
ФОРМУЛАТА НА БАШАР

Тук ще говоря за формулата на Башар,
която може да ти помогне да имаш
по-щастлив и по-пълноценен живот,
изпълнен с много радост, вдъхновение и щастие.

Ще се постарая да обясня тази формула подробно,
от няколко различни гледни точки,

за да можеш и ти като мен да я разбереш
и приложиш успешно в живота си.

Накратко, формулата на Башар гласи...

Във всеки момент,

1. действай, воден от своето вдъхновение,
2. по най-добрия начин, на който си способен,
3. без да настояваш за определен резултат,
4. като през цялото време оставаш в позитивно състояние, без значение какво се случва
5. и редовно изследваш негативните си убеждения и ги трансформираш в позитивни.

Следвайки тази формула,
ти ще бъдеш вдъхновен да предприемеш
поредица от действия,

които ще те отведат на правилното място,
ще те срещнат с правилните хора

и ще отключат нови възможности пред теб
за които дори не можеш да се сетиш.

ПЪРВА СЪПКА

И така първата стъпка от Формулата е...

“Във всеки момент действай,
воден от своето вдъхновение.”

На първо място трябва да разбереш, че
чувството на вдъхновение или въодушевление е
физическото проявление в тялото ти,

на вибрационната честота на истинската ти същност,

на твоя Висш Аз.

Твоят Висш Аз комуникира с теб
чрез позитивни чувства като:
любов, страст и радост.

Когато изпитваш едно от тези усещания,
знай, че това е съобщение,
идващо от Висшия ти Аз,
който ти казва, че ти си на правилния път.

Също така, когато говорим за това да предприемаш действия
воден от своето най-голямо вдъхновение,

разбери, че не е нужно най-голямото ти въодушевление
да е под формата на голям проект или кариера.

Когато става въпрос за това да действаш воден от твоето вдъхновение,
на твоето най-голямо вълнение и страст,
се имат предвид много прости, ежедневни действия.

Тези малки избори, които имаш възможност да направиш и спрямо които
можеш да предприемеш
физически действия.

Нещо толкова елементарно като
да почетеш интересна книга,
да отидеш на обяд с приятел,
да се чуеш по телефона с някого,

да си вземеш следобедна дрямка,
да отидеш на разходка в парка и т.н.

Да, да си полегнеш за малко също може да бъде
форма на вдъхновение! :)

Избери това нещо, което ти се струва дори малко
по-привлекателно от всяка друга възможност
в този момент.

Това че нещо то се струва по-привлекателно
е знак от Висшият ти Аз
да предприемеш това действие първо.

Една поредица от въодушевления,
организирани чрез синхроничности е начинът,
по който тази твоя Висша част ти показва редът,

по който трябва да действаш прямо всички налични възможности.

И това нещо, което те вдъхновява най-много
и спрямо което имаш най-голяма възможност
да предприемеш физическо действие,

е първото, което трябва да направиш.

Когато действаш по този начин, това ще доведе до по-големи и по-големи ... и по-големи видове въодушевления,

идващи при теб в различни форми.

И колкото повече го правиш, толкова повече това, което те вдъхновява ще става все по-очевидно и по-ясно за теб.

Предполагам, че ти гледаш това видео сега, защото това е нещо интересно и вълнуващо за теб, нали така?

Искаш да научиш повече за това как да подобриш живота си.

И когато това видео свърши, ти ще имаш различни възможности за други неща, които можеш да предприемеш.

Като да речем може да си вдъхновен да изгледаш още едно видео, или пък да отидеш на фитнес,

или пък да пратиш съобщение на стар приятел с който не сте се чували отдавна,

да се запознаеш с новите съседни, да си запишеш час за фризьор, да излезеш с кучето на разходка...

или нещо друго от списъка ти със задачи за деня...

Това, което трябва да направиш, за да активираш формулата,

е да разгледаш всички тези възможности и да избереш да действаш спрямо тази, която е по-вълнуваща от всяка друга, налична в този момент.

Дори да е съвсем малко по-вълнуваща.

Това е твоят знак, че трябва да предприемеш действие спрямо това нещо първо.

Защото въодушевлението е пътят, по който Висшият ти аз организира и подрежда случките в твоя живот с помощта на синхроничности.

Синхроничностите са привидно случайни случки в твоя живот.

Като например това да срещнеш 'случайно'

даден човек, който да ти даде важна информация,
която да отвори нови възможности пред теб,
за които преди не си и подозирал.

Но в живота ни няма случайни неща.

Всичко, което ти се случва е една добре организирана хореография.

Една оркестрация, организирана от твоя Висш аз,
с цел да обогати живота ти.

Именно твоето вдъхновение е това,
което ще ти покаже точно в какъв ред е нужно
да правиш нещата и кога
е нужно те да бъдат направени.

Разбери, че ако нещо не бъде направено в този ден,
значи не е било необходимо да го направиш тогава.

Вдъхновението ти показва какво е следващото нещо,
което трябва да направиш.

Затова следвай интуицията си и
не се колебай да направиш решителна крачка напред
когато почувстваш дори най-малко вдъхновение!

Запомни, че точно това чувството на вдъхновение е начинът,
по който висшият ти аз комуникира с теб.

Много често хората се питат:

“Как мога да получа знак от висшият си Аз?
Как мога да се науча да общувам с него?

Как да се науча да разпознавам информацията, която ми изпраща?
Аз все не успявам, сигурно много трудно.”

Всъщност е много лесно.

Както казах всеки път, когато изпиташ чувство на вълнение,
страст или вдъхновение,
това е именно комуникация от Висшият си Аз.

И понеже Висшият ти Аз живее на
по-висока вибрационна честота,

начинът по който взаимодейства с теб не е с думи,
а с позитивни чувства.

Висшият ти Аз не е отделен от теб.

Той е тази твоя по-висша част, която вижда всичко като от върха на планината.

Висшия ти Аз съществува в едно по-високо измерение, където няма концепция за време.

От тази перспектива той има възможност да наблюдава всички времеви линии и да организира най-благоприятните ситуации за теб,

както и да те насочва към най-оптималния за теб път в тази реалност.

Висшия ти Аз никога няма да те подведе, защото ти не би "прецакал" себе си, нали така? :)

Всеки път когато НЕ чуеш посланието на Висшия си аз, приличаш на някой, на който негов близък му крещи:

Не натам, не натам, ще паднеш в дупката, заобиколи..

Опа падна... нищо, де... хайде, ставай...

Висшия ти Аз никога не те осъжда, не ти се подиграва и не те критикува,

защото те обича безусловно и винаги ще те напътства по пътя ти на тази планета.

Въпросът е не дали те подкрепя, а дали ти чуваш насоките му. :)

Така че, всеки път когато решиш да действаш спрямо това, което съдържа най-голямо вълнение за теб, това означава, че обръщаш внимание на посланието от Висшият ти Аз,

който по този начин ти подсказва:
"сега направи това, а после направи онова".

От неговата перспектива това е редът, по който нещата ще работят най-добре за теб.

И когато действаш спрямо това вълнение, по най-добрия начин на който си способен, без никакво настояване за резултата,

оставайки в позитивно състояние през цялото време и редовно трансформираш негативните си убеждения в позитивни,

това е всъщност начинът, по който ти отговаряш на Висшия си Аз.

Предприемайки тези физически действия
ти му казваш:

"чувам те ясно и ще действам в тази посока,
знаейки, че ти ме водиш по най-добрия път за мен".

Аз и ти сме физически същества и е нужно
да предприемаме физически действия,

чрез които да демонстрираме желанието си
да получаваме информация от Висшия си Аз.

Както един велик българин е казал:
"дела трябват, а не думи".

Делата ти имат много по-голяма стойност за Висшият Аз
от думите и мислите.

Може да научиш повече за силата на физическото действие
в това мое видео:
(Намерение или действие)

Когато предприемаш физически действия,
Висшият ти Аз разбира, че ти
чуваш и изпълняваш неговите насоки.

И под формата на чувства като:
Щастие, радост, вдъхновение и въодушевление,

той ще продължи да ти дава още повече идеи,
спрямо които можеш да предприемеш действие.

Но... ако не обръщаш внимание на сигналите,
ако не направиш нещо в посока на вълнението,
което висшият ти аз ти изпраща,

той защо да ти дава повече знаци?

Би било безсмислено.

А Висшият ти Аз ще знае,
че си готов да получиш повече

когато демонстрираш с действията си,
че го чуваш, разбираш и следваш напътствията му.

И така ще започнете един диалог.

Висшият ти Аз ще ти дава насоки
чрез твоето вдъхновение,

а ти ще му отговаряш
чрез твоите ... действия.

Това ще създаде един кръговрат,
един непрекъснато усилващ се цикъл,
който с времето ще се разрасне в такъв мащаб

и ще генерира такава сила и инерция,
че ще ускори всички събития в ежедневието ти.

И ти ще заживееш един динамичен и пълноценен живот, изпълнен с
радост и удовлетворение.

Обаче е хубаво да си дадеш сметка, че
понякога може да сбъркаме
своето притеснение с вълнение.

Затова е много важно да си сигурен,
че поради ограничаващи убеждения,

ти не бъркаш тези две емоции.

Това е от решаващо значение.

За съжаление повечето хора не искат да изследват
по-обстойно притесненията си

поради страх от това какво могат да открият,
ако се задълбочат в тях.

И много често те прикриват притесненията си.

Игнорират ги, правят се, че не са там.

И въпреки, че всъщност
някой може да изпитва безпокойство,
той може погрешно да го интерпретира като вълнение.

И обратното.

Вълнението може да бъде интерпретирано
като безпокойство.

