

מ חרור מודעות

ליסוד הניג | ד"ר FEAR

מדיטציה סאבלימינלית לשחרור מתלות וריצוי

במדיטציה זו מופעלות פקודות סמויות (סאבלימינליות) המושמעות ישירות אל תת המודע, לצורך שחרור מתלות וריצוי. את עיקרי הפקודות תוכלו לקרוא בהמשך המסמך.

מהי מדיטציה סאבלימינלית

במהלך החיים אנחנו סופגים מסרים רבים, חלקם גלויים וחלקם סמויים. הזיכרונות והפרשנויות שלנו מייצרים דפוסי חשיבה והרגלים המצטברים בתת המודע ומנהלים את חיינו.

הבעיה היא שלא תמיד יש לנו גישה אל תת המודע, כאשר שומר הסף שלו – המודע, עסוק בשמירה.

מסרים סאבלימינלים = מסרים סמויים שלמעשה עוקפים את התנגדויות המודע, ומוטמעים ישירות בתת המודע.

חשוב להבין שגם כאשר עלינו על האמונה/דפוס שעוצר אותנו, במרבית המקרים גם אם ננסה לשנות אותו במודע, תת המודע יתקשה לוותר על הדפוס. הוא עקשן ומאד אוהב הרגלים ישנים. לעיתים תת המודע אף חש שהוא "מגן עלינו", זאת הסיבה שהוא שומר על האמונה הפרימיטיבית.

אז כיצד ניתן בכל זאת לגרום לו לשתף אתנו פעולה?

למזלנו נולדנו בעידן הנכון, כל כך הרבה טכניקות ושיטות תרפיה המתמחות בעבודה עם תת המודע, שיטות שונות היודעות לעשות "מניפולציה" על המח לצורך הטמעה ישירה בתת המודע. במרחב מודעות – הבית להתפתחות תודעתית, אנחנו מפתחים וחוקרים כלים שונים. ביניהם תכנות באמצעות תדרים ומסרים סאבלימינלים.

מורחב מודעות

ליסוד הניג | ד"ר FEAR

פקודות המדיטציה לשחרור מתלות וריצוי

להלן עיקרי המסרים המוטמעים במדיטציה זו:

הנחיות להרפיה:

אני לוקחת נשימות עמוקות,
מאפשרת לעצמי להירגע, להרפות
אני בוחרת לפתוח את התודעה שלי
ולהטמיע את הנכון בעבורי

הנחיות לשחרור מתלות וריצוי:

אני בוחרת להגדיר את השדה שלי
היכן הוא מתחיל והיכן הוא נגמר
השדה שלי שמור ומוגן

אני יודעת שאני שייכת,
אני עומדת בפני עצמי, ובו זמנית חלק מהכל
אני בטוחה בעצמי

אני משחררת כל מקום של תחרות
אני יודעת שאני הטובה ביותר
אני הבחירה, אני אהבה

אני מרשה לעצמי להיות אני
אני בוחרת באותנטיות
אני מבינה בכל תא ותא בתוכי
שאני הכי טובה שיש

אני מרשה לעצמי להיות אני
אני בוחרת באותנטיות
אני מבינה בכל תא ותא בתוכי
שאני הכי טובה שיש

אני משחררת כל דפוס של ריצוי
אני מחוברת לעצמי
ויודעת שמה שטוב לי יתקבל תמיד באהבה

אני עומדת בזכות עצמי
זה קל ופשוט לי
הכוח שלי קיים בי ומגיע מתוכי

אני מרשה לעצמי לשחרר כל אחיזה חיצונית
אני יציבה בתוכי
אני מתנהלת בזרימה והרמוניה

אני זוכרת שאני זו שקובעת את המציאות
ואני בוחרת בעצמאות וביטחון
ככל שאהיה יותר נאמנה לעצמי
כך אהיה מוקפת יותר באנשים אהובים

אני זוכרת שתמיד יש לי אותי
זה הכי הרבה שיש

אני אוהבת את עצמי
אני מאמינה בעצמי
אני מחויבת לעצמי
אני בוחרת בעצמי.

תודה זה נעשה!

מ חרחב מודעות

ליסוד הניג | ד"ר FEAR

שאלות ותשובות

(אם זו מדיטציה סאבלימינלית ראשונה שלכם, מומלץ לקרוא בעיון)

האם ניתן להאזין למדיטציה בלילה?

בהחלט! נצלו את הלילה לעבודה תודעתית. האזנה תוך כדי שינה מאפשרת עבודה מעולה ללא מאמץ או התנגדות. האזינו למדיטציה הסמויה ותנו למח לעבוד בשבילכם...

אפשר להאזין למדיטציה הסמויה תוך פעולות שונות?

ניתן להאזין למדיטציה בכל זמן אפשרי. גם כ"רקע" לעיסוקים אחרים בבית, בעבודה, תוך כדי הליכה, שינה וכדו. למדיטציה מסוימת זו לא מומלץ להאזין בנהיגה.

תוך כמה זמן אראה תוצאות?

שינוי תת מודע באמצעות מדיטציה סאבלימינלית יכול להתרחש במייד. אך במקרים אחרים יידרש פרק זמן ארוך יותר של האזנה קבועה על מנת לחוש בהבדל מהותי. כך או כך, השינוי לא יגיע בקול תרועה, אלא באופן מדורג וטבעי. פתאום תתחילו לחוש תחושה טובה ושמחה לאורך זמן.

האם מסרים סמויים יכולים לעזור בנושאים נוספים?

בהחלט. ניתן להסתייע במדיטציות סמויות לנושאי התפתחות שונים. מוזמנים להציץ בספריית המדיטציות שלנו וליהנות ממגוון רחב של מדיטציות סאבלימינליות, החל משפע, אהבה עצמית, דימוי גוף, וכו'.