

DYNAMIKA POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI

Poziom świadomości	Opis / przejawy / zalety	Pytania / sposoby przekraczania
DUMA Trzymam	Wyniosłość, pycha, upór, zaprzeczenie, chęć bycia najlepszym, potrzeba posiadania racji. Uzależnienie poczucia wartości od czynników zewnętrznych, ignorancja, podatność na zranienia. Substytut pewności siebie. Poczucie własnej wartości, dbanie o siebie.	A co, jeśli się mylę? A co, jeśli nie wiem / widzę wszystkiego? A co, jeśli to nie jest / mój sukces? Prosić o pomoc, zrezygnować z racji, mniej mówić, uważnie słuchać, dawać "przestrzeń", doceniać, być otwartym, życzliwym i wyrozumiałym.
ZŁOŚĆ Atakuję	Niechęć, frustracja, uszczypliwość, gniew, agresja, przemoc, krytyka, osąd, mściwość. Koncentrowanie i marnowanie energii na niszczenie. Substytut odwagi. Wyrzut energii do obrony lub zmiany.	Co pokazuje mi ta złość? O co tak naprawdę się złościę? Czy pragnę cierpienia? Uwolnić pożądanie, odpuścić dumę, postawić granice, zmienić kierunek, działać lub uwalniać.
POŻĄDANIE Uzależniam	Ciągłe "chcenie", pragnienie, głód, żądza, zachłanność, przymus, nienasycenie, pośpiech, zaborczość, służalczość. Oddanie własnej mocy i ułożenie szczęścia na zewnątrz. Substytut szczęścia. Wyrzut energii do poszukiwania szczęścia.	Czego tak naprawdę pragnę? (wartości) A co, jeśli już to mam? (możliwości) Co mi to naprawdę daje, a co rekompensuje? Zwolnić, rozproszyć ważność, przenieść uwagę do wnętrza, obserwować kompulsje, poczuć wdzięczność za to, co jest.
STRACH Paraliżuję	Zablokowanie, paraliż, ucieczka, chowanie się, lęk o egzystencję, nakręcanie spirali strachu, karmienie się dramatem. Wymówka przed działaniem i wzięciem odpowiedzialności. Substytut bezpieczeństwa. Bilet do odwagi i wyższych poziomów.	A co, jeśli się uda? Co najgorszego może się stać i co będzie dalej? Nigdy nie jesteś w tym sam. Powoli i świadomie wystawiać się na działanie bodźców strachu, iść wolniej, ale do przodu. Świadomie obserwować i doświadczać odczucia strachu w ciele.
ŻAŁ Rozpamiętuję	Smutek, poczucie straty, rozpamiętywanie, trzymanie się przeszłości. Niedostrzeżenie okazji i szansy na nowe możliwości. Uzdrowienie (uwolnienie) przywiązania. Okazja do zmian, reset.	Skąd wiem, że to strata? Czego faktycznie dotyczy strata? Co odkryłem / zyskałem dzięki temu? Przeprowadzić szczerą i dogłębną analizę, pozwolić sobie na przeżycie żałoby, zaplanować przyszłość.
APATIA Wyłączam	Niechęć, beznadzieja, depresja, rozpacz, niemoc. Awersja do działania, ciągły, krytyczny osąd, tłumienie pragnień. Cichy i wygodny sposób na wycofanie się z życia. Substytut spokoju. Czas na regenerację, refleksję i introspekcję.	Naprawdę nie mogę, czy nie chcę? A gdyby ceną było życie, to też bym nie mógł? Mogę i mam prawo nie chcieć. Przyznać się do prawdy o sobie, odpuścić żądze i pragnienia, pozwolić sobie na odpoczynek, prosić o wsparcie i pomoc.
WINA Karzę	Karanie siebie i pobbłażanie sobie jednocześnie. Niechęć do wzięcia odpowiedzialności. Trwanie w systemie kata i ofiary, surowy osąd, niechęć do wybaczenia, żądanie wyjaśnień i zadośćuczynienia. Substytut pokory. Wrażliwość i uważność na innych, refleksja.	Skąd pewność, że to było złe? A co, jeśli w tamtej chwili nie uiałem inaczej? Jak mogę to naprawić lub zrekompensować? Okazać zrozumienie i życzliwość wobec niedoskonałości i słabości człowieka. Odpuścić rolę wszechwiedzącego, wszechmocnego oraz korzyści płynących z użalania się nad sobą, zrekompensować, zadośćuczynić za błędy.
WSTYD Chowam	Chowanie, zatajanie słabości, błędów, niedoskonałości. Lęk przed osądem i osąd samego siebie. Koncentracja wyłącznie na wadach i słabościach. Moralność, wrażliwość, okazja do wzrostu.	Czy słabość to powód do wstydu? Co zyskam, gdy pokonam słabość? Jak i w czym mogę się doskonalić? Troszczyć się o siebie i innych, wyjawić słabości, powodu wstydu, rozwijać się i pracować nad sobą.

