

7 PAȘI PENTRU A DEVENI STĂPÂNUL A CEEI CE EȘTI

Nela Chirilă



7 PAȘI PENTRU A DEVENI STĂPÂNUL A CEEA CE EȘTI

Bine ai venit, mă numesc Chirilă Nela, sunt președinta școlii pentru suflet Holistic Work, sunt un terapeut holistic, coach, constelator familial, trainer de yoga prin răs, țin cursuri de constelații familiale cu obiecte simbolice online, cursuri de yoga prin răs față în față, curs de analiză transgenerațională și prin aceste exerciții pe care ți le propun, sper să îți fie de ajutor. Îți doresc mult succes!

IMPORTANT!

Important ca înainte de a face exercițiile practice vreau să îți ofer aceste indicații prețioase:

- În primul rând orice exercițiu e necesar să fie repetat pentru 21 zile consecutive pentru că în acest timp el ne ajută să facem o automatizare, în acest fel ne ajută aceste exerciții să dobândim beneficiile maxime pentru totdeauna, repetând devine un obicei, devine o atitudine de viață.
- În al doilea rând perseverența va aduce rezultatul. Exercițiile sunt simple, dar atenție să nu fie făcute cu superficialitate, ele sunt puternice produc efecte vizibile în scurt timp.



- PASUL 1 -

**PREGĂTEȘTE
,
TERENUL**

- PASUL 1 - PREGĂTEȘTE TERENUL

Corpul tău este ca o stradă care o folosești în fiecare zi pentru a merge în viață, dar te-ai gândit cât de importantă este postura ta?

Cum menții coloana vertebrală? Frumoasă, dreaptă e ca o autostradă, iar toată ondulată e ca drumurile de munte

Exercițiul următor te va ajuta să dizolvi tensiunile, prin coloana ta vertebrală curge energia vitală. Energia curgând liber purtând lumina, oxigenând fiecare celulă.

Exercițiul constă în:

Pentru 21 de zile consecutive, imaginează că ai un fir deasupra capului și că o mână din înălțimi ține acest fir întins. Vei simți căci coloana ta vertebrală detensionează și se lungește, că bărbia se apropie de piept și diafragma se deschide măbind capacitatea respiratorie.

Pentru primele 4-5 zile se vor simți tensiuni musculare, poate contracturi cu o durere lejeră... e normal, nu te speria pentru că totul va dispărea în scurt timp.

Dificultatea acestui exercițiu stă în SIMPLITATE. Va fi necesar să îți aduci aminte de mai multe ori pe zi să îl repeți în această perioadă de 21 zile. Pentru a nu uita stabilește-o peste tot în calea ta.

Mult succes și perseverență!

A photograph of a family of three. On the left, a woman with long, wavy brown hair is smiling and looking towards the right. In the center, a young girl with brown hair in a ponytail, secured with a pink flower hair tie, is also smiling and looking towards the right. On the right, a man with a mustache is smiling and looking towards the right. They are all gathered around a laptop computer, which is partially visible in the foreground. The background is bright and out of focus, suggesting an indoor setting with natural light.

- PASUL 2 -

NU RISIPI

- PASUL 2 - NU RISIPI

Imaginează că trebuie să uzi o bucată de grădină care este mai departe de sursa de apă și ai un tub scurt... ce vei face? Deschizi robinetul la maxim și încerci să ții degetul pe capătul furtunului unde iese apa pentru a CONCENTRA jetul de apă la maxim. Dar dacă acest tub ar avea pierderi, ar fi găurit? Mișcarea ta nu ar mai avea rezultatul pe care îl dorești.

Acest exemplu explică RISIPA de energie. Imaginează-ți că ești acel tub și vrei să fii perfect pentru a obține rezultatul dorit, dar dacă tu nu ești și te asemeni aceluia tub cu găuri? Energia ta se risipește. Întreabă-te care e gaura pe unde pierd mai multă energie în jur de 90%, este gura.

În mod fizic GURA e energia cuvântului.

Al doilea exercițiu constă în:

Pentru 21 de zile consecutive fii atent la orice cuvânt care iese din gura ta și permite să iasă doar acelea care sunt într-adevăr importante în mediu social, profesional, familial. Folosește doar acele cuvinte CONSTRUCTIVE ȘI IUBITOARE din inimă. Și nimic în plus.

