



PSYCHOLOGISTS & COUNSELLORS

172 Majors Bay Rd, Concord, NSW 2137

ph: 02 9736 2721 – fax: 02 9736 3688 – email: info@psychmatters.com.au – www.psychmatters.com.au

Esente dal dolore impressionabile è stato messo –

Ci sono tre sensi di liberazione al processo in cui allentare ed in è dentro egli stesso risultato tutto: liberare la relativa capacità naturale di allentare a tutta l'emozione non desiderato sul posto e di ammettere che un piccolo che l'energia soffocata nella loro mente subcosciente si dissipasse.

Il primo senso sta decidendo liberarsi del sensazione non desiderato.

Il secondo senso è dare il benvenuto a sensazione, da ammettere che l'emozione soltanto è esso.

Il terzo senso è immergere nel punto molto principale dell'emozione.

Un'esercitazione semplice:

Riunisca una penna, una matita, o un certo piccolo oggetto che sareste disposti a cadere senza darlo ad un premuroso. Ora, tenolo davanti voi e agárrelo realmente duro. Finga che questo sia una delle relative sensibilità restrittive e che la relativa mano rappresenta le relative interiora o la loro conoscenza. Se teneste l'oggetto sufficiente lungo, questo comincerebbe a ritenere scomodo tuttavia familiare.

Ora, apire il tuo mane e rende a rullo l'oggetto all'interno. Noti che siete uno per tenerlo (lei/quella); non è dato alla relativa mano. La stessa cosa è allineare con le relative sensibilità inoltre. Le loro sensibilità sono in modo da conforme voi come questo oggetto è fisso alla relativa mano.

Abbiamo tenuto le nostre sensibilità e ci siamo dimenticati che siamo tenuta loro. È anche nella nostra lingua. Quando abbiamo ritenuto disturbo o tristi, non diciamo generalmente, "ritengo il upset ottenuto,, o, "ritengo triste., Diciamo, "sono ottenuto il upset,, o, "sono triste., Senza realizzare di quale, noi sta identificando il Male che siamo prefeeling. Spesso, pensiamo che una sensibilità sia tenuta a noi. Ciò non è vero.... Siamo sempre nel controllo e non solo lo conosciamo.

Ora, lascia l'oggetto andare via.

Che cosa è accaduto? Allentate l'oggetto e siete caduto al pavimento. Quello era duro? Naturalmente non. Che uno è che cosa abbiamo rappresentato quando diciamo "allentare" Potete fare la stessa cosa con tutta l'emozione: decida lascilo andare via.

Perseverando con questa stessa analogia: se camminaste con il vostro campionato aperto della mano, alla stretta alla penna o all'altro oggetto che siete tenuta da non

essere molto difficile? Uguale, quando ammettete o date al benvenuto prefeeling, state aprendo la vostra conoscenza e questa lo concede quello a prefeeling cade nello stesso senso a tutto il singolo che le nubi che rifiniscono nel cielo o nel passaggio di fumo fino a suddetto di un chiminea con il condotto aperto di fumo. È come se stiate ritirando la copertura di un mettere qn sotto pressione.

Ora, se lo prendeste egli stesso oggetto - una matita, una penna, o un ciottolo - ed aumentato esso sufficiente grande, comparisse più e più come spazio. Stavate studiando le fratture fra le molecole e gli atomi. Quando molto siete immersi nel punto principale di un sensazione, osserverete un fenomeno paragonabile: niente è realmente là. (Chiede con il tuo therapist per il universe/ pallonando esercitazione)

Quando dominate il processo per allentare, scoprirete che persino la loro spettrografia di massa profonda di sensibilità soltanto è apparentemente. Nel punto principale siete vuoti, calmi ed a pace - non nel dolore e nell'oscurità che la maggior parte di noi noi ammetterebbero. Per dire alla verità, le nostre sensibilità più estreme persino hanno soltanto asso molta sostanza come una bolla del sapone. Ed esso conoscete che cosa accadere quando colpite la vostra barretta in una bolla del sapone: scoppia. Quello è esattamente che cosa accade quando siete immersi nel punto principale di un sensazione.

Tiene prego queste tre analogie presente quando abbiamo subito dare per conoscere insieme il processo. Liberarsi li aiuterà a liberi da tutti i vostri modelli indesiderabili di comportamento, di pensiero e della sensibilità. Tutto che è richiesto di voisiete essendo iete essendo aperti come potete essere al processo. Allentare si libererà a lui (a voi) in modo che accede all'idea più libera, tuttavia non è un processo pensante. Anche se lo aiuterà (a voi) in modo che accede alla creatività peggiorata, voi che non dovete essere particolarmente creativi per essere efficaci farla.

