Preganjavice, posvečenost miru, cilji

Vsi imamo občasno **preganjavice**. To je zelo slabo stanje z možnostjo: obsesij, iracijonalnosti, zasičenosti, perfekcijonizma, slabe volje, razdražljivosti, nespečnosti, slabe koncentracije, itd. Rešitev je v zavedanju stanja in odločitvi za drugačno samonastavitev, oziroma usmeritev. **Nova samonastavitev** naj vključuje **posvečenost lastnemu miru**, psihofizični sprostitvi, zaupanju v pozitivno, v sebe in v življenje.

TOČKA SPOKOJA - NOTRANJE RAVNOVESJE 1001105010, NORMA MIRU 1888948

Mir je odsotnost preganjavice, odsotnost misli, koncentracija na praznino niča. Ta praznina v odsotnosti nemirnih in vsakršnih drugih misli je izvir vsega dobrega v človekovem duševnem in fizičnem življenju. Izbira in zaupanje v globok notranji mir človeka umiri, vspostavi dobro psihofizično in psihomentalno tonifikacijo, navda z upanjem na rešitve problemov, prinese pozitivne ideje, dobro počutje in zdravje.

V tem stanju pridejo tihe pomirjujoče in odrešujoče misli, ter ideje. Nekateri pravijo temu meditacija. Pozitiven občutek pri tem dosežku je nedvoumen. Pri naslednji preganjavici se spomniš notranjega miru in se zaveš, da je preganjavica nezdravo, nekoristno in nenaravno stanje. Zato se takoj in zlahka izklopiš od preganjavice ter posvetiš samonastavitvi na notranji mir. To je preusmeritev v tišino Vira.

Na začetku moramo pridobiti to pozitivno izkušnjo miru, najlaže zjutraj, ko smo sveži. Tako posvečenost prakticira tudi Društvo za razvoj čuječnosti. A v bistvu je bolj enostavno, kot mislijo mnogi. Potrebna je le odločitev za preklop od preganjavice na mir in ravnodušnost, sproščenost, optimizem. Zaradi čuječnosti, posvečenosti miru, dobremu tonusu ne bomo nič zamudili, ampak prej in laže prišli do boljših rezultatov.

Pozitivne samonastavitve podaja tudi Psihomentalna kibernetika. Dosežek predanosti in posvečenosti notranjemu miru je čudežno stanje, ki ga je treba izkusiti. Potem imaš to izkustvo vedno pri roki za odklop od raznih neželjenih stanj: avtorefleksija stanja, zapomnjena rešitev v miru, odločitev za preklop na zdravilno odrešujoče stanje miru, vzdrževanje koncentracije na to 'praznino' v umu dokler jo potrebujemo.

V bistvu je tak dosežen notranji mir že transcendentalno stanje in singularnost v običajni zavesti, s čimer zdravimo preganjavico in vsa druga negativna stanja, razvijamo sami sebe ter odpiramo neslutene možnosti svojega življenja. Jutranjo telovadbo lahko izvajamo posvečeno uglasitvi na mir za ugoden začetek dneva. Tako že zjutraj začnemo v miru in laže vstrajamo v takem nadaljevanju čez dan.

Podrobneje o naslovnih vsebinah podaja spodaj polinkano besedilo. Tam so tudi splošna priporočila podpore pri doseganju ciljev. Za svoje glavne stranske cilje, oziroma stranske glavne cilje konkretno dodamo svoje predloge ubesedenja, oziroma možnih definicij vsebine ciljne sfere: npr. 'pot do izpolnitve želje A, B, C' ..., , itd. Podrobnosti ožajo prostor možnosti, posplošenja ga širijo.

Lahko se koncentriramo tudi za razne druge osebne cilje: 'pot do mojega dobrega psihofizičnega stanja, zdravja, do moje izobrazbe, materijalne preskrbljenosti, družabnega življenja'. S pravilno zastavljenimi cilji, kot je opisano v postu se bodo začele dogajati ustrezne situacije v življenju. Ob zadostni avtorefleksiji zadaneš vsaj kakšno tarčo ob progi in izkoristiš vsaj nekatere od ponujenih prilik v življenju.

Realizacija negotovih poti do cilja

Ljubljana, 31.5.2023

Yoda,