim višim dijelom, višom svijješću.

Za to vrijeme tretman će odraditi sve što je potrebno i kada osjetite da je gotovo ili vam je dosta usmjerite svoju pažnju na svoje fizičko tijelo i kako bi ste se dobro uzemljili osjetite svoje fizičko tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

Sjetite se da ste transformacija i da nema smisla da sami sebi stavljate prepreke. Budite si najbolja moguća podrška, tada će vam cijeli Svemir biti širom otvoren.

## **43.**

### **Zauzimanje za sebe počinje u vama.**

Nije potrebno hodati uokolo i "boriti" se za sebe, potrebno je prvo sebi priznati vlastito postojanje, sebi izjaviti ljubav, sebi poslati podršku, osjetiti svoju snagu.

Kada to napravite, kada se na taj način spojite sa sobom onda cijeli vaš sustav prepoznaje situacije koje su u harmoniji s vama i situacije koje vam ruše snagu i nisu baš najbolji izbor za vas u tom trenutku.

Kada ste u sebi, sa sobom, vaš izražaj snažan je, a mekan, harmoničan, nema svađe niti nasilja, vi klizite koracima prisutnosti kroz svakodnevicu i energije oko vas plešu ples s vašim postojanjem.

Svaki vaš izražaj tada nosi vašu mudrost, sve ono što je za vaše najviše dobro u tom trenutku.

Tada to možete osjetiti i prema drugima, možete osjetiti njihovu bol, njihovu patnju, njihovu radost, njihovu sreću.. baš kao i svoju. Kroz suosjećanje prema sebi i drugima nestaje okrivljavanja, ostaje samo priznavanje.. sebe, trenutka i svega onog što je vaša lekcija.

### **Vježba:**

Udobno se smjestite, zatražite tretman te nekoliko trenutaka usmjerite pozornost na svoj dah. Zatim svoj fokus usmjerite na područje srčane čakre i osjetite (vizualizirajte, zamislite) kako se na tom području stvara jedna svjetlosna kugla. Osjetite kako dišete kroz tu kuglu i kako sa svakim dahom tonete sve dublje u nju, u tu svjetlost.. Tretman će pri tom otpuštati vibracije, raditi harmoniju, ako vam se počnu pojavljivati neke slike, emocije samo ih promatrajte, bez analize.

Kada utonete dublje u tu kuglu u sebi osjetite (probudite) ljubav prema sebi, osjetite kao da se grlite i šalžete utjehu, zaštitu, prihvaćanje kako bi se budila vaša snaga, kako bi osjetili sebe u balansu, protočnosti, harmoniji..

Kada vam je dosta svoj dah usmjerite na cijelo tijelo, osjetite svoje tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave, kako bi se dobro uzemljili.

Dozvolite u sebi protok, osjetite se kao rijeku koja teče u harmoniji. Tada će i cijeli vaš život pratiti taj tok, taj sklad, na način koji je za vas najbolji.

## **44.**

### **Stabilnost vašeg fizičkog tijela, vašeg uma, vaših emocija, vaše energije**

Stabilnost kao pokazatelj harmonije kojoj dopuštate da plovi vašim bićem.

Stabilnost kao rezultat vlastite opuštenosti koja ide iz prihvaćanja i otpuštanja,

svega onog što vam više ne treba, svega onog što je postalo otežavajuće, iza čega se skrivate i zbog čega se ne krećete..

Stabilnost kao prihvaćanje vlastite akcije u smjeru unutarnjeg i vanjskog pokreta.

Pokret kao rezultat prihvaćanja puta po kojem se najlakše kreće.

Pokret potaknut ni manje ni više nego vlastitom istinom. Onom koja je kod svakog drugačija, a u srži tako jednaka.

Stabilnost kao izraz slušanja svega onog što vam vaše biće govori. Sviđalo se to vašem umu ili ne.. ako pitate srce ono će vam odmah odgovoriti, znat ćete..

Stabilnost kao odraz snage, kao odraz vjere u sebe.

Stabilnost koja proizlazi iz poštivanja drugih i sebe.  
Poštivanja cijelog svijeta..

### **Vježba:**

Udobno se smjestite, zatražite tretman te neko vrijeme samo dišite. Zatim zamislite jednu svjetlosnu kuglu u centru vaše glave (šesta čakra) i jednu svjetlosnu kuglu u centru vaše zdjelice (druga čakra). Osjetite kako se svjetlosna zraka koja ide iz Izvora svega što postoji spušta i prolazi kroz vrh vaše glave (sedma čakra), prolazi kroz kuglu u vašoj glavi, kroz vaše tijelo, kroz kuglu u vašoj zdjelici i zatim kroz noge sve do centra Planete. Vraćajte pažnju na disanje i podržavajte osjećaj te zrake. Tako ostanite sve dok vam je ugodno ili dok osjećate da tretman traje. Na kraju posvijestite fizičko tijelo, od vrha nožnih prstiju do vrha glave, kako bi se dobro uzemljili, nekoliko trenutaka osjećajte fizičko tijelo, kao da se spajate sa svim dijelovima svog fizičkog tijela.

Budite svoji, koliko god je to na trenutke teže ipak je lakše od raznih uloga koje pokušavate živjeti. Dopustite si vrijeme sa sobom kako bi osjetili što želite, što se to pokazuje u vašim dubinama. I ne brinite, kada otkrijete dolazite u harmoniju, stabilnost. Tada ste i u harmoniji s energijama oko vas, tada cijeli taj energetski životni ples ulazi u suradnju s vama, donosi, odnosi, raspreda, pospreda, harmonizira, manifestira, stvara, kreira.. sve ono što je vama potrebno.

## **45.**

### **Otpuštanje**

Otpuštanje– jedna od korisnijih navika. Hodanje bez tereta, samo sa svjesnosti i prisutnosti u sada.

Ali i izazov.. jer vas tjera da odustanete od svih onih koncepata i obrazaca za koje se tako čvrsto držite. Kako bi preživjeli. Očekivanja koja stavljate pred sebe na prvi pogled izgledaju kao motivacija, međutim oni su poput kamenja u džepovima dok plivate.

Kako bi osjetili vlastiti protok u svom životu prvo morate dopustiti vlastiti protok unutar sebe. Bez nametanja pravila kako bi to trebalo izgledati, s povjerenjem da ste kao svjetlosno biće dovoljno mudri da bi se doveli u balans.

Da bi tu mudrost susreli potrebno je osluškivanje. Ne ono vanjsko, već osluškivanje koje je usmjereno na unutrašnjost. Kroz dan, kroz situacije, kroz razgovore, kroz prirodu, kroz tišinu, kroz mir..

Dopustite si upoznati se, kako bi vaše kretanje postalo lakše i protočnije.

### **Vježba:**

Umirite se, zatražite tretman te usmjerite par trenutaka pozornost na

disanje. Osjetite kako sa svakim udahom i izdahom tonete sve dublje u sebe. Zatim ispred sebe osjetite / vizualizirajte / zamislite jednu svjetlosnu kuglu. I dalje nastavite s dahom tonuti u sebe, a svaku misao koja vam zasmeta, svaku energiju koju unutar sebe osjetite, a neugodna je, svaka bol koja se pojavi.. samo ih sve otpravite u tu svjetlosnu kuglu, neka ih ona preoblikuje u svjetlo. Radite vježbu koliko god vam je ugodno i nemojte se iznenaditi ako ćete za vrijeme vježba imati još više misli i unutarnjeg ometanja. To je kao da dodirnete talog koji se onda uzburka u čaši. Međutim vremenom počete sve manje čuti misli i ometanja, a sve više vlastitu tišinu. Koja govori, pokazuje, usmjerava..

Za to vrijeme u tretmanu će se oslobađati sve što je u tom trenutku potrebno biti oslobođeno.

Na kraju svjedočite (vizualizirajte, zamislite, osjetite) kako ta svjetlosna kugla odlazi u Izvor svega što postoji, osjetite svoje tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave (uzemljenje) te otvorite oči.

## **46.**

### **Usamljenost**

Samoća je izraz koji se koristi za stanje kada niste u kontaktu sa sobom. Tada vaš um osjeća izolaciju unutar vašeg bića i stvara logičan zaključak zbog čega se tako osjeća. Obično je to nedostatak društva.. ljubavnog, prijateljskog, obiteljskog.. nekog određenog ili neodređenog.

Tada vaš um smatra da ima dva izbora. Jedan je ostati u toj izoliranosti i patiti, a drugi je pronaći društvo... i opet patiti.. jer u konačnici niti jedno društvo ne može vam zamijeniti osjećaj kontakta sa sobom.

I postoji treći izbor, a to je da se potrudite doći u kontakt sa sobom. Nakon toga i svako društvo uokolo vas bit će vam ugodnije.. jer vi ćete se osjećati dobro sa sobom, a samim tim i sa svakim uokolo vas koga izaberete za društvo.

U ova tijela dolazite sami, iz ovih tijela odlazite sami. Na tom putu svoje "zemaljsko vrijeme" provodite s drugima. Ali i vi i oni tu ste kako bi nešto naučili, kako bi došli do novih iskustava, kako bi proširili svoju svijest. Vaša međusobna igra, suživot služi kako bi jedni drugima pomogli susresti se s vibracijama na kojima trebate raditi. Stoga sljedeći put kada bude promatrali, razmišljali o svojim bližnjima gledajte ih kao učitelje, svega onog što vam je potrebno..

Nekada je to učenje radosno, lagano, nekada teško i bolno ali jedno bez drugog ne bi moglo postojati. U ovoj dimenziji radost i tuga samo su "dvije strane iste vibracije".

**Vježba:**

Umirite se, udobno smjestite, zatražite tretman. Zatim usmjerite pozornost na dah i neko vrijeme samo dišite. Zatim osjetite područje druge čakre (područje ispod pupka i iza lumbalni dio) i zamislite da dišete kroz to područje (možete zamisliti da dišete kroz cijelu svoju zdjelicu). Nakon toga stavite namjeru da ste spremni osjetiti sebe kroz to područje, da ste spremni otpustiti svaku bol koja vam magli vid i prigrliti svaku radost od koje možda bježite. Nakon što je tretman gotov (20-30min), zamislite da dišete kroz svoje cijelo tijelo, zamislite kako bijela svjetlost ispire vaše cijelo tijelo i stavlja vas u harmoniju. Na kraju osjetite tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave, kako bi se dobro uzemljili.

Vrijeme provedeno sa sobom najbolje je uloženo vrijeme jer donosi jasnoću misli i lakoću postojanja. Sve boli i tuge koje pri tom osjetite samo su tu kako bi se otpustile, kako ih ne bi više nosili dalje.

**47.****Otpuštanje osjećaja koji ostaju nakon gubitka, širenje svijesti**

Bilo koja vrsta "gubitka" podiže ne samo trenutnu bol već i sve one boli koje niste u prošlosti isprocesuirali.. bez obzira da li se radi o sadašnjem životu ili nekom prošlom. Te vibracije mogu dugo vremena biti duboko zakopane, skrivene te prepoznate i razotkrivene tek kod događaja koji u vama podiže osjećaj gubitka.

Bez obzira da li se radi o smrti bliske osobe, emotivnom gubitku, materijalnom gubitku svi oni mogu pokrenuti iste vibracije. Ukoliko dopustite trenutku da vas uči, ukoliko dopustite sebi prepoznati i propustiti svoje osjećaje taj događaj za vas postaje putokaz za daljnje korake.. učeći vas, zapisujući u vama iskustva po koja ste došli.

S druge strane skrivanje od emocija, zakopavanje osjećaja dovodi do mogućnosti privlačenja nekog novog bolnog iskustva koje bi u vama trebao prizvati sve ono što ste zakopali. Stoga bježanje od vlastitih emocija zapravo je samo trčanje u krug gdje pri sljedećem susretu dočekujete isto ono od čega ste pobjegli, samo nešto umorniji.

**Vježba:**

Umirite se, zatražite tretman, usmjerite pozornost na disanje. Neko vrijeme samo dišite kako bi ste se što više opustili, usmjerite pozornost na svaki udah i izdah. Zatim u području srčane čakre zamislite jednu zelenu svjetlosnu kuglu. Dopustite da se ona stvori u području vaše srčane čakre (osjetite / vizualizirajte / zamislite), a zatim ju izbacite ispred sebe te

dopustite da se poveća. Sada promatrajte unutaršnjim vidom (usmjerite pozornost ili osjećaj) tu kuglu i u sebi recite "Što je to što nisam do sada otpustila(o), što je unutar mene ostalo neprežaljeno, zbog čega osjećam bol, gubitak?". I zatim samo promatrajte, budite prisutni. Neki će unutaršnjim vidom vidjeti u kugli poruke, neki će čuti nešto, neki će samo osjećati. Što god od toga doživjeli dizajnirano je za vas. Nemojte se pitati da li umišljate jer tako zaustavljate proces i uključujete um, samo budite promatrač. Kada sve prestane ili kada osjetite da ste sve vidjeli, čuli, osjetili dopustite / vizualizirajte / zamišljajte kako se svjetlost iz Izvora svega što postoji spušta na tu kuglu i kako sve što je unutar kugle pretvara u svjetlost, a zatim kako se kugla pretvara u svjetlosnu bijelu kuglu. Zatim joj dopustite da se smanji i vrati u vašu srčanu čakru.

S obzirom na to da ste na početku zatražili tretman i s obzirom na to da ste u sebi pokrenuli namjeru da ste spremni na otpuštanje sve će se desiti onako kako je potrebno, neki će doživjeti više, neki manje, ali to nije važno. Ono što je jedino važno je vaša odluka da ste se spremni susresti sa svim onim još neisprocesuiranim stvarima unutar vas, kako bi živjeli svoju slobodu. Takvo otpuštanje može nakon tretmana trajati još nekoliko dana, a sa svakim novim tretmanom / vježbom vi samo pojačavate otpuštanja.

Sjetite se da ste vi ti koji upravljaju svojim životom, za to je potrebna samo vaša odluka, spremnost je već unutar vas.

## **48.**

### **Osjećaj vlastite vrijednosti**

Rad na pročišćavanju, transformaciji, iscjeljivanju, otpuštanju vibracija koje se nalaze ispod događaja u kojima ste se pogubili, u kojima ste se osjećali napušteno, prevareno, izgubljeno.. koji su na vama ostavili trag u osjećaju manje vrijednosti.