Più parte esterna potrete del processo ai la maggior parte allentate stessi voi che concedete vedere, ascolterete e lo riterrete per funzionare, piuttosto ai che pensando come ed in modo che lavori. Va avanti, la cosa migliore che potete, con il relativo cuore, la non relativa testa. Se trovate per mettere un poco sospeso nel provare a calcolarlo, potete usare il processo identico per allentare "per desiderare calcolarlo...". Garantiti, quando lavorate con questo processo, lo capirete più completamente che ha l'esperienza diretta per farlo.

Così qui andiamo via.

**La scelta di Lasciare va e per mirare Intelligenza impressionabile
Faccia comodo stessi voi e voi fuoco interno. I loro occhi hanno potuto essere stati sopra o essere chiusi.**

1 punto: concéntrese in un oggetto su cui soddisfereste per ritenere più meglio e presto ammetterà che stessi che riteniate a qualunque voi ritenete a questo momento. Questo non deve essere sensazione forte. Per dire alla verità, potete verificare come lei ritenete su questa esercitazione e che cosa desidera per ottenerla almeno di lui (lei/che) né . Dà il benvenuto a sensazione e soltanto ammette che è così completamente o la cosa migliore che potete.

Questa istruzione può sembrare simplista, ma deve sia. La maggior parte di noi abbiamo vissuto nelle nostri idee, photographies e dati storici sul passato e sul

futuro, piuttosto che essere informati come abbiamo ritenuto in effetti a questo momento. L'unica volta che possiamo fare qualcosa nella realtà sul senso in cui abbiamo ritenuto che (e, per quello da importare, sulle nostre aziende o sulle nostre vite) è ORA. Non dovete sperare che sensazione sia forte prima allenti. , Se entumecido ritenete, dire al piano di verità, nell'obiettivo, si isolasse, o il emptiness all'interno, quelli è le sensibilità più identificabili che possono essere liberate di facilmente quanto un. Fare del proprio meglio. Qualunque più voi lavorate con il questo processo, più facile sia affinché identifichino che cosa ritenete.

2 punto: pregúntele uno di seguenti tre domande (a voi) stessi:

- Ha potuto lasciare questo sensazione va via?
- Potrebbe ammettere che questo che sensazione è là?
- Ha potuto dare il benvenuto a questo sensazione?

Queste domande sono semplicemente chiedendo se siete possibili per intraprendere questa azione. "Sì," o "no" non sono risposte tanto accettabili. Uno allenterete spesso anche se dite "no. " La cosa migliore che voi può, risponde alla domanda di cui scegliete con un minimo dell'idea, allontanante della seconda - ipotesi esso verso stessi o dell'innalzamento in un dibattito interno sui meriti di quel movimento o delle relative conseguenze.

Tutte le domande usate in questo processo sono deliberatamente semplici. Non sono importanti in sè ma sono destinati per indicarli all'esperienza per allentare, all'esperienza lasciano la speranza. Continuare a fare a punto 3 non importa come avete risposto alla prima domanda.

3 punto: per non importare al che domanda che avete cominciato, pregúntele questo problema semplice (a voi) stessi: sia/fatto? In altre parole : Sono disposto ad allentare?

Di nuovo, la cosa migliore aléjese del dibattito che voi può. Inoltre si ricorda di che state rendendoli a questo processo per stessi - per di intenzione il guadagno sempre la vostre proprie libertà e chiarezza. Non importa se sensazione è giusto, lungo - sostenere, o correggere.

Se la risposta non è "", o se non siete sicuri, pregúntele (a voi) stessi: "Voglio orientale abbastanza che sensazione, o sarebbe abbastanza liberamente? " Anche se la risposta ancora è "non,,", continuare a fare a punto 4.

4 punto: pregúntele questo problema più semplice (a voi) stessi: quando?

Questo è un invito soltanto lo ha lasciato va via ORA. Potete trovare stessi voi per allentare facilmente. Ricordi di che quello allentarlo è una decisione di cui potete verificarti in qualunque momento in quale scegliete.

5 punto:: come spesso ripetizione i quattro punti preceding quanto a bisogno fino a che uno non li riteniate esente da quello sensazione speciale.

Trovate probabilmente per allentare le abitazioni piccole su ogni passaggio del processo. I risultati hanno potuto essere molto sottili al principio. Molto rapidamente, se siete persistenti, i risultati metteranno più percettibile più e. Potreste scoprire che avete strati dei sensazione su un oggetto speciale. Tuttavia, che cosa allentate mancate per sempre.

Ref: Arbitro: "Www.sedona.com/html/sample-of-process.aspx