Например,
ако не си запознат с негативните си убеждения
и подсъзнателни страхове,

ти може да интерпретираш една покана
за работа в чужбина със страх и притеснение,

защото подсъзнателно не вярваш,
че можеш да се справиш сам в чужда държава.

Докато всъщност оригиналното чувство,
идващо от Висшия ти Аз е било на вдъхновение.

Той е искал ти да направиш тази крачка,

защото е знаел, че това е най-добрата възможност за теб в този момент.

Но ти си пречупил неговото послание,
през своите негативните убеждения,
че може би няма да се справиш

и в резултат на притеснението, което си изпитал
си се отказал да предприемеш действие.

Затова трябва да си много честен със себе си,
за да можеш да различиш едното усещане от другото.

Има огромна разлика:
едното е емоция на радостно вълнение,
идваща от Висшия ти аз,

а другото е негативна мисъл, която ти разказва
ограничаваща история за теб,
идваща от ума ти и създаваща
емоция на притеснение.

Сега разбираш ли, защо е толкова важно да си наясно с убежденията си.

Ще говоря подробно за това в петата стъпка от Формулата.

Накратко,

въодушевляването е положителна емоция, която повдига вибрацията ти и те кара да се чувстваш по-добре.

Безпокойството е емоция, която понижава вибрацията ти.

Тя те свива и потиска.

Тази емоция е предизвикана от негативни убеждения.

Така че следвай само емоции, които те карат да се чувстваш добре.

И ако нещо не те кара да се чувстваш добре, не го прави,
а разбери защо се чувстваш така и дали това чувство не разкрива
ограничаващо убеждение, което имаш.

Често поради негативни убеждения,
базирани на страх от това, какво би могло да им се случи,
ако направят това, което им се иска,

много хора не се склонни да предприемат действия
прямо въодушевляването си.

Може би си чувал някой около теб да казва:
"много добро не е на добро" или

"То, ако всеки прави само каквото му е кеф,
ще настане пълен хаос".

Това са примери за негативни вярвания,
които възпрепятстват хората, които ги имат,
да следват своето вълнение.

Те си казват:
"Ако следвам въодушевляването си,
нещо лошо може да ми се случи.

Или ще загубя нещо.
Или хората ще ми се смеят.

И ще ме одумват.
Ще ме отхвърлят!

И няма да искат повече да ми бъдат приятели.
Всички ще ме изоставят".

И прочие...

За това е МНОГО важно, както казах преди малко,
да си наясно в какво вярваш,
за да не потискаш въодушевляването си
и да не се страхуваш да го следваш

само защото имаш подсъзнателни ограничаващи вярвания.

Разбери, че в най-чистата си форма
въодушевляването, по дефиниция,
не може да съдържа нещо, което може да създаде
отрицателно преживяване за теб.

Просто НЕ Е възможно.

Не забравяй, че въодушевляването ти идва от твоя Висш Аз,
а твоят Висш Аз никога няма да направи нещо,
което не е в твой интерес.

Никога!

Той е част от теб и винаги,
в 100% от случаите,
те води към най-доброто за теб.

Висшият ти Аз е твоят най-добър приятел
и той никога няма да те подведе.

Така, че му се довери напълно и вярвай, безусловно,
че следвайки своето въодушевляване,
ти винаги вървиш в правилната за теб посока.

С това завършва моето обяснение на първата стъпка от формулата,

която гласи
"Действай, воден от своето вдъхновение".

ВТОРА СЪПКА

А сега ще говоря за втората стъпка
от формулата, която ни дава
насоки как да имаме един
по-динамичен и пълноценен живот,
изпълнен с радост и щастие.

Напомням набързо, че цялата формула гласи:

Действай, воден от своето въодушевление
по най-добрия начин, на който си способен
без да настояваш за определен резултат,
остани в позитивно състояние без значение какво се случва
и редовно трансформирай негативните си убеждения
в позитивни.

Втората стъпка от тази формула е:

"Действай по най-добрия начин, на който си способен.

Но какво означава това на практика?

Предполагам знаеш, че всеки от нас има различна интерпретация за
всичко, включително и за това
какво означава да правиш нещо
по възможно най-добрия начин.

Затова сега ще ти дам няколко идеи по темата,
за да е ясно за какво говоря.

Първо, за да правиш нещо по най-добрия начин,
на който си способен,

означава да използваш всичките си умения,
таланти, въображение и способности
когато предприемаш дадено физическо действие.

Сигурна съм, че си имал ситуация,
в която си бил толкова въодушевен от нещо,
че въпреки трудностите
си направил всичко каквото трябва
за да го постигнеш.

Ще се радвам да ми разкажеш в коментар!

Да, когато изпитваш голяма страст към нещо,

ти няма да се спреш пред нищо,
за да се изразиш,
за да действаш,
за да се проявиш.

Всяко твое умение ще бъде използвано.

Когато наистина следваш своето вдъхновение,
всяко твое умение ще бъде приложено
в името на тази цел.

И когато си сигурен, че действаш
воден от вълнението си,
не се самоограничавай с
негативни мисли и съмнения,

защото това те вади от високата вибрацията
на вдъхновението ти и я понижава
до тази на притеснението.

А това са две коренно различни чувства
които са отражение на две много различни реалности.

Във втория случай, ти не демонстрираш на Висшия си Аз,
че си достатъчно отдаден и наистина вярваш,
че това е проявление на твоята страст.

Също така е важно да правиш нещата
до пълния предел, до който можеш да ги правиш.

Нужно е да стигнеш до крайната степен,
до която си наистина способен да действаш
спрямо това, което ти носи вълнение.

Не само да използваш всичките си умения,
но и да ги използваш до пълен предел,
докато не изчерпаш всяка възможност.

Защото когато си наистина въодушевен за дадено нещо,
тогава нищо не би могло да застане на пътя ти,
нали така?

Твоето въодушевление се превръща
в твоята движеща сила!

В твоя ветропоказател!
В твоя посока!
В твоя мисия дори!

И тогава ти ще обърнеш всеки камък.

Ще почукаш на всяка врата.

Ще отвориш всеки прозорец...

Ще извървиш всеки път,
който евентуално може да извървиш,

докато Висшия ти Аз не ти покаже,
че вече си изчерпал всички възможности
и повече нищо не можеш да направиш в тази посока.

В някои случаи пред теб може да се открият
две или повече възможности,
които ти се струват еднакво интересни и вълнуващи.

Чудил ли си се как да решиш
коя от тях да избереш?

Може би си мислиш:

"Аз се вълнувам от много различни неща
и просто не знам кое от тях да предприема първо
и затова за сега изчаквам и не започвам нищо."

Само, че това да не предприемаш действие
не е добра идея :)

По-добре е да предприемеш стъпка напред,
та макар и в "грешна" посока,
отколкото да не направиш нищо.

Както в предишното видео казах,
твоего вдъхновение ще ти покаже
пътя на най-малкото съпротивление за теб.

Така, че давай смело напред и не се тревожи.

Ти винаги си на правилния път за теб,
защото...

Сега ще ти кажа една тайна..

Искаш ли?

Ти не си на някакъв път,

защотоТИ СИ ПЪТЯТ!

Да правилно ме чу.

Без теб ПЪТ НЯМА!

Физическата реалност е проекция на твоето съзнание.

Без теб физическа реалност няма!

Коего означава, че ти винаги си
на правилното за теб място

и винаги си в безопасност!

Може да видиш повече в това мое видео
(Животът като виртуална реалност)

Затова когато си в ситуация в която
една или повече алтернативи
имат еднаква възможност да действаш спрямо тях,

избери която и да е от тях и остави
на Висшия ти Аз да ти покаже
чрез синхроничностите в твоето ежедневие
дали да продължиш по този път.

Защото ако имаш няколко еднакви възможности,
с равна способност да действаш по тях
и с еднакво по степен вълнение,

наистина няма да има значение
по коя от тях ще действаш първо.

Ако все пак имаш нужда да решиш,
ще ти дам една лесна техника
която можеш да приложиш,
за да откриеш правилното за теб решение.

А именно:
вземи монета и изиграй една игра
на Ези или Тура.

Кажи си: "Ако е Ези, ще поема по път А.
Ако е Тура – по Б".

И тук идва най-важния момент –
след като хвърлиш монетата
и да речем ти се падне Тура,

което означава, че ти трябва да поемеш по път Б,

усетѝ как се чувстваш в този момент.

Ако почувстваш инстинктивно разочарование
от резултата и си кажеш:

"О, не, аз всъщност исках да ми се падне А",

значи дълбоко в себе си ти вече знаеш,
че А е по-правилната опция за теб.

Така, използвайки играта с монетата
и следейки за начина по който се чувстваш
щом видиш резултата,

ти много бързо ще разбереш
кой път наистина е най-правилният за теб сега.

И ако почувстваш че път А наистина е този,
който е по-привлекателен за теб в този момент,

тогава последвай път А,
без значение какво показва монетата.

Защото комуникацията,
която получаваш от Висшият си Аз
под формата на чувства
е това, което винаги трябва да следваш.

Но, ако, след като си хвърлил монетата,
не изпиташ никакви по-силни чувства,
и двете алтернативи все още ти изглеждат
равнопоставени,

тогава няма значение по кой път ще поемеш.

Защото ако пътят, по който тръгнеш
не е пътят на най-малкото съпротивление

и не е пътят, който ти служи
най-добре в този момент,
ще се случи нещо синхронично,
което ще ти покаже, че трябва да избереш друг път.

Може да изникне неочаквано препятствие,
което не може да преодолееш,

или важна среща, която имаш с даден човек,
да пропадне в последния момент.

