

Mentálne podvedomé štruktúry: Systém Presvedčení a Obraz Samého Seba

- *Čo je Systém Presvedčení?* Systém Presvedčení je fakticky naším Obrazom Sveta, tzn. takou psycho-somatickou štruktúrou, ktorá kontroluje a udržuje naše duchovné a mentálne postoje, „farbí“ naše pocity, city, predstavy o sebe samom a o okolitom svete.
- *Systém Presvedčení* formuje náš život, definuje jeho kvalitu – *vytvára náš Osud*.
- *Každé naše rozhodnutie a každý náš čin* odzrkadľuje náš *Systém Presvedčení*.
- *Máme dva druhy presvedčení* v rámci Systému Presvedčení: makro- a mikro- presvedčenia.
- *Makrosystém* presvedčení zahŕňa v sebe veľké spoločenské hodnoty: morálne, štátne, náboženské, filozofické súbory zásad a pravidiel.
- *Mikrosystém* presvedčení zahŕňa v sebe naše osobnostné, vlastné súbory zásad a pravidiel, ktoré boli vytvorené na základe rodinných hodnôt, tradícií, zvykov a vlastných skúseností.
- *Socializácia, inak vychová každého z nás, pozostáva* z toho, že asimilujeme v sebe Systém Presvedčení, ktorý je adekvátny nášmu okolitému psycho-sociálnemu svetu. Pričom týmto akceptujeme celú sadu podmienok, ktoré obmedzujú naše životné možnosti a perspektívy.
- *Naša schopnosť sa transformovať* žiadaným smerom priamo spojená s flexibilitou (pružnosťou) nášho *Systému Presvedčení*. A náš Systém Presvedčení je „rodičom“ a osnovou nášho *Obrazu Samého Seba* v tomto Svete. I spätná väzba: *náš Obraz Samého Seba tvorí a mení náš Systém Presvedčení*.
- *Tento „Obraz“* (jeho kvality spolu s naším systémom presvedčení) *vplýva na všetko v našom živote*: na to čo robíme, čo cítime, čo chceme, o čom snívame, čoho sa obávame, atď., a tiež určuje naše vibrácie.
- *Ako vzniká Obraz Samého Seba?* Obvykle taký útvar formujeme na základe toho, čo sa nám vnucuje počas našej výchovy, na základe toho, ako naše okolie (rodičia, kamaráti, známi, atď.) nás hodnotia, čo sa nám vštepuje z médií, verejnej mienky a verejných hodnôt, a taktiež na základe našich osobných vzťahov s ľuďmi a Svetom.
- *Kde máme „uložený“ Systém Presvedčení a Obraz Samého Seba?* V Podvedomí.
- *Najnepríjemnejšia vlastnosť* nášho vnútorného (podvedomého) *Obrazu* a *Systému Presvedčení* spočíva v tom, že v prípade ak náš vnútorný obraz je iný, než náš reálny (a to jedno - lepší alebo horší), vzniká vnútorný konflikt, ktorý funguje ako mohutná čierna diera, ktorá z nás vysáva energiu, núti nás k nešťastným rozhodnutiam a neúspechom. Na podvedomej úrovni sa zaoberáme tým, že stále kontrolujeme, či odpovedá náš reálny obraz nášmu Systému Presvedčení a *Obrazu Samého Seba* a v prípade zistenia aj najmenšieho nesúladu sa cítime nespokojne, nešťastne, atď.
Výsledok? „Začarovaný kruh“ nášho života - so všetkými možnými problémami, ochoreniami, neistotami... je to *náš Osud*

Příklad: žena, ktorá trpí nadváhou, trpí aj od toho, že má v Systéme Presvedčení ako svoj ideál, napr., postavu medializovanej modelky, ale vo svojom vnútornom *Obraze* má stotožnenie so svojím ideálom spolu s pocitom menejcennosti ako výsledok vlastného a verejného hodnotenia svojho tela.

Konflikt medzi jej *Obrazom Samej Seba* a jej „reálnym obrazom“ vyvoláva dlhotrvajúci stres, ktorý provokuje u nej na úrovni telesnej fyziológie prejedanie ako kompenzáciu psychosomatického stresu. Výsledok? ... „Začarovaný kruh“...

Ako z toho von?

Za prvé, zoznámiť sa s tým, aký máme vo svojom podvedomí *Obraz Samého Seba*.

Za druhé, transformovať *Obraz Samého Seba* smerom k svojmu skutočnému (reálnemu) obrazu.

Za tretie, oslobodiť sa od kritického hodnotenia a kritických úvah o sebe – o svojom tele, psychike, vzťahoch, zvykoch, atď. – inak „Prijať Samého Seba“

Za štvrté, pomôcť nášmu Systému Presvedčení stať sa maximálne flexibilným (pružným).

Tomuto účelu slúžia aj meditácie č. 6 – 9, ktoré sú zamerané na transformačnú prácu s mentálnymi podvedomými štruktúrami: Systémom Presvedčení a *Obrazom Samého Seba*.