

## AVDIO PROGRAM REPROGRAMIRANJE PODZAVESTI

### **Reprogramiranje podzavesti 001 – Uvod**

Zdrav um prebiva v zdravem telesu – tako so govorili že naši stari starši. Na prvi seansi se bomo osredotočili na zdrave življenjske navade, ki vam bodo pomagale ohraniti zdravo telo in vam s tem močno olajšale delo na sebi. Posvetili se bomo spanju, prehrani, telesni vadbi, meditaciji in še nekaterim navadam, ki lahko izjemno pozitivno vplivajo na vaše celotno počutje.

### **Reprogramiranje podzavesti 002 – Življenjske okoliščine**

Preden se odpravimo na pot notranje transformacije, je izredno pomembno, da si zagotovimo primerne življenjske okoliščine. Zato bomo pogledali, kaj se dogaja na področju partnerstva, dela, prijateljev in prostega časa. Tako kot majhna rastlina potrebuje ustrezne razmere za rast, tudi človek za svoj notranji razvoj potrebuje primerno okolje.

### **Reprogramiranje podzavesti 003 – Misli**

Verjetno je odveč poudarjati, kako velik pomen imajo v našem življenju misli. Znan rek pravi: *»Misli določajo naša dejanja, naša dejanja določajo naše navade, naše navade pa krojijo našo usodo.«* V tem posnetku bomo raziskali naš odnos do lastnih misli in se dotaknili vprašanj, kot so: Ali so moje misli resnične? Ali sem jaz moje misli? Kako lahko uporabljam misli kot orodje, namesto da sem jim prepuščen na milost in nemilost?

### **Reprogramiranje podzavesti 004 – Prepričanja**

Naše misli ustvarjajo naša prepričanja. Prepričanje je skupek misli in določenega čustva, ki je nastal na neki točki našega življenja. Izjemno pomembno je, da svoja prepričanja preverjamo, saj močno vplivajo na kakovost našega življenja. Kdaj sem se tega naučil? Ali je to res? Kdaj to drži in kdaj ne? Postavljanje takšnih vprašanj nam pomaga odstraniti vse, kar nas ovira, da bi zaživel svoj polni potencial.

### **Reprogramiranje podzavesti 005 – Čustva**

V zahodnem svetu večina ljudi živi predvsem v svetu misli in je odrezana od svojih čustev. To je velika škoda, saj so prav čustva tista, ki obarvajo in osmislijo naše življenje. V tej seansi bomo raziskali, kako lahko prekinemo začaran krog med mislimi in čustvi, ki pogosto vodi v psihične težave, kot so anksioznost ali panični napadi. Naučili se bomo, kako ponovno vzpostaviti stik s svojimi čustvi.

### **Reprogramiranje podzavesti 006 – Telo**

Telo je tempelj naše duše, zato je pomembno, da zanj dobro skrbimo, kot smo ugotavljali že na prvi seansi. Nekateri pravijo, da je telo pravzaprav naš nezavedni um in da so vsi dogodki, ki smo jih doživeli, nekje v njem zapisani. Z zavestnim opazovanjem telesa lahko dostopamo do teh

spominov, jih vidimo v novi luči in sprostimo ujete energije. Naučili se bomo tehnike skeniranja telesa, ki jo boste lahko uporabljali sami in s tem bistveno izboljšali svoje počutje.

### **Reprogramiranje podzavesti 007 – Notranji otrok 1**

Na tej seansi bomo začeli delo z notranjim otrokom – delom naše psihe, ki ni popolnoma integriran. Tudi najboljši starši ne morejo otroku vedno zagotoviti vsega, kar potrebuje: ljubezni, varnosti, sprejemanja. Zato ta otrok v nas čaka, da se mu posvetimo in mu damo tisto, česar ni prejel. Integracija notranjega otroka prinaša mir, radost in večje zadovoljstvo v vsakdanjem življenju. To je proces, ki je pogosto dolgotrajen, a vsaka pot se začne s prvim korakom.

### **Reprogramiranje podzavesti 008 – Notranji otrok 2**

Notranji otrok ne nosi le negativnih spominov in travm, ampak tudi trenutke miru, zadovoljstva, ustvarjalnosti in navdiha iz otroštva. To so naši notranji viri – skriti zakladi podzavesti, ki čakajo, da jih odkrijemo. Čas je, da jih skupaj odklenemo.

