MIELEN TASOT - DIAGRAMMI

"Totuus palautuu sinulle halusi välityksellä, niin kuin sen kadotitkin halutessasi jotain muuta." T-20.VIII.1:2

A. Kun ajattelen (vastaa tähän ja siirry B:hen)

(mennyt tai tuleva mieltä järkyttävä teko, tilanne tai tapahtuma)

B.Niin tunnen että

(erityiset mieltä järkyttävät tunteet)

C. Koska ajattelen, että _____(nimi)

on syyllinen ja/tai koska pelkään että

_____ (tulee tapahtumaan)

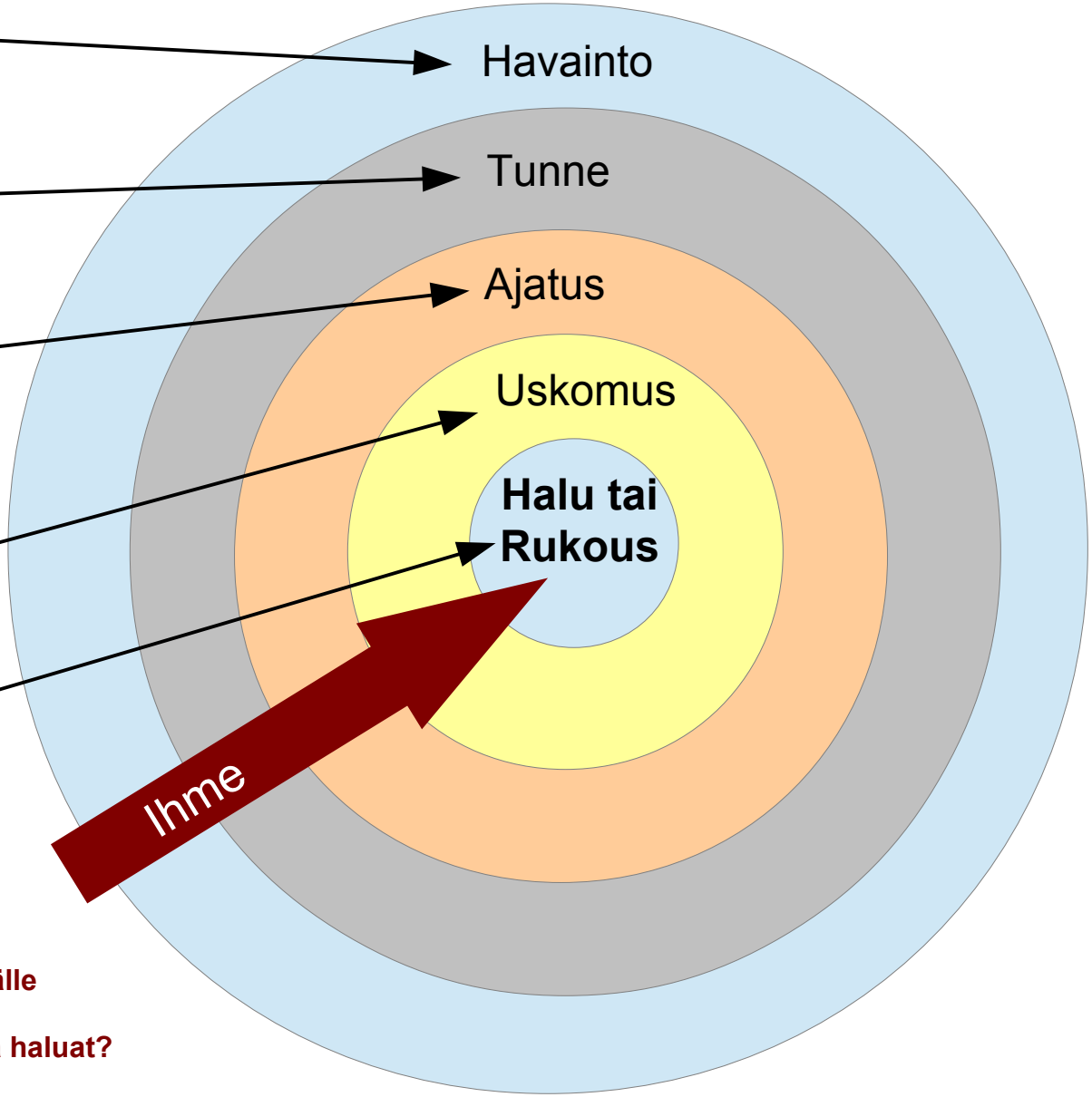
itulevaisuudessa.