Taj osjećaj kod nekih je jako izražen u svakodnevnim postupcima dok se kod nekih skriva u velovima osjećaja tuge, gorčine ili straha od života. Ponekad ste svjesni koliko se malo cijenite i koliko slabo poznajete, ponekad to potiskujete kako se zbog toga ne bi osjećali još gore.

Međutim sve ono što tinja unutar vas ne može nestati, može se privremeno sakriti kako bi u nekom trenutku izletjelo još jače ili bolnije. Sve ono što nije čista ljubav nešto je na što trebate obratiti pažnju, kako bi dopustili transformaciju, kako bi ljubav sebi prokrčila put kroz snagu, bliskost sa samim sobom i djelovanje kroz intuiciju.

### **Vježba:**

Udobno se smjestite, zatražite tretman te neko vrijeme samo dišite. Osjetite kako dah ispunjava cijelo vaše biće i kako ga relaksira.

Zatim ispred sebe zamislite dva ogledala, potpuno ista, jedno pored drugog. U njih udahnite život svojim namjerama. Jednom dajte namjeru da pokazuje sve ono na vama kako bi vi željeli da izgleda.. ne samo fizičko tijelo već i vaše emocije, energiju, misli.. Neka to ogledalo odražava vašu savršenost koja ide iz uma. Probajte se dobro pogledati i pri tom budite svjesni da to vaš um pokazuje u ogledalu kako bi vi trebali izgledati, kako osjećati, kako misliti.

Zatim stanite pred drugo ogledalo i stavite namjeru da vam ono pokaže vas, bez projekcija vašeg uma.. da vam pokaže ono kako se vi zaista unutar sebe osjećate.. promatrajte se neko vrijeme, bez osude, analize, samo promatrajte..

Zatim maknite ogledala iz svoje vizije i usmjerite fokus ponovno na dah, osjetite kako struji vašim tijelom. Stavite namjeru da ste u tretmanu ( u kojem se tada nalazite ) spremni otpustiti sve one vibracije zbog kojih se osjećate jadno, usamljeno, teško, zarobljeno, potlačeno, uplašeno..

Budite tako dok god osjećate da se tretman dešava (fizičke, energetske senzacije) ili jedno 15-20 tak minuta ili više ukoliko imate potrebu.

Zatim ponovno pred sebe stavite ogledalo.. ali ovaj put stavite namjeru da se želite pogledati iz svjesnosti, iz onog dijela koji je postojao i koji će postojati nakon ove vaše inkarnacije..

Nakon što završite s promatranjem uzemljite se (osjetite tijelo od vrha nožnih prstiju do vrha glave) i zapišite sva tri gledanja..

Probajte taj tretman / vježbu raditi nekoliko dana za redom i svaki put zapišite što god vidjeli, osjetili. Nakon nekoliko dana promatrajte te zapise.. što vam oni pokazuju, što govore o vama.. kako se osjećate dok to čitate..

Upoznavanje sebe možda je u pojedinim trenucima teško ali donosi oslobađanje od konstrukcija, ega, strahova.. pokazuje ono što *je*, na način kako *je* i ujedno pokazuje kako to što *je* transformirati dalje.

## **49.**

### **Širenje svijesti, otvaranje srčane čakre**

Svaki korak koji napravite u svom životu vodi vas do spoznaje. Ona je ponekad zabavna, ponekad tužna, ponekad bolna.. Ali je spoznaja, možda vaše najveće "blago" u tom trenutku. Hoće li biti i sagledana, prihvaćena, isprocesirana, transformirana.. ovisi o vašoj spremnosti za susretom sa sobom i prihvaćanjem u tom trenutku.

Ako tu spoznaju odbijete, blokirajući joj put strahovima i konstrukcijama vjerojatno će se poput energetskog grča sakriti u neki vaš dio čekajući neki novi trenutak.

Ali ukoliko joj širom otvorite vrata, zaželite dobrodošlicu, prihvatite ju u svoje

okrilje.. ona će skliznuti u vašu srčanu čakru, topeći se, razlijevajući, šireći po vašem cijelom biću. Hranit će vas i njegovati, davati vam podršku, snagu i balans.. i kada se dovoljno stopi s vama zaželjet će dobrodošlicu nekoj novoj spoznaji.

Jer život je sastavljen od spoznaja, rasta, razvoja, promjena i kretanja.. svega ono po što ste došli i što vam može omogućiti najbolji oblik sebe.. samo ako si to dozvolite.

### **Vježba:**

Odvojite vrijeme za sebe, zatražite tretman te usmjerite pozornost na disanje, nekoliko trenutaka disanjem se dovedite u trenutak. Zatim zamislite/vizualizirajte/osjetite u području glave, šestoj čakri jednu svjetlosnu kuglu koja predstavlja vašu svijest. Nekoliko trenutaka dišite osjećajući jačanje svoje svijesti, a zatim dopustite ( zamislite/vizualizirajte/osjetite) da ta kugla sklizne na područje vaše srčane čakre i tamo se razlije..

Što god pri tom osjetili, vidjeli, doživjeli prihvatite.. bez analiziranja, samo budite promatrač. Tretman će pri tom oslobađati sve ono što treba biti oslobođeno i iscjeljivati sve ono što treba biti iscijeljeno, vi trebate biti promatrač koji pristaje sam sebi dati oslobađanje.

### **50. Mudrost**

Rad na vibracijama koje podižu strah od djelovanja, osjećaj izoliranosti od svijeta i samog sebe i vibracije straha od osude

Što čini mudrost.. da li je to logika rasuđivanja, donošenje neke "ispravne" odluke.. shvaćanje kako stvari funkcioniraju na Zemlji.. ?

Vrlo često kažete da je neka odluka mudra, a ona je zapravo u tom trenutku donesena logično s najboljim opcijama u tom trenutku. Međutim da li to jesu stvarno najbolje opcije? Da li bi osoba donijela tu istu odluku da je znala posljedice te odluke? Možda.. a možda i ne, ovisno o posljedicama. Pa onda da li je ta odluka bila "mudra" ili je bila samo najlogičnija i najprihvatljivija za taj trenutak..

Mudrost koju tražite i kojoj se nadate da će izviriti iz pora vaše svakodnevice i olakšati vam život dolazi u paketu s vlastitim priznanjem i sviješću. Vrlo često to dvoje u žurbi svakodnevice nekako ostane skriveno u zakutcima uma koji traži brza, korisna i plodonosna rješenja, vođen parametrima koji su trenutno pred njim.

Pogled u sebe, kao što već znate može donijeti bol.. onu bol koju mnogi tako vješto skrivaju od sebe samih, istovremeno je proživljavajući kroz svaki trenutak.. omotanu osmijehom, adrenalinom ili apatijom. Ali pogled u sebe



ujedno je prisutnost u trenutku. A to dvoje krči put prema unutrašnjoj mudrosti koja kroz intuiciju i unutarnju riječ, sliku, bljesak govori o cjelovitosti vašeg bića. Ne onog bića kojeg u ovom trenutku živite već i svih onih bića koja ste živjeli, a koja su sada zapisana u vašoj vibraciji. Takva mudrost donosi najbolji oblik sebe koji se ne vodi po trenutku već po lekciji. Ponekad je potrebno nekoliko za um možda "nepromišljenih" poteza da bi se mudrost pokazala kao dobar režiser koji zatim vuče veličanstven potez.. koji ne bi bio moguć da nije bilo ranijih koraka.

Stoga sljedeći put kada donosite neku odluku, razmišljate o sljedećem potezu ili jednostavno kontemplirate o životu, sjetite se da ste slojevito biće koje ima vanjski sloj poput maske i one unutarnje koji kreiraju taj vanjski sloj, željeli vi to ili ne.

I sjetite se da potez koji trebate dolazi iz mudrosti vaše cjelovitosti, a ne trenutka u kojem se nalazite.

Stoga probajte osjetiti sebe, kako se stvarno osjećate. Dopustite si osjećati.. radost, tugu, ljutnju.. osjetite tu lepezu unutar sebe ako je potrebno. A onda se opustite i dopustite priznati sebe sebi i vašoj mudrosti da govori. Sve ono što umu možda neće biti razumno ali srcu vrlo blisko. Sve ono što vašoj okolini možda neće biti logično ali vas će nositi poput najjačeg vjetra..

I kada u sebi osjetite tu iskru vlastite punine koja vas vodi vašim sljedećim koracima recite sebi – da! Zatim krenite, hodajte, djelujte, živite.. s vjerom da vas je jedino vaša unutarnja mudrost mogla poslati na put koji je za vas cjelovit, koji zaokružuje lekcije i omogućuje vam rast, širenje, svjesnost..

### **Vježba:**

Pronađite vrijeme za sebe, zatražite tretman, usmjerite se na dah. Neko vrijeme samo dišite osjećajući sebe, svoje tijelo, svoju prisutnost.

A zatim si dopustite da vam se pitanje pojavi u umu. Bilo koje.. samo pustite da se pitanje pojavi u umu, pojavit će se ono koja vas trenutno najviše "muči" bez obzira što bi vi možda tvrdili da je drugačije. A zatim dišite, s osjećajem sebe, osjećajući kako sa svakim dahom tonete sve dublje i dublje. Dopustite si utonuti i spojiti se s vlastitom sviješću s namjerom da dobijete bilo kakav odgovor, kroz zvuk, sliku, osjećaj.. pri tom će tretman raditi na svim onim vibracijama koje se podižu kao strah ili blokiranost.

Nije bitno hoćete li na kraju dobiti neki odgovor ili ne, bitno je da sebi dopustite silazak u vlastite dubine.

A ako odgovor stigne.. ne sudite ga.. prihvatite ga.. zapišite negdje i otpustite. Jer ono unutarnje djelovanje kao pokretač ne dešava se nakon jednog odgovora, dešava se kao impuls iznutra kada ste spremni za djelovanje. Stoga svaki tretman, meditacija i kontemplacija služi kako bi ste radili na vibracijama, otpuštali, prepuštali, transformirali.. djelovanje je posljedica.

## **51.**

### **Tišina**

Energetsko otpuštanje, iscjeljivanje i balans.

Tišina je vrlo često nešto što mnogi žele ali isto tako i odbijaju. Jer koliko god tišina donosila mir, donosi i uvide, usmjerava pažnju na sve ono unutar vas što želi biti razotkriveno i pokazano kako bi bilo razriješeno. A mnoge od tih stvari nisu ugodne niti privlačne, mnoge zahtijevaju susret s egom, strahovima i konstrukcijama.

Stoga puno ljudi kod kuće ima upaljen televizor, ponekad muziku, kako bi razbili tišinu, kako bi imali osjećaj da nisu sami. Mnogi u kućanstvu koje je prepuno pomisle kako bi bilo divno na trenutak ostati sam, ali kada ostanu sami ne znaju niti što bi sa sobom niti mogu u tome pronaći ugodu.

Tišina je susret s onim iskonskim dijelom sebe, onim dijelom prepunim ljubavi i razumijevanja, bez osuđivanja. Ali vi prvo trebate pristati susresti se sa svim tim. Prihvatiti ljubav, razumijevanje i blagost prema sebi. Kako bi to isto mogli pružiti svijetu.

### **Vježba:**

Pronađite vrijeme za sebe, isključite sve što vas može ometati, zatražite tretman. Zatim usmjerite pozornost na disanje, neko vrijeme samo dišite osjećajući svoje tijelo, svoje misli, svoje emocije, svoju energiju. Nakon nekog vremena usmjerite pozornost na svoj dah, osjetite kako sa svakim udahom i izdahom tonete sve dublje i dublje unutar sebe sve dok se ne nađete u samom svom centru, u jednom bijelom prostoru (možete to osjetiti ili vizualizirati).

Taj prostor upija sve zvukove u sebe, ostavlja unutar sebe tišinu. Svaku svoju misao koja se pojavi pustite u prostor, pustite neka ju prostor "upije", svaku svoju emociju otpustite u prostor, neka se upije.. kada vam se pojave misli i emocije samo ih pogledajte i otpustite u prostor, nemojte ići za njima, nemojte rješavati probleme u glavi, samo ih sve pustite u prostor.

Stavite unutar sebe jasnu namjeru da ste spremni susresti se sa svojom tišinom te sve što se u vama pojavi pustite u taj prostor neka se upije. Za to vrijeme tretman će raditi na svim vibracijama koje će se pojaviti u tom trenutku. To mogu biti i frustracije jer vam ne uspijeva ući u tišinu i jer vam misli tek sada počinju "luditi".

Razlog tome je energetsko čišćenje koje ponekad još više pojača misli. Stoga vaš cilj nije sjesti u tretman i ući u tišinu, već otpustiti sva očekivanja, sjesti

(ili leći) u tretman i dopustiti si tišinu, a prihvatiti sve ono što dolazak do te tišine donosi – misli, emocije, frustracije.. sve to samo dopustite, prihvatite i otpustite u taj prostor.

Kada ćete doći do tišine to nitko ne zna, hoćete li ju možda u nekom trenutku dotaknuti pa ponovno izgubiti isto nije važno. Bitno je da ste posvetili sebi vrijeme, stavili jasnu namjeru da ste spremni osjetiti svoju tišinu i da ste spremni na sva otpuštanja koja se pri tom dešavaju. Tišina je posljedica koja će se desiti kada vi na nju budete spremni, tišina je nešto što se dešava kada odustanete od svih onih očekivanja i nametanja koja sebi projicirate.. i pustite.. postanete tišina..

## **52.**

### **Nadmoć nad drugima, potreba za kontrolom**

U svakom odnosu nalazi se kontroliranje i nadmetanje, bez obzira da li je to ljubavni, prijateljski, poslovni, obiteljski odnos, svi oni ispunjeni su potrebom za upravljanjem. Ona je duboko skrivena među obrascima ljubavi, tolerantnosti, uzajamnog poštovanja, milosti, a pogonjena je osjećajem vlastitog neprihvatanja i straha od gubitka. Unutarnja, najčešće skrivena potreba za kontrolom koju pokazujete tako da znate što je za druge najbolje, bez obzira izrazili se ili ostalo to u vama dolazi iz osjećaja vlastite nemoći, slabosti, nesigurnosti. Puno je lakše popravljati svijet oko sebe nego promotriti sebe.