### **Reprogramiranje podzavesti 009 – Notranji otrok 3**

Veliko ljudi mi pove, da imajo za sabo leta psihoterapije ali analize in da točno vedo, od kod izvira njihov problem ter kako bi »morali« biti – a spremembe vseeno ni. To je zato, ker intelektualno zavedanje ni dovolj. Potrebno je začutiti in vstopiti v notranji svet otroka, saj se le tako zgodi prava transformacija na nezavedni ravni.

### **Reprogramiranje podzavesti 010 – Notranji otrok 4**

Včasih nas neka oseba ali situacija močno sproži, ne da bi vedeli zakaj. Z regresijo se lahko vrnemo do trenutka, ko smo tak občutek prvič doživeli. Ko opravimo ustrezno intervencijo, se čustveno breme sprostí – in situacija nas nenadoma ne obremenjuje več.

### **Reprogramiranje podzavesti 011 – Zaveznik iz prihodnosti**

Notranji otrok se na tej seansi sreča s starejšo različico sebe – polno modrosti, ljubezni in razumevanja. Takšno srečanje ima izjemno zdravilno in transformativno moč ter vam ostane kot dragocen vir, ki ga lahko kadarkoli uporabite.

### **Reprogramiranje podzavesti 012 – Temeljno vprašanje**

Katero je najpomembnejše vprašanje, ki bi si ga moral postaviti vsak človek? O njem smo že deloma govorili, tokrat pa bomo šli globlje in v stanju hipnotičnega transa prisluhnili odgovoru iz svojega nezavednega.

### **Reprogramiranje podzavesti 013 – Dihanje 1**

V telesu se neprestano odvijajo naravni procesi, katerih se običajno ne zavedamo. Eden izmed njih je dihanje – vedno je prisotno, a mu redko namenimo pozornost. Ko se za trenutek osredotočimo nanj, se v nas začne nekaj spreminjati. Kje so naši problemi v trenutku, ko z vso pozornostjo spremljamo vdih in izdih? Dihanje deluje kot sidro, ki nas drži v sedanjem trenutku in odpira vrata nezavednemu umu.

### **Reprogramiranje podzavesti 014 – Dihanje 2**

Na tej seansi bomo ponovno držali pozornost na vdihu in izdihu ter opazovali, kako se naše stanje zavesti ob tem spreminja. Medtem ko se telo sprošča, lahko duša najde notranji počitek, ki prinaša svežino, moč in pogum. Čez dan se lahko večkrat zavestno odmaknemo od toka misli in pozornost usmerimo na dihanje. Ti bežni trenutki se bodo postopoma podaljševali – dokaz našega napredka na poti samospoznavanja.

### **Reprogramiranje podzavesti 015 – Dihanje 3**

Opazovanje dihanja se lahko spontano pojavi večkrat na dan. Ti kratki premori v neprekinjenem toku misli so naše notranje zatočišče – oaza miru, kjer najdemo moč, ustvarjalnost in navdih. Na tej seansi bomo postavili temelje, ki nam bodo omogočili, da se skozi dan večkrat ustavimo in sebi podarimo to dragoceno pozornost.

### **Reprogramiranje podzavesti 016 – Globoki dih 1**

Številne klinične študije potrjujejo koristnost globokega diha. Ko smo pod stresom ali vznemirjeni, dihamo hitreje in bolj plitvo. Ko smo mirni in uravnoreženi, pa dih postane globok in počasen. Proces deluje tudi v obratni smeri – z zavestnim globokim dihom lahko dosežemo stanje umirjenosti, v katerem se rojevajo pomembna spoznanja.

### **Reprogramiranje podzavesti 017 – Globoki dih 2**

Nadaljevali bomo z opazovanjem, kako globoko dihanje vpliva na naše misli, čustva in telo. Z nekaj vaje se bo takšno dihanje spontano pojavljalo tudi čez dan. V stanju globoke sproščenosti se bomo znova povezali s samim seboj.

### **Reprogramiranje podzavesti 018 – Globoki dih 3**

Na tej seansi bomo s pomočjo globokega diha odšli še globlje – do samega jedra, kjer se skrivajo odgovori na naša vprašanja in želje. Opazovanje globokega diha je preprosto, a izjemno učinkovito orodje, ki nam je v življenju vedno v pomoč – bodisi za sprostitev bodisi za boljše psihofizično počutje.