Тези неща може да ти изглеждат случайни,
но те не са случайности.

Това са негативни синхроничности.

Червени светофари, идващи от Висшия ти Аз,
който ти дава знак, че това не е пътят,
който трябва да следваш в този момент.

Може би в друг би било по-подходящо,
но за този конкретен момент
това не е оптималният път за теб.

Затова знай, че този червен светофар
е комуникация от твоя Висш Аз.

Разбери че идеята да следваш вълнението си
представлява автоматична,
навигационна система,

подобна на тази, която може би имаш в колата

или в Смарт телефона си,

която винаги те насочва в правилната
за теб посока.

Така че действай спрямо дадено нещо,
докато повече няма какво да направиш по него.

Действай, докато изчерпаш всички възможности.

И когато се озовеш в позиция, в която повече
не можеш да действаш,

избери следващото, най-вълнуващо нещо,
по което можеш да предприемеш действие
и тръгни натам.

Просто прегледай възможностите,
които са пред теб в този момент.

Усетй, коя от тези възможности съдържа
най-много вълнение за теб
и започни да действаш първо по нея.

След това повтори този процес отново и отново.

Правейки това, ден след ден, ти ще придобиеш
навика да го правиш автоматично и
тогава животът ти ще стане
супер вълнуващ и вълшебен,

защото ти винаги ще правиш това,
което е най-вълнуващо за теб във
всеки един момент.

Супер, а? :)

И всеки друг избор би бил нелогичен за теб.

Защото няма смисъл да избираш нещо,
което не е най-доброто и най-вълнуващо за теб,
нали така?

Когато следваш своя път е добре да можеш
да разпознаваш знаците,
които ти показват, че повече не е възможно да
предприемеш дадено действие.

Тези червени светофари, за които споменах преди малко.

т.е. ако буквално физически не си способен
да предприемеш действие спрямо нещо,
по каквато и да е причина,

това означава, че просто не е нужно да предприемеш действия спрямо него точно сега.

Но това не е повод да се тухкаш или отчайваш.

Разбери, че това не е задънена улица.

Не е знак че трябва да се откажеш от всичко.

А е просто табела, сочеща в друга посока, казвайки ти, «завий на ляво» или «завий на дясно»

защото пътят по който вървиш в момента,

не е пътят на най-малкото съпротивление за теб и има по-лесен път, по който може да минеш.

Така че, моля те, когато ти се случи една негативна синхроничност и първоначалния ти план пропадне, не се обезкуражавай.

Просто използвай въображението си, за да пробваш нещо ново.

Измисли нов път, нова посока, нова дестинация.

Свържи се с чувствата си и виж кое е следващото нещо, което ти носи най-много вълнение и по което можеш да предприемеш физическо действие.

И действай!

Запомни, че нещата, които ти изглеждат като препятствия или задънени улици, всъщност не са такива.

Те са пътни знаци, които ти показват че има друг път с по-малко съпротивление.

Имай предвид, че дори този нов път първоначално да ти изглежда заобикалящ, или по-дълъг от пътя, по който вървиш в момента,

ако наистина е пътят на най-малкото съпротивление, това всъщност ще бъде най-бързият път за теб.

Защото въпреки, че сегашният път може да ти изглежда по-кратък,

ако не е пътят с най-малко съпротивление за теб,

ще ти отнеме повече време да го извървиш.

Така че не се страхувай от заобиколните пътеки.

За къде си се разбързал?
Не сме на състезание :))

Ако това е твоят истински път,
той ще ти позволи да се движиш по течението
много по-лесно, по-бързо и с по-малко усилие.

Само че, когато говорим за това да правиш всичко,
на което си способен и да не се спираш пред нищо,

има дадени неща, които
не е добре да прекриваш
като например
законите на обществото,
моралните ценности и
етичните стандарти.

Ето какво имам предвид.

Това, което нашето общество
като цяло се е съгласило да следва,

са различни видове етични и морални параметри,
които са там, за да са в полза на цялото общество.

И понеже ние сме се съгласили
да бъдем част от това общество
е важно да ги уважаваме и спазваме.

За това трябва да си много, много, ама много наясно,
защо би искал да нарушиш тези морални,
етични или правни стандарти,
наречени закони.

Защото ако решиш да тръгнеш срещу тях,
само защото не виждаш друг начин,
това означава, че просто
не си достатъчно изобретателен.

Така че не бъди мързелив,
а използвай въображението си.

Гарантирам ти, че всяка цел,
която произлиза от твоето вдъхновение,
може да бъде постигната по морален,
етичен и законен начин.

Аз и ти сме се съгласили да бъдем част от това общество.

И ако не одобряваме определени закони

или етични стандарти,
имаме пълното право да ги променим
по начин, който да е от полза за цялото общество.

Но да ги нарушаваме, не е начинът,
по който трябва да се прави това.

Знай че ако не можеш да постигнеш
дадено нещо по законен начин,
твоят Висш Аз изобщо няма
да ти даде идеята за него
под формата на вдъхновение.

Той никога няма да те накара да направиш
нещо незаконно или неморално и
да си навлечеш беля на главата.

Може да си сигурен в това!

Затова гледай на закона или етичния стандарт
като на един червен светофар,

който ти казва, че в момента нямаш възможност
да предприемеш действия в тази посока.

Това трябва да го видиш толкова ясно,
както би видял голям предупредителен знак
на ръба на голяма пропаст, казвайки ти:

–Не ходи натам! Ще паднеш.

Ще ти дам пример с това, което наричаме
закон за авторското право,

тъй като това е доста актуална тема в нашето общество.

Идеята за това, което наричаме пиратски материал,

използването на нещо, което не ни принадлежи,
е добра илюстрация на това, за което говоря.

Например, представи си, че аз искам да направя
YouTube видео и ми трябва
дадена софтуерна програма,
която струва 300 евро.

Аз мога да се оправдая с това,
че в момента нямам излишни 300 евро,
така че ще си я сваля безплатно
от някой пиратски сайт.

Това обаче е нарушение на моралните, етичните
и законови параметри в обществото ни.

Ако всеки действа така и вместо да плати
си свали тази програма незаконно,
то тогава фирмата, която е създала тази програма,

няма да има никакви доходи
и ще фалира още от самото начало.

С други думи, ако всички пиратстваха,
тази програма изобщо нямаше
дори да съществува.

А ние имаме нужда от такива програми и услуги,
за да можем да вършим работата си по-лесно.

Нали така?

Тези творци ни помагат
и затова е желателно да подкрепяме труда им,
ако искаме да ги поощрим да създават
още полезни за обществото ни неща.

Затова, сега искам да те поощря, да подпомогнеш всеки,
който по някакъв начин е допринесъл с нещо в живота ти.

Тези хора го заслужават!

И така, да се върнем на примера с програмата
която исках да си взема, но не можех да си позволяя.

Аз се запитах:

Какво действие мога да предприема,
за да постигна целта си и да направя това видео
без да нарушавам законите и свалям пиратски програми?

Извадих тетрадка и започнах да записвам
всички идеи, които се появиха.

Една от тях беше, че мога да попитам някой,
който вече има тази програма,
да ми помогне да си направя видеото.

Също така ми хрумна, че може да получа
неочакван подарък от някой за точната сума,
която струва тази програма и аз ще мога да си я купя.

Или пък, мога да потърся друга, безплатна програма,
която ще ми позволи да постигна същите неща,
които искам, без да се налага да плащам.

И така, с помощта на въображението си
и оставайки в позитивно състояние

след няколко дни, един от тези варианти

се материализира в моя живот
и аз успях да постигна целта си –

да направя това видео по един
напълно етичен, морален и законен начин.

И когато постигнеш дадено нещо,
по етичен, морален и законен начин,

насладата, която ще изпиташ
е много по-голяма отколкото
ако беше направил нещо незаконно
или неетично.

Така ти ще се чувстваш много по-удовлетворен
и изпълнен с енергия да предприемеш
следващата стъпка в посока на
твоего вдъхновение...

С това завършва второто видео от тази поредица,
в която обясних
как да действаме по посока на своето въодушевление
по най-добрия начин, на който сме способни.

Накратко:
прави нещата до пълния предел, на който си способен.

Следвай пътя на най-малкото съпротивление
и постигни целите си по един морален,
етичен и законен начин.

ТРЕТА СТЬПКА

Сега ще говоря за третата стъпка от формулата на Башар,

Която може да ти помогне да имаш
по-щастлив и по-пълноценен живот,
изпълнен с много радост, вдъхновение и щастие.

Да ти припомня набързо, че цялата формула гласи:

1. Във всеки момент, действай, воден от своето вдъхновение
2. по най-добрия начин, на който си способен
3. без да настояваш за определен резултат
4. като през цялото време оставаш в позитивно състояние, без значение какво се случва
5. и редовно изследваш негативните си убеждения и ги трансформираш в позитивни.

Третата стъпка от тази формула е
да не настояваш на определен резултат.

Какво означава това ли?

Означава да действаш, воден от своето въодушевление
без абсолютно никакво настояване, изискване или предполагагане,
че трябва да постигнеш специфичен резултат,
как точно ще го постигнеш и
как трябва да изглежда той.

Да настояваш за конкретен резултат
означава да се фокусираш върху нещо,
което си мислиш, че е най-доброто,
което можеш да си представиш в този момент.

Но всъщност, да настояваш, че
нещо трябва да се случи така както ти мислиш
че е най-добре или че трябва да стигнеш до там
по точно определен път,
който отново ума ти мисли, че е най-пряк,
е едно огромно ограничение.

И сега ще ти обясня защо.