U trenutku vlastitog spoznavanja te dostizanja snage, mudrosti, protočnosti vi odustajete od neprirodnog dizajniranja vlastite osobnosti kako bi sebi i svijetu pokazali ono što jeste, bez kutijica i etiketa. To je trenutak kada ste istinski u stanju i druge prihvatiti za ono što oni jesu, sa svim njihovim manama i vrlinama, sa svim onim što vam se sviđa ili ne sviđa ali bez potrebe da u sebi ili na glas izgovarate što bi trebalo promijeniti ili popraviti, znajući da se ništa ne popravlja, samo dešava, onako kako je najbolje i moguće u tom trenutku.

Takvo prihvaćanje sebe i svijeta oko sebe dovodi do mekoće u odnosima koji onda ostaju ono što u svojoj suštini i jesu, a to su lekcije koje se kreiraju iz svakog trenutka tvoreći svojim pojavnostima idući trenutak.

### **Vježba:**

Umirite se, odvojite vrijeme za sebe, zatražite tretman. Osjetite svoj dah, dopustite mu da prođe kroz cijelo vaše tijelo. Zatim osjetite područje svoje srčane čakre i osjetite/vizualizirajte kako dišete svojom srčanom čakrom i kako svaki vaš udah i izdah kroz nju pojačava energiju svijesti. Nakon nekog vremena pogledajte sebe i svijet oko sebe svojom srčanom čakrom. Možete

to napraviti kroz osjećaj, možete vizualizirati, samo si dopustite promotriti kako vi i vaš svijet u tom trenutku izgledate pogledom vaše srčane čakre. Sve što vam u tom trenutku dođe u misli utisak su tog trenutka, dopustite si promotriti te utiske, bez suđenja, bez namještanja. Nakon što ćete imati osjećaj da ste gotovi, vratite pozornost na disanje i neko vrijeme samo dišite osjećajući svoje tijelo.

Na kraju tretmana/vježbe zapišite ono što ste osjetili, ponekad je potrebno vrijeme da se neke stvari u vama slegnu i da shvatite ono što ste osjetili, doživjeli.

Budite blagi prema sebi, dozvolite si biti vi, prihvatite se onakvima kakvi jeste. Nakon toga sve postaje mekše, sve postaje smislenije, potreba za kontrolom nestaje jer vi spoznajete da je baš sve OK! :)

## **53.**

### **Oslobađanje vibracija osuđivanja, kritike, drame i kontrole**

Vrlo često jedan događaj u vama pobudi razne vibracije iz raznih prošlosti. Ukoliko se uspijete smiriti i sagledati po drugi put taj isti događaj vidjet ćete "da nije toliko strašan" i da je on samo trigerirao veliku lavinu u vama, koja čuči tko zna koliko stoljeća.

(Samo)osuda i kritika spuštaju energiju, potreba za kontrolom daje možda prinudno osjećaj smirenja, međutim vrlo brzo taj prividan red koji ste "iskontrolirali" dođe kao neki novi događaj i kao možda još veći kaos u vama i uokolo vas.

Sjetite se da je svaka osoba ovdje zbog svog zadatka i svaka reflektira dio vas. Pogled na određenu situaciju donosi određenu kritiku i određeno zadovoljstvo. Međutim kako bi prodrli ispod tih prvih valova koji se pokazuju potrebno je spojiti se sa sobom i osjetiti što ti odjeci govore u vama. Ne samo kakvu emociju podižu već što vam ti odjeci valova, ta situacija, što vam ona govori, vezano za vas. Gdje se možete prepoznati u toj situaciji i na koji način?

Trenutak u kojem si omogućujete prepoznavanje idealan je trenutak u kojem možete zatražiti tretman ili napraviti vježbu poput ove. Na taj način preuzimate odgovornost za vlastito trenutno stanje, a nakon toga svaka odluka koja se unutar vas pojavi bit će popraćena svjesnošću i mirom.

### **Vježba:**

Umirite se, odvojite vrijeme za sebe, zatražite tretman. Ukoliko imate neku nedavnu situaciju pomislite na nju, ako ne dopustite da vam bilo koja situacija dođe u um.

Osjetite kako se osjećate prema toj situaciji, osjetite to cijelim tijelom, a zatim obratite pozornost na disanje, udah, izdah, osjećajte kako vaš dah putuje cijelim vašim bićem, vizualizirajte/osjetite kako vaš dah ispunjava vaše tijelo, sve vaše stanice, daje im život.

Nakon nekog vremena u sebi postavite jasno pitanje "Što mi govori ta situacija?".

Onaj prvi impuls koji se u vama pojavi je odgovor. Samo je pitanje hoće li vam se svidjeti.

Nakon toga ostanite u tretmanu i stavite jasnu namjeru da ste spremni osloboditi sve vibracije koje se kriju iza tog odgovora. Budite tako dok osjećate da se dešava oslobađanje, transformacija ili dok imate potrebu za tim.

Kada ste gotovi osjetite svoje fizičko tijelo od nožnih prstiju do vrha glave, kada ćete se osjećati dovoljno prisutno u fizičkom tijelu, dovoljno uzemljeno otvorite oči.

Svaki događaj donosi poruku, samo je pitanje želite li ju stvarno čuti.

## **54.**

### **Osjećaj nemoći / osjećaj slobode, snage**

Vrlo često energetski pad u svojem fizičkom tijelu možete osjetiti kroz osjećaj nemoći, straha, ljutnje, sputanosti. Ukoliko se radi o trenutku gdje niste svjesni i prisutni dodatna težina stvara se kroz konstrukcije i priče koje krojite u svojem umu. To daje dodatni teret.

Zamislite da gledate neki film i da vas netko/nešto počne ometati.. ukoliko postoji za to mogućnost vi ćete pritisnuti pauzu i pričekati da ometanje prestane kako bi u miru nastavili gledati film. Vi ćete željeti sebi dovesti u dovoljan mir kako bi na miru gledali film.

Isto je i s vašim životom.. ukoliko u miru želite sagledati trenutnu situaciju potrebno je dovesti se u mir. Ponekad je to tehnički teže izvedivo jer se upravo nalazite u situaciji koju ne možete fizički napustiti. Međutim ono što se dešava u vama samo je vaše, stoga namjera da uđete u mir ponekad je dovoljan poticaj da energija proteče nesputano.

Zamislite situaciju kada se nalazite u skupini ljudi koju trenutno ne možete napustiti i upravo saznajete vijest koja vas "izbacuje iz takta".. imate dvije mogućnosti:

Prva – potpuno ste van sebe, pogledavate uokolo druge i tražite odobrenje u tuđim očima kako je sve to ludo oko vas. Dopuštate umu da radi sto priča na sat, diže ljutnju i "nabijava" vas da sve to nije uredu. Vi energetski doživljavate, a da toga niste niti svjesni "grčenje" energije, slabiji protok te

gubite kontakt sa sobom i vlastitim mirom. S tim još više pridonosite kaosu kojeg osjetite uokolo sebe.

Druga mogućnost – nakon što ste saznali informaciju vi ju prihvaćate kao takvu stavljajući namjeru da ćete o njoj razmisliti iz vlastitog centra, da ćete ju nastojati osjetiti iznutra i samim tim osjetiti što ona znači za vas. Nakon toga usmjeravate pozornost na disanje, osjećate kako si dopuštate unutarnje smirenje, vizualizirate svjetlost kako ispunjava cijelo vaše tijelo i dozvoljavate si ući u sklad i balans. Nakon toga dopuštate toj informaciji da se prođe kroz vas, osjećate ju i stavljate namjeru da ste spremni na sve što vam ona donosi u život te da ste spremni osjetiti najbolji način na koji možete djelovati.

Nakon nekoliko takvih situacija cijelo vaše biće automatski će reagirati na taj način i vi ćete puno lakše dolaziti u sklad i kontakt sa sobom.

### **Vježba:**

Smirite se, pronađite vrijeme za sebe, zatražite tretman. Osjetite svoje dah i vizualizirajte/osjetite kao da dišete cijelim svojim tijelom, svim svojim stanicama, svakim dijelom svog bića. Nakon toga osjetite kako se energetski protok koji dolazi iz Izvora svega što postoji, ulazi u vašu krunsku čakru (čakra na vrhu glave), prolazi kroz vas i izlazi na stopala prema centru Planete spaja s vašim disanjem i kako svaki vaš udah i izdah pročišćava svaku vašu stanicu, iscjeljuje ju te pojačava osjećaj svjesnosti u vama.

Budite svjetlo koje tražite uokolo, budite vlastita lampa i dopustite si vidjeti i onda kada vaš um smatra da to nije moguće.

## **55.**

### **Obilje**

Riječ obilje vrlo često asocira na obilje novca i blagostanje u materijalnom obliku. Međutim energija koja stoji iza riječi obilje obuhvaća širinu koja nadilazi ono što vaš um percipira kao "novac i materijalno blagostanje". Obilje zdravlja, obilje ljubavi, obilje svjesnosti ide iz vašeg energetskog protoka. Ukoliko je on stisnut i ukoliko u vama postoje energetske blokade i zastoji vi u svoj život privlačite stisnutost i blokade.

Vibracije koje su mnogi od vas donijeli u ovaj život. Vibracije koje u sebi sadrže formu po kojoj je moguće živjeti s obzirom na okolinu u kojoj se nalazite. Bez obzira da li se radilo o siromaštvu, ratu, bolestima, nemirima.. životi provedeni u tim situacijama u vama su stvorili vibracije stisnutosti, osjećaja ograničenosti i (samo)nametnutih pravila.

Ono što je suprotno tome je sloboda u energetskom protoku, zatim sloboda

u vašem dopuštanju života u slobodi, osjećaj obilja koji ide prvenstveno iz trenutka u kojem živite i odnosi se na vaš osjećaj pripadnosti sebi. Kada živite trenutak u kojem pripadate sebi sve ono što vam je u tom trenutku potrebno izmanifestirat ćete u skladu s vlastitim životnim lekcijama. Stoga najbolji način spajanja s energijom obilja je spajanje s vlastitim centrom te dopuštanje vlastitoj energiji da nesmetano teče, ona će iskreirati ne ono što vaš um želi nego ono što vaše biće treba u tom trenutku. Prepuštanje toj kreaciji od vas će stvoriti slikara životnog platna kojeg ćete se s ponosom sjećati kao škole u kojoj ste najviše naučili.

### **Vježba:**

Zatražite tretman, umirite se i usmjerite pozornost na dah, osjećajte svoj dah kao da ide od vrha glave do vrha nožnih prstiju i natrag. Nakon nekog vremena svojim dahom posvijestite / vizualizirajte svoju energiju i osjećajte kako dišete kroz sva svoja tijela, fizičko i energetska. Ostanite neko vrijeme u tome. Zatim osjetite kako svjetlosni stup dolazi iz Izvora svega što postoji, ulazi kroz vašu krunsku čakru (vrh glave) prolazi kroz vaše cijelo biće i izlazi dolje na stopala sve do centra Planete. Stavite jasnu namjeru da ste spremni osloboditi se bilo kakve stisnutosti i dozvoliti si protok i svjesnost. Ostanite tako dok god osjećate potrebu ili energiju. Pri tom možete ležati, sjediti ili stajati. Ukoliko ste u prirodi i toplo je vrijeme možete stajati bosu na zemlji. Nakon vježbe posvijestite samo svoje fizičko tijelo, osjetite ga od vrha nožnih prstiju do vrha glave i zahvalite sebi na vremenu koje ste proveli u vlastitom protoku.

Tokom dana pratite svoju energiju i kada god ste u mogućnosti stavite namjeru energetskog protoka.

Sjetite se da obilje ne znači samo blagostanje u novcu, novac je posljedica.. obilje znači slobodu u energiji, osjećaj prostranstva i ljubav koja vas ispunjava. Sva materijalna blaga koja će vam biti potrebna i koja iskustveno trebate u ovom životu tada će lakše naći put do vas..

## **56.**

### **Osjećaj unutarnje stisnutosti / osjećaj slobode**

Ponekad možete osjetiti nešto poput stisnutosti, skučenosti u vlastitom tijelu, to se može manifestirati kao probadanje u grudima, osjećaj da ne možete dovoljno udahnuti. Glavobolja, osjećaj žarenja ili bol u želucu, bol u području lumbalnog dijela, slabost u nogama, kod žena bolovi u predjelu ženskih organa.

Bez obzira da li vaše tijelo imalo neku fizičku bolest ili problem vaša energija

pokazuje vam da vaš energetski protok u tom trenutku nije balansiran. To može biti privremeni trenutak kroz dan koji je potaknut nekim događajem, a može biti stanje koje vas neko duže vrijeme muči.

### **Vježba:**

Umirite se i zatražite tretman. Neko vrijeme samo dišite, a zatim svoj fokus usmjerite na područje centra svoje glave, zamislite / vizualizirajte kako se tamo nalazi svjetlosna kugla s vašom svijesti. Zatim zamislite / vizualizirajte kako iz te kugle izlazi jedna svjetlosna zraka prema gore, do Izvora svega što postoji, a jedna prema dolje, do centra Planete.

Ostanite tako dišući i osjećajući svoju svijest, svoje prisustvo spojeno kroz te zrake. Dopustite da vas tretman pročisti i potakne u vama energetski protok. Ukoliko imate neku bolest ili neki fizički problem možete unutar sebe staviti jasnu namjeru da ste spremni otpustiti sve one vibracije koje su dovele do zastoja energije i tog problema ili bolesti. Možete osjetiti kako na tim mjestima je energija još jača i kako je protok još jači pomažući fizičkom tijelu da se iscijeli.

Tako budite dok god osjećate da se energetski nešto dešava ili dok vam je ugodno. Nakon toga vratite fokus na svoje fizičko tijelo, svjesno dišući posvijestite ga od vrha nožnih prstiju do vrha glave.

Budite svijest koja je prisutna u svakom trenutku, tada se bivanje u tijelu neće činiti skućeno, već iskustveno.

## **57.**

### **Osjećaj nemoći / snaga**

Nemoć kao osjećaj slabosti u fizičkom ili mentalnom tijelu, nemoć kao osjećaj bespomoćnosti kroz emocije. Bez obzira da li se oko vas dešavaju neke okolnosti koje podižu te osjećaje vi pri tom oslobađate i svaki takav događaj koji se desio prije ovog života, a čije vibracije nastavljaju dalje svoj put i kroz ovaj život.

