



Cum îți personalizezi meditația

Daca vrei sa îți personalizezi meditația, însemna ca:

- tu ai ceva de spus in felul tău particular si/sau
- urmărești un anumit rezultat.

Minunat – poți face asta!

Te încurajez sa o faci daca îți dorești si asta dintr-un motiv simplu.

Fiecare om poarta in el bagajul amintirilor. Si este foarte posibil ca un anumit cuvânt pe care îl auzi într-o înregistrare sa îți amintească de o întâmplare de demult, sau de o persoana care te-a nemulțumit. Atunci acest cuvânt îți blochează relaxarea si chiar poate sa te irite. Si in loc sa îți găsești liniștea interioara mai mult te necăjești.

Iar daca ești in situația asta sau daca pur si simplu ai nevoie de o meditație pe o anumita tema, numai a ta, atunci iată cum poți sa o faci.

Pentru început, te invit sa scrii textul, preferabil pe hârtie, pentru ca altfel ti se așază in minte. Si pentru ca îți este mai confortabil sa ai in fata un text suport decât sa îți înregistrezi la inspirație prima meditație.

Care este mesajul tău? Ce anume vrei sa îți transmiți?

Este bine ca alegerile tale sa graviteze in jurul unei teme, sa existe un fir conducător.

De ce asta? Pentru ca tu îți cauți liniștea mentala si este bine ca mintea ta sa nu sară de la un gând la altul.

De exemplu:

- meditația centrata pe respirație controlata
- meditație pentru ascultarea sunetelor exterioare
- meditație pentru relaxarea corpului
- meditație pentru extinderea momentului prezent
- meditații cu mantră, construite în jurul unei afirmații/ grup de afirmații care se refera la tine.
- meditație cu vizualizare care se refera la obiectivul tău.
- meditație a bunătății și acceptării pentru liniștea interioara.
- meditația inimii centrata pe o anumita tema: sănătate, încredere în sine, relații, etc.

Daca te gândești bine este foarte logic ca sa te oprești la o singura tema atunci când meditezi. Ai văzut ce ușor trec 10 minute cu o singura tema!

Si nu vrei ca în 10 minute sa rezolvi în viteză toate problemele universului personal. Ia-le pe rând!

Daca chiar ai timp disponibil, poți medita mai mult sau de mai multe ori pe zi. E în avantajul tău!

Si îți recomand sa crești progresiv durată meditației.

Sa faci între 15 minute și 30 minute de meditație zilnică este absolut normal și se întâmpla frecvent.

Așadar – sa revenim!

Ai ales subiectul.

- 1) Acum construiește povestea în jurul lui. Aici te poți ajuta de Panoul dorințelor sau poți face vizualizare.
- 2) Sau – poți scrie afirmații pur și simplu!

Indiferent ce alegi din cele doua ai cea mai mare atenție la **verbele la persoana întâi**, timpul prezent.

Adică in loc sa spui: Voi avea cea mai buna slujba...

Vei spune: Eu am acum cea mai buna slujba...

Chiar daca la început ceva din mintea ta îți spune ca este ciudat, asta se întâmpla pentru ca lucrezi la formarea unui nou obicei. Deci lucrează in continuare astfel si nu peste mult timp vei constata ca ceva se schimba, ca începi sa te crezi!

Formulează propoziții/afirmații pe care îți este ușor sa le accepti. Apoi le poți modifica pe măsura ce convingerile tale se schimba.

Daca: „Eu am acum cea mai buna slujba” ti se pare chiar o minciună gogonata, atunci formulează într-un mod pe care îl poți accepta, de exemplu:

Am dreptul ca orice om de pe pământ sa am slujba care îmi place/care mi se potrivește.

Un alt aspect foarte important este **cum se formulează afirmațiile, propozițiile, frazele pentru meditație.**

Întotdeauna vor fi afirmative!

Adică vei spune: vad corpul meu perfect sănătos si nu ...sint ca acum nu mai sunt bolnava...

In loc de: nimic nu îmi sta in cale... spui: totul se întâmpla perfect ca sa reușesc!

In loc de: nu o sa mai fiu niciodată in situația asta...spui de-acum încolo este simplu pentru mine sa mă port diferit, etc.

Daca povestea sau afirmațiile sunt scrise, poți trece la pasul următor.

Poți scrie începutul - acela care îți place și funcționează pentru tine ca să intri în starea de meditație.

De regula amintesc:

- să îți găsești o poziție confortabilă
- să închizi ochii - poți alege să meditezi cu ochii închiși, semi închiși sau deschiși.
- să faci respirația controlată de 10 secunde
- să asculți sunetele exterioare.
- să observi relaxarea corpului.

Poți folosi aceste elemente ca introducere pentru textul scris anterior.

Alegi un final – dacă simți că este cazul. Uneori cel mai simplu este să numeri până la 5.

Poți alege un fond muzical – dacă te inspiră!

Și poți înregistra cu o aplicație de pe telefon, numită Easy Voice Recorder.

Așadar – iată lista;

- 1) Introducerea: Salut, apoi spui tema meditației.
- 2) Te-ai așezat într-o poziție confortabilă, ai închis ochii, respirație controlată, ascultarea mediului exterior, a senzațiilor corporale.
- 3) Începi să citești povestea/afirmațiile pe care le-ai scris în prealabil. Intercalează pauzele de respirație.
- 4) Înainte de final, poți număra până la 5.
- 5) Dacă ai inspirație, înregistrează-te cu fond muzical.

Ar fi o idee bună ca înainte de înregistrarea propriu zisă să faci o probă, ca să observi cât de tare sau de rar dorești să vorbești, cum se armonizează vocea cu fondul muzical – dacă este cazul.

Dacă se întâmplă să mai greșești atunci când înregistrezi – poate tușești, poate suna telefonul – să știi că există aplicații cu care poți foarte ușor să faci editare audio. Acolo tai și lipești bucățile de interes pentru tine.