### **Reprogramiranje podzavesti 019 – Nezavedni simbol – Drevo**

Začeli bomo z opazovanjem nezavednih simbolov, preko katerih bomo v nezavedno zasidrali dragocene vire, kot so mir, sreča, zadovoljstvo, moč in ustvarjalnost. Kasneje bomo te vire lahko hitro priklicali v vsakdanje življenje.

### **Reprogramiranje podzavesti 020 – Nezavedni simbol – Gorska roža**

Ko dovolimo umu, da se potopi v čudovit simbol, kot je gorska roža, se odpremo darilom iz svojega nezavednega. To so lahko pozitivne lastnosti, pomembni uvidi ali rešitve za življenjske izzive.

### **Reprogramiranje podzavesti 021 – Nezavedni simbol – Gorski potok**

Voda je bistvo življenja. Opazovanje potoka, ki teče po pobočju, nas poveže z naravo in spoznanjem, da od nje nismo ločeni – čeprav so nam misli morda govorile drugače.

### **Reprogramiranje podzavesti 022 – Nezavedni simbol – Gora**

Opazovali bomo mogočno goro in raziskali občutke, spoznanja ter vire moči, ki jih v nas prebujajo. Gora simbolizira stabilnost, moč in trajnost.

### **Reprogramiranje podzavesti 023 – Nezavedni simbol – Jezero**

Vsi smo že stali ob mirnem jezeru ali se v njem kopali. V tistih trenutkih um utihne in odpre se prostor novi zaznavi. Ključno vprašanje je: ali smo takrat povsem prisotni?

### **Reprogramiranje podzavesti 024 – Nezavedni simbol – Sonce**

Sonce je v vseh kulturah univerzalni simbol moči, energije in svetlobe. Je vir življenja na Zemlji. Kako močno lahko zasije vaše notranje sonce? Koliko pozornosti morate odmakniti od svojih misli, da stopite v stik z njim?

### **Reprogramiranje podzavesti 025 – Nezavedni simbol – Luna**

Lunina svetloba je mehkejša od sončne in v številnih kulturah polna luna velja za čas, ko se odpirajo vrata v mistične svetove. Luna prebujata našo ustvarjalnost, domišljijo in notranjo skrivnostnost.

### **Reprogramiranje podzavesti 026 – Nezavedni simboli**

Na tej seansi boste izkusili, kaj se zgodi, ko v sebi hkrati aktivirate vse nezavedne simbole. To je močno orodje, ki ga lahko kadar koli uporabite v vsakdanjem življenju.

### **Reprogramiranje podzavesti 027 – Rešitev problema**

Spoznali boste učinkovit način reševanja težav. Včasih se trudimo nekaj spremeniti ali doseči, a brez uspeha. Rešitev je pogosto že pred nami – le v notranjost moramo pogledati. Ko sprememba nastopi na ravni nezavednega, smo pogosto presenečeni nad tem, kako močno vpliva na naše življenje.

### **Reprogramiranje podzavesti 028 – Problem je iluzija**

Na tej seansi bomo raziskali, kako vse v življenju postane relativno, ko se ga dotaknemo z notranjim uvidom. Filozofi že stoletja govorijo o minljivosti in iluzornosti vsega, a šele osebna izkušnja da tem besedam pravo težo. Ko se to spoznanje zasidra v nezavedno, se naš pogled na življenje lahko trajno spremeni.

### **Reprogramiranje podzavesti 029 – Ko ptica razpre krila**

Pri reševanju težav je včasih tako, kot da bi lovili muhe po stanovanju, medtem ko v kuhinji sedi tiger. Morda imamo v življenju nekaj, kar nas zadržuje ali bremeni, a se tega ne želimo dotakniti. Morda je napočil čas, da to nekaj spontano odide – z iskrenim vpogledom vase.

### **Reprogramiranje podzavesti 030 – Polet**

Na zadnji seansi bomo primerjali svoje notranje stanje z obdobjem pred nekaj meseci. Pohvalili se bomo za vztrajnost in pogum, ki sta bila potrebna za raziskovanje nezavednega in odklepanje polnega potenciala. Prišli smo do konca, ki je pravzaprav nov začetek. Dokler dihamo, se spreminjamo – naša naloga pa je, da je ta sprememba pozitivna. Najdragocenejše spoznanje pa je tisto, kar se nikoli ne spremeni in kar v svojem bistvu že smo.