Ти, например можеш да си визуализираш
идеалната реалност,
която искаш да преживееш.

И когато си представяш този идеален резултат,
тази желана реалност,
ти често виждаш и себе си в тази картина.

Например,
ако искаш да привлечеш романтична връзка,
ти може би виждаш във въображението си
как се разхождаш с привлекателен мъж,

по залез слънце на красив плаж,
как ходите боси по мокрия пясък,

как се смееш на шегите му,
как той те прегръща и ти казва,

че ти си жената на мечтите му.

И тази въображаема картина
започва силно да те вълнува и вдъхновява.

Точно това е целта на визуализацията –
да повиши въодушевлението ти.

Тоест, да ти вдигне вибрацията.

И тогава развълнувана
от възможността тази приказна реалност
да се случи наистина, ти си казваш:

ако това се случи наистина,
ще е най-прекрасното нещо, в живота ми!

Е ... може и да е така,
а може и да не е.

Разбери, че физическият ни ум е ограничен,
докато твоят Висш Аз не е.

Това, което във въображението на
физическият ум е таванът,
за Висшият Аз е само подът.

Така че, със сигурност за теб има нещо,
още по-добро от това,
което можеш да си представиш.

Затова, ако настояваш на картината,
която физическият ти ум е създал,
да се прояви в живота ти
и не си отворена към други възможности,

как може да си сигурна,
че не се ограничаваш и не лишаваш себе си

да преживееш нещо още по-добро,
от това, което може да си представиш?

Няма как, нали?

Защото как можеш да кажеш, че
от всички всевъзможни потенциални възможности
тази е най-добрата за теб?

Нашият ум няма как да знае това!

От друга страна обаче, Висшият Аз
със сигурност вижда много по-грандиозни възможности
от това, което физическият ум е способен да си представи
и е готов да ти ги предостави ... ако му позволиш.

А ти позволяваш като се откажеш от настояването на специфичен
резултат!

Разбери, че физическият ум не е устроен да знае кое е най-доброто нещо което може да се случи.

Физическият ни ум е устроен само да осъзнава какво се случва в момента, за да можем да имаме индивидуално преживяване за това, което се случва сега във физическата реалност.

Физическият ни ум е част от нашата его структура, която ни е нужна, за да имаме преживяване за Аз.

Башар често сравнява егото ни с една водолазна маска.

Тези маски помагат на водолазите да виждат по-добре под водата, нали така?

За да им позволят да се насладят на гмуркането до дъното на морето.

Водолазните маски не са конструирани да казват на каква дълбочина си, колко риби идват към теб, какъв вид са тези риби, накъде да плуваш, дали идва акула и т.н.

Водолазните маски са създадени да ти позволят да виждаш по-ясно под водата.

Нищо повече!

Същото е и с нашето его и респективно с физическия ни ум.

Те просто ни позволяват да се фокусираме върху нашето преживяване във физическата реалност.

Но не и да.. предвиждат бъдещето или да контролират външни събития.

Затова не натоварвай ума си със задачи, които не е създаден да решава,

защото в противен случай егото ти, което ти е нужно в това измерение,

ще се превърне в негативно его, мислещо си, че то "управлява кораба".

Ако се замислиш съм сигурна, че можеш да се сетиш за примери за такива хора, които имат силно изразено негативно его и постоянно се стремят да манипулират хора и събития, за да постигнат целите, зададени им от техния ограничен физически ум.

Запомни, че само Висшият ти Аз знае
кой е най-добрият път за теб
и го показва като насочва физическият ум
чрез позитивни чувства на въодушевление,
радост, страст и креативност...
които те приканва да последваш.

И тук идва ключовия момент!

Когато използваш визуализация,
за да повишиш вибрацията си
и се развълнуваш за нещо което искаш,

когато си на върха на вълнението си,
точно в този момент,
се откажи от образа.

Напълно го пусни.

Не настоявай по никакъв начин,

че нещото, което искаш,
трябва да изглежда точно така
или че трябва да се случи по точно този
определен начин.

Откажи се от картината,
но запази високата вибрация
и състоянието на вдъхновение и радост.

Поддържането на висока вибрация
е ключът.

Тя привлича това, от което имаш нужда,
към теб.

Докато в същото време
настояването на определен резултат
отблъсква по-добрите алтернативи.

То е като да търсиш нещо в далечината,
докато това, което ти е нужно е точно до теб,
но ти не го виждаш,
защото се 'пулиш' само напред.

И макар нещото да е точно под носа ти,
ти няма да го видиш, защото фокусът ти е насочен
в друга точка и ти пречи да го забележиш.

Разбираш ли?

Затова се довери безрезервно на Висшия си Аз

и дръж съзнанието си отворено.

Вярвай, че твоят най-добър приятел,
Висшия ти Аз,
ще ти направи приятна изненада
в най-подходящото време.

Така, че отпусни се!

Няма нужда да се стресираш!

Не настоявай, не предполагай,
не очаквай нещо конкретно.

Ето, така ти се превръщаш в
осъзнат творец живота си
и само по този начин създаваш място
за проявлението, което твоят Висш Аз
иска да ти поднесе.

Когато разбереш, че настояването за конкретен резултат
всъщност е голямо ограничение,
тогава с лекота ще се откажеш от това настояване.

Сигурна съм!
Да, при мен се получи точно така!

Защото да настояваш, че
държиш да получиш 100 евро,
когато твоят Висш Аз иска да ти даде 1000,
е нелогично, как мислиш?

Така, че не се опитвай да контролираш процеса.

Защото истината е, че този процес
не може да бъде контролиран от физическия ум.

Както вече казах, той просто не е създаден за това.

Най-доброто, което можеш да направиш,
е да се отпуснеш и да се довериш на процеса!

Довери се на живота си!

Следвай течението,
следвай пътят на най-малкото съпротивление,

защото това е най-краткият и най-бързият път,
който ще те заведе до нужната дестинация.

Също така имай предвид, че не е задължително
това, което ти носи вълнение,
да се прояви в реалността ти.

То може да те вълнува в даден момент,
само за да те побутне да предприемеш действия
и да повишиш вибрацията си.

Което пък ще позволи на друго,
още-по хубаво нещо да се прояви.

Но ако не си на нужната вибрация няма да го видиш!

Защото не можеш да преживееш реалност на чиято вибрация не си!

И когато се откажеш от настояването,
ще започнеш да разбираш,
че понякога нещата ще те вълнуват
не поради причината,
която предполагаш.

Защото ти не знаеш каква е причината,
не знаеш какво ти е подготвил Висшия ти Аз
и накъде те насочва.

И ако той иска да те мотивира да се придвижиш
в определена посока, посоката в която
имаш нужда да тръгнеш,

нещо синхронично ще се появи в живота ти,
което ще те насочи натам.

За целта Висшия ти Аз може да ти покаже нещо,
което изглежда толкова вълнуващо и привлекателно,

че не можеш да му устоиш и ще искаш
да предприемеш действия в тази посока.

Но не предполагай, че именно това е нещото,
което наистина трябва да постигнеш.

Просто следвай чувството на вдъхновение!

Нека ти дам пример.

Мой познат от няколко години е силно привлечен
от идеята да има електрическа кола Tesla.

Всичко по темата му носи изключително силно вълнение.

Всеки ден гледа видеа в YouTube, чете информация и си
представя, че има такава кола.

Няма възможност да си купи Tesla,
но идеята за тази кола не напуска съзнанието му.

Един ден, връщайки с от работа,
той видял реклама за изложение на електрически автомобили, което

щяло да се състои
в неговия град на следващия ден.

Толкова много се вдъхновил, че
нищо не било в състояние да го спре
да отиде на това изложение.

Самата идея просто да бъде близо за такива коли
му носело силно радостно вълнение и
той не бил способен да мисли за нищо друго.

На следващия ден той бил един от първите, които прекрачили прага на
събитието.

Успял да седне в изложената Tesla и да се наслади на интериора ѝ.

Колата не му била по джоба, но той
бил щастлив от факта,
че е успял да се докосне до своята мечта.

Докато излизал от колата,
видял едно привлекателно момиче,
което също като него било силно привлечено
от тази кола.

Усещайки чувството на вдъхновение,
което се надигнало в него,
той започнал разговор с нея за колата

въпреки че по-принцип е доста срамежлив
и рядко говори с непознати.

Но въодушевен от разговора им за колата
той видял че имат много общи интереси
и накрая той дори се престашил
да покани момичето на среща.

И така, следвайки своето вдъхновение,
той отишъл на това изложение

И освен, че се докосна до мечтаната си кола,
той срещна и ... бъдещата си съпруга.

Е, все още нямат кола Tesla,
но за сметка на това имат едно
много щастливо семейство.

Както можеш да видиш,
в този случай, самата кола служи като примамка,
която го е насочила да тръгне в тази посока,
за да срещне бъдещия си партньор,
а не за да си купи колата.

Задачата на твоето вдъхновение понякога

може да е просто това–да ти е размърда дупето,
защото много си се застоял на дивана.

И нищо повече.

И когато вече си са раздвижил и си започнал да действаш воден от
вълнението си,
и си в правилното вибрационно състояние,

тогава нещата, по които наистина
е нужно да действаш
и които е нужно да постигнеш,

ще се появят в живота ти под формата на нови възможности.

И те ще станат толкова очевидни за теб,
че няма да можеш да ги подминеш!

Друга важна ролята на твоето
първоначално вдъхновение
е да те свърже с други видове вълнение.

Дори на пръв поглед
две възможности да ти изглеждат несвързани,
чувството на вълнение, което изпитваш към тях

е това, което ти показва, че те в действителност
имат връзка помежду си.

