

Analiza & predlogi za pridobljene iracionalne navade

-

Pogovor z ananastično osebo pokaže ozadje nastanka iracionalnih navad in kako se kažejo kot pridobljeni iracionalizmi, oziroma v seštevku vseh kot preganjavica.

Nastanek je prvotno pogojen z kompleksno zaskrbljenostjo, ki inicira iracionalne prilagoditve, odzive, dejanja. Prvotna zaskrbljenost kot vzrok se potlači v nezavedno in ostane v podzavesti, ki deluje skozi ustvarjene zapise, kot bi bili resničnost. Potrebno je spremeniti negativne nezavedne zapise podzavesti.

Nenazadnje pa je nujno tudi omejiti nastajanje novih iracionalnosti s spremembo načina mišljenja in odnosom do stvarnosti.

V nadaljevanju je nekaj predlogov pristopa k reševanju ugotovljenih problemov.

1. Avtohipnoza zamenjave negativnih podzavestnih vzorcev.

Preden zaspiš in takoj po prebujenju ponavljaš naprimer misel: 'Sem svoboden, miren, sproščen in finančno preskrbljen.' To je vzorčen primer afirmacije za pozitivno impregnacijo podzavesti ('avtohipnoza').

Trditev ne sme biti v nikalni obliki in mora biti v sedanjiku. Pred spanjem in po bujenju je podzavest bolj dovzetna za vnos korekturne informacije.

2. Vedno in povsod imej pozitivna pričakovanja

Izogneš se novim negativnim vnosom v podzavest in programiraš svojo pozitivno bodočo stvarnost. Pričakovanje lahko gledaš skozi kvantno fiziko, ali skozi molitev. Negativne misli skušaj izničiti z iskanjem nasprotnih pozitivnih. Oprimi se samo takih misli in čustev, ki ti dajejo ugodne občutke., druge ignoriraj ali zavrzi. Išči načine za bolj flegmatičen odnos do življenja

3.Številčni nizi dr. Grabovoja za psihološko normalizacijo

Kadar ne vemo kateri bi najbolj pomagal poiščemo več potencialnih možnih rešitev in jih zaporedoma poskušamo. Alternativno delaš z več različnimi nizi. Nekaj predlogov je sledečih.

Prepričanja 451948219 .18

Pričakovanja 489061.719.88.0618

Potlačitev 59871798139

Navada 289064.319.14

Manj verjetno je

Odvisnost 898716.068,714

Fobija 59873189849

Pretekla travma 51931741948