Trenutno svi prolazite kroz izuzetno jake energetske globalne udare koji donose promjene ove dimenzije. Ponekad vam se može desiti iznenadni izljev emocija koje ne možete u tom trenutku s ničim povezati. To se dešava uslijed vaše stanične promjene i energetskog oslobađanja. Takvi trenuci vrlo često sa sobom donose aktiviranje vaših vibracija, onih koje ste došli transformirati kroz ovaj život i koje privlače vaše najteže lekcije.

Bitno je da ostanete što više smireni unutar sebe, da se ne prepustite panici, očaju, samosažalijevanju iz čega ide osjećaj nemoći i slabosti. Već da sami



sebi kažete da prolazite kao i svi kroz duboku i snažnu promjenu i da je ovo prilika koju možete iskoristiti za oslobađanje i transformiranje vaših vibracija. Tada možete zatražiti tretman, dopustiti svojim emocijama da se pokažu ali ne biti ta emocija već ju samo propustiti. Osjećati ali ne upasti u dramu. Ti trenuci mogu biti izuzetno korisni ukoliko si svjesno dopustite proći kroz njih.

### **Vježba:**

Udobno se smjestite, ostavite vrijeme za sebe, zatražite tretman. Neko vrijeme samo dišite i osjećajte kako vaš dah znači vaš život. Osjetite kako se kroz dah možete povezati sa vlastitim tijelom na način da osjetite/vizualizirate kako vaš dah ispunjava cijelo vaše tijelo, svaku vašu i najsitniju česticu omogućavajući joj promjenu koja joj je u tom trenutku najpotrebnija. Kada osjetite da vam je dovoljno ili da je tretman završio samo posvijestite svoje fizičko tijelo, od vrha nožnih prstiju do vrha glave, što će vam donijeti osjećaj prisutnosti te krenite dalje u dan ili ugodan san.

Vaši životni koraci sviđat će vam se onoliko koliko pažnje uložite u njih..ali one unutarnje pažnje prisutnosti, prihvaćanja i prepuštanja..

## **58.**

### **Osjećaj vlastite vrijednosti**

Vrlo često vlastitu vrijednost možda i nesvjesno određujete po vlastitom odrazu u okolini. Nivo samopoštovanja u prošlim životima često je bio toliko narušen da je ponekad bilo potrebno i nekoliko života da bi se on vratio na samopouzdanje. Ukoliko te vibracije nisu u potpunosti očišćene njihov odraz možete vidjeti u svom životu i nekada svjesno, a nekada nesvjesno o sebi imati loše mišljenje.

Ali ako sagledate život kao slagalicu raznih iskustava onda svaki odraz nosi svoju priču, svaki u sebi ima sakrivenu vibraciju koja sadrži teret prošlosti. I tek kada se suočite s tim teretom i dopustite mu otpuštanje i transformaciju moći ćete osjetiti onu toliko traženu lakoću.

### **Vježba:**

Umirite se, opustite i zatražite tretman. Zatim stavite jasnu namjeru da ste spremni na prihvaćanje i otpuštanje svih vibracija iz ovog i bilo kojeg prošlog života koje u sebi nose nepoštovanje i osudu prema sebi.

Nakon toga svoj fokus (namjeru) usmjerite na područje šeste čakre, osjetite kako se iz Izvora svega što postoji spušta svjetlosna zraka koja se spaja s vašom šestom čakrom. Osjetite kako se vaša svijest širi i kako se zatim razlijeva po vašem cijelom tijelu. Kako se svaka vaša stanica ispunjava

vašom svjesnošću dopuštajući da se vibracije posvijeste, oslobode, transformiraju, iscijele, otpuste.

Budite tako dok god vam je ugodno, nakon toga osjetite kako ta svjetlost prolazi kroz vas do centra Planete, vraća se zatim u vas, ispunjava vas u potpunosti donoseći vam uzemljenje.

Nitko nije vaš sudac, nitko nije vaš osloboditelj niti spasitelj. Nitko ne može znati tko ste i što ste bolje od vas samih. Kada sebi dozvolite vlastito razotkrivanje, uvidjet ćete koliko ljepote ima u vama. Koliko ste veliki, koliko protočni, koliko mudri. Tada ćete shvatiti da je svaki vaš životni korak u ovom ili bilo kojem drugom životu imao za svrhu samo vaš rast i razvoj. Ponekad on služi samo vama, ponekad i zajednici. A kada se podignete na još više nivoe uvidjet ćete da smo svi jedno, dio jednog beskrajnog sistema, punog ljubavi.

## **59.**

### **Smisao života, (ne)izgovaranje vlastite istine, otpuštanje patnje i boli**

Istina kao univerzalna ne postoji, svatko živi svoju istinu, svatko u svom biću nosi zametak vlastitog stvaranja, rođenja, postojanja, vlastite istine na svim nivoima.

Živeći na ovim prostorima, u raznim inkarnacijama sakupili ste u sebi neizgovorene stvari, strah od izgovaranja i strah od života po vlastitim pravilima. Vrlo često ispod toga nalazi se strah od neprihvatanja i odbacivanja te nesigurnost u vlastite stavove.

Vaš um često stvara konstrukcije na osnovu straha i unutrašnjih blokada. Stoga taj unutrašnji osjećaj da ne znate vlastitu istinu je pogubljenost između uma i intuicije.

### **Vježba koja vam može pomoći da jasnije barem na trenutak čujete vlastitu intuiciju:**

Zatražite tretman i opuštenu neko vrijeme dišite. Zatim usmjerite pozornost na područje srčane čakre i dišite kroz to područje, osjećajte kako sa svakim udahom i izdahom tonete sve dublje i dublje u sebe.

Zatim osjetite kako se iz Izvora svega što postoji spušta svjetlosni snop koji prolazi kroz vas i zadržava se u vašoj srčanoj čakri.

Zamislite/vizualizirajte/osjetite kako se otpuštaju nakupljene vibracije, sve one koje vaš um uvlače u konstrukcije i kako prostor vaše srčane čakre, a onda i vašeg cijelog tijela postaje sve prohodniji i svjetliji.

Zatim spustite taj osjećaj svjetlosne zrake kroz cijelo tijelo, polako se

“pretvarajući” u svjetiljku, osjetite kako svijetlite, kako zračite onim što je vama prirodno, oslobođeni svih tereta.

Ostanite tako dokle god vam je ugodno.

Nakon što budete gotovi zapišite prve misli koje se u vama pojave, zapišite sve, bez obzira što će možda zvučati bezazleno, možda neki drugi dan će imati više smisla, a vi ćete to imati zapisano.

Sama vaša namjera da ste spremni doći u veći kontakt s vlastitom intuicijom oslobodite će za vas vaša unutarnja znanja.

Budite otvoreni da možda i dan, dva nakon ove vježbe i tretmana, a pogotovo ako ćete to češće raditi u neko sasvim drugo doba dana vaša intuicija vam da informacije koje vam mogu olakšati daljnje korake.

## 60.

### **Otpuštanje blokada s prve i druge čakre, smirivanje misaonog protoka**

Uz svakodnevicu koja u sebi vrlo često sadrži jako puno zadataka lagano je izgubiti osjećaj vlastite prisutnosti i utopiti se u energijama oko vas. Vrlo često privučeni sličnim obrascima privlačite jedni druge, slične situacije, slične događaje. Ponavljanje istih poslova, sličnih veza, osjećaj “kao da se vrtite u krug” dovodi do još većeg osjećaja frustriranosti.

Kvalitetniji energetski protok u vama dovodi i do smirivanja misaonog protoka, koji tada radi vođen intuicijom, a ne strahovima i stvaranjem konstrukcija.

Lakši misaoni protok omogućuje da se osjećate lakše u vlastitom tijelu i da zadobijete više povjerenja u vlastite odluke i djelovanja.

#### **Vježba:**

Udobno se smjestite, zatražite tretman, obratite pozornost na disanje.

Osjetite kako se sa svakim dahom i izdahom sve više opuštate i prepuštate sami sebi.

Zatim svoju pažnju usmjerite na područje stopala, zamislite / vizualizirajte kako se u vašim stopalima nalaze svjetlosne kuge, pune čistoće i iscjeljenja, prohodnosti. Osjetite kako se polako penju prema gore, prema vašim koljenima, zatim prema zdjelici, kako ispunjavaju vašu zdjelicu i nakon toga se ponovno vraćaju prema stopalima. Nakon što su se vratila do stopala vizualizirajte / osjetite kako se spuštaju do centra Planete, tamo se spajaju s centrom, otpuštaju sav vaš višak, blokirane energije koje su pokupile po vašem tijelu i obnavljaju se.

Zatim ih ponovno osjetite, sada obnovljene i čiste, kako se penju u vaša stopala, kako se penju do vaših koljena, zatim zdjelice, ispunjavaju vašu zdjelicu i kako se zatim penju sve više i više, sve dok ne dođu i ne ispune

cijelu vašu glavu.

Nakon toga spustite ih kroz vaše tijelo ponovno do centra Planete i osjetite kako one tamo ispuštaju vašu nakupljenu energiju i kako se regeneriraju i čiste.

Zatim osjetite kako se iz Izvora svega što postoji spušta zraka svjetlosti, prolazi kroz vas, prolazi kroz vaše cijelo tijelo skroz do centra Planete, gdje se spaja sa sada velikom svjetlosnom kuglom koja se tamo nalazi.

Tako ostanite neko vrijeme osjećajući taj spoj, osjećajući vlastiti protok i mirnoću misli.

Nakon što osjetite da je gotovo ili vam je dosta usmjerite fokus samo na vaše tijelo, osjećajući svoju energiju, svoje fizičko tijelo, od vrha nožnih prstiju do vrha glave. Neko vrijeme dišite bivajući u prisutnosti tog trenutka.

## **61.**

### **Prihvaćanje, suosjećanje**

Vrlo često u nastojanju da prihvatite svijet oko sebe ili da budete suosjećajni prema drugima zaboravite na onu najvažniju osobu koju treba prihvatiti – sebe. Prihvaćanje sebe u potpunosti, baš onakvi kakvi jeste čini vas kompletnom osobom, spremnom na suosjećajnost prema drugima. Jer u tim trenucima više nema osude, nema ega, krivca niti krivnje, postojite samo vi s vašim životnim lekcijama i drugi oko vas s njihovim životnim lekcijama. Tada se javlja suživot ali ne više iz strahova, vezanosti i konstrukcija već iz podrške, prema životu samom.

Znamo da je to puno lakše reći nego učiniti dok ste inkarnirani u fizička tijela kojima još uvijek upravlja um, strah i ego. Ali svakodnevnim skretanjem pažnje na sebi, dopuštanjem sebi da se pokažete, da se otvorite sami sebi, da vidite sve ono što vam se sviđa i ne sviđa, dolazite do trenutka kada postajete prozračniji, lakši i sebi jasniji. Tada dolazi do onog dubljeg povezivanja sa sobom koji ide kroz potpuno shvaćanje da baš sve ima svoj smisao.

### **Vježba:**

Zatražite tretman, opustite se i neko vrijeme samo dišite, osjećajte svoje fizičko tijelo, osjećajte svoj dah, osjećajte kucanje srca, osjećajte život. Zatim usmjerite pozornost na područje srčane čakre, dišite osjećajući to područje (i s prednje i sa zadnje strane tijela), dopustite si osjećaj da sa svakim udahom i izdahom tonete sve dublje i dublje u to područje, dopuštajući sebi osloboditi sve ono što je potrebno osloboditi.

Budite tako dok god vam je ugodno ili dok god osjećate neke senzacije.

Nakon toga usmjerite pozornost na područje svoje šeste čakre, područje glave i neko vrijeme dišite osjećajući to područje. Zatim si dopustite osjećaj

kako se vaša svijest kroz vašu šestu čakru spaja s vašim trenutnim emocijama kroz vašu srčanu čakru. Kako ih osvjetljava, rasvjetljava, transformira. Promatrajte, dišite, budite..

Na kraju osjećajte kako cijeli svijetlite, dišite neko vrijeme osjećajući svoju svjetlost.

I najveća tuga ima svoj smisao kada se osvjetli, pokazujući bezdan pun ljubavi.. jer od kuda će doći tuga ako ne iz ljubavi..

Budite tuga, budite ljubav, budite sve što jeste.. tada se rađa otpuštanje, tada se rađa smisao svega.. ali ne onaj izvana, posložen za vanjske oči.. nego onaj osjetilni, posložen za vaše srce.. mir.. i ljubav..

## **62.**

### **Otvaranje srčanog centra, osjećaj slobode, strah od gubitka**

Vezanosti su ono što vas drži za mnoge situacije, ljude, događaje, stvari. U svom umu vi stvarate razne teorije, postavke i konstrukcije zašto vam to odgovara, dok zapravo tražite ispriku za nedjelovanje i ostajanje u onom što nije u skladu s vašom harmonijom.

Ovaj svijet ponekad se čini ubrzan i vrlo brzo prolete dani, mjeseci pa čak i godine, a da vi niste krenuli u smjeru u kojem vam vaša intuicija pokazuje i da čak niste u stanju niti pogledati u ono što vas unutar vas veže.

Zapamtite da sloboda dolazi iz vas.. vi ste ti koji ju kreirate iznutra. Ponekad možete biti potpuno sami i osjećati se zarobljeno, a ponekad vaš život može biti ispunjen mnogim ljudima, a da vi iznutra osjećate potpunu slobodu. Oslobođanje vibracija koje su u vama i koje vas čine vezanim daje vam mogućnost da iz čistoće, ljubavi i harmonije donesete one odluke koje će biti u skladu s vašom trenutnom prohodnošću.

#### **Vježba:**

Zatražite tretman, smirite se, usmjerite pozornost na dah. Osjetite / vizualizirajte kako energija iz Izvora svega što postoji ulazi u vaše tijelo, kroz vrh glave (krunsku čakru), prolazi vašim cijelim tijelom i izlazi na stopala te se spaja s centrom Planete. Neko vrijeme samo dišite i osjećajte taj protok. Zatim u sebi stavite jasnu namjeru da ste spremni u tretmanu oslobađati vezanosti bilo koje vrste i da ste spremni živjeti svoju unutarnju slobodu. Nakon toga usmjerite pozornost na područje druge čakre (ispod pupka i iza lumbalni dio) i cijelu zdjelicu i dišite kroz nju (osjećajte ju), a istovremeno

osjećajte protok kroz cijelo tijelo (od Izvora prema centru Planete).

Samo slobodan čovjek može vidjeti iza naočala straha, ono što je ljepota i ljubav.

