

Ko se opredelimo za pot iskanja »notranje svetlobe« in potencialov, moramo biti dosledni, moramo verjeti in jih aktivno iskati. Proces iskanja nam lajša in omogoča transformacijo negativnih občutkov podzavesti v sposobnosti zavesti. Kaj to pomeni? Spoznavanje sposobnosti mi pomeni, da smo energijo talentov z nezavedne ravni, ki se na podzavestni ravni odraža skozi energijo potencialov, dvignili na zavestno raven zavedanja.

Notranje komuniciranje nam omogoča spoznavanje misli, razumevanje čustev in občutkov. Zunanje komuniciranje nam lajša spoznavanje drugih in okoliščin. Na ta način komuniciranje oblikuje našo zavest. Komuniciranje brusi naše lastnosti in vrednote, kristalizira in plemeniti naše misli in čustva. Nadgradnjo misli in čustev predstavlja sistem odločanja, ki spodbuja tako naše zadovoljstvo kot tudi naše delovanje.

Komuniciranje kot miselno spoznavanje in čustveno razumevanje oblikuje pozornost, ki je hkrati usmerjena na nas in na druge. Pozornost lajša zavestni proces, ker novo miselno-čustveno vsebino (doživetje ali izkušnjo) usklajuje z obstoječo vsebino in jo hkrati pojasnjuje. Usmerjena pozornost nam lajša življenjsko pot in lepša doživetje potovanja.

Vzpostavljanje notranje komunikacije

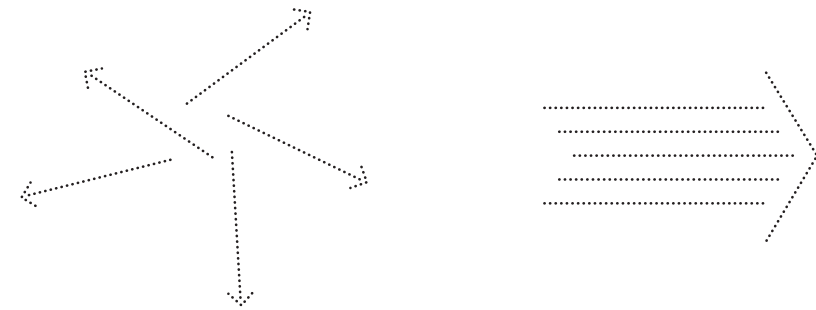
Notranja komunikacija pomeni spoznavanje misli, čustev in občutkov ter vzpostavljanje odnosa med njimi s pomočjo procesov samospoznavanja in samoizobraževanja.

Samospoznavanje je proces zastavljanja vprašanj in iskanja odgovorov ter ozaveščanja globljih vsebin in potencialov. Samoizobraževanje pa je proces učenja z razumom in dušo. Vloga telesa je, da s čustvi obarvano in povezano znanje iz notranje resničnosti prenese v zunanjo, ga komunicira in uresničuje v življenju.

Pot notranje komunikacije je pot spoznavanja sebe in vzpostavljanja ravnovesja v sebi s pomočjo usklajevanja energij misli, čustev in sposobnosti, ki se odražajo z delom, govorom in vedenjem. Usklajene notranje energije podpirajo druga drugo.

Tako se povečuje količina skupne energije, saj se energija ne razprši, temveč zbira. Tisti, ki imajo usklajeno in zbrano notranjo energijo, lažje komunicirajo z drugimi in se lažje soočajo z različnimi situacijami in s težavami. To usklajevanje imenujem vodoravno usklajevanje notranjih energij.

Neusklajene notranje energije, v nasprotju z usklajenimi, negativno vplivajo ena na drugo. Posamezniki z neusklajenimi notranjimi energijami težje komunicirajo in vzpostavljajo odnose ter težje rešujejo težavne situacije.



a. Neusklajene notranje energije

b. Usklajene notranje energije

Shema 13: »Kakovost usklajenosti notranjih energij«

Ravni komuniciranja so:

- intelektualna oziroma miselna raven, na kateri oblikujemo ideje, pristope, koncepte;
- psihična oziroma čustvena, s katero vzpostavljamo dialog, sodelovanje in odnose;
- fizična raven, ki se odraža s pomočjo govora in sposobnosti udejanjanja zamisli intelektualne in psihične ravni.

Prizadevanje, da v vsakem trenutku vzpostavljam konstruktivno notranjo komunikacijo, se je oblikovalo v moj življenjski slogan:

- Mislim – se učim, ker želim širiti, usklajevati in povezovati svoja znanja.
- Čutim – prizadevam si, da se učim s pozitivnim pristopom.
- Delam tisto, kar sem se naučila, do česar sem vzpostavila pozitiven odnos in kar sem sposobna uresničiti.
- Komuniciram tisto, kar mislim, čutim in delam.