D. Nämä ajatukset ja tunteet todistavat, että olen oikeassa

(uskomukseni puutteeseen)

E. Mitä haluan (halusin) ja odotan (odotin) on että

(haluttu teko, tilanne tai tapahtuma)



Kun haluat, että jokin olisi toisin kuin se on nyt, estää se sinua kokemasta Jumalan rauhaa.

Oletko halukas luovuttamaan tämän halusi Pyhälle Hengelle nyt, jotta voit yhdistyä siihen ainoaan päämäärään, joka antaa sinulle sen, mitä todella haluat? Hyväksyä mielenrauha nyt?

Jos Mielen tasot -diagrammia käyttäessäsi koet vastustusta valita Jumalan rauhaa, käytä sen sijaan Rauhan työkalua. Ole vapaa milloin tahansa muuttamaan vastauksiasi muuttamalla punaista tekstiä.

RAUHAN TYÖKALU

Käytännön opas mielen järkytysten läpikäymiseen ja mielen parantumiseen

Kun mieli on rauhassa, se on parantunut. Rauhassa oleva mieli on ottanut koko sydämellään rauhan vastaan. Tässä maailmassa rauhan puute esiintyy monissa muodoissa. Jotta pysyvää rauhaa voisi olla, sen puute tulee jäljittää yksittäiseen syyhyn mielessä. Tämän työkalun käyttö voi auttaa halukasta mieltä päästämään irti kaikesta, mitä se luulee tietävänsä, näkemään maailman eri tavalla ja kokemaan läsnä oleva rauhan ja ilon tila.

Mikä järkyttää mielenrauhaasi juuri nyt? Kirjoita vastauksesi alla olevalle riville ja ohjelma täyttää soveltuvat kohdat automaattisesti punaisella.

1.Kun ajattelen jotain mielenrauhaani häiritsevää tekoa, tilannetta tai tapahtumaa elokuvan tai elämän valkokankaalla:

(A)_____

(Mennyt tai tuleva teko, tilanne tai tapahtuma)

Niin tunnen että:

(B) _____

(Erityiset mieltä järkyttävät tunteet)

Koska ajattelen että:

(C1)_____on syyllinen ja/tai

(Nimi - vapaaehtoinen)

Koska pelkään että:

(C2)_____tulevaisuudessa.

(Tulee tapahtumaan - vapaaehtoinen)

2. Kun ajattelen (A)_____

Tunnen (B)_____

Syytän (C1)_____ja/tai

Pelkään (C2)_____

Todistan olevani oikeassa siinä että: :

(D)_____

(Uskomukseni puutteeseen, jolle annan muodon havaitsemalla sen kuvana itsestä/toisista/maailmasta)

En pidä siitä, miltä minusta nyt tuntuu, joten olen valmis pitämään mahdollisena, etten havaitse tätä niin kuin se todella on. Osana paranemisprosessia olen halukas katsomaan syvemmälle mieltäni järkyttäneeseen havaintoon (merkitykseen, jonka sille annoin) ja katsomaan mieleni sisimpään.

3. Haluan oppia, että on olemassa tapa nähdä ilman syyllisyyttä rooli, jota tässä esitän:

Kun ajattelen (A)_____

Tunnen (B)_____

Syytän (C1)_____ja/tai

Pelkään (C2)_____

4. Päästän irti halustani olla oikeassa koskien kaikkia näitä havaintojani:

Kun ajattelen että (A)_____

Kun tunnen (B)_____

Kun syytän (C1) _____ja/tai

Kun pelkään (C2) _____

Ja kun näin todistan (D)_____

Tämän sijasta haluan olla onnellinen. Egon kautta (vääristynyt ajattelu/näkeminen) havaitessani luulen, että syy järkytykseeni ja ratkaisu siihen olisivat mieleni ulkopuolella. Tämä projisointi näyttää hyvin todelliselta; sen tarkoitus on harhauttaa mieltäni niin, etten katsoisi sisäänpäin.

5. Jos syy mielenrauhani häiriintymiseen/menettämiseen ja siihen tekemäni ratkaisut olisivat mieleni ulkopuolella, olisin itse asiassa voimaton muuttamaan mielentilaani. Projisointini (näen ulkopuolellani sen, mitä en halua nähdä sisimmässäni) on syy siihen, että tunnen itseni voimattomaksi, koska:

(C1)_____ja/tai

Kun pelkään (C2)_____

näyttää olevan syy mielenrauhani menetykseen.