**63.**

### **Energetski protok, sloboda**

Uslijed jakih globalnih energetskih udara na svakodnevnom nivou koji zahvaćaju svaku osobnost dolazi do izrazito jakih čišćenja. Zbog uma, prevelikog razmišljanja i promišljanja, konstrukcija i raznih mentalnih blokada energija može zapeti i začepiti energetske kanale. Tada dolazi do zagušenja sustava, usporenosti i zamora.

Kako bi si pomogli kod energetskog protoka omogućite si tijekom dana dovoljno vremena za sebe. To može biti vrijeme od deset minuta koje ste uzeli kako bi se naslonili na stolicu ili ispružili i obratili pozornost na disanje, popili možda čaj u miru i usmjerili fokus na sebe i trenutak u kojem se nalazite.

Vrlo često ljudi izgovaraju rečenicu "nemam se vremena odmoriti".. ne shvaćajući da ta užurbanost zbog njihove iscrpljenosti produži njihovo vrijeme obavljanja zadataka te da je odmor od deset minuta ponekad dovoljan da se obnovite i sve završite na vrijeme.

#### **Vježba:**

Tijekom dana što više puta osjetite kako kroz vas prolazi energija, poput stupa koji dolazi iz Izvora, ulazi na vrh vaše glave i izlazi na stopala prema centru Planete. To možete vizualizirati /osjećati dok radite, šćete, kuhate, razgovarate s nekim. Omogućite si što bolji protok energije kako bi se sve ono što trebate otpustiti lakše procesuiralo.

Dok imate više vremena umirite se, zatražite tretman te pozornost usmjerite na svoju srčanu čakru. Zamislite da dišete kroz nju i da sa svakim udahom i izdahom ona postaje sve proširenija, snažnija, svjetlija.. sve dok nećete imati osjećaj da iz vaše srčane čakre izlazi toliko jaka svjetlost da obasjava cijelo vaše tijelo i područje oko vas.

Tako budite i dišite dok god osjećate da vam je ugodno. Na kraju samo osjetite svoje fizičko tijelo, od vrha nožnih prstiju do vrha glave i osjetite energiju Planete, kako bi se dobro uzemljili.

Budite ljubav, otkrijte ljubav, dišite ljubav, živite ljubav.. dozvolite si lakoću

života, dozvolite si protok postojanja.. osjetite vaš život, prigrlite ga, zagrlite ga, odajte mu počast. A zatim se duboko sebi naklonite zbog svih ljepota koje se kriju u vama i koje vi u ovom trenutku priznajete. Vlastito poštovanje donijet će vam mir i umiriti um. Spoznaja koliko ste dragocjeni i jedinstveni omogućit će vam osnaživanje energije.

Nakon toga kada pogledate druge osobe pokušajte to sve prepoznati i u njima. Jedinstvenost se pokazuje u svemu onom čemu vi dozvolite da bude jedinstveno.

## **64.**

### **Strah od odgovornosti, uzemljavanje, širenje svjesnosti.**

Odgovornost, u smislu preuzimanja odgovornosti za svoje postupke puno je šireg značaja od samo situacije kada vi pazite da nekome nešto ne napravite nažao. Odgovornost prvo kreće od vas samih prema vama. Kako se i koliko poštujete.. da li se uopće doživljavate.. da li se prihvaćate.. da li se volite. Da li vaši postupci kroje vaš životni put na lakši ili teži način. Da li u svojim postupcima možete prepoznati vlastite strahove koji zapravo kroje vaš put. Da li se u strahu od odgovornosti puštate vodama života da vas bacakaju i nasukavaju po obali, samo zato kako bi ste kasnije tu istu vodu života mogli optužiti za događaje koji su bili bolni. Kako bi mogli naći "krivca" za sve ono kako se osjećate.

To su pitanja na koja pokušajte naredne dane "meditirati". U smislu da si ih na početku svakog dana postavite i onda u sebi slušate njihove odgovore kroz dan. Možete imati kraj sebe uvijek i neku bilježnicu u koju ćete zapisati neki određeni tok misli. Pa tek kroz par dana zaista povezati sve odgovore u neku cjelinu.

Onog trenutka kada zaista uzmete odgovornost za svoj život u svoje ruke on će krenuti onim putem koji vi priželjkujete na nivou duše. Onim putem koji će vas učiti svakim svojim trenutkom, svakim događajem, svakom sitnicom, ali kroz lakši i možda bezbolniji način, a vi ćete biti svjesni promatrač, svjesni sudionik s punim stupnjem odgovornosti..

### **Vježba:**

Udobno se smjestite, ostavite vrijeme za sebe, opustite se. Zatražite tretman te usmjerite pažnju na disanje. Osjetite kako je vaše tijelo život i kako je svaki vaš udah poput unutarnjeg motora koji vječno radi, bili vi toga svjesni ili ne. Sada postanite svjesni, postanite svjesni svog daha i svog prisustva u tijelu. Osjećajte kako dišete i pri tom osjećajte pojedine dijelove tijela. Krenite od stopala, dišite i osjećajte lijevo stopalo, zatim dišite i osjećajte desno stopalo.. zatim lijevu potkoljenu, pa desnu, pa lijevo koljeno, desno

koljeno, lijevu natkoljenicu, desnu natkoljenicu, područje zdjelice, područje trbuha, područje prsa (žene posebno još obratite pozornost na svoje grudi), područje kičmenog stupa, lijevo rame, desno rame, lijevu ruku, desnu ruku, lijevi lakat, desni lakat, lijevu šaku, desnu šaku, područje vrata, područje lica, lijevo uho, desno uho, područje cijele glave.

Nakon toga dišite s osjećajem cijelog tijela.. budite tako koliko god vam bude ugodno ili osjećate potrebu.

Koliko ćete iskoristiti svaki trenutak ovisi samo o vama, koliko ćete duboko spoznati sebe, ovisi samo o vama. Budite si prijatelj, ljubavnik, ljubavnica, dijete, roditelj, budite sve ono što tražite uokolo. Kada vaša vlastita kvaliteta postane ujedinjena tada će i svi vaši prijatelji, ljubavnici, ljubavnice, djeca i roditelji imati puno više vas i vaše podrške. Onda kada vi budete vlastita podrška.

## **65.**

### **Osjećaj krivnje, sram, nemoć / pravo na slobodu, blagostanje, ljubav, zdravlje.**

Vrlo često neki događaj koji ne mora imati neku veliku težinu u vama može podići i pokrenuti osjećaj težine. Vibracije koje ste donijeli tada izađu na površinu donoseći neko posvješćavanje koje ćete shvatiti ostavite li dovoljno pažnje na sebi. U tim trenucima, dok um traži krivca u sebi ili drugima vi možete osjećajući sebe kroz taj događaj shvatiti što je to unutar vas što se pobunilo i uzburkalo.

Krivnja, bez obzira da li usmjerena na druge ili sebe jedan je od osjećaja koji jako iscrpljuje, spušta vibraciju i podiže osjećaj srama, nemoći i jadnosti. To je petlja iz koje se teško iščupati kada vas uhvati i obuhvati. Potrebno je već na samom početku zaustaviti taj protok i preusmjeriti ga u vlastito promatranje.. sebe, drugih, samog događaja.. osjećati što je to unutar vas što se uzburkalo, zatražiti tretman te prihvatiti.

Vrlo često trenutak "prihvaćanja" ključni je za oslobađanje iz petlje. Bez prihvaćanja postajete kao malo dijete koje prekrije rukama oči u nadi da će ono što mu se ne sviđa ispred njega nestati. Tek prihvaćanjem mičete fokus s toga i omogućujete oslobađanje i učenje.

#### **Vježba:**

Smirite se, oslobodite vrijeme za sebe, zatražite tretman. Ukoliko nemate neki trenutni aktualan događaj prisjetite se trenutka kada ste osjećali krivnju, kada vas je bilo sram, kada ste osjećali nemoć.. Ne morate previše to prizivati u sjećanje, bitno je da se spojite s tim emocijama.

Zatim vizualizirajte jednu svjetlosnu kuglu na području trbuha. Osjetite kako



je puna svjetlosti, svjesnosti, topline, podrške, ljubavi. Osjetite kako ta energija lagano pluta i ispunjava tu kuglu i osjetite njezinu lakoću. Zatim osjećaj koji ste prizvali (krivnja, sram, nelagoda) pustite da se ulijeva u tu kuglu.. dozvolite da se pretače u kuglu i da se pretvara u svjetlost, da nestaje u toj svjetlosti.

Nakon toga vizualizirajte (osjećajte) kako se ta kugla rastvara i ispunjava vaše cijelo tijelo.

Ova vježba osim samog tretmana služi kako bi unutar vas došli do dozvole da budete ljubav i lakoća. Da dođete što češće do osjećaja da sebe možete osjetiti /vizualizirati kao svjetlo, kao ljubav, kao lakoću.

Svaki trenutak proveden u takvoj vizualizaciji na neki način vama daje unutarnju dozvolu da budete to svjetlo, stvara vam naviku da budete ljubav i lakoća.

Prvi korak, prihvaćanje sebe, svog života i svih situacija vodi do onog drugog, a to je oslobođenje..

## **66.**

### **Snaga, osjećaj zakočenosti, širenje svjesnosti.**

Osjećaj svjesnosti omogućuje sagledavanje svega onog što se nalazi u vama i što je potrebno transformirati, iscijeliti, pročistiti. Na taj način lakše se susresti s vlastitim mrakovima. Koji ponekad izgledaju kao nepremostive prepreke, koji bole kada se u njih uroni i udari. Međutim niti jedna duša /svjetlosno biće ne izabire životne izazove koje ne može nadići. Pa stalnim i upornim radom na sebi moguće je otpustiti sve ono što vam je izazov u ovom životu.

Međutim stisnete li se unutar sebe, na neki način usučete u svoje tijelo, izolirate od samih sebe.. rad na sebi postaje teži. Jer vaša ukočenost u tom trenutku radi blokade po vašem tijelu ometajući slobodan protok energije.

#### **Vježba:**

Udobno se smjestite, isključite sve što vas može ometati, ovo je vaše vrijeme. Zatražite tretman te dišite osjećajući područje svoje druge čakre (ispod pupka). Osjetite kako se sa svakim udisajem i izdisajem na tom području stvara jedna svjetlosna kugla. Nakon nekog vremena svoj fokus usmjerite na područje srčanog centra te dišite osjećajući kako se na tom mjestu stvara svjetlosna kuga. Zatim to isto ponovite s područjem glave. Nakon toga osjetite kako jedna svjetlosna nit spaja te tri kugle.. dišite osjećajući kugle unutar sebe. Kada ćete se osjećati potpuno ugodno i stabilno s kuglama dozvolite svjetlosnoj niti da se spusti skroz do centra Planeta i

gore da se izdigne do Izvora svega što postoji (svatko dolazi do onog nivoa koji "može podnijeti"; nije moguć direktan kontakt s Izvorom dok ste inkarnirani jer bi vam živčani sustav "pregorio"). Osjetite kako se sada nalazite u jednoj velikoj svjetlosnoj niti koja ide iz Izvora, kroz vas (sve tri kugle) pa sve u centar Planete. Dopustite si osjetiti vlastiti balans u tome. Ostanite tako dok god vam bude ugodno. Nakon toga povucite svjetlosnu nit unutar sebe, neka i dalje spaja te tri kugle, tako možete ostaviti energiju, zahvaliti se sami sebi i svojim svjetlosnim pomagačima i krenuti u nastavak dana. Budite svjesni da ste svjetlosno biće koje trenutno koristi ovo fizičko tijelo i budite svjesni da ste fizičko tijelo koje je u skladu sa svojim svjetlosnim bićem. Osjetite povezanost svih svojih tijela i zahvalnost na njima. Kada su vam tijela u skladu omogućuju vam svjesno funkcioniranje u ovoj dimenziji. Budite zahvalni na tome.

**67.**

### **Osjećaj izigranosti, prevare, vlastite osude / ljubav, radost, povjerenje u život.**

Mnogi od vas donijeli su iz prošlosti vibracije iz kojih idu osjećaji nepovjerenja u život zbog prevare, izigranosti iz čega vrlo često ide vlastita osuda i povlačenje u svoje tmine. Te vibracije sklone ste duboko u sebi potisnuti kako se "nikada više ne bi ponovile". Ali one se ipak ponavljaju, zbog samog njihovog postojanja unutar vas privlače situacije gdje ćete se barem u jednom segmentu moći tako osjećati. To ne mora biti neki veliki životni događaj, dovoljno da se desi neka "sitnica" koja će te vibracije, a zatim i emotivnu bol izvući na površinu.

I to je trenutak kada tome svemu trebate reći hvala, s punim poštovanjem za te vibracije trebate im se zahvaliti za sva iskustva koja su privukla u ovom i prošlim životima te staviti vrlo jasnu namjeru da ste sada spremni na transformaciju i preobrazbu. Kada se ona desi unutar vas početak će se dešavati i u vašem vanjskom životu.

#### **Vježba:**

Udobno se smjestite, isključite sve što vas može ometati te zatražite tretman. Nakon toga pokušajte se prisjetiti neke situacije kada ste se osjećali izigrano, prevareno, to može biti neki veliki događaj, a može biti i neka sitnica. Nemojte previše tražiti po umu, onaj događaj koji vam prvi padne na pamet ostavite. Pokušajte se sjetiti vaših osjećaja u tom trenutku, kako su tekle vaše misli, prema kuda su se kretali vaši osjećaji. Probajte se što više spojiti s tim osjećajem jadrnosti i malenosti koji se podiže u tim situacijama,

osjećaj nepravde i možda bespomoćnosti. Nekoliko trenutaka samo se prisjećajte i promatrajte.

A zatim u sebi osjetite zahvalnost, prema svima koji su u tom događaju sudjelovali, prema sebi, prema vibracijama koje su vas dovele u taj događaj. Možda nećete moći osjetiti zahvalnost, možda ćete imati otpore, u tom slučaju samo mentalno odradite taj dio vježbe, već to će pokrenuti energiju unutar vas.

Nakon toga usmjerite se na disanje i svakim udisajem i izdisajem dopuštajte si osjećaj transformacije tih vibracija i ulaska u lakoću, opuštenost, radost, veselje.

Za neke teže događaje trebat će vam puno ovakvih vježbi i puno otpuštanja, za neke lakše možda samo jedna. Bitno je da shvatite da svaka ovakva vježba pomaže da na površinu izvučete sve ono što ste brižljivo zakopali kako bi sve te vibracije mogli transformirati i otpustiti. Kako bi bili slobodni.