Въодушевляването ти те подкрепя в живота по всички начини, от които
се нуждаеш.

И каквато форма на изобилие се появи,
ще е тази, от която имаш нужда в този момент.

Откажи се от настояването в какъв вид и кога
трябва да дойде това изобилие,

защото ти всъщност не знаеш
кой вид е най–оптимален за теб в този момент.

Ако са парите, тогава това е начинът,
по който изобилието ще влезе в живота ти.

Но ако парите не са пътят на най–малкото съпротивление
за теб, изобилието ще се прояви под друга форма.

Например, може да ти бъде подарено нещо
или да получиш идея от въображението си
как да направиш нещо, което отдавна искаш.

Това също е вид изобилие.

Може да научиш за различните видове изобилие

в това мое видео:
Петте форми на изобилие

Днес аз искам да ти кажа:

Довери се на синхроничностите и начинът,
по който живота ти се разгръща!

По този начин ще отвориш вратите на всички форми на изобилие да
нахлуят в твоя живот.

Недей да настояваш, че изобилието трябва да дойде
под определен вид, защото това, както казах преди,
парадоксално затваря пътя на всички други
форми на изобилие да достигнат до теб.

Нека ти дам друг пример.

Една моя приятелка, на име Таня
мечтаеше да има красива двуетажна къща и
да живее близо до парк, в който често да се разхожда.

Тя редовно разглеждаше списания за къщи
и вътрешен дизайн.

Дори си беше изрязала снимка на идеалната ѝ къща
и я беше залепила на стената си.

Всеки път, когато погледнеше снимката
нейната вибрация се повишаваше
и тя усещаше прилив на страст
и радост да заливат тялото си.

Единственият проблем беше, че
Таня нямаше никакви спестявания
и не можеше да си позволи да си купи дори
малък апартамент.

Тогавя физическият ѝ ум започнал да ѝ казва, че единственият начин,
по който
тя може да си купи двуетажната къща,
е ако само спечели от лотарията.

Затова, тя започнала да си мисли,
че може би е най-добре да се откаже от идеята,
защото да спечели от лотарията
е малко вероятно!

Да, такива мисли минавали през главата ѝ,
понеже нейният ум просто не можел
да си представи и да види друг начин
как тя може да живее в такава къща.

Колко ограничено, нали? :)

Въпреки това, месец след месец, Таня си купуваше лотарийни билети.

Понякога си купуваше дори по пет,
но никога не печелеше нищо.

Вместо да се отчае и да си каже:

"Животът е тежък, аз съм бедна
и никога няма да мога да живея
в къщата на мечтите си",
тя си казала:

"Хм, явно тази идея, с печеленето от лотарията,
не е пътят на най-малкото съпротивление за мен.

Не виждам знаци, че е нужно да следвам този път,
даже напротив.

Може би е по-добре да спра да настоявам
как точно нещата трябва да се случат.

Моят Висш Аз вижда нещата от по-висока позиция
и знае кой е пътят на най-малкото съпротивление
за мен.

Аз му се доверявам безусловно и го оставям
да ме води по пътя към най-доброто за мен.

Затова аз ще следвам своето въодушевление без да настоявам какво,
кога и как трябва да се случи."

И така Таня успокоила ума си и
го освободила от задачата да измисли начини
за сбъждане на мечтата ѝ
и продължила с живота си.

Няколко дни по-късно тя почувствала силен импулс да отиде на
разходка в близкия парк.

Поразходила се около час, след това седнала
на една пейка да се наслади на красивата гледка.

Докато се наслаждавала на чуруликането на птиците, случайно дочула
разговор на по-възрастна двойка,
седящи на съседната пейка.

Мъжът бил получил предложение за работа,
от престижна фирма в друг град и
им се налагало да се преместят там
за следващите три години.

Обаче не искали да оставят къщата си тук празна
и без наблюдение.

Обсъждали, че трябва да наемат човек,
който да се съгласи да живее в къщата,
за да гледа кучето им, да полива растенията
и да коси тревата в градината.

С жена му тъкмо се чудели къде да сложат обява,
за да намерят такъв човек.

Щом чула това, чувство на въодушевление
заляло тялото на Таня.

Без да се замисля, тя се обърнала към двойката
и им казала:

“Извинете, но случайно дочух разговора ви.

Аз си търся къща и чух, че на вас ви трябва някой,
който да живее във вашата, за да я стопанисва.

Може ли да ми кажете повече?
Къде се намира къщата ви?”

Те с радост ѝ отговорили, че къщата им
се намира на 100 метра от тук и гледа към този парк.
Тя е на два етажа и има голям двор.

Готови били да ѝ плащат по 250 евро на месец,
за да живее и да се грижи за нея.

Таня се ухилила до уши и им казала:

“Аз бих го направила безплатно,
но ако настоявате да ми плащате,
няма да ви откажа.”

Ето така Таня си намери нов дом,
който надмина и най-смелите ѝ мечти,
само защото позволи на Висшия ѝ Аз да я води
и да я срещне с правилните хора в точното време.

И това се прояви по един напълно неочакван за нея начин.

Начин, който физическият ѝ ум дори не можеше да си представи.

За това не настоявай за конкретен резултат!

Не тропай с краче на Вселената.

Когато настояваш, ти правиш проявлението на твоите мечти по-трудно
отколкото е нужно да бъде.

Довери се на своята по-висша част и ѝ позволи
да те изненада по неочакван за теб начин,

като ти донесе нещо още по-добро от това,
което можеш да си представиш.

С това завършва третото видео от тази поредица,
в която обясних как да действаме,
водени от въодушевление
без да настояваме за определен резултат.

Накратко:

откажи се от твоите специфични изисквания и настоявания, но запази
високата си вибрация
и състоянието си на въодушевление.

Да, всички ние очакваме когато
предприемем действие в дадена посока,
че ще постигнем някакъв резултат, нали така?

Иначе няма да предприемем действие в тази посока.

Няма как да нямаме никакви очаквания.

Очаквания са различни от настояванията!

Така, че имай своите очаквания, че правейки нещо
МОЖЕ да доведе до някакъв резултат,

но не настоявай и не изисквай този резултат
да е точно такъв какъвто ти си мислиш,
че трябва да бъде!

Бъди гъвкав и вярвай, че най-доброто за теб
винаги ще бъде привлечено от теб!

Поддържай вибрацията си висока и знай,
че така ставаш неустойчив магнит за всичко,
от което се нуждаеш, да може да те намери
и то скоро ще почука на вратата ти.

Просто се довери на Висшия си Аз
и следвай пътя на най-малкото съпротивление.

ЧЕТВЪРТАТА СЪПКА

Тук ще говоря за четвъртата стъпка
от формулата на Башар,

която може да ти помогне да имаш
по-щастлив и по-пълноценен живот,
изпълнен с много радост, вдъхновение и щастие.

Да си припомним, че цялата формула гласи:

1. Във всеки момент, действай, воден от своето вдъхновение

2. по най-добрия начин, на който си способен,
3. без да настояваш за определен резултат,
4. като през цялото време оставаш в позитивно състояние, без значение какво се случва
5. и редовно изследваш негативните си убеждения и ги трансформираш в позитивни.

Четвъртата стъпка от тази формула е

"През цялото време да оставаш в позитивно състояние без значение какво се случва".

Това накратко означава да търсиш позитивното във всяка ситуация

или както народа казва:

"Всяко зло, за добро".

След като си приложил първите три стъпки от формулата

след това дори да се появи нещо, което не предпочиташ

ти можеш да му придадеш позитивен смисъл.

Защото сигурно си ме чувал да казвам че обстоятелствата и ситуациите в твоя живот нямат вградено значение.

По своето естество всички те са неутрални.

Бели листа, чисти платна, лишени от смисъл.

Ти си този, който придава смисъла на всичко около теб.

И ако дадеш негативен смисъл на една неутрална ситуация тя ще се превърне в негативно преживяване за теб.

Ако обаче ѝ дадеш положителен смисъл,

същата тази неутрална ситуация ще има положителен ефект в живота ти.

Всичко зависи от теб и от начина, по който ти решиш да погледнеш на дадена ситуация или обстоятелство.

Сега ще ти дам пример.

Представи си, че си търсиш нова работа

и си поканен на интервю.

Работата ти се струва интересна и е добре платена.

Следвайки радостното си вълнение,
ти се подготвяш за интервюто,
издокарваш се и в определения час тръгваш с колата си

с намерението да очароваш интервюиращите
и да получиш желаната работа.

Както си караш колата, изведнъж посред път,
пукаш гума.

Ти отбиваш, излизаш от колата
и започваш да се чудиш
какво да правиш.

Интервюто започва след само 15 минути,
а ти нямаш резервна гума.

Набързо ти става ясно, че няма начин
да стигнеш навреме
и ще пропуснеш цялото интервю.

Сигурна съм, че вече имаш емоционална реакция
към този сценарий в главата си.

Но разбери, че пукането на гумата е
една неутрална ситуация.

Не е нито добра, нито лоша.
Тя просто е.

И в този момент ти имаш избор да решиш
как ще я интерпретираш.

За много хора 'нормалната' реакция в такива случаи
е да си кажат:

"Това е много гадно!
Как можа да ми се случи точно сега,
когато имам толкова важно интервю?"

Аз съм пълен карък.

Карам тази кола отдавна без никакъв проблем
и точно днес реши да се спуска тая скапана гума.

Направо ще се пукна от яд.
Защо ми се случват такива гадни неща?"...

Когато попаднат в ситуация, която не предпочитат,

повечето хора веднага я дефинират като нещо „лошо“ и „негативно“.