Ključ za razumevanje procesa komuniciranja predstavlja spoznavanje miselne, čustvene in fizične realnosti.

Sedanjest obravnavam tako, da usklajujem misli s čustvi (vodoravno usklajevanje) in vzpostavljam povezavo med usmerjenimi »sanjami« iz preteklosti in vizijo prihodnosti (navpično usklajevanje). S »sanjami« opisujem tiste notranje pobude, ideje, zamisli, ki nam odkrivajo pot našega poslanstva in katerih uresničevanje nas notranje izpolnjuje.

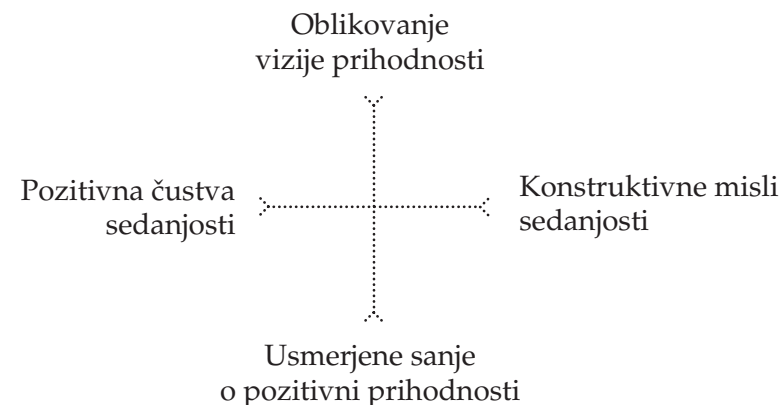
Nekateri ljudje pa so tako zelo navezani na dogodke iz preteklosti, da zanje lahko rečemo, da živijo v preteklosti. Velika navezanost na dogodke iz preteklosti podpira ali celo ustvarja strah pred sedanjestjo in prihodnostjo. Ta navezanost ustvarja notranji nemir, ki deluje podobno kot megla in nam ne dopušča jasnega videnja sedanjesti. To nam jemlje energijo.

Spet drugi sprejemajo preteklost negativno, kar prav tako sproža nemir. Posledica takšnega odnosa do preteklosti je nezadovoljstvo z življenjem v sedanjesti. To se odraža v pasivnem pristopu do življenja.

Tisti, ki se ne želijo obremenjevati s preteklostjo, in se povsem posvetijo načrtovanju prihodnosti, izgubljajo sedanjest. Podobno kot navezanost na preteklost tudi osredotočanje na prihodnost jemlje energijo sedanjesti.

Nenehno je treba oblikovati sliko vizije pozitivne prihodnosti z mislimi, s čustvi ter pozitivno domišljijo, z besedami in zaupanjem, da bi »svetloba« prihodnosti osvetljevala našo sedanjest. Domišljija, za razliko od iluzij, predstavlja konstruktiven miselno-čustveni odnos do življenja.

Mislím; čútim to, kar mislím; delám, kar mislím in čútim; komunicírám, kar mislím, čútim in delám.



Shema 14: »Vodoravno in navpično usklajevanje notranjih energij«

Da bi vizija lahko »svetila«, potrebuje energijo. Energijo sem zbirala tako, da sem mislila in se pogovarjala o »sanjah«, o tistem, kar si želim uresničiti, in sem na tem tudi delala. »Sanje«, ki pomenijo zavestno usmerjeno domišljijo, sem obravnavala kot potenciale in kot skriti zaklad.

Pomembno je, da imamo konstruktiven in pozitiven odnos do preteklosti, sedanjesti in prihodnosti.

Simboli – nosilci energij in pomena

Beseda simbol temelji na grški besedi »simbolikon« - znak. Simbol predstavlja sliko, ki pojasnjuje pomen ali smisel nekega abstraktnega pojma na osnovi asociacije in analogije. Besede se v umu spreminjajo v slike oziroma simbole, ki predstavljajo poseben vidik energije. Prodiranje v globino nezavednega predstavlja pot v neznano, kjer vladajo drugačne zakonitosti in jezik. Le redki dajejo pomen temu univerzalnemu jeziku kolektivno nezavednega in duhovnega sveta. Njegove besede so slike, njegovo razumevanje pa zahteva znanje. Vsebina in sporočila duhovnega sveta, ki kot peta dimenzija prežema vse, se prenašajo prek simbolov. Asociacije torej vzpostavljajo povezavo s svetom simbolov.