

Cvičenie (meditácia č.6) : **„Zmena vnútorného (podvedomého) Obrazu Samého Seba“**

1. Očistite svoju auru a prejdite do Poľa Prítomnosti.
2. Zatvorte oči a predstavte si, že ste v nejakej príjemnej miestnosti – dokonca to môže byť aj hocijaká známa miestnosť (napr., vaša obývačka, spálňa, kuchyňa, atď.)
3. Predstavte si, že na stene v tejto miestnosti je váš portrét. Pozorne si ho prezrite (v prípade, keď sa vám nedarí vizualizácia, dajte priestor svojej predstavivosti a myšlienkam ...)
4. To, čo vidíte (predstavujete) na tomto obraze – to je váš portrét, ktorý znázorňuje váš aktuálny (skutočný) Obraz Samého Seba (tzn. vašu podvedomú predstavu o sebe).

Preanalyzujeme to:

- Ako ste oblečený? Páči sa vám to?
- Ako vyzeráte? Ako teraz? Páči sa vám to?
- Ste príliš obézny? Ste príliš chudý? Ako hodnotíte svoju postavu?
- Máte niečo v rukách? Sú ešte nejaké predmety na obraze?
- Sú na obraze ešte nejakí iní ľudia? Kto je to (rodičia, učiteľ, atď.)?
- Ako sa cítite pri pohľade na svoj portrét? – Príjemne, nepríjemne, šťastne, nešťastne, spokojne, sklamané, ...atď.

5. Pripomeňte si, ako ste vyzerali v zrkadle naposledy.
6. A teraz sa pokúste (bez ohľadu na to, ako ste sa videli/predstavovali na portréte) prijať sa takým, ako ste vyzerali v zrkadle naposledy.

Pre uskutočnenie „vlastného prijatia“ existuje overená psychotechnológia na základe takejto afirmácie :

„Priijmam seba celého/celú spolu so všetkými svojimi potrebami, želaniami, problémami a nedostatkami“.

Opakujte ju niekoľko krát v duchu alebo nahlas.

Táto špeciálna afirmácia pomáha vášmu Vedomiu (aj keď sa ono snaží odporovať) prijať vás takým, aký ste a uspokojiť sa aj v prípade, keď vnútorný Obraz Samého Seba je iný, než váš reálny (a to je jedno - lepší alebo horší). Tým sa nasmerujete k eliminácii vnútorného konfliktu.

7. Ďalej postupujte vo svojej Predstavivosti takto:

- Dajte dole obrázok (svoj portrét) zo steny.
- Predstavte si /uvidte, že ste ho ponorili do zlatej vody (tekutiny, tekutého zlatého svetla, atď.). Táto zlatá tekutina môže byť vo vani, sprche, sude alebo v nejakej inej nádobe – predstavujte si to, bavte sa tým, ma to zmysel a účinok! Nech sa váš portrét celý ponorí do tejto zlatej vody a chvíľku tam leží a nasáva zlatú tekutinu.
- Vyberte váš obraz zo zlatej tekutiny.

8. Opakujte opäť niekoľko krát v duchu alebo nahlas tú istú afirmáciu: **„Priijmam seba celého/celú spolu so všetkými svojimi potrebami, želaniami, problémami a nedostatkami“**, a potom si predstavte, že váš portrét zmizol - napríklad, explodoval, zhorel, rozpadol sa na prach, atď.

9. A teraz dôležitý čin: predstavte si/uvidte svoj nový portrét, na ktorom ste taký, akým chcete byť *po troch mesiacoch* (**pozor, tento čas nie je náhodný!**).

Na portréte musia byť viditeľné nejaké žiadané vami zmeny : napríklad, ste veselší, šťastnejší, krajší , zdravší, štíhlejší, silnejší, múdrejší, charismatickejší, atď. Zaveste portrét na stenu.

10. Obaľte nový portrét zlatým svetlom.
11. Dovoľte tomu zlatému svetlu obaliť vás a zaplniť vaše telo.

Veľmi dôležité je pravidelne opakovať túto meditáciu počas troch mesiacov.