**68.**

### **Osjećaj jadtosti, pogubljenosti / unutarnja snaga.**

Vrlo često progutate nešto što bi ste voljeli izreći, duboko u sebi to pospremite misleći da ako to ne vidite da to više niti ne postoji. Ali godinama čučeci u vama takva energija stvara gorčinu i energetske zastoje koji ukoliko se ne razriješe mogu dovesti do fizičke bolesti. Koja vam u tom trenutku pokazuje da ste u neravnoteži. Mnogi tek tada istinski pogledaju u sebe i požele promjenu. Fizičko tijelo je nešto što se ne može negirati, dok se osjećaji jako dobro mogu sakriti i izolirati.

Vibracije koje donesete sa sobom one su koje niste uspjeli "savladati". U njima su zapisani događaji koji su bili bolni na mnogim razinama. Ta bol, nakupljena vremenom i dodatno pojačana događajima u ovom životu ukoliko nije isprocesirana stvara energetske blokove kako godine prolaze.

Dok ste mladi vaš naboj snažniji je i mnogi misle kako će osvojiti svijet. Nakon što godine počnu prolaziti i svijet nije osvojen kao niti mnoge druge želje koje su se stvarale i gubile po putu počinjete bivati unutar sebe sve očajniji. Neki to rješavaju nalazeći puno vanjskih zanimacija i obaveza, bježeći na taj način od sebe i svega onoga s čim nisu zadovoljni. Mnogi pokleknju takvim osjećajima te počnu ulaziti u samokritiku, samosažaljenje ili depresiju, a mnogi se okrenu unutarnjem pogledu i vlastitom spoznavanju. Ovo zadnje donosi rješenje, dovodi osmjeh na lice, pa makar do njega došli preko suza. Jer puno stvari unutar vas vi najradije ne bi ste voljeli susresti. Ali one se i ovako pokazuju uokolo vas, u vašem životu, kao vašoj refleksiji. Stoga smireni ulazak u svoje dubine, dopuštanje osjećajima da vas vode prema vibracijama i onda transformiranje tih vibracija dovodi vas u lakoću.

Lakoću koja nije ovisna o onome što ste stvorili oko sebe već što ste izgradili u sebi. Lakoću koja nije sputana željama, konstrukcijama i ovisnostima, već lakoću koja slobodno živi i daje vam slobodu. Na taj način (ra)stvoreniji više se nikada nećete pitati vodite li "pravi život", onaj koji ste trebali voditi, onaj koji ste željeli voditi dok ste bili "mladi". Već ćete uživati u svakom jedinstvenom trenutku, sačinjenom od vaše svijesti, obogaćenom osjećajem ljubavi kroz postojanje trenutka. Spojeni sa sobom, znat ćete da je upravo onaj put na kojem jeste pravi put za vas, da je upravo ovaj život koji živite pravi život za vas. I tada, baš tada počete vidati nova vrata oko sebe, nove puteve.. i svi oni bit će savršeni.

### **Vježba:**

Umirite se, dozvolite si vrijeme za sebe, udobno se smjestite, isključite sve što bi vas moglo ometati i zatražite tretman. Nakon toga usmjerite se na svoje disanje, nemojte manipulirati s njim, pustite neka ono ide svojim ritmom kakav je u tom trenutku, vi ga samo pratite. I sa svakim udahom i izdahom dopustite si osjećaj kao da tonete u sebe, kao da upadate u svoju mekoću. Osjećajte se, promatrajte se. Tretman koji će se u tom trenutku raditi možda podigne određene vibracije iz kojih će vam se kroz um pokazati neke slike. Možda neki "Aha!" moment. Samo promatrajte i budite, dopustite si biti vi, sami sa sobom u tom trenutku.

Iako zvuči jednostavno izuzetno je izazovno :) jer ako ćete biti iskreni prema sebi osjetit ćete da neke stvari vam se žele pokazati, neke stvari žele izaći na površinu ali vaš um, znački ih gura natrag. Ukoliko osjetite da se nešto takvo dešava nemojte na silu nastojati shvatiti već samo promatrajte. Ono što promatrate jača stoga bilo kakvo obraćanje pozornosti na stvari koje se nalaze unutar vas omogućuje da se one podignu, razriješe, otpuste.

Budite dobri prema sebi, dopustite si biti vi, dopustite si biti baš takvi kakvi jeste. Trenutak vlastite spoznaje, trenutak života dovodi do smirenja, prihvaćanja, ljubavi.

## **69.**

### **Osjećaj nemoći i samoća.**

U zemaljskom smislu samoća donosi tugu, gleda se kao nešto što ne bi voljeli osjećati, a osjećaj samoće koji se budi u vama gleda se kao refleksija vanjskog stanja. Potreba koja ide nakon toga širi se prema ljudima, stvarima te na taj način nastojite razbiti taj osjećaj samoće, zapravo se nadajući da će ga netko ulaskom u vaš život razbiti. Također osjećaj samoće najčešće je vezan za nedostatak osobe s kojom dijelite ljubav ili s nezadovoljstvom osobom koja je kraj vas.

Ali iz energije stvari su drugačije. Gledajući energetski, iz više vibracije – NITKO I NIŠTA vam ne može iscijeliti osjećaj samoće. Jedino VI. Sada bi mnogi mogli reći da kada nađu nekoga i zaljube se da su sretniji. Jesu, adrenalin naraste, kemijski procesi u mozgu vas podržavaju u trenutnoj radosti i može vam se činiti da je cijeli svijet vaš. A onda prođe neko vrijeme, možda par mjeseci, možda par godina, možda više godina i vi svoje cijelo nezadovoljstvo počinjete svaljivati na osobu s kojom ste u vezi, braku, počinjete "tek tada" uviđati stvari koje vam se ne sviđaju, a koje su zapravo bile tu cijeli život. Počinjete tražiti krivca za sve ono što ste željeli, a niste postigli i tada dolazi do osjećaja da vas ta osoba ne shvaća, guši, da previše ili premalo traži od vas, da bi ste možda s nekom drugom osobom bili sretniji. I priča ako imate dovoljno hrabrosti kreće ispočetka. A ako nemate onda se gušite i svakodnevno si rušite energiju. Ili.. počnete raditi na sebi :) I shvatite da nema te osobe, tog događaja, te stvari koje će vas učiniti sretnima!

Samo vi sebe možete učiniti sretnima!

Tako da se prihvatite!

Zatim da radom na sebi (tretmanima, meditacijama ili na bilo koji drugi način) osjetite koje su to stvari unutar vas, koje vibracije, a iz njih koji osjećaji koji vas kako bi vi rekli "blokiraju u vašem životu", a kako bi mi rekli "uče". I kada ih osjetite.. da ih prihvatite s ljubavlju, znajući da su te vibracije i tako samo posljedica nekih događaja koji su se u prošlosti (koje se vi možda i ne sjećate) i tako desili. I kada shvatite/osjetite da trebate voljeti svaki dio sebe, kada se prihvatite onakvi kakvi jeste.. tada slijedi transformacija. A nakon nje.. osjećaj opuštenosti, prepuštenosti.. i onda – LJUBAV! A Kraj ljubavi nema osjećaja nemoći, nema osjećaja usamljenosti. Jer ljubav je sve.

Stoga idući put kada pomislite da ste usamljeni sjednite u tretman/meditaciju i spajajte se sa sobom. Kada pomislite da vam osoba s kojom dijelite vezu ili brak ide na živce sjednite u tretman/meditaciju i spajate se sa sobom. Budite marljivi i voljni spoznati ljubav. Nakon toga vidjet ćete što stvarno osjećate prema tim osobama. Kada pustite svoje projekcije i konstrukcije, kada s njih maknete terete odgovornosti koji ste im vi stavili, kada sebe oslobodite nekih etiketa po kojima ste mislili da treba živjeti.. tada ćete spoznati ljubav, slobodu, tada ćete znati što vam se sviđa, a što ne sviđa, što želite, a što ne želite, iz onog osjećaja prepuštenosti i vjere u sebe. Iz ljubavi..

### **Vježba:**

Umirite se, udobno smjestite, zatražite tretman. Nakon toga osjetite područje srčane čakre i dišite kroz nju (vizualizirajte ili osjećajte da dišete kroz to područje). Nakon nekoliko trenutaka osjetite ili vizualizirajte da sa

svakim udahom ili izdahom upadate sve dublje i dublje, kao da upadate u nešto jako mekano, nježno, nešto vama poznato i ugodno. Osjećajte tu ugodu i prepuštajte joj se. Upadajte tako dok god vam je ugodno, budite u tretmanu dok god vam je ugodno. Kada osjetite da vam je dosta samo posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha glave do vrha nožnih prstiju i kada ćete se u potpunosti osjećati budni, spojeni s tijelom otvorite oči i jako se zagrlite :)

**70.**

### **Zahvalnost i svjesnost / prisutnost.**

Današnji način življenja vrlo često donosi jurnjavu po cijeli dan. Ona može biti i korisna ali samo ako je to svjesna jurnjava, ako ste potpuno svjesni vlastite prisutnosti u svakom trenutku. Tada s lakoćom možete ocijeniti situacije i trenutke koji vas vode lakšim putem svjesnosti te odabrati trenutke koji će vam pomoći da najlakše prolazite kroz životne lekcije. Sjetite se da svaki trenutak donosi izbore, a svaki izbor kroji sljedeći trenutak. Stoga koračanjem kroz dan u svjesnosti počinjete osjećati zahvalnost koja dolazi iz dubine vašeg bića. Zahvalnost koja vas povezuje s vlastitim osjećajem ljubavi i koja vam omogućuje prepoznati ljubav i iskru života u svemu.

Oko vas nalaze se ljudi, oko vas nalaze se vaše bliske duše. Ponekad vas živciraju, ponekad vas je strah od susreta s njima, ponekad vam donose neizmjernu radost. Svi oni kao i vi samo su prolaznici u ovom svijetu, svijetu koji sa svojim parametrima omogućuju igru zvanu život.

Oko vas nalaze se trenuci, neki radosni, neki tužni, neki jako upečatljivi, neki svakodnevnici. Ali svi ti trenuci kroje ono što ste vi, vaša razmišljanja, vaše osjećaje, vaše reakcije.

Ako kroz te trenutke u susretu s ljudima i vlastitim koracima uključite svijest i prisutnost dobit ćete uvide vlastitog života, u malim sitnicama koje bi inače preskočili. Ti uvidi umirit će vaš duh i donijeti vam osjećaje otpuštanja, opuštanja, prepuštanja. Zahvalnost koja se tada pojavljuje donosi osjećaj unutarnjeg blagoslova, blaženstva, a da se ništa posebno oko vas ne dešava. Tada počinjete cijeniti svaki trenutak svog života, u svemu prepoznavati životnu školu.

Svaki trenutak koji prođe nepovratan je. Svaki trenutak koji prođete svjesno neprocjenjiv je.

### **Vježba:**

Umirite se, dozvolite si trenutak za sebe, isključite sve što bi vas moglo ometati. Zatražite tretman te usmjerite pozornost na disanje.

Zatim vizualizirajte svoju svijest kao svjetlosnu kuglicu u području srčane čakre, osjetite (ili vizualizirajte) kako sa svakim udahom i izdahom ona postaje snažnija, svjetlija, mekanija, toplija, ugodnija. Nakon što osjetite da se vibracija kuglice dovoljno pojačala pustite da se rasprsnje po cijelom vašem tijelu, da uđe u sve dijelove tijela, organe, stanice.. Zatim ostanite tako koliko vam bude ugodno.

Što ćete vježbu više ponavljati postajat ćete svjesniji svog postojanja u tijelu u tom trenutku, bit ćete svjesni promatrač vlastite promjene.

## **71.**

### **Podizanje svjesnosti i otpuštanje težine.**

Svaka osoba koja se rodi na ovoj Planeti sa sobom donese vibraciju na kojoj treba raditi. Nekada je ona zemaljskim rječnikom teža, nekada lakša, ali onome tko treba raditi na toj vibraciji uvijek je izazovna.

Oko nas događa se toliko puno toga da ponekad ta buka zakrči naš unutrašnji prostor te onemogućiti kontakt sa sobom. Podizanje svijesti, dopuštanje širenja vlastitog osjećaja sebe ne donosi možda trenutno razrješavanje životnih problema ali ih zasigurno dovoljno osvijetli kako bi ste se (ako želite) mogli susresti s njima i otpustiti.

Stoga nastojite što više držati pažnju usmjerenu prema sebi. To možete dok ste sami, meditirate, opuštate se, radite tretman, vježbate, šćete... Ali... i dok radite ostale stvari. Držanje pažnje može značiti "svjesno disanje".

Možete razgovarati s nekim, potpuno se udubiti u temu i biti svjesni da ste živi, da dišete..

Naravno da sve u početku ide teže, pa praksom postane lakše, tako je i s držanjem pažnje. Na početku moguće je da će biti više trenutaka kada ćete posvijestiti da ste se pogubili u vanjskim okolnostima. Ali svaki taj trenutak osvijestit će i ponovno vraćanje pažnje na sebe. Sve dok u jednom trenutku ne bude mogli opisati potpuno svjesno cijeli svoj dan, s možda puno obaveza ali i s potpunom prisutnošću.

### **Vježba:**

Usmjerite pozornost na disanje i dlanove stavite na područje trbuha (možete i jedan kraj drugog i jedan pored drugog). Zatražite tretman i svoj fokus usmjerite na područje trbuha. Stavite jasnu namjeru da ste spremni osjetiti svoje dubine, spojiti se sa svojom višom svijješću i otpuštati sve težine. Tada samo pustite, budite sa sobom, dišite i osjećajte.

Nekada nakon vježbe osjećat ćete se odmorno i obnovljeno, ali nekada ćete osjećati kao da se iz vaših dubina nešto podiglo na površinu. To je odličan trenutak da promotrite kako se osjećate, da pustite te osjećaje da plove

vama i da ih promotrite, nekada osjećaji pričaju priču koju vi možda niste do tada željeli čuti. Ukoliko se to desi, nakon nekog vremena ponovno zatražite tretman, dišite i stavite namjeru da ste spremni iscijeliti i otpustiti vibraciju ispod svih osjećaja koji su vam se u tom trenutku podigli.