Така влизат в кръговрат от негативни мисли, които ги изнервят и стресират още повече.

Звучи ли ти познато?

Да, случвало се е на всеки от нас.

Обаче разбери, че нищо не се случва на теб.

Всичко се случва за теб и чрез теб, за да ти послужи по някакъв начин.

Това, което тази формула учи е, че ти можеш да намираш положителното във всяка ситуация, независимо колко негативна изглежда тя на пръв поглед.

Нека погледнем ситуацията от друга гледна точка.

Как може да си сигурен, че заради това, че сега си спукал гума, ти не си избегнал тежка катастрофа, която е щяла да се случи след няколко километра?

Това, че сега ти се е спукала гумата, може буквално да ти е спасило живота защото ако си бил продължил, камион е щял да те блъсне на следващото кръстовище.

Как би реагирал, ако знаеше това?

Пак ли щеше да се вайкаш за пропуснатото интервю?

Или щеше да бъдеш благодарен, че в момента не си в линейка, на път за спешното отделение или по-лошо?

Може да се окаже, че пукането на тази гума е най-хубавото нещо, което е могло да ти се случи днес, защото те е предпазило от много по-сериозни последици.

Запомни, че във всяка негативна случка има скрита благословия.

Ти не знаеш, защо дадени събития се случват.

Знаеш обаче, че не се случват случайно, нали така?

Знаеш и че всички тези неща са синхроничности, планирани от твоя Висш Аз, които са там, за да ти служат.

А сега вече знаеш, че ТИ си този, който решава по какъв начин това обстоятелство ще ти служи.

Затова свали вече тези тъмни, песимистични очила.

Спри да бъдеш жертва на обстоятелствата.

Стига си се самосъжалявал.

А се запитай:

“Щастлив ли съм от живота, който живея?

Доволен ли съм от здравословното си състояние?

Градивни ли са взаимоотношенията ми с хората около мен?

Чувствам ли се изобилен?”

И ако не си доволен от отговорите, не мислиш ли, че е време да започнеш да правиш различни неща от тези, които си правил до сега?

Разбираш ли, че няма как да правиш едно и също и да получиш различен резултат?

Ако искаш различен резултат, направи нещо различно.

За целта, нека направим едно упражнение.

Взemi лист и химикалка и спри това видео.

След това в рамките на една минута, изброй всички позитивни неща, за които можеш да се сетиш, относно конкретната ситуация с пропуснатото интервю.

Затрудни ли се?

Виждаш ли колко по-лесно е да намираш негативното и колко усилия са ти нужни все още, за да видиш позитивното?

Но то винаги е там.

Както и негативното.

От това накъде ще избереш да насочиш вниманието си ще определи какво преживяване ще имаш!

Колкото по-често започнеш да правиш това упражнение, случка след случка,

толкова по-лесно ще става за теб да имаш положителна реакция по отношение на такива привидно негативни ситуации в живота ти.

Тренирай ежедневно този мускул и ти гарантирам, че всеки път ще откриваш все по-бързо и по-лесно позитивното навсякъде.

Значението, което дадеш на дадена ситуация, ще определи преживяването, което ще имаш с нея, не го забравяй!

Това не е философия. Това е проста физика.

Това, което дадеш, е това, което ще получиш.

Каквото посееш, това ще пожънеш.

Просто запомни, че всички ситуации са неутрални и ако съзнателно избереш да гледаш на тях по позитивен начин, ти ще извлечеш позитивен резултат от тях.

Затова дай на всяка ситуация позитивен смисъл.

Може да чуеш още идеи по тази тема в това мое видео (Дай позитивно значение на всяка ситуация)

Знай, че всичко, което се случва в живота ти е там с конкретна причина.

Нищо не се случва случайно.

Една спукана гума не е случайност.

Има причина, заради която гумата се пука точно сега, а не по някое друго време.

И не някой друг, а ти си този, който определя каква да бъде тази причина.

Ти имаш способността да използваш всяка случка в твоя живот по позитивен начин.

Всяка!
Ако избереш да го направиш, разбира се.

Така, че следващия път, когато ти се случи

нещо 'лошо' или нещо, което не предпочиташ,
просто си кажи:
"Всяко зло, за добро.
Знам, че има позитивна причина,
това да се случва по този начин, точно сега".

И намери тази позитивна причина.

Можеш дори да си измислиш игра, наречена
"Открай позитивната причина".

Използвай въображението си. Играй!

Колкото по-игриво се отнасяш към ситуациите в живота си,
толкова по-лесно и забавно ще преминаваш през тях.

Разбери, че няма значение какво се случва.

Значение има само какво правиш ТИ
с това, което се случва.

От Айнщайн знаем, че решението на един проблем
се намира на различно енергийно ниво от това,
на което е възникнал.

С други думи, ако продължаваш да се вайкаш и самосъжаляваш,
ти понижаваш вибрацията си и

няма да имаш достъп до по-позитивни гледни точки,
които съществуват на по-високи вибрационни честоти.

Те ще бъдат невидими за теб.

От опит знам, че най-големите благословии в живота ни
са скрити на неочаквани места.

Така че бъди благодарен за контраста,
който тези случки ти дават.

Защото само когато се случи нещо, което не предпочиташ,
може истински да оцениш нещата, които предпочиташ.

И ако се случи нещо, за което въображението ти
не може да си представи положителна причина,

като да речем някой непознат да те нагроби,
докато си ходиш по улицата,

дори в такъв момент ти можеш
да извлечеш полза от това,
като си кажеш:

"Благодаря ти, че ми показва това,
което НЕ предпочитам.

Аз предпочитам да съм мила с хората
и ще използвам тази случка като едно напомняне
да продължавам да демонстрирам,
че съм положително настроен човек.

И при всяка възможност ще поздравявам
и казвам добра дума на непознатите,
които срещам".

Ето, това са различни примери как можеш
да използваш по позитивен начин
това, което НЕ предпочиташ.

И ако решиш да използваш урока,
който този груб човек ти предлага,
по един конструктивен начин,

като погледнеш ситуацията от позитивна гледна точка,
тогава е много вероятно,

грубите хора постепенно да изчезнат от твоя живот,
защото те ще са си свършили работата

и повече няма да имат причина
да се появяват в твоята реалност.

И ти ще можеш да продължиш живота си
без да имаш нужда да си създаваш
повече такива ситуации.

Но... ако придадеш на тази случка
негативно значение, казвайки си:

"Офф, този грубиян много ме разстрои,
направо ми съсипа деня!

Не искам повече да срещам такива хора в живота ми.

Аз съм духовен човек, но щом срещам
такива негативни индивиди
значи не правя нещо както трябва".

Така ти ще понижиш своята вибрация,
което ще те залепи като магнит
за тази негативна ситуация.

И така ще привлечеш още подобни
негативни случки към теб, защото
сходните неща се привличат.

Това което отричаш и срещу което се съпротивляваш,
ще увеличи присъствието си в живота ти.

Гарантирано!

Това е закона за привличането.

Това върху което се фокусираш, се увеличава.

Затова подобни негативни ситуации ще продължат да се появяват в
твоята реалност,
докато не научиш урока си от тях

и разбереш как присъствието им може да ти послужи по положителен
начин.

Разбери, че обстоятелствата нямат значение.

Само твоето състояние има значение.

Твоето умствено и енергийно състояние е това,
което създава обстоятелствата в твоя живот,
а не обратното.

Да, обстоятелствата могат да подсилят начина,
по който се чувстваш, но ...

източникът на обстоятелствата
Е начинът по който се чувстваш.

Като магнит ти привличаш към теб хора и ситуации,
които са на сходна вибрационна честота.

Може да научиш повече за вибрационните честоти тук
(На каква честота..)

Майсторството в прилагането на тази част
от формулата е в осъзнаването, че
ако избереш да останеш в позитивно състояние

и започнеш да търсиш скритата благословия,
можеш да обърнеш всяко обстоятелство
в твоя полза.

Всяко!

И колкото по-бързо осъзнаеш това
от една балансирана позиция,
със знанието, че дори да е нещо,
което не предпочиташ,
можеш да го използваш по позитивен начин,

толкова по-скоро ще започнеш да се наслаждаваш
на тези ситуации,

защото ще знаеш, че те винаги работят в твоя полза
и ти помагат да израснеш като личност.

Прилагайки формулата
във всеки възможен момент да действаш,
воден от най-голямото си въодушевление,

по най-добрия начин, на който си способен,

без никакво настояване за крайния резултат,

останеш в позитивно състояние през цялото време,
без значение какво се случва,

И редовно трансформираш негативните си убеждения в позитивни,

ти ще активираш и позитивните синхроничности,
които ще започнат да работят за теб
по положителен начин.

Напомням ти, че синхроничностите ще ти покажат
какво точно трябва да направиш, в какъв ред, и кога.

И знай, че каквото не си успял да направиш в края на деня,
най-вероятно не е било необходимо да бъде направено през този ден.

И още нещо много важно.

Имай предвид, че твоята реалност е едно огромно огледало.

Това огледало няма собствено мнение,
а просто отразява всичко, в което ти вярваш
във всеки един момент.

И ако искаш образът, отразен в огледалото
да ти се усмихне, първо трябва
да му се усмихнеш ти.

И докато действаш, воден от вълнението си,
това огледало ще ти показва всичко, което не е
в синхрон с твоята истинска вибрация.

Погледни тези неща добре.

Когато следваме най-голямото си вдъхновение
и сме на висока вибрация, съвсем не означава
че няма да бъдем свидетели на негативност
около себе си.

Даже напротив.