6. Kun ajattelen että (A) _____

Kun tunnen (B)_____

Kun syytän (C1)_____ja/tai

Kun pelkään (C2)_____

On se seurausta uskomuksestani:

(D)_____

(uskomukseni puutteeseen, jolle annan muodon havaitsemalla sen kuvana itsestä/toisista/maailmasta)

7. Olen poissa tolaltani jonkun henkilön tai asian vuoksi vain silloin, kun se peilaa mielessäni olevaa uskomusta, jonka olen kieltänyt tietoisuudestani. Kun syytän tai pelkään jotakin maailmassa, vältän siten näkemästä mielenrauhani menetystä ja ratkaisua sellaisina kuin ne todellisuudessa ovat (mieleni päätöksenä) ja sen sijaan pidän yllä itse valitsemaani kuvaa itsestäni/toisista/maailmasta. Tämä mielen temppu näyttäisi syrjäyttävän syyllisyyden ja pelon, mutta itse asiassa se ylläpitää mielenrauhaani häiritseviä/järkyttäviä tunteita. Kun syytän tai pelkään tekemääni kuvaa itsestä/toisista/maailmasta, uskon silloin että olen rajoittunut kehoon ja kehojen maailmaan ja kiellän olemukseni abstraktina henkenä. Ensimmäinen askel kaikista mielenrauhaa häiritsevistä tunteista vapautumiseen on se, että haluan nähdä mielessäni sen, minkä luulin olevan ulkopuolellani.

Kun mieleni on järkyttynyt: (A)_____

On se vain uusi yritys tehdä:

(C1)_____ ja/tai

tulevaisuuden ajatus:

(C2)_____ syy pelkoon ja syyllisyyteen.

8. Nämä tunteet/järkytyksen aiheet tuntuvat arvokkailta ja oikeutetuilta kun:

(A) _____

on vastoin sitä mitä haluan.

Se mitä haluan/halusin, odotan/odotin:

(E)_____
(haluttu teko, tilanne tai tapahtuma)

Uskon yhä että:

(D) _____
(uskomukseni puutteeseen)

joten ajattelen tarvitsevani:

(E)_____
(haluttu teko, tilanne tai tapahtuma)

ollakseni ehyt, onnellinen ja rauhan tilassa.

Onko tämä uskomus puutteeseen ja siitä seuranneet olettamukset minulle tärkeämpiä kuin mielenrauha?

9. Maailmassa kaikki toimii minun hyväkseni. Se mitä luulen syyksi mielenrauhani järkkymiseen, ei ole syy lainkaan. Valintani olla pois tolaltaan on valinta olla näkemättä syytä (uskomukseni eroon/ puutteeseen) päätöksenä, jonka teen nyt. Se on yritys nähdä syy menneisyydessä tai tulevaisuudessa ja nykyhetki sen seurauksena.

10. JUURI NYT, enemmän kuin mitään muuta, haluan rauhaa.

Kyseenalaistan uskomuksen, että:

(D)_____

(uskomukseni puutteeseen)

ja päästän vapaaehtoisesti irti halustani:

(E)_____

(haluttu teko, tilanne tai tapahtuma)

yhdistyäkseni ainoaan päämäärääni: rauhaan.

11. Mielenrauha on tämän hetken päätös, jonka valitsen kiitollisena JUURI NYT! Syyllisyys ja seurausten pelko näyttivät mahdollisilta vain, koska olin päättänyt pitää kiinni uskomuksesta, jonka mukaan syy olisi menneessä tai tulevassa. Päästän irti merkityksestä, jonka annoin menneisyydelle/ tulevaisuudelle ja avaan mieleni tälle nyt-hetkelle, viattomana ja anteeksiannettuna.

12. Olen kiitollinen ymmärtäessäni, että vaikka luulin syyn mielenrauhani menettämiseen olevan maailmassa, olikin se itse asiassa vain kyseenalaistamaton uskomus ja päätös mielessäni; nyt olen päättänyt uudelleen MIELENRAUHANI puolesta.

Kirjoita ylös tässä prosessissa syntyneet oivalluksesi. Säästä täytetty lomake tarvittaessa. Tee lomakkeita tarpeeksi monta kokeaksesi läsnä oleva rauha, jos rauhaa haluat.