

Südamlik soovitus siin olijale: loe ja võta see materjal läbi esimesest lehest viimaseni, algusest peale kuni viimase punktini, ilma ühtegi tühja ja täidetud ala vahele jätmata, selles peitub teatud käivitav maagia. Kui see sulle ei meeldi või häirib sind, siis püüa vaadata seda avatud silmadega ja eelarvamusteta. See lähenemine ei ole mõeldud kõigile. Sina kes sa valid seda - jätka kindlustundega!

Rasmus Väli teraapiad Hingele

Uskumused & Vooseisund



VAJALIK NÕUANNE! Kasuta seda informatsiooni siin töölehel korduvalt ja korduvalt, tule siia tagasi iga natukese aja tagant, et seda uuesti endas aktiveerida. See toob sinu hetke seisundis välja uusi tahke, millega töötada ning tõstab sind uuesti täiesti uuele teadvuse tasandile. Ainuüksi see tööleht on võimas tööriist kui sa kasutad seda! Uuesti ja uuesti ja uuesti! Igal korral viib see sind edasi ja edasi ja edasi!

NB! SEE EI OLE MEILE TEADAOLEV TRADITSIOONILINE ÕPPEMATERJAL, VAID TEADVUST AKTIVEERIV INFORMATSIOON.

LOE ENNE ALUSTAMIST LÄBI! Palun võta seda informatsiooni kui energiat, kui informatsiooni, mis on kõikjal meie ümber. Palun leia endas tunnetus, et võtta seda materjali vastu mitte niivõrd enda mõistusega arusaades, vaid oma kehaga kuulates ja tundes. Igaühe jaoks siin on see individuaalne kogemus, usalda seda kuidas see sinu sees avalduda tahab. Kõik mida näed, avad, õpid ja tajud on sinu sisemaailm. Usalda ennast!

Oled valmis? olgu, mine teekonnale ja ära kindlasti kinni hoia...

Uskumused.

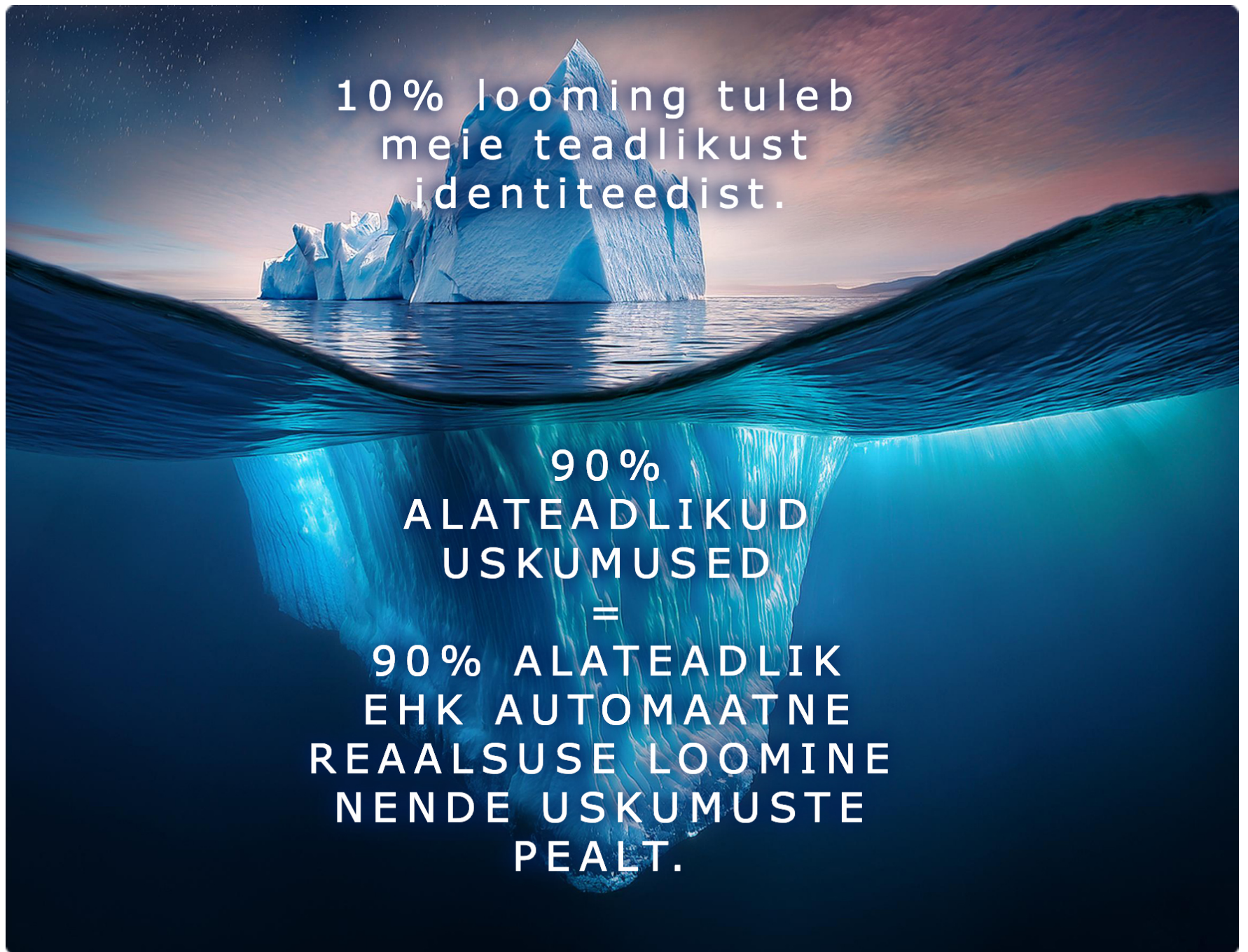
Meie sisemine jäämägi, mis on 90% ulatuses alateadvuse piirimail.