Колкото по-висока става вибрацията ти
толкова по НАЯСНО ще си с неща,
от които имаш нужда да се освободиш и да интегрираш,
за да станеш повече човекът, който си роден да бъдеш.

Така, че не се демотивирай, ако следвайки вълнението си ти се натъкваш на неща, които изглеждат негативни.

Бъди благодарен, че се случват, защото само така ти можеш да ги видиш и трансформираш в своя полза.

И запомни, че не всичко, което наблюдаваш е част от твоята реалност.

Много често имаме възможност да наблюдаваме чужди реалности, подобно на разминаващи се автомобили.

И нашата реакция към видяното ще определи дали това нещо ще стане също част от нашата реалност или ще ни отmine като бърз влак.

Една негативна реакция, ще покани нещото в твоя живот.

Една позитивна също.

Неутралното наблюдение на неща, които не предпочитаме ни дава тази самоовластена позиция,

чрез която не отричаме правото на съществуване на нежеланото и му позволяваме да го има, но без да го каним в нашата реалност.

Затова наблюдавай реакциите си!

Те показват какви негативни убеждения имаш за себе си и света около теб.

Да, твоите негативни убеждения се проявяват в живота ти под формата на случки, които предизвикат негативни емоции в теб.

Когато успееш ясно да видиш това, ще можеш по-лесно да ги разпознаваш и трансформираш в позитивни.

Повече за процеса по трансформация ще говоря в следващата стъпка.

А за триковете на негативните убеждения може да научиш от това мое видео (Механизмът зад негативните убеждения)

И така, следвайки въодушевлението си, всякаква негативност ще започне да изпъква

все повече около теб.

И ти ще ставаш все по-наясно с нея.
А това е нещо позитивно, нали така?

Понеже колкото по-светло става,
толкова по-ясно започваш да виждаш.

Сега обаче вече знаеш, че тази негативност е там,
за да ти служи по позитивен начин,

показвайки ти всички ограничения
и негативни убеждения, които все още имаш.

Така че когато действаш по посока на вълнението си
и внезапно едно от тези убеждения,

базирани на страх, се появи,
не го заклеймявай като нередно,
а се радвай, че го виждаш,
защото по този начин ти разбираш, че го има.

Как иначе би могъл да се освободиш от едно негативно вярване, ако не
знаеш, че то съществува?

Как би могъл да трансформираш каквото и да е,
ако първо не разбереш, че има нещо за трансформиране?

Ти имаш нужда да знаеш за тези убеждения.

Необходимо е съзнателно да разпознаеш тези негативни убеждения, за
да видиш, че те не ти принадлежат.

За да разбереш и осъзнаеш, че те не са това, което предпочиташ.

И така, ден след ден, по синхроничен начин,
ти ще се оказваш там, където имаш нужда да си,

когато имаш нужда да си там,
с който имаш нужда да си,
правейки това, което имаш нужда да правиш.

И всичко това ще се случва автоматично.

Ако си готов да се отпуснеш
и да се движиш по течението на живота,
ще започнеш да преживяваш тези
позитивни синхроничности все по-често.

Животът ти ще става все по-вълшебен,
а ти ще се чувстваш все по-радостен,
по-креативен, по-любящ, по-изобилен.

Ще бъдеш все по-наясно с това

кой си и какъв си.

Защото всичко се свежда до това да опознаеш себе си.

Така че, опознай себе си!

Бъди наясно с вярванията си!

Осъзнавай какви избори правиш и защо!

Бъди наясно с това какви истории разказваш на себе си и в каква реалност живееш!

Избери тази реалност, която предпочиташ!

Да, ти си толкова могъщ!

Да, толкова е лесно!

С това завършва моето пояснение на четвъртата част на формулата на Башар, която гласи:

"Остани в позитивно състояние без значение какво се случва".

ПЕТА СЪПКА

Сега ще говоря за петата стъпка от формулата на Башар,

която ни учи как да имаме един по-динамичен и пълноценен живот, изпълнен с радост и щастие.

Да си припомним, че цялата формула гласи:

1. Във всеки момент, действай, воден от своето вдъхновение,
2. по най-добрия начин, на който си способен,
3. без да настояваш за определен резултат,
4. като през цялото време оставаш в позитивно състояние, без значение какво се случва
5. и редовно изследваш негативните си убеждения и ги трансформираш в позитивни.

Петата стъпка от тази формула е:

редовно да изследваш негативните си убеждения и ги трансформираш в позитивни.

Запомни, че промяна в убежденията ти може да настъпи само ако предприемеш физически действия да промениш живота си.

Ако просто изгледаш това видео, но не приложиш информацията в него, промяна в живота ти няма да има.

Разбери че знанието е равносилно на действие.

И ако не прилагаш нещо на практика, това означава, че не го знаеш още, въпреки, че може да си чувал за него и да имаш някаква информация по темата.

Например, аз доста дълго време слушах и събирах информация за Формулата на Башар и учението му, но нищо в живота ми не се промени.

Чак когато започнах ежедневно да прилагам тази информация на практика се случи истинската промяна в живота ми!

По този начин информацията се превърна в знание!

Затова е много важно да искаш да промениш убежденията си.

Защото каквито и упражнения и техники да ти дам, ако наистина нямаш силно желание и мотивация за промяна и не си готов да извървиш пътя към постигането им докрай,

няма да може да постигнеш нужния ефект.

Предполагам знаеш за някой друг, а вероятно и на теб ти се е случвало да опиташ нова диета или да се запишеш на фитнес и за около седмица или месец всичко е много обнадеждаващо..

Ти следваш новия режим, ядеш правилната храна, и правиш упражненията, след което нещо те изкарва от ритъма ти

и..... ти се отказваш!

Често много хора опитват различни техники, упражнения и диети, но в крайна сметка се връщат към стария си начин на живот, защото просто нямат силно желание за промяна!

Казват, че им е трудно, че не могат,
че тази диета или програма не работи за тях
и още куп оправдания.

Но всъщност действията им показват,
че те просто нямат мотивация за промяна!

Те казват, че имат, но с действията си
всъщност показват, че нямат!

Защото когато искаш нещо,
ти просто го правиш, нали?!

Без значение колко пъти ще се “провалиш”
и колко различни упражнения, техники
и диети ще опиташ.

Ти няма да се спреш докато не постигнеш целта си!

Ето толкова е важно истински да искаш
да се промениш!

А за да постигнеш такава коренна промяна
трябва да намериш негативните убеждения,
които те саботират и ти пречат да я направиш.

“Добре де, ама какво са убежденията
и защо изобщо трябва да ги променям?”,
може би ще попиташ.

Това е чудесен въпрос.

Убеждението е твърда увереност
или пълно приемане,
че нещо е истина
без да имаме емпирично доказателство,
което да го потвърждава.

Често чувам да ми казват:
“Ами, аз нямам убеждения!”

Само че разбери, че няма как да имаше каквото и да е преживяване,
ако това беше истина.

Тъй като убежденията са като очила,
през които възприемаме и преживяваме
реалността си.

Те са тези, които са генерират
нашите чувства, мисли и действия
и следователно те са тези, които
творят реалността ни.

Казано накратко:

Ние...живеем...това,...в което...вярваме!

Буквално!

т.е. Убежденията ни са като очила,
чрез които възприемаме и творим реалността около нас.

Ако гледаш през очилата на
позитивните ти убеждения,
ти ще имаш позитивни преживявания!

И обратното.

Негативните убеждения създават негативни обстоятелства в нашия
живот.

Или казано още по-ясно:

Ние използваме една и съща енергия,
която ако премине през филтъра
или очилата на негативните ни убеждения,
ще усетим като тревожност и страх,

а ако мине през филтъра на
позитивните ни убеждения,
ще усетим като радост и вълнение.

Убежденията, филтрите, или очилата,
както искаш ги наречи,
са този генератор, който създава нашите
мисли, чувства и поведение!

Те са в основата на всичко.

Ето защо те са толкова важни!

Често в работата си с хора,
те споделят с мен, че се чувстват като жертви
на своите негативни убеждения,
което им пречи да ги трансформират в позитивни.

Защото вярват, че нещо или някой извън тях
има силата да контролира живота им.

Това обаче не е истина,
а е просто един от триковете на негативните убеждения,
с които ни заблуждава, че физическата реалност
е истинска.

А както вече знаеш, тя е проекция на нашето съзнание!

За триковете на негативните убеждения може да научиш от това мое

видео
(Механизмът зад..)

Това, в което тези хора вярват е една илюзия,
идваща от ограничаващите им вярвания
за света.

История, която те самите си разказват
и в която сами си вярват.

Ако я променят, те ще променят живота си моментално!

Разбери, че преди да се родим,
на едно по-високо ниво,
от това на нашата душа,

сме се съгласили да имаме такива убеждения
в този живот,

за да можем чрез процеса
на трансформацията им
от негативни в позитивни
да пораснем като личности!

Предизвикателствата са ни нужни,
за да растем и да се развиваме.

Така, че ти не си нечия жертва,
а могъщ творец!

Напомням ти, че нито една ситуация
няма вграден смисъл в нея.

Всички обстоятелства са неутрални.

И ако нещо няма значение
или конкретен смисъл за теб,

ти няма да изпиташ никаква емоция спрямо
него.

Сега ще ти дам един практичен пример,
за да ти стане по-ясно за какво говоря.

Как би се почувствал, ако
както си вървиш по улицата
непознат, вървящ срещу теб
ти извика:

"Ей, ти си една ашкуда!"?

Ще се обидиш ли?

Или ще приемеш това като комплимент

и ще ти стане приятно?

Или пък ще започнеш да се смееш
неудържимо?

