

ЗМІСТ

Як користуватися щоденником і робочим зошитом	7
Посібник із припинення страждань	9
Першопричина всіх страждань	11
Як відпустити зайві роздуми	13
Потенційні перешкоди та способи їх подолання	15
Як зрозуміти, що ви перебуваєте у стані немислення	17
Як дізнатися, що робити, не обмірковуючи це?	18
Як ухвалювати рішення без зайвих роздумів	21
Посібник з ухвалення рішень без зайвих роздумів	22
Методи подолання страху	72
Посібник із подолання страху	74
Посібники з побудови взаємин із соціальним оточенням	125
Створення середовища, де немає зайвих роздумів	126
Усунення тригерів виникнення зайвих роздумів	127
Створіть середовище, де немає зайвих роздумів	131
Застосування стану немислення на практиці	133

ЯК ВІДПУСТИТИ ЗАЙВІ РОЗДУМИ

Ось простий алгоритм, який ви можете застосовувати, коли переживаєте будь-які емоційні страждання і хочете відпустити свої зайві роздуми, що їх спричиняють. Дайте собі простір і час, аби безболісно пройти через цей процес. Рекомендується присвятити цьому 20–30 хвилин у тихому місці, де вас ніщо не відволікатиме. Відкриті й сповнені бажання серце і розум — це все, що вам потрібно для того, аби почати відпускати страждання.

Крок 1: Пам'ятайте, що зайві роздуми — це корінь усіх страждань

- Зробіть глибокий вдих, щоб сконцентруватися і зосередитися на теперішньому моменті.
- Пам'ятайте, що ви страждаєте, коли щось постійно обмірковуєте.
- Пам'ятайте про різницю між роздумами і думками.
 - Роздуми – це процес обмірковування наших думок. Думки – це енергетичні блоки інформації, які з'являються в голові й за своєю суттю є нейтральними. Коли ми обмірковуємо свої думки, ми накладаємо на них, зі свого боку, власні обмежувальні переконання, судження та умови, які спричиняють страх, сумніви та тривогу. Думки немінучі, обміркувати їх не потрібно.
- Не намагайтеся з'ясувати першопричину своїх страждань. Першопричиною є зайві роздуми.

Крок 2: Створіть простір для формування стану немислення

Дозвольте своїм думкам бути й прийміть їх такими, якими вони є. Не чиніть опір. Зрозумійте, що ви – це не те, що ви думаєте чи відчуваєте, а сакральний простір, який утримує ці думки й почуття.

- Не бійтеся залишитися наодинці зі своїми думками і майте сміливість дозволити їм бути у вашій свідомості. Привітайте їх і зрозумійте, що думка просто хоче бути почутою.

- Спитайте у себе:
 - Чи допомагають мені ці роздуми? Чи хочу я і надалі страждати?
 - Чого мені коштуватиме й надалі щось обмірковувати та не відпускати свої роздуми?
- Знайте, що ви в безпеці, коли відпускаєте свої зайві роздуми і вірите, що ваша інтуїція підтримає вас і подбає про вас, як вона завжди робила, коли ви дозволяли їй це.
- Щойно ви дозволите думкам оселитися у вашій свідомості й не будете чинити опір почуттям, ви зможете зазирнути за межі цих почуттів і побачити істину, що була прихована.
- Кожне почуття містить у собі зерно істини, яке допоможе вам розширити власну свідомість і дасть вам змогу відчувати життя більш повно.

Крок 3: Довіртеся і відпустіть

Щойно ви усвідомите, що ваші зайві роздуми є першопричиною страждань і що ви будете в безпеці, коли відпустите їх, свідомо зважтеся і ухваліть рішення відпустити ці роздуми. Природно виникнуть позитивні емоції, такі як умиротворення, любов і радість. Дайте собі змогу насолоджуватися цими емоціями в усій повноті, коли вони виникатимуть.

ПОСІБНИК З УХВАЛЕННЯ РІШЕНЬ БЕЗ ЗАЙВИХ РОЗДУМІВ

Визначтеся з рішенням

Занотуйте якомога простішою мовою рішення, яке ви намагаєтеся ухвалити.

Шукайте і відпускайте, ставлячи собі ці запитання

Яких саме наслідків, пов'язаних з ухваленням цього рішення, ви боїтеся?

А чого ж ви насправді боїтеся?

Якою історією цей страх ділиться з вами? Занотуйте дуже докладно, що саме він говорить, нічого не проминаючи.

А чого коштує прислухатись до цих зайвих роздумів і страхів? Занотуйте якомога докладніше. Чого це особисто вам коштує — фізично, розумово, емоційно й духовно?

Чи бачите ви, що це лише зайві роздуми, а скільки страждань вони вам завдають?
Ви хочете їх зараз відпустити?

Пам'ятайте, що зайві роздуми є першопричиною страждань. У цей момент ви можете перестати в них вірити і відпустити їх, аби стати вільними.

Коли ви відпускаєте всі думки, поради та упередження сторонніх людей, ви ж інтуїтивно відчуваєте, як хочете діяти? Що вам найбільше до душі?

Як це — прислухатися до своєї інтуїції?

Занотуйте, що ваша інтуїція підказує вам і як пропонує діяти прямо зараз.