(eeltoodud protsendiline võrdlus ei ole täpne vaid näitlik õpetlikul eesmärgil)

Sinu usk/uskumus saab sinu seaduseks. Sinu seadus piiritleb sinu reaalsuse. Tähendab, et meie kogu elu reaalsus, võimalused, kogemused, situatsioonid, vahendid, oskused ja oskamatused on sellised nagu nad on, sest sinu sees on uskumus, mis ütleb, et sinu simulatsioon peab välja nägema selline nagu ta praegu on.

On uskumused, millest me oleme teadlikud, mida me näeme ja teadvustame endale ja millega me valime oma reaalsust edasi luua.

Ja on uskumused mis on sügavalt alateadlikud, need on uskumused, mille olemasolust sa ei ole teadlik, sa ei näe neid ega teadvusta nende olemasolu üldse, kuniks need sinu ees avalduvad.



10% looming tuleb
meie teadlikust
identiteedist.

90%
ALATEADLIKUD
USKUMUSED
=
90% ALATEADLIK
EHK AUTOMAATNE
REAALSUSE LOOMINE
NENDE USKUMUSTE
PEALT.

Kui uskumus jõuab sinu teadvusesse, avaldub sulle.

Siis on sul valik, kas sa vaatad seda ja muundad selle või jätad selle sinna ning lased sellel oma reaalsust edasi vormida.

VALIK ON SINU JA VASTUTUS LASUB AINULT SINUL!

TÄHELEPANU! Uskumused sinu sees võivad esitleda ennast teise nimega. Sa räägid endalegi märkamata enda sees programmidest, teadmistest, faktidest, kogemustest, õpitust, mõtetest - **NEED ON KÕIK USKUMUSED.**

Neid ülalnimetatuid võib kõiki nimetada uskumusteks, sest need on ja sisaldavad just neid samu uskumuste süsteeme, millega sa lood enda vahetut kogemust elades.

Tee endale individuaalne töö!

Võta endale tähtis vihik või paber, sest sinu sisemaailm on tähtis.

Kogu sümboolika, läbi mille sa seda teekonda siin käid, on oluline ja loob pinnase.

Tee seda teadlikult, mõistad!? - tähtis vihik = sisemaailm on tähtis = löid endale just läbi selle sümboolika siin uue uskumuse, et sinu sisemaailm on oluline. See on hea pinnas, millele vundamenti ehitama hakata.

MÕNED NÄITED, MIS ON USKUMUS EHK PROGRAMM: 1. Inimene on laisk olevus. 2. Raha on must või räpane. 3. Head tulemused tulevad läbi raske töö ja vaeva. 4. Ma olen edukas alles siis, kui ma olen midagi saavutanud. 5. Mul on kõik hästi juhul, kui ma tunnen ennast rõõmsalt.