Ако нямаш определение,
ако нямаш дефиниция за това
какво означава думата "ашкуда",

е много вероятно просто леко да се озадачиш
и да продължиш по пътя си,
сякаш нищо не се е случило.

Но ако същия този човек,
който те подминава на улицата ти извика:

"Ей, глупак!"?

Понеже имаш дефиниция за думата "глупак",
а може би имаш и спомени, когато тази дума
е била използвана по твой адрес,

ти веднага ще изпиташ емоцията,
която си изпитал тогава и е възможно да
се почувстваш нападнат, обиден,
засегнат или нагрубен.

Може би адреналинът ти ще се покачи
и ти ще искаш да се защитиш подобаващо
като му отговориш по някакъв начин.

Ето как, чрез този пример ти вече разбираш,
че не можеш да имаш чувство за дадено нещо,
ако първо нямаш определение или убеждение за него.

Най-важното нещо, което трябва да запомниш,
е, че нито една емоция не възниква във вакуум.

Преди нея винаги има убеждение,
което я е генерирало.

Тоест, ти придаваш конкретен смисъл
на дадена ситуация или обстоятелство
въз основа на това, в което вярваш
за себе си и света около теб.

И ако тази емоция остане неосъзната и неовладяна,
тя ще повлече след себе си мисли и действия,
съответстващи на убеждението,
което я е създало.

Затова, ако искаш да промениш
емоциите и чувствата,
които изпитваш спрямо дадено нещо,

просто трябва да промениш вярването,
което ги причинява.

Всеки от нас придава различно значение на ситуациите,
в зависимост от системата си от убеждения.

Затова е изключително важно редовно да изследваш
и трансформираш това, в което вярваш.

Ще ти дам друг пример.

Ако ти се случи нещо неочаквано,
да речем, че ти се спуска гумата на колата,
докато отиваш на почивка,

В този момент ти имаш избор
какво значение да дадеш
на това неутрално обстоятелство.

Първо, обърни внимание как го наричаш:

Проблем?
Беда?
Предизвикателство?
Или пък ... благословия?

Значението, което ще дадеш е много важно,
защото то ще определи преживяването ти!

Наблюдавай речника и реакциите си,
когато неочакваното нещо се случи.

Това веднага ще ти покаже
в какво вярваш.

Ето, два примерни варианта на поведение,
в зависимост от убежденията ти за
за себе си и света около теб.

Вариант едно.

Ако си религиозен,
можеш да си кажеш, че спуканата гума означава,
че Господ или някой свихе те наказва,

защото вероятно си направил нещо лошо
и сега си плащаш за това.

Или пък, че е знак от Всевишния,
че не заслужаваш да отидеш на почивка.

Съответно,
това определение ще създаде

точно такава преживяване в живота ти.

А именно—на чувството, че си грешен,
незаслужаващ човек
и че някой те наказва.

Ами, ако никой никога не те беше научил
да вярваш в Божието наказание,
тогава какво значение би дал на тази ситуация?

Сподели ми в коментар.

Втория вариант, по който може да реагираш

е да отговориш на случката
по един осъзнат начин.

В този случай може да си кажеш:

"Хей, тази гума не се пука случайно точно сега,
защото знам, че в живота ми
няма случайни неща.

Вярвам, че Вселената ме обича
и тя непрекъснато ми предоставя възможности,
под формата на предизвикателства,
за да се уча и развивам.

Благодаря ти, Вселено!

Знам, че в тази ситуация
си скрила благословия за мен,
защото аз избирам да вярвам така.

Знам, че аз имам свободна воля
да взимам решения.

И аз сега решавам, че в тази ситуация
има скрит подарък за мен
и аз ще го намеря."

Точка!

Без драми, без критика,
без вайкане и самосъжаление!

А с увереност и знание,
че си защитен и подкрепен
от Вселената във всеки един момент
и че всичко, което се случва в твоя живот,
е там, за да ти служи по положителен начин.

Според теб какво преживяване
ще имаш във вариант едно

и във вариант две?

Те ще бъдат коренно различни,
нали така?

Защото убежденията, даващи значението
на обстоятелствата
са коренно различни!

Ето по този начин вероятно вече разбираш
колко е важно значението,
или дефиницията,

която ще дадеш на всичко,
което се случва около теб.

А знаеш ли, че емоцията
може да се превърне в навик?

Точно така!

Ако си свикнал да се ядосваш на неща в живота ти,
които според теб не трябва да са там
или не трябва да се случват по този начин,

ти ще реагираш с разочарование и раздразнение
всеки път, когато пред теб се появят
подобни ситуации.

Това се нарича
автоматична реакция.

Тя е заучена и повтаряна толкова пъти,
че се е превърнала в нещо естествено за теб.

Но знай, че тази реакция не е естествена
и не е единствената, която може да имаш
в такива моменти.

Обаче, за да можеш да промениш реакцията си,
ти първо трябва да осъзнаеш,
че реагираш по този начин.

Нека те попитам:

Когато отидеш на поход в планината
какво виждаш около себе си
докато се изкачваш?

Само отделни дървета,
нали така?

Но когато достигнеш една по-висока точка,
където няма дървета, и погледнеш надолу,

вече имаш друга перспектива.

Разбираш, че си бил в гъста гора
и сега ясно виждаш размера ѝ.

По същия начин,
в момента в който успееш
да се видиш отстрани и да осъзнаеш
как реагираш в дадени ситуации,

ти придобиваш друга гледна точка и
тогава имаш възможност
да промениш реакцията си.

И ти още днес можеш да започнеш осъзнато
да усъвършенстваш този нов "навик".

А определението за навик е много просто.

Навикът е действие,
което подсъзнателно избираш
и над което нямаш контрол.

То е нещо, което не осъзнаваш, че правиш.

Обаче в момента, в който започнеш
да се наблюдаваш и осъзнаеш,
че правиш действието,
то вече не е навик.

Защото след като можеш да го наблюдаваш,
то вече не е подсъзнателно действие.

Станало е съзнателно.

И сега вече е един съзнателен избор.

Следователно, ако осъзнаваш, че това е избор,
който правиш, но НЕ предпочиташ,
може да си зададеш въпроса:

"Защо продължавам да избирам
да правя неща, които не предпочитам?"

Отговорът на този въпрос
ще ти даде представа за това
какво убеждение имаш по темата.

Може да получиш повече информация
за това защо понякога правим неща, които не предпочитаме, в това мое
видео
(Защо правя неща, които не предпочитам)

И когато започнеш да гледаш на навика си

като на избор, който правиш,
това ще ти даде сила да го промениш.

Да, това означава,
че трябва да поемеш лична отговорност
за действията или бездействията ти.

Но единственият начин
да се промениш за по-добро,
е като поемеш пълна отговорност за живота си.

Защото ти си създателят на твоята реалност
и ти разполагаш със свободната воля
да решиш как да изживееш своя живот.

Повече за свободната воля може да чуеш тук
(Имаме ли свободна воля)

А знаеш ли какви са преобладаващите емоции,
които ежедневно преживяваш?

Отделяш ли време, за да ги наблюдаваш?

Те може да са на изобилие и любов,
или на недостиг и страх.

От теб зависи.

Ти решаваш!

Защото ти си създателя на твоята реалност! :)

Запомни, че всички ситуации са неутрални
и ти си този, който им дава конкретно значение.

Точно както един магазинер
лепи етикети, съдържащи информация
за съдържанието на продуктите.

Така и ти определяш ситуациите в твоя живот.

Ти решаваш дали да "етикираш"
обстоятелствата, които срещаш в ежедневието си
като «положителни» или «отрицателни».

На същия принцип може да разгледаме
убежденията, които имаш за себе си.

С голяма част от тях си "се етикирал"
докато си бил малък.

Взел си тези убеждения от
своите родители, от училището,
от приятелите или от обществото

в което си растял.

И така с годините си се е превърнал
в “крадец на чужди убеждения”.

Моля те, спри да крадеш убежденията на хората,
защото те ненужно те ограничават
и си създай свои собствени,
които да работят в твоя полза.

Всички имаме различни убеждения относно
здравето, парите, взаимоотношенията,
децата, родителите, секса, религията и т.н.

И тези убеждения задават основния тон
в тези сфери на нашия живот.

Ще ти дам аналог с бялото платно на художник
когато започва работа по нова картина.

Основният тон, с който той рисува,
често зависи от настроението му.

Ако художникът е тъжен,
вероятно ще използва
по-тъмни и студени цветове.

Ако пък е щастлив – по-пъстри и топли.

С убежденията ти е същото.

Ако да речем, твоето преобладаващо убеждение
за парите е:

«Никога няма достатъчно»,

«Парите са коренът на всяко зло»,

«Те не растат по дърветата»

точно това ще бъде основният тон
на картината, която ще се прояви в твоя живот,
относно парите.

Тя ще изобразява, че нямаш достатъчно пари.

Често чувам и тези въпроси:

“Добре, но как да разбера в какво вярвам?”

и

“Как да разбера кое е негативното убеждение,
което генерира съответната негативна емоция и обстоятелство
и как да го променя?”

Сега ще ти кажа.

Ще разбереш от начина,
по който се чувстваш спрямо това нещо.

А как да трансформираш
негативните си убеждения в положителни

ще се научиш с помощта на тези
четири прости стъпки:

Първа стъпка – открий!

Втора – провери!

Третата – замени!

И четвърта стъпка – приложи!

Нека направим едно упражнение,
за да видиш как тези четири стъпки
могат да бъдат приложени на практика.

Избери една сфера от живота си
и ѝ дай оценка от 1 до 10.

Където 1 е много зле, а 10 е супер!

Хайде да използваме примера с парите.

Отбележи колко си доволен