



Otkrivanje temeljnih uvjerenja
**UPUTE ZA BASHAROV
DIJAGRAM**





POČETAK:

- Tri duboka udaha i izdaha
- Smiri misli
- NEVEZIVANJE: (1) 18 x OM ili (2) dvije minute pričaj "gibberish" ili (3) RECI NAGLAS: "Izražavam potpunu posvećenost nevezivanju" (tri puta)
- Uzmeš dijagram s obje ruke, crta počinje na vrhu (vidi na zadnjoj stranici)
- Podesiš fokus i udaljenost od očiju tako da vidiš sliku u 3D - barem na trenutak

PRVI PROLAZ - ORIJENTACIJA:

- Počneš od vrha spirale i sporo se spuštaš kroz spiralu, lagano i udobno, sve do sredine
- Tempo određuješ sam, intuitivno ali sporo - nema ispravnog i neispravnog načina
- U sredini se odmoriš i podesiš širinu vidnog polja tako da je očito kako je središnja točka okružena krugovima
- Pokušaj primijetiti kako se neki krugovi oko sredine malo približavaju a neki malo udaljavaju, kao da nisu svi u istoj ravnini - ako se to ne desi, nema veze
- Vратиš se lagano na početak, ponovno sporo, ali u svom tempu

DRUGI PROLAZ - NAMJERA:

- Izrazi jasnu namjeru (naglas ili u sebi) da ti se otkrije tvoje temeljno uvjerenje
- Pazi: bez ikakvih očekivanja, samo namjera
- Opet se spuštaš po crti prema dolje, sve do sredine, svojim tempom
- Ostaneš u sredini i otvoriš se prema ideji da dobiješ sliku, sjećanje, ideju, zvuk - ako se dogodi nešto više od toga - to je u redu, ali ako ne dogodi ništa posebno - i to je ok
- Jednom kad si dobio neki odgovor, informaciju, ili si samo osjetio prazninu, ili si osjetio kako je vrijeme da odeš - vratiš se očima po crti prema natrag, sporo, ali opet u vlastitom tempu





- Da li se nešto promijenilo? Suptilno? Bilo što? Osjećaj? Pregledaj svoja uvjerenja i uoči da li možda nešto drugačije osjećaš prema njima, ili imaš drugačiju perspektivu prema nečemu, možda drugačije gledaš, osjećaš, čuješ - nego ranije?

TREĆI PROLAZ - DETALJI:

- Odlučiš, odnosno postaviš jasnu namjeru, da želiš dobiti još više odgovora i otkrića
- S tom odlukom/namjerom za otkrivanje više informacija odeš ponovo po crti prema sredini
- Malo sjediš u sredini sa svojom namjerom, vidiš da li dolazi više informacija, da li se osjećaš malo više otključano, da li se pojavljuje više strasti, više straha možda - dopusti da ti se otvori. Nemaš riječi za to? To je isto sasvim u redu
- Kad osjetiš da si gotov - vratiš se natrag polako po crti na početak
- Osjetiš, iskusiš, ispitaš da li je tvoj odnos prema stvarima drugačiji, i ako jest - na koji je način drugačiji
- Ostani malo s tim osjećajem, ispitaš što se tu dogodilo

ČETVRTI PROLAZ - SMISAO:

- Jedan jedini fokus: s vrha spirale uzmi sve što se dogodilo, malo sjedni s time, zadrži potpunu neutralnost, ostavi sva istraživanja za kasnije
- Upitaj se: Zašto?
- Kreni ponovo po crti, a u sredini budi vrlo tih i vidi da li ti nešto odgovara
- Kad dobiješ neku vrstu odgovora, ili samo osjetiš da je gotovo, vrati se na početak

ZA KRAJ:

- Reci naglas: "Otvoren sam za sinkronicitete, otvoren sam za snove, otvoren sam za poruke, otvoren sam za inspiraciju, otvoren sam za vodiče."
- U danima što slijede uoči i zabilježi sve informacije koje ćeš dobiti kroz sinkronicitete, snove, poruke, ideje, inspiraciju ili vodiče - ZAPIŠI IH!
- Razmisli kako to ima veze s tvojim životom, situacijama i kako bi ih drugačije mogao izvesti