1. Pane paberile kõigepealt kirja nummerdatult teineteise alla kõik uskumused, millest sa oled teadlik, mida sa näed. Kirjuta selle tulba kohale pealkiri "MINU SISEMISED USKUMUSED", millega märgid ära enda jaoks selle, et oled võtnud teadliku vastutuse, et need on seadused, mis loovad sinu praeguse elu kogemust. Mis tähendab, et pead nende eest ise hoolt kandma.
2. Nüüd pane palun kirja ka need rohkem peidus (alateadvuse piirimail) olevad uskumused, mida sa esialgsesse nimekirja ei pannud. Jah, sa tead, et need on sinu sees kohal just nüüd kui ma seda sulle siin ütlesin. Pane need kirja, kuid tee selleks uus nummerdatud nimekiri. Pane selle tulba kohale hästi eristatav pealkiri "TEID ON NÄHTUD", justkui oleks need uskumused vahele jäänud ning sinu teadlikkuse kätte sattunud, las nad tunnevad ennast ebamugavalt.
3. Loe mõlemad tulbad aeglaselt ja teadlikult *vaade*des läbi. Märka, kas mõni neist ajab sind naerma või tekitab peale vaadates tunde, et "ohhh, see on ju naeruväärne". Märka, kas mõnele uskumusele peale vaadates näed kohe selgelt ära, et see pole ju tõde. Tee neile uuel lehel eraldi uus tulp, mille pealkirjaks pane "MA NÄEN SIIN SEES TEGELIKKU TÕDE" või "NAERUVÄÄRNE", mis tähendab, et sa näed selle uskumuse taga olevat

tegelikku pilti. Võttes näite - "head tulemused tulevad läbi raske töö ja vaeva" - võid selle taga näha lugu, et sinu kooliaegne õpetaja kinnistas seda sulle igapäev lapsena. Sellega programmeerisid enda teadmata oma alateadvuse uskuma ja looma reaalsust, mis kinnitab täna seda uskumust. Kuid ühtlasi näed sa täna teadlikuna sellest läbi ja oled kogenud või näinud vastupidist. Üldjuhul tundub uskumus seda kuulates või lugedes naeruväärne siis, kui see on neutraalne sinu sees - see on seisund, mida sa tahadki saavutada.

4. Kõik uskumused, mis jäid esimestesse tulpadesse on need, mis vajavad sügavamalt tähelepanu. Selleks võta ette iga kord kui enda tähtsa vihiku avad üks järgmine uskumus millega töötada. Kirjuta see üks uskumus, millega tööle hakkad endale üksiku A4 või muu paberi keskele piisavalt suurelt, et näha, mis selle sees peidus on. Pane see enda ette lauale või istudes diivanil endale süle ja vaata seda ning küsi endalt selle peale küsimusi nagu näiteks:

- mida see tähendab minu jaoks,
- mida ma saan kui ma sellesse usun,
- mis sellest on kui see nii on,
- mis minuga siis on kui nii on,
- mis minuga juhtub kui see on nii,
- kas ma tahan seda uskumust endale,
- miks ma seda uskumust hoian endale,
- mis minuga siis juhtub kui ma ei hoia seda uskumust enam,

Ma toon teile ühe uskumusega lahti kirjutatud näite küsimustest ja vastustest:

"head tulemused tulevad läbi raske töö ja vaeva" - siinkohal küsid endalt:

- **mida see tähendab minu jaoks?** Näitlik vastus: **"ma saan rikkaks ainult siis, kui ma näen vaeva ja teen palju rasket tööd, mis on kurnav"**.

Eelnevast vastusest võin välja lugeda esiteks, et ainult head tulemused tähendavad sinu jaoks rikkuse saavutamist, mis võib tähendada, et sa ei saa kunagi rikkaks, kui sul ei ole häid tulemusi. Selle kohta võin öelda olulise tõekoodi, rikkust ei saavutata, rikkus ON - see on olek. Vaata nende vastustele peale.

Kas need tunduvad sulle sinu kehas tõesed, kerged, vabad? Kui ei, siis oledki veendunud, et see uskumus on katkine, loob vääraid reaalsuse kihte.

Kui sa siiski usud sellesse, mida sa vastasid, siis tuleb sul minna küsimustega edasi.

Toon abistava näite eelneva vastusega edasi minnes ja küsin endalt, et **mis sellest siis on kui ma saan rikkaks ainult, siis kui ma näen vaeva ja teen palju tööd, mis on kurnav?** Näitlik vastus: **"siis ma olen pahane, tujutsev ebameeldiv inimene, sest ma olen väsinud ja kannatan pideva stressipinge ja raske töö vaeva all"**. Mis iganes hetkel sa tunned enda kehas, et see pole tõde, vaid on naeruväärne ja neutraalne, hakkab see sinus muunduma - võid sellel hetkel selle uskumusega (energiaga kehas) veidi istuda paigal silmad kinni, et neutraalsuses veenduda.