Sve je u odluci.. budite odluka koja će vam donijeti veće razumijevanje vlastitog postojanja, budite odluka na koju ćete kasnije biti ponosni i koja će vam razvući osmijeh na lice..

## **72.**

### **Otvaranje prema višim razinama svijesti i otpuštanje napetosti.**

Otvaranje prema višim razinama svijesti je zapravo "spoj sa sobom", s onim dijelom koji je postojao prije ove inkarnacije i koji će postojati nakon. Spoj s tim dijelom donosi dublji uvid u život, događaje koji vam se dešavaju, a ujedno podiže i vibracije koje ste donijeli u ovaj život kako bi se pokrenula transformacija.

Vrlo često vaša intuicija "govori" kroz neku vašu misao, ideju, neki pročitani tekst, nečiji usputni komentar. Ukoliko ste u miru sa sobom te prisutni u trenutku lakše ćete uočiti vlastito stanje te sve upute koje vam vaša duša šalje. Stoga vrijeme provedeno sa sobom vrijeme je koje vam kasnije omogućuje lakše snalaženje po životu, lakše praćenje onog skrivenog puta unutar vas kojeg ponekad ne vidite od buke uokolo vas.

### **Vježba:**

Umirite se, odvojite vrijeme za sebe, zatražite tretman, te nekoliko trenutaka samo dišite. Nakon toga stavite fokus na centar svoje glave i zamislite kako je vaša svijest jedna kuglica i kako vi svakim svojim udahom i izdahom pojačavate njezinu vibraciju.

Nakon nekog vremena svjetlosnom niti spojite tu kuglicu s centrom Planete te osjetite međusobnu podršku, kao da spajate nebo i zemlju. Osjetite protok i dozvolite si uzemljiti se sa sviješću. Tako ostanite dok god vam je ugodno dišući kroz svoju svijest, kroz spoj, kroz centar Planete. Nakon što osjetite da vam je dosta ponovno vratite pažnju na svoje fizičko tijelo, osjetite ga od vrha nožnih prstiju do vrha glave te nekoliko trenutaka dišite osjećajući svoje fizičko tijelo.

Ova vježba može vam pomoći da jasnije osjetite svoje sljedeće korake te da ih lakše sprovedete u djelo.



**73.**

### **Strah – preživljavanje.**

Danas većina ljudi preživljavanje povezuje s novcem. Ako imate novaca imate i za jesti, krov nad glavom te ugodan život. Ako nemate novaca moguće je da spavate pod mostom, simbolično rečeno.

Nekada je preživljavanje bilo povezano s vašim sposobnostima. Ukoliko ste živjeli u tijelu žene preživjeti je značilo pronaći adekvatnog muškarca koji bi se brinuo o vama dok bi vi obavljali svoje "dužnosti", a to je rađali i brinuli o obitelji. Naravno, ovo je prikazano sve u simbolici, nisu sve žene imale isti život. Dok prikazivanje simbolično života u tijelu muškarca nosio bi opis brige za obitelj, sposobnost ili nesposobnost da se ulovi ili uzgoji hrana, podigne krov nad glavom te obrani od neprijatelja koji su vrlo često živjeli u susjedstvu.

Iako današnje "moderno i civilizirano" društvo ne živi na takav način (na pojedinim dijelovima ove Planete i dalje tako žive, ali oni nemaju Internet i ne mogu ovo čitati) svi ti zapisi i dalje su u vama, kao dio kolektiva i kao dio vaše prošlosti. Stoga trenutak kada nemate dovoljno novaca ili kada počnete osjećati strah zbog gubitka posla, gubitka novaca ili nešto slično je trenutak kada se sve te vibracije izvlače na površinu i vi se počnete gubiti u čistom strahu za vlastiti život i život vaših bližnjih. Tada ponekad ne vidite sliku oko vas kakva je već se ona počinje mijenjati u razne oblike koje vaš strah zamišlja.

To je zapravo trenutak kada bi trebali zastati, odvojiti vrijeme za sebe, ući u meditaciju, tretman i dopustiti si osjetiti sve strahove, a zatim dopustiti da se oni transformiraju. Tek tada bi ste mogli vidjeti sliku oko vas bez strahova kao i najbolje rješenje u tom trenutku.

Jer vrlo često zatvore vam se jedna vrata, da bi se druga otvorila. Ali vi se ne okrenete da pogledate gdje su ta druga vrata već u strahu i plaću stojite pred onim prvima, sada zatvorenima, dok vas strahovi paraliziraju. Stoga trenutak kada sjednete u miru, prihvatite sve svoje osjećaje, sve svoje strahove, dopustite si mir, meditaciju i tretman je trenutak kada počinjete primjećivati ona druga vrata.

Čišćenje vlastitih vibracija vrlo često je i čišćenje kolektiva, jer svi smo povezani u jednu veliku cjelinu i svatko je jednako važan, svatko ima priliku doprinijeti podizanju vibracije na ovoj Planeti tako što će dopustiti podizanje vlastite vibracije.

#### **Vježba:**

Bez obzira da li trenutno imate problem s poslom, novcem i osnovnom

egzistencijom osjetite kako je to kada nemate dovoljno novaca, kada nemate za sve ono što bi željeli, a ne samo osnovne potrebe. Možda se možete sjetiti trenutaka u životu kada je bilo tako. Ili ste trenutno u tome. Samo par trenutaka osjećajte svoje tijelo, svoje disanje, svoj strah, svoju paniku i um kako priča.

Zatim zatražite tretman i usmjerite se na disanje. Osjetite kako sa svakim udahom i izdahom ulazite sve više u svoj strah, kako ga osjećate svakom stanicom svoga bića. A zatim ga pustite. Stavite jasnu namjeru da ste zahvalni (ovaj dio je bitan) za sve što su vas taj strah i vibracije ispod njega učile u prošlosti i ovom životu ali da ste spremni za transformaciju, spremni ste za otpuštanje, prepuštanje i ljubav, mekoću, slobodu.. I zatim samo budite, sve dok osjetite da se tretman dešava ili dok vam je ugodno.

Zatim to ponovite idući dan. Ponavljajte ovu vježbu (možete raditi i različite vježbe isti dan) sve dok ćete osjetiti da se unutar vas nalaze ti osjećaji straha, te vibracije. Moguće je da ćete s vježbom u nekom trenutku i pojačati te osjećaje, kao da izvučete nešto staro iz ormara i sada se miris toga osjeća po cijeloj sobi. Ali budite samo dalje uporni, radite, prihvaćajte, transformirajte, sve to iscijelit će se samo ako ćete vi to željeti.

## **74.**

### **Prihvaćanje ljubavi i strah od smrti.**

Na prvi pogled to nema ništa zajedničko ali zapravo svakodnevno je prisutno kod većine ljudi. Strah od samoće, strah od života bez ljubavi s naglaskom da se ljubav traži u partnerskom odnosu.

Sve reklame koje trebaju prodati neki proizvod ili uslugu naglašavaju koliko su sretni ljudi u ljubavnim vezama, koliko su njihovi osmjesi veliki, a raspoloženje na vrhuncu. Sva pomodnost novog doba ide kroz nametanje osjećaja da ako ste dobri netko će vas voljeti, ako niste znači da s vama nešto ne valja. I onda ljudi vrlo često ostaju u svojoj samoći nastojeći shvatiti što to s njima ne valja kada ne mogu ostvariti tu ljubav s reklame bez obzira da li su trenutno sami ili u vezi koja ih ne ispunjava.

Kada bi dešifrirali ljubav kao energiju vidjeli bi da je ona prisutna u svakom od vas, ona je sastavni dio vas. Ta energija u sebi sadrži iskru života, sadrži esenciju koja je postojala i prije ove inkarnacije, a koja će postojati i nakon. Kada si dozvolite susret s tom vibracijom osjetit ćete sve one senzacije kao kod zaljubljenosti. Zapravo osjetit ćete nekoliko puta jače senzacije nego što ih nosi najveća moguća zaljubljenost. Jer svaka zaljubljenost, bez obzira koliko divna ona bila stavlja fokus na nešto van vas i samim tim podiže strah od gubitka, strah od ostavljenosti, strah od smrti kao simbola umiranja svega što vam je bitno u tom trenutku. Stoga početak svake zaljubljenosti je ujedno i početak podizanja straha.

Ukoliko si dozvolite i radom na sebi pronađete put do te esencije unutar sebe ona će vam se prikazati bez straha, osjetit ćete ljubav u njenom najprirodnijem obliku, kupat ćete se u njoj i doći ćete u stanje potpune ekstaze. Nakon toga svijet će poprimiti nove boje :)

Međuljudski odnosi donose puno toga u vaš život, vrlo često upravo oni najbolje podižu sve ono što unutar sebe trebate rješavati tokom ovog života. Stoga mi ne govorimo da bi trebali biti sami i zaljubljeni sa sobom već da bi trebali pronaći put do sebe, shvatiti da nisu vanjske okolnosti te koje vam mogu donijeti sreću i ispuniti ljubavlju, već da ste vi kreator svog života, VI ste ljubav. I tek njenim potpunim priznavanjem unutar sebe moći ćete ju prepoznati i u drugima. Ali tada neće biti ovisnosti, neće biti patnje, boli, bit će to ljubavni ples u kojem ćete uživati onoliko koliko će on trajati, ni više ni manje. U kojem ćete priznavati svoje postojanje isto kao što ćete priznavati postojanje druge osobe, bez potrebe za posjedovanjem, bez potrebe za vezivanjem. Ples kroz slobodu, kroz život, kroz radost.

Put pronalaska ljubavi kroz priznavanje svog postojanja i samim tim otkrivanjem te esencije unutar vas može i ne mora biti lak. Ali čim svoju pažnju usmjerite prema tome unutar vašeg bića pokrenut će se energije te prizivati ljude, stvari, događaje koji će vam pomagati da učite. Stoga svaki put gdje se krećete bolji je od onog gdje sjedite i očajavate.

Stoga sljedeći put kada vam vaš um servira priču o tome koliko ste sami i nesretni i očajni, povedite ga na putovanje unutar sebe i pokažite mu – LJUBAV.

### **Vježba:**

Umirite se, odvojite vrijeme za sebe, zatražite tretman. Nekoliko trenutaka samo dišite i osjećajte svoje tijelo. Zatim osjetite (ili vizualizirajte ako vam je lakše) kako sa svakim udahom i izdahom tonete sve dublje i dublje u sebe. Kao da upadate u nešto mekano, što vas okružuje i štiti.. sve dok ne dođete do trenutka kada ćete se početi osjećati kao da su mjehurići uokolo vas, kao da vas nešto šaklja i možda tjera na smijeh, uroda koja neće biti jasna vašem umu. Tonite i budite u vježbi koliko god vam je ugodno, cijelo to vrijeme radit će se tretman na svim vibracijama zbog kojih možda ne možete doći u kontakt s vlastitom esencijom ljubavi.

Budite dobri i nježni prema sebi tokom dana, budite onakvi kakvi bi bili da sretnete ljubav.

## **75.**

### **Oslobađanje vibracije patnje**

Bez obzira da li trenutno imate problema s fizičkim tijelom ili ste imali u

prošlosti ovog života zasigurno ste kroz prošle živote okusili vibraciju straha zbog bolesti, nemoći, bespomoćnosti i umiranja na možda dosta neugodan način. Vrlo često u prošlosti ove planete bolesti su kolektivno odnijele puno stanovništva. Sav taj jad i strah, nemoć, zabilježeni su u vašim vibracijama i vrlo često pri malim fizičkim problemima aktiviraju se kroz strah, paniku ili krajnju hipohondriju. Tada se vaš sustav počne urušavati prenatrpan i nekim teškim mislima te sami sebe počnete zatvarati u neki energetski kavez. Strah od bolesti vrlo često nije strah od smrti već od patnje, gdje kroz prošle živote ste okusili život u bijedi, siromaštvu i samim tim bespomoćnom i bolnom umiranju. Neki i danas žive na taj način dok neki imaju najbolju medicinsku skrb ali i jedni i drugi u sebi nose osobni i kolektivni strah.

### **Vježba:**

Oпустite se, stvorite vrijeme za sebe, neko vrijeme samo lagano dišite. Zamolite tretman te svoj fokus, pažnju usmjerite na područje šeste čakre (područje glave). Stavite namjeru da sa svakim udahom i izdahom vaša svijest postaje sve veća i protočnija te ju nakon nekog vremena samo spustite prvo na područje zdjelice, zatim kroz noge (zadržite se na koljenima neko vrijeme). Stavite jasnu namjeru da ste spremni otpuštati sve vibracije koje ste osobno ili kolektivno doživjeli kroz razne bolesti i patnje. Stavite jasnu namjeru da ste spremni proširiti svoju svijest te živjeti zdravlje, protočnost, stabilnost.

Osim oslobađanja vibracija potrebna je i vaša odluka, da ste spremni izaći iz ciklusa patnje te ući u život lakoće, na taj način sve ono što treba biti oslobođeno pokrenut će se u procesima kroz koje onda imate priliku rasti, učiti i oslobađati se.

## **76.**

### **Ranjivost, osjećaj jadnosti, nezaštićenosti, nemogućnost pronalaska unutarnje snage, osjećaj izloženosti i neke opasnosti.**

Vrlo često u životu možete osjetiti trenutke kada strah prolazi cijelim vašim tijelom, a vi ne znate koji mu je trenutni uzrok. To je zato jer niti nema "trenutnog" uzroka, vrlo često zbog nekog događaja koji na prvi pogled niti nema neku strašnu notu ili uopće nije strašan unutar vas se aktiviraju vibracije koje su odjek nekih događaja u prošlom životu koji je imao svoju težinu i kroz koji ste proživjeli veliki strah, zatočenost, ne mogućnost djelovanja. Nakon aktiviranja tih vibracija vaše trenutno fizičko tijelo reagira na njih i u vama se počinju buditi takve emocije. To je odličan trenutak da sjednete u miru u meditaciju, da zatražite tretman, da osjetite sve što se dešava u tom trenutku unutar vas i da posvještavate, dopuštate, prihvaćate i

otpuštate, da iskoristite priliku. Tada takvi trenuci ne trebaju rušiti vašu energiju već pročišćavati, dopuštati vam buditi unutarnju snagu i osjećaj da ste slobodni, da imate izbor unutarnjeg djelovanja.