Dificultățile de întâmpinat sunt:

- Vei avea tendința să uiți și soluția este DETERMINAREA să continui clipă de clipă.
- Vei avea frică să nu devii ciudat în ochii prietenilor, familialilor, colegilor de lucru și soluția este să îi anunți de crezi că este necesar și să fii DETERMINAT. Acest exercițiu ajută corzile vocale să se relaxeze și la a îmbunătăți vocea, deci să vorbești cel mai puțin posibil.

Începe imediat acest exercițiu, de a pune un fermoar simbolic la gură.



- PASUL 3 -

RELAXEAZĂ-TE

- PASUL 3 - RELAXEAZĂ-TE

Este fundamental ca tu să ajungi la un echilibru exact ca un echilibrist care merge pe coardă cu siguranță, dar pentru a ajunge în acest punct trebuie să faci experiența opusului, care în acest caz sunt STRESUL și RELAXAREA. În realitate trăiești în mod constant o stare de stres și contractură, fără să ne dăm seama, și asta face corpul tău incapabil să se regenereze și îl predispune spre îmbătrânirea precoce și la alte patologii.

Exercițiul următor te ajută să trăiești experiența relaxării.

Exercițiul constă în:

Pentru 21 de zile cel puțin odată pe zi, asumă o poziție comodă, de preferință culcat, cu mâinile pe lângă corp și poartă atenția ta asupra corpului, eventual elimină hainele care ne strâng prea tare tip colant.

Ochii să fie închiși, dar dacă nu te simți comod, îi poți ține deschiși.

Fă respirații profunde dar naturale fără să te forțezi.

ÎNCEPE

Contractează degetele de la picioare, simte tensiunea... numără 1, 2, 3... 10, relaxează-te.

Contractează pulpele picioarelor, simte tensiunea... numără 1, 2, 3... 10 relaxează-te.

Contractează partea superioară a picioarelor, simte tensiunea... numără 1, 2, 3... 10 relaxează-te.

Contractează toată partea bazinului, fesele... numără 1, 2, 3... 10 relaxează-te.

Contractează mușchii abdominali, simte tensiunea 1, 2, 3... 10 relaxează-te.

Contractează mâinile, pumnii, simte tensiunea 1, 2, 3... 10 relaxează-te.

Contractează mușchii de la brațe, simte tensiunea 1, 2, 3... 10 relaxează-te.

Contractează spatatele (se va înalța spre urechi), simte tensiunea, numără 1, 2, 3, relaxează-te.

Contractează mușchii gâtului, simte tensiunea, numără 1, 2, 3... 10
relaxează-te.

Contractează mușchii feței (ca și cum ai mânca o lămâie), simte tensiunea,
numără 1, 2, 3... 10 relaxează-te.

Contractează mușchii întregului corp, simte tensiunea, numără 1, 2, 3...
relaxează-te.

*la-ți puțin timp pentru a asculta ce senzații ai în corpul tău, pe urmă ridică-te și
mergi la treburile tale zilnice.*

A photograph of a family of three—a man, a woman, and a young girl—laughing joyfully together on a couch. The man is in the center, laughing with his mouth wide open. The woman is on the right, also laughing with her eyes closed. The young girl is on the left, laughing with her head tilted back. The background is bright and out of focus, suggesting an indoor setting with natural light.

- PASUL 4 -

**TREZEȘTE
ENERGIA INIMII**

– PASUL 4 – TREZEȘTE ENERGIA INIMII

În această transformare în 7 pași este necesară puțină atenție motorului vehiculului tău care este INIMA. Care este ca un motor al unei mașini, e acolo și nu știi exact cum funcționează, dar este fundamental.

Inima este ca un portal care leagă toate dimensiunile sinelui tău de unde poți să primești toate informațiile de care ai nevoie pentru a merge pe strada destinului tău. Inima are yală, dar doar tu ai cheia potrivită. Acest exercițiu și următorul, te va ajuta să primești cheia cu numele tău.

Deci acest pas este prevăzut de două exerciții.