Juhul, kui sa ikka usud sisimas ja tunned kehas pinget/laengut selle vastuse osas, siis ei ole sa neutraalsuses ja tuleb jätkata küsimustega, näiteks: **mis sellest siis on, kui ma olen pahane, tujutsev ebameeldiv inimene, kes väsinud ja kannatab pideva stressipinge all?** Näitlik vastus: **"mind ei ole siis maailma jaoks olemas, sest keegi ei taha koos olla sellise inimesega"**. Vahepeal märka hoolega enda kehas toimuvat ning pane tähele enda tundeid ja emotsioone, sest mida sügavamale lähed, seda rohkem hakkab see valus, peidetud tuum, ehk algne põhjus nähtavale tulema. Vaatle neid vastuseid silmad kinni olles ja luba endal tunda neid tundeid ja emotsioone, kuni nad on muutunud sinu sees neutraalseks. Ära tee nendega midagi muud kui lihtsalt vaatle neid.

Proovi küsida veel: **aga mis sellest siis on kui mind ei ole maailma jaoks olemas ja keegi ei taha minuga koos olla?** Esiteks siit saab juba välja lugeda, et sinu uskumuse taga on **ÜKSINDUSE TUUMHAAV**, luba endal seda täielikult tunda ja kogeda enda kehas, kuni sa jõuad sellega neutraalsusesse, ole enda vastu täpne ja halastamatu, heas mõttes. Näitlik vastus: **"ma olen siis üks ja võin siis sama hästi mitte eksisteerida, sest ma ei saa nagu nii oma tööd ja loomingut maailmaga ja inimestega jagada"**. Aga mis sellest siis on? Näitlik vastus: "ma olen siis tühi koht ja mõtetu, mind ei ole olemas".

Mine nii küsimustega edasi, kuni sa oled jõudnud põhja, ehk kuni sa ei tunne enam laengut, tunnet või emotsiooni nende vastuste taga, vaid kõik on neutraliseerunud.

Sellel hetkel sa tunned ennast tõeliselt väekana, sellele algsele uskumusele vastupidiselt.

TEE KOGU SEE PROTSESS KIRJALIKULT! Pane iga tähenduslik vastus kirja selle sama paberi teisele tühjale poolele ning küsi selle vastuse kohta uuesti samu eeltoodud näite küsimusi sinu algset uskumust silmas pidades. Pane iga järgnev vastus samuti paberile kirja ning küsi alati edasi "aga mis siis ja mis siis ja mis siis". Hiljem saad neid asju läbi lugeda, et veenduda, kas sa oled selle kõigega neutraalne, näed seal sees tegelikku tõde või tundub see naeruväärne.

KUI SA TEED SEDA TEGEVUST SUURE TÄPSUSEGA, OLLES ENDA VASTU ÜDINI AUS JA HALASTAMATU, SIIS SA JÕUAD LÕPUKS ENDA ALGSE USKUMUSE TUUMANI.

Mida see tähendab?

See on algpõhjus, miks sa seda uskumust enda sees hoidnud oled, see võib olla arusaadav ja mõistetav kui selleni jõuad, kuid võib tunduda ka täiesti ebaratsionaalne. **Nagu näiteks:** uskumus on, et istudes parem jalg üle vasaku põlve teeb enesetunde paremaks; selle tuum ehk algpõhjus võib olla näiteks hülgamise hirm või haav sinu sees.

Kas see tundub sulle loogiline, et "jaa loomulikult sellise asja taga võib olla hülgamise hirm"?

Tõenäoline on, et sa vastasid ei. Selle pärast on oluline minna üleval olevat individuaalset praktikat tehes küsimustega nii sügavale kui võimalik.

Oluline on teada, et see ei pruugi olla alati meeldiv kogemus. See võib esile tuua sügavaid sisemisi haavasid ja emotsionaalset valu.

Väga oluline on

selle tundega, mis sinus üles tuleb lihtsalt koos olla. Märgata teda ja tunda teda, vaatle seda tunnet kui liikuvat energiat enda sees. See võib liikuda ühest kohast teise. Pane tähele

ja ole vaatlejaks. **Sina oled ise see**, kes hoiab enda sisemisele tervenemisele ruumi enda sees. Kummaline, kuid jah seda on võimalik nii teha ja mida rohkem sa seda praktiseerid, kasutades sellel töölehel olevat juhatavat informatsiooni, seda osavamaks sa saad.