Sjetite se da sve ima neku svrhu, samo je potrebno iskoristiti priliku, trenutak koji vam je dan i djelovati ali unutar sebe, djelovati na izvor događaja, a to ste vi, vaša vibracija. Kako bi ju savladali, otpustili i krenuli u sljedeće iskustvo. Nekada će se to dešavati vrlo brzo, a nekada će vam biti potrebno puno takvih podizanja vibracija i puno uranjanja u sebe kako bi transformirali energiju. Stoga nemojte to raditi da stignete do cilja već uživajte na putovanju.

### **Vježba:**

Umirite se, fokusirajte se na dah, osjetite fizičko, a zatim energetsko tijelo (samo stavite namjeru da dišete kroz njih) te zatražite tretman. Osjetite svoju šestu čakru (područje glave), zatim dišite neko vrijeme kroz nju. Nakon toga osjetite kako se svjetlosna zraka iz vaše šeste čakre spušta na vašu srčanu čakru, zatim na drugu čakru i zatim u centar Planete. Ostanite tako dišući kroz sva tri centar i osjećajte kako ste uzemljeni i spojeni s Planetom. Osjećajte sebe, svoje fizičko tijelo, svoje energetsko tijelo, kako ste tu sa svrhom i razlogom, osjetite kako ste uzemljeni i Planeta vas podržava. Pokušajte to raditi svaki dan idući tjedan, pri tom ostanite prisutni kroz dan i svoje obaveze ili odmore, ova vježba može vam pokrenuti unutarnje znanje i dati vam neke unutrašnje odgovore. Nekada odgovori dolaze kroz sliku, nekada kroz unutarnji glas, a nekada samo kroz osjećaj, nekada se odgovori pokažu odmah, nekada nakon nekog vremena. Bitno je samo da budete budni i prisutni u svojoj svakodnevicu te i na taj način priznate sebe i svoj život.

## **77.**

### **Osjećaj bespomoćnosti / unutarnja snaga.**

Duboke vibracije straha podižu onaj osjećaj da nemate kontrolu nad svojim životom, da ste "žrtva okolnosti", osjećaj nelagode u trbuhu i osjećaj "kao da su vam se noge odsjekle". Vrlo često svi problemi s leđima dolaze upravo iz tih skrivenih vibracija, dubokih, koje ste potisnuli, koje izazivaju strah i nelagodu.

Ali kada dođete do njih, kada ih radom na sebi oslobodite tada energija nesmetano prolazi vašim tijelom i vi podižete i posvještavate svoju unutarnju snagu, svoju iskru života.

### **Vježba:**

Umirite se, ostavite vrijeme za sebe, zamolite tretman i udobno se smjestite.

Vizualizirajte / osjetite svoju svijest kao svjetlosnu kuglicu koja se nalazi u vašoj šestoj čakri (područje glave). Nekoliko trenutaka dišite kroz nju kako bi ju pojačali / ojačali. Nakon toga uputite tu svjetlosnu kuglicu na prvi kralježak, osjetite ga i stavite namjeru da se očisti, ojača i da svi živci koji vode od njega prema tijelu pošalju taj impuls u tijelo. Nakon toga svjetlosnu kuglicu spustite u drugi kralježak i to ponovite. Nastavite dalje. Ne trebate brojati kralješke, niti znati koliko ih je, niti biti sigurni u kojem se trenutno nalazite. Bitno je da krenete odozgora prema dolje (ne obrnuto jer si prebrzo možete podići energiju) i da stavite namjeru da osjećate svoje kralješke, jedan po jedan, da stavljate namjeru iscjeljivanja, kao i namjeru iscjeljivanja živaca oko njih te slanja tog impulsa u tijelo.

Na kraju kada dođete do dolje (do trtice, uključite i nju u taj proces) pustite tu svjetlosnu kuglicu da se proširi vašim cijelim tijelom i nekoliko trenutaka dišite svjetlo, osjećajte se.

Zatim se uzemljite.. možete na način da zamislite kako iz vaših stopala ide korijenje duboko u zemlju i vi dišete kroz to korijenje energiju zemlje. Ili da vizualizirate kako ste se stopili energetski s energijom zemlje.

78.

## **Kugla ljubavi**

Prirodno je imati želju za davanjem i primanjem ljubavi. To je energija koja najviše privlači sve ljude, jer im barem na tren omogućuje odvajanje od svakodnevice, zaron u toplinu i osjećaj pripadanja.

Međutim većina ima očekivanja, a to je ono što najviše koči u vlastitom razvoju. Jer očekivanja su rijetko kada stabilno preklapljena s onim što se zaista događa u vašem životu. Samim tim dolazite do sljedeće stepenice koja najčešće nailazi nakon očekivanja, a to je razočarenje, jer se stvari ne odvijaju onako kako bi ste vi to željeli, onako kako ste vi to – očekivali.

I zbog toga većina učenja govori, nemojte voljeti s očekivanjem da vam se ta ljubav vrati, volite zbog ljubavi, zato što vam se sviđa biti u tom osjećaju, toj toplini... prepustiti se, bez očekivanja.

Ali ono zbog čega većina ima ta očekivanja je želja za ljubavlju, za osjećajem pripadanja, toplinom koja vas ispunjava kada osjetite da vas netko voli. Tu potrebu ponekad imate poput ovisnika i onda bezglavo jurite od jedne do druge osobe ne bili utažili tu ljubavnu žeđ. To vam je isto kao da jurite po pustinji, vrlo žedni, a pri tom za pojasom imate zataknutu bocu punu vode. To je potpuno isto. Jer vi jurite i tražite, molite pri tom i „nebesa“ da vam

pomognu, a cijelo vrijeme u sebi nosite ono što trebate. Ljubav, energiju, toplinu...

Sljedeća vježba mogla bi vam omogućiti da osjetite tu toplinu, da shvatite da ne trebate biti žedni, da se napijete i onda krenete dalje. A tada ako na svom putu sretnete nekoga s kim bi zajedno dijelili ljubav taj osjećaj neće ići iz žedi već prisutnosti i slavljenja ljubavi.

**Vježba:** smjestite se udobno, ne križajte ruke ili noge. Opustite maksimalno svoje tijelo i dišite. Osjetite kako vam zrak ulazi u tijelo i kako se svakim izdahom sve više i više opuštate.

Zatim osjetite svoju žeđ za ljubavlju, svoje čežnje i patnje da vas netko voli, posvijestite te osjećaje u cijelom tijelu, dopustite im da izađu na površinu, promatrajte ih.

A zatim te osjećaje „izvucite“ ispred sebe u jednu kuglu. Nekima će to biti lakše za napraviti i kugla će se pred njima stvoriti odmah, puna tih osjećaja i potrebe, dok će drugi možda osjetiti blokadu. Ukoliko osjetite blokadu jednostavno vizualizirajte (zamislite) ispred sebe kuglu i kako u nju ulazi vaš osjećaj blokiranosti. Vi se ispraznite, a kuglu napunite.

Kada ste uspjeli napuniti tu kuglu ostanite par trenutaka i promatrajte ju, pokušajte vidjeti što se u njoj nalazi, pogledajte sve čežnje, sva nadanja koja su izašla iz vas, svu potrebu za ljubavlju, sve blokade. Osjetite to. Među tim energijama vidjet ćete, nalazi se jako puno ljubavi. Jer ono što većina radi je traži nekoga kome će podariti svoju ljubav, svoju energiju, sebe, u zamjenu za to isto. Nadajući se kako će na taj način ugasiti žeđ.

A sada razmislite. Vi želite nekoga tko će s vama dijeliti ljubav... i ono što vi tom nekome nudite je – ljubav. Da li mislite da se energija ljubavi razlikuje od jedne do druge osobe? Osim načina prezentacije te iste ljubavi, energija je uvijek ista.

Znači ono što vi dajete drugome zapravo tražite za sebe. A to je upravo ono što se nalazi u vašoj sad napunjenoj kugli. To je upravo ono za čim vi čeznete..

Ostanite par trenutaka i razmislite o tome. Pustite neka vam ta informacija ispuni tijelo.

A zatim obgrlite tu kuglu sa svojim cijelim bićem i pustite neka vas sva ta energija preplavi, zagrlite se s njom i ugasite žeđ. Pustite ljubavi, onom što

tražite, da ispuni vaše cijelo biće.

79.

**Zaronit ćemo u najdublje slojeve vlastitih emocija i dozvoliti im da se pokažu, transformiraju, pretoče, pokažu, budu prihvaćeni..**

Ponekad nije bitno kakvo je shvaćanje naših emocija, ponekad je samo bitno prihvatiti vlastito emotivno stanje, kao korak koji nas vodi dalje, prema onom što dalje možemo prihvatiti, prema onim našim dijelovima koji su spremni na naše prepoznavanje, prihvaćanje, shvaćanje..

Na početku tretmana (*nakon što kažete rečenicu za tretman*) osjećajte par trenutaka svoj dah, osjećajte kako se sa svakih udahom i izdahom prepuštate sebi i trenutku u kojem se nalazite.

Zatim osjetite kako se unutar vas, u vašim dubinama (*nije bitno gdje će to biti unutar tijela, dozvolite da vam se samo pokaže*) stvara svjetlost.. osjetite kako ta pulsirajuća svjetlost ste vi.. kako je to vaš najdublji dio koji iz velike dubine izranja. Osjetite na trenutak kako se osjećate dok promatrate / vizualizirate / zamišljate tu svjetlost. Jesu li vam emocije smirene ili uzburkane, osjećate li privlačnost ili otpor.

Tada unutar sebe recite da ste spremni prihvatiti sebe na najdubljem nivou, kako bi vlastitu dubinu otvorili prema većoj svjetlosti i svijesti unutar vas, kako bi ste oslobodili sve stare i nakupljene obrasce koji vam više ne trebaju i kako bi ste se otvorili prema vlastitom potencijalu (*možete ovo i pročitati s papira / mobitela u tom trenutku ako vam je lakše i ako imate problem zapamtiti*).

Nakon toga usmjerite svoju pozornost na dah i pritom promatrajte što se dešava unutar vas. Dopustite si emocije kakve jesu, smirenost, smijeh, plač, bijes.. sve te emocije ako vas preplave dobre su, ne osuđujte niti jednu, sjetite se da ste u tretmanu i da se upravo dešava oslobađanje.

Nemojte se opterećivati ako i ništa ne osjetite, možda ćete trebati ponoviti par puta tretman sami kako bi potaknuli proces, kao da vadite nešto iz dubine pa vam treba vremena za to, strpljivosti i fokusiranosti.

Nakon što osjetite da ste za taj trenutak oslobodili sve što je trebalo osjetite / vizualizirajte / zamislite kako svaku vašu stanicu ispunjava ta svjetlost, kako se budite kroz svaku vlastitu stanicu dopuštajući si biti svjetlo i svjesnost. Kako svijetlite.. kako ste svijest i svjetlost.

Nakon što ste gotovi s tretmanom dobro se uzemljite tako da posvijestite svoje fizičko tijelo od vrha stopala do vrha glave.



**Poželjeti i osjetiti to što želite nije isto..** Želja se može stvarati u umu, iz strahova i konstrukcija kako te strahove sakriti. Želja može biti odraz požude za nečim s čim vaš um misli da će iscijeliti tugu. Želja se može skrivati u neiscjeljenim stranicama djetinjstva koje priča svoju priču koju vi više ne čitate ali ispod površine ipak utječe na vas. Želja može biti podržana bijesom i željom za osvetom koja pomračuje um i spušta razinu svijesti, dovodeći vas možda u kontakt s energijama koje ne bi ste željeli sresti. Želja može ići iz potrebe za podrškom sebi ili drugima, iz potrebe da nešto napravite, da bi se osjećali korisnim, zaboravljajući pritom da ste vi hodajuća svjetlost koja se samo toga treba prisjetiti. Želja može biti toliko snažna da vas zaslijepi svojim intezitetom, nedajući vam mogućnost da ju istinski vidite..

Zato je želja i osjećaj želje nešto drugo. Kada si dozvolite osjetiti želju prvo ćete se suočiti s njezinom snagom i ponekad razarajućom moći koja kaže da će sve napraviti da bi došla do te želje. Nakon što prođete tu snagu i moć i zaronite dublje u osjećaj želje možda se susretnete sa strahovima koji hrane tu moć i konstrukcijama koje žele smiriti strahove.

Zatim zaronite još dublje i uđete u polje vibracija, polje koje umom možda ne prepoznajete ali polje koje govori sve..

Nakon toga još jednom stavite namjeru, da ste spremni svoju želju sresti još dublje, da ste ju spremni osjetiti. Nakon što ste već prošli sva polja, otvarajući se mogućnosti istine od kuda stvarno ide ta želja, vjerojatno već polako osjećate ima li za vas ta želja smisla.. sviđa li vam se ta želja još uvijek.

To je dobar trenutak za zaustaviti se i pitati se – Što ja u ovom trenutku, kroz tu želju, stvarno u svijet šaljem? Jesam li podrška širenju svijesti ili me moja želja toliko grči da se pretvaram u nešto što ne želim..

Ako ste na tom putu uvidjeli da vaša želja možda nije ona koja vam treba zaustavili ste se na vrijeme. Tada neko vrijeme samo dižite.. probajte osjetiti što je to što vam stvarno treba, što stvarno iznutra osjećate kao potrebu.. i iz toga ćete osjetiti iskrenu želju.. jer ćete odmah osjetiti i rješenje, odmah ćete osjetiti da ta nova želja zapravo nije niti želja već početak rješenja.. Ne onog kojeg možda vaš um treba ali zasigurno onog koji vam duša rasprostire..

Tada budite sa sobom i tim rješenjem, osjetite što to budi unutar vas, koji dijelovi vas prepoznaju to rješenje, kao nešto što vas rastvara u snagu i osjećaj da je sve ok.. čak i u danima koji su teški da je sve ok.. samo zato jer vi ste rješenje, vi ste želja, vi ste rješenje, vi ste svaki korak. Kroz vas počinje titrati ona svjetlost koja se spaja s ostalima, zajednički tvoreći rješenje iako se ne poznajete, iako možda živite na različitim kontinentima..

I tada možete uvidjeti koliko bi vas ona prvotna želja, pogonjena strahovima i hranjena umom zatvorila, koliko bi vas ograničila... a koliko vi kao rješenje, ma u kakvim životnim okolnostima živjeli, kroz sebe širite snagu i svijest, slobodu i smijeh.. spajajući se s drugima, s višim razinama, sa svim onim što ste vi..