Primul exercițiu constă în vizualizare:

Adoptă o poziție comodă, așezat pe pat... acordă puțin timp să îți ascuți corpul, iar respirația ta să fie naturală, profundă. Imaginează-ți că ești un mic glob de lumină care se găsește în interiorul capului tău... imaginează-ți că vei coborâ pe la gât, pe la trahee, până când ajungi la inimă... observă pulsațiile și lasă ca prin pereții inimii să se deschidă o ușă... când ești pregătit, deschide ușa și intră... imaginează-ți un ambient natural spre care te simți atras, o poiană, o pădure, ori pe marginea mării, un munte, un loc fantastic de o liniște profundă, senzația ca și cum ai fi pe altă planetă... important e să fie plăcut, comod, să-ți dea un sens de pace, liniște... explorează observând toate particularitățile: sunete, culori, miros, emoțiile, impresiile, adaptează acest loc exigențelor mele... construiește o casă, un refugiu... fixează în mintea ta toate particularitățile... **ACESTA ESTE SANCTUARUL TĂU...** poți să inviți să se prezinte sufletul tău (poate să ia orice formă) elemente din natură, animal, un bătrân înțelept, un personaj important pentru tine.

Refugiază-te în acest loc când simți nevoia și când e necesar să iei decizii importante și vorbește cu sufletul tău spunând problema pe care o ai, punând întrebări. Să nu ai așteptări să primești imediat răspunsuri, când ieși, salută sufletul tău și fă drumul invers pe care ai mers prima dată.

Deepak Chopra spune: în inimă este refugiul sigur unde vocea înțelepciunii nu cunoaște frica. Este mereu un magician în grota de cristal, trebuie doar să intri și să fii dispus să ascuți.

Te sfătuiesc să nu faci acest exercițiu înainte de a merge la somn pentru că riști să adormi.

Al doilea exercițiu constă în:

Cel puțin o dată pe zi timp de 21 de zile de câte ori se întâmplă să te irite ceva.

Așează-te în poziție comodă și acordă atenție corpului tău, respiră ca și cum aerul intră și iese în modul natural... fă respirații profunde dar fără să te forțezi... după câteva respirații imaginează că aerul intră și iese prin inima ta, ca și cum inima ta ar avea nas, gândește-te la ceea ce ai iubit tu cel mai mult de când ești născut (persoane, obiecte, animale) și reține acea puternică emoție în timp ce respiri cu inima încă pentru câteva momente.

Poți continua să te dedici activităților tale cotidiene.

Încetează să citești și exersează

A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a light pink top, laughing joyfully. She is holding a baby in a white onesie. The baby's face is visible in the lower part of the frame, also appearing to be part of the joyful moment. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

- PASUL 5 -

**TREZEȘTE
MINTEA TA
(partea întâi)**

– PASUL 5 – TREZEȘTE MINEA TA (partea întâi)

Când tu nu poți mișca o mână pentru o perioadă de timp, e necesar ca tu să faci terapie înainte de a o folosi din nou și să ajungi la performanță. Același lucru se întâmplă pe partea dreaptă a creierului care este creativitatea, memoria, produce intuiții și soluții și comunică în manieră diversă gândirii logico-raționale, folosește imagini, simboluri, culori...

Ai mai avut experiența de a simți un parfum și să te ducă gândul în trecut și să re trăiești o emoție a unui episod din viața ta, din trecutul tău. Aceasta e opera creierului drept.

Creierul tău drept are o funcție IMPORTANTĂ deoarece CODIFICĂ mesaje care vin de la inimă și ți le face să le înțelegi.

Dar dacă a rămas atrofiat pentru mult timp e necesar să trezești mintea și o vei face cu următorul exercițiu:

Repetă de 100 ori pe zi frazele următoare pentru 21 zile.

EU NU SUNT CORPUL MEU

EU NU AM NEVOIE DE NIMIC

Unica dificultate posibilă este că tu poți uita. Dacă îți dai seama că trec zile și nu repeți frazele, trebuie să te ajuți cu mesajele de reamintire. Metoda care a funcționat cel mai mult este aceea de a împărți 100 în 10 grupe și a repeta din oră în oră.

Pornește imediat cu prima secvență



- PASUL 6 -

**TREZEȘTE
MINTEA TA
(partea a doua)**

- PASUL 6 -

TREZEȘTE MINTEA TA (partea a doua)

Și acest exercițiu este o reabilitare a creierului drept, cu ajutorul unui antrenament al imaginației; totul ceea ce mintea ta poate să imagineze și poate să creeze.

Pramahansa Yoganada a spus: Pentru a explica ce este un obiect voi occidentalii îl descriem din exterior. Noi yogi devenim același cu obiectul, intrăm în fibre, cunoscându-l din interior.