Oskuslikkuse kasvamine läbi järjepideva praktika on garanteeritud!

(Märkasid? See viimane lause paksus kirjas siin on uskumus, programm sinu sees. See saab olla toetav programm kui sa seda vastutustundega ja teadlikult kasutad.)

Aga mis saaks siis, kui sa niiöelda "naeruvääristaksid" kõik uskumused. Ühendaksid ennast lahti kõikidest uskumustest mis on?

Mida vähem sa toimid ja lood olemas olevate uskumuste pealt, seda rohkem oled sa ühenduses enda puhta teadvuse olekuga.

Vooseisund.

See on ühendus kvantväljaga ehk kõikide võimalikkuste väljaga.

See on puhas ja tühi olek, kus on tühjus ja täituvus samaaegselt. See on täielik pimedus ja usaldus millegi suunas, mida sa ei tea, pole näinud, pole kogenud ega võib olla tea isegi võimalik olevat. Selles olekus reaalsuse loomine toimub nõnda öelda - puhtalt.



VOOSEISUND ehk voolamine on täiuslikus hetkes olek

SEE ON SINU SIEMINE OLEK,
OLEKUT ON VÕIMALIK MUUTA
HETKELISELT JA PÜSIVALT.

See on see koht, kus sul tuleb alistuda enda soovile, mis tähendab, et sul tuleb seda väljendada ja jääda sellele kindlaks, kuid jäämata selle külge kinni välises reaalsuses. Proovimata selle soovini jõudmist väliselt, füüsilises reaalsuses enda mõistuse ja inimesinaga liikuma panna. **Seda nii tehes ei ole sa alistunud. Siis tule siia tagasi ning loe see sinu teadvust aktiveerivaid koode täis materjal siin uuesti läbi ning tee vajalikud lahtiühendused ja praktikad.**

**KASUTA LISAKS RASMUS VÄLI TERAAPIAD HINGELE
PLATVORMIL OLEVAID AKTIVATSIOONE TÄIS ÕPPEVIDEOID,
PRAKTIKAID JA MEDITATSIOONE.**

Selleks, et Platvormi sisu sulle maksimaalselt kasu tooks, tuleb sul registreeruda selle tasuta või tasulise sisu kasutajaks, kirjutades oma soovist e-posti teel peegel@teraapiadhingele.ee või luues endale konto <https://teraapiadhingele.ee> veebilehel.

Selle konkreetse töölehega käib koos Platvormil olev aktivatsiooni- ja õppevideo pealkirjaga "Uskumused & Vooseisund".

Vooseisundiga ühendumine!

Vooseisundisse on võimalik jõuda erinevaid teid pidi ja ükski neist ei ole õige ega vale. Ükski neist ei tule ei lihtsalt ega raskelt, vaid nõuab IGAL JUHUL pühendumist!

1. Võimalus on, et sa tegeled enda sisemaailma ja uskumustest lahtiühendamise ja muundamisega seni, kuni vooseisund saab loomulikult teel sinu püsivaks olekuks.
2. Võimalus on, et sa oled juba teatud teadvuse tasandid endas avanud ning suudad ennast läbi lihtsa juhendatud meditatsiooni viia hetkega vooseisundisse ehk ühendusse kvantväljaga.
3. On ka võimalus, et sa suudad ennast vabalt igal hetkel vooseisundisse sisse ja välja lülitada.
4. On ka võimalus, et sa tuled siia töölehele tagasi ning loed selle läbi ning leiad uuesti endas selle sama ühenduse olemasolu.
5. Või vaatad Platvormil teadvuse tasandeid aktiveerivaid videoid ja õpetusi.

Vali suund, kus poolt sa tulemist alustad. Üks viis ei tööta kõigi jaoks, võib olla sulle sobib ühte pidi ja kellelegi teisele teistpidi.

ALATI USALDA ISE ENDA SISEMIST JUHATUST JA TUNNET ENDA KEHAS, SEE ON SINU JAKS INDIVIDUAALNE KOGEMUS LÄBI SINU ISIKLIKU HETKE TEADVUSE TASANDI JA SEISUNDI NING VÕIMEKUSE.

Armastusega,
(asenda siia endamisi lugedes enda nimi)



Prindi aktivatsiooni tööleht välja. Võid siia kirjutada enda taipamisi.

