

Ce este rezistența?

1. Rezistența este un blocaj major în calea libertății.
2. Pentru a depăși rezistența este necesară o acumulare pozitivă care provoacă un salt („momentum” sau schimbare majoră de percepție care se menține).
3. Dorința pentru imperturbabilitate ne permite să depășim rezistența.
4. Rezistența este opunerea împotriva unei forțe, reale sau imaginate.
5. Prin dorința de a controla pe cineva (pe acel cineva care credem că încearcă să ne controleze), trăim doar o experiență a propriei noastre rezistențe, opuneri.
6. „Nu pot” este o rezistență.
7. Rezistența este doar încă unul din programele pe care le punem în mintea noastră, pentru a proteja egoul.
8. Dacă nu ar exista nicio rezistență, am fi complet liberi. Suntem nevoiți constant să eliberăm, să dăm drumul rezistenței, pentru a putea să lăsăm sentimentele să urce la suprafață și să plece.
9. Rezistența este atunci când nu te-ai decis încă dacă să faci sau nu un lucru. Și îl faci oricum, și este dificil. Ca să-ți fie mai ușor, tot ce este nevoie să faci este să decizi să îl faci sau să nu îl faci, și apoi să urmezi acea decizie.
10. Rezistența înseamnă să te opui lumii astfel încât lumea să ți se opună ție.

Conștientizarea rezistenței

Îți recomand să urmezi cât mai multe dintre temele următoare pentru a obține beneficiile maxime din acest curs. Încorporează-le într-o rutină nouă zilnică și angajează-te să le respecti pentru următoarele 6 săptămâni.

1. Fără droguri sau alcool.
2. Fără televizor sau filme/seriale.
3. Începe fiecare zi cu cel puțin 15 minute de releasing.
4. Încheie fiecare zi cu cel puțin 30 minute de releasing.
5. Revizuieste-ți fișele despre rezistență cel puțin 10 minute pe zi.
6. Fă cel puțin 15 minute de jogging sau alt tip de exercițiu fizic zilnic. Folosește-l pentru a elibera rezistența.
7. Vino la timp în fiecare zi a cursului (și după pauze). Întârzierile sunt un indicator al rezistenței.
8. Poartă-ți caietul de lucru cu tine tot timpul. Scrie pe el fiecare câștig, oricât de mic, de îndată ce se întâmplă.
9. Exersează a fi tăcut din când în când. Eliberează în loc să vorbești.
10. Vorbește cu colegii de curs despre câștigurile tale și eliberare cel puțin o dată pe zi.
11. Păstrează o evidență a momentelor când eviți (sau fugi) și durata de timp petrecută cu aceste metode de evitare.
12. Păstrează vizibili Cei Șase Pași pe întreg parcursul zilei.

Întrebări pentru a discerne legat de rezistență

1. Eliberarea a ceea ce vrei să previi – înseamnă să nu păstrezi acel lucru în minte. Ce anume vrei să previi ?
2. Tot ce nu anulezi (desfaci, eliberezi) – vei trece prin acel lucru.
3. Unul din modurile prin care știi că te opui (reziști) este faptul că TREBUIE SĂ FACI sau că TREBUIE SĂ sau orice alt mod care exprimă faptul că necesită EFORT. Orice faci cu efort arată că ai o rezistență/te opui acelui lucru. Verifică.
4. Ce lucruri aș putea face, cu ușurință – dacă aș lăsa să plece toată rezistența ?
5. Dacă nu ai fi avut asta în tine – nu te-ar fi deranjat. Ce te deranjează ?
6. Aș prefera să mă opun sau aș prefera să fiu liber/ă ?
7. Alege să lași să plece ceea ce te face să te simți inconfortabil.
8. De fiecare dată când percepem din perspectiva emoțiilor, percepem din perspectiva trecutului. Este doar un program – așa că lasă să plece dorința de aprobare, dorința de control sau dorința de siguranță.

Exerciții legate de rezistență

1. La ce ar trebui să renunț pentru a putea lăsa să plece întreaga mea rezistență ?
2. Ce mă deranjează ? Aș putea lăsa să plece ?
3. Ce lucruri aș putea face cu ușurință dacă aș da drumul întregii mele rezistențe ?
4. Ce anume *ar trebui să fac* sau *ar fi bine să fac* ? Aș putea elibera asta ?

Fișă de lucru cu rezistențele

Sentimente cărora mă opun/ față de care opun rezistență

Gânduri cărora mă opun/ față de care opun rezistență

Situații cărora mă opun/ față de care opun rezistență

Ajutor căruia mă opun/ față de care opun rezistență

Fișă de lucru cu rezistențele (cont.)

Cărui aspect legat de mine mă opun/ îi opun rezistență?

Ce mă opun să fac? Opun rezistență față de a face....

Ce mă opun să am? Opun rezistență față de a avea...

Ce mă opun să fiu? Opun rezistență față de a fi...