

GONDOLAT NAGYTAKARÍTÁS

gyakorlati útmutató

1.	Kezdj egy új, nagy füzetet! Fontos, hogy ez a gyakorlat úgy működik a legjobban, ha kézzel írsz, papírra! Csak minden második lapra írd!
2.	Bármilyen negatív gondolat, probléma, kihívás felmerül benned, azt írd le a füzetbe! Fontos, hogy akkor jegyezd le, amikor megjelenik a gondolat, ne később, utólag! Ha vannak visszatérő negatív gondolataid, akkor ezek minden alkalommal kerüljenek be a füzetbe!
3.	Ezt folytasd két héten keresztül, minden nap! Ezután egy délután a negatív gondolatok mellé írd fel a pozitív párjukat, a problémák mellé azok megoldását. Ezeket úgy fogalmazd meg, hogy ne legyen benne "nem"!
4.	Ezután ollóval vágd ki a negatív lapokat, vágd őket négy részre, az egyik részt égesd el, a másikat húzd le a wc-n, a harmadikat ásd el, a negyediket pedig szórd szét a szélben, vagyis semmisítsd meg őket az elemek segítségével!
5.	A pozitív lapokat két hétig tartsd magadnál, rakd zsebre, tedd a táskádba, stb. Az összes felmerülő negatív gondolatot helyettesítsd be a fejedben a pozitív párjával! A két hét letelte után már nem kell magaddal hordanod, de ne dobd ki őket, hanem tedd el valahova, őrizd meg!

GONDOLAT NAGYTAKARÍTÁS

gyakorlati útmutató

Kiegészítések:

- Mi számít negatívnak és pozitívnak?

Ebben nincsenek kötött szabályok, teljes mértékben a te megítélésedre van bízva! Ami számodra negatív, rossz érzést okoz, az kerüljön be a negatív oldalra!

Ugyanígy a pozitív behelyettesítéseknél is te döntöd el, hogy számodra mi számít pozitívnak. Annyi a fontos, hogy euek számodra elfogadhatóak, és reálisak legyenek.

- Mi van, ha úgy érzem, hogy nem tudom végig csinálni?

Ez teljesen normális érzés, hiszen ez a gyakorlat rendkívül kellemetlen az elme számára, ezért egészen biztosan ellen fog állni, akár kellemetlen módokon is. Valószínűleg lesznek olyan pillanatok, amikor legszívesebben feladnád, de tarts ki, hidd el, megéri!

- Hogy működik?

Ez a gyakorlat képes megváltoztatni az elme struktúráját, gyakorlatilag átprogramozza az agyat. Amerikai kutatások szerint egy ilyen gondolat nagytakarítással a negatív gondolatok 97%-a eltűnhet (a maradék 3% a valós problémák köre).

- Mi a garancia, hogy működik a gyakorlat?

Nincs garancia. A legtöbb gyakorlathoz hasonlóan ez is éppen annyira lesz hatékony, amennyi energiát beleteszel. De az eddigi visszajelzések alapján, aki komolyan vette, annak tényleg sokat segített. Ezzel együtt érdemes évente ismételni.