DYNAMIKA POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI

Poziom świadomości

Afirmacje / opis / słabości

Pytania / sposoby przekraczania

WOLNOŚĆ

Jestem, ufam

Wolność jest sposobem bycia. Nie stawia warunków, nie zajmuje stanowiska, szanuje wybory. Jednoczy - nie dzieli, uzdrowia, wybacz, nie widzi zła, nie ma ograniczeń.

Jest kompletna, w pełni dostępna każdemu, w każdej chwili i miejscu, również Tobie teraz.

Docenianie, nieosądzanie, cierpliwość, radość i pogoda ducha bez względu na okoliczności.

Uwodzenie, wykorzystywanie do własnych celów, osłabiona ocena ryzyka.

Czy mogę w tym dostrzec, piękno, harmonię, doskonałość?

Co mogę zrobić dla innych?

Niech się dzieje przeznaczenie.

- Widzę piękno
- Czuję wdzięczność
- Szanuję wybory
- Otaczam życzliwością
- Dostrzegam paradoksy
- Oddaję
- Puszczam
- Uwalniam
- Doceniam
- Kocham

ROZSĄDEK

Myślę, analizuję

Co? Gdzie? Kiedy? Dlaczego? Po co?

Jak to działa? Co to oznacza? Jak to zrobić?

To, o czym myślisz, ma tendencję do manifestowania się.

Brak emocji, ciekawość, analityczne, racjonalne, naukowe podejście do życia, praw natury, zjawisk i zasad wszechświata. Wiara, że wszystko da się wyjaśnić, policzyć, zmierzyć, zrozumieć, poznać intelektualnie.

„Szklany sufit”, utknięcie na poziomie znaczeń i symboli, Przyjemność z samego aktu myślenia planowania i analizowania.

A co, jeśli nie potrzebuję wiedzieć?

A co, jeśli samo myślenie jest ograniczeniem, przeszkodą do zrozumienia?

A co, jeśli wszystko jest względne i nieoczywiste?

Uświadomić sobie, że umysł nie zna Prawdy, analizuje, racjonalizuje i przetwarza to, co już zna - nie jest kreatywny. Myślenie to nawyk i próżność umysłu, zakłóca odczuwanie i poznanie Prawdy. Obserwacja, medytacja, kontemplacja przynoszą wglądy, inspiracje i twórcze odpowiedzi.

Pytania, przekonania i intencje determinują wyniki.

AKCEPTACJA

Uznaję, wybieram

Każdy zawsze ma wybór.

Każdy odpowiada za siebie.

Zawsze doświadczamy skutków wyborów.

Możliwość wyboru reakcji, pełna odpowiedzialność za własne myśli, emocje i zachowania.

Uzurpowanie sobie mocy sprawczej.

Zaniechanie stosownych działań.

Jak to się stało? Jak to działa?

Kto lub co jest siłą sprawczą / wykonawcą?

Co i jak mogę zrobić, aby mieć pewność?

Badać przyczyny zjawisk, obiektywnie i bez emocji podchodzić do wydarzeń, analizować, planować, korygować, udoskonalać, szukać rozwiązań.

OCHOTA

Działam

Robię, bo lubię, mogę i chcę.

Efekt nie należy do mnie.

Gotowość i chęć działania, radość z procesu.

Podatność na wykorzystanie przez innych.

Nadmierne zaangażowanie, duma z osiągnięć.

Czy nie poświęcam / ekscytuję się za bardzo?

Czy nie wkładam w to zbyt dużo czasu i energii?

Co jest sukcesem? Co daje mi szczęście?

Zwolnić, spojrzeć szerzej na życie i innych, wziąć pełną odpowiedzialność za siebie i swoje działania.

NEUTRALNOŚĆ

Odpuszczam

Jest okej, będzie dobrze.

Wszystko jest właściwe.

Brak emocjonalności i przywiązania do efektu, zaufanie, płynięcie z prądem.

Pasywność, brak dynamiki, obojętność.

Może warto coś zrobić / udoskonalić?

Co mogę zrobić z tym, co mam?

Bardziej angażować się w życie, pasję, pracę. Odkrywać nowe możliwości.

ODWAGA

Walczę

Biorę odpowiedzialność, poradzę sobie.

Razem można więcej.

Odpowiedzialność za własne życie, emocje i uczucia, chęć współpracy i szukania rozwiązań, patrzenie na wspólne dobro.

Brawura, „efekt boga”, nadmierna chęć działania, zębna rola ratownika, bohatera, wybaczy.

Czy / czyj to faktycznie jest problem?

Co faktycznie jest problemem?

Czy nie da się osiągnąć celu łatwiej / prościej?

Czy akceptuję wolę i możliwości innych?

Odpuścić walkę i osąd drugiego człowieka, więcej obserwować, spokojniej działać, nie marnować energii na walkę z „wiatrakami”.