Exercițiu constă în următoarele:

Să repeți pentru 21 de zile.

MUNTELE – Așează-te comod ținând spatele drept și umerii relaxați. Închide ochii și fă câteva respirații profunde. Vizualizează un munte în formă de con care este în fața ta și imaginează-ți că trupul tău devine mare ca și muntele. Devino puternic, impunător, imobil.

ARBORELE - Vizualizează arborele care este în mijlocul unei poieni, rădăcinile sale sunt profunde și ramurile merg spre infinit. Identifică-te cu arborele și interiorizează caracteristicile sale, așezându-te între cer și pământ, simțind noblețea, vigoarea și smerenia sa.

LACUL - Vizualizează-te așezat în fața unui lac calm, e profund și imaginează-te că ești în formă lichidă. Încearcă să devii acel lac asimilând toate caracteristicile, calmul, limpezimea, profunditatea, imobilitatea.

La sfârșit treci rapid prin toate secvențele vizualizate a celor trei imagini până când simți că ai reușit să simți tot ceea ce exprimă fiecare.

Acum alege o imagine și fă imediat vizualizarea.



- PASUL 7 -

**VORBEȘTE CU
SUFLETUL TĂU**

- PASUL 7 - VORBEȘTE CU SUFLETUL TĂU

Mintea ta stângă este mereu ocupată să analizeze problemele și să găsească soluții, este de nelipsit mereu să caute soluții, doar că ea caută soluții în baza de date pe care o avem noi, adică ceea ce am semănat aia culegem. Tu câteodată ai impresia că nu ai găsit nici o soluție dar ea a găsit soluțiile în funcție de informațiile, credințe, tipare pe care le ai tu și chiar te simți poate lipsită de energie, asta pentru că ea caută permanent o soluție care să te satisfacă.

De obicei se încredințează viața doar aceastei părți care nu știe prea mult de tine, este ca și cum cerem unui orb să ne arate strada.

Dar ai la îndemână navigatorul cosmic care poate să îți dea toate soluțiile și toate străzile posibile de parcurs, dar tu nu știi că există și nu știi cum funcționează. Acum vei face cunoștință.

Exercițiu constă în:

În fiecare zi imaginează-ți că ai un prieten imaginar invizibil mereu lângă tine înțelept și expert în toate argumentele. Consultă-te cu el, pune-i mereu întrebări.

- Ce este mai bine pentru mine astăzi?
- În ce pot să aduc îmbunătățiri astăzi pentru a mă simți mai bine?
- Care stradă trebuie să urmez pentru... ?
- Care alimente sunt mai benefice pentru mine astăzi?

Nu sunt limite privind întrebările pe care le faci, important este să nu fii dependentă de răspuns pentru că răspunsurile vor veni la timpul potrivit. Unica ta lecție e să pui întrebări cât mai multe și restul să îți vezi de lucruri liniștit.

Începe imediat

PRACTICĂ, PRACTICĂ, PRACTICĂ

Iată ceea ce trebuie să faci pentru a avea beneficii.

Nu trebuie să renunți la ceea ce ai învățat tu ci să adaugi aceste exerciții să fii perseverent, să te ascuți, să te înțelegi mai mult.

DECI SĂ REPETĂM CEEA CE AI DE FĂCUT:

- PASUL 1 - PREGĂTEȘTE TERENUL
- PASUL 2 - NU RISIPI
- PASUL 3 - RELAXEAZĂ-TE
- PASUL 4 - TREZEȘTE INIMA TA
- PASUL 5 / 6 - TREZEȘTE MINTEA TA
- PASUL 7 - VORBEȘTE CU INIMA TA

De tine depinde de câte ori aplici pe zi, important este să nu renunți să ai continuitate.

Nu există FALIMENT

Beneficiu depinde de tine cât de mult te implici, cât de mult vei fi disponibil să te dedici acestor exerciții și nu este momentul cel mai prielnic decât să începi ACUM.

MAGIA VIE DIN INIMĂ, CÂND DESENEZI VISELE TALE NU POȚI GREȘI.

FELICITĂRI ȘI MULT SUCCES!

Nela Chirilă -
Președinta școlii pentru
suflet Holistic Work

Facebook: [fb.com/nelachirila2](https://www.facebook.com/nelachirila2)

Website: www.nelachirila.ro

Youtube: <http://bit.ly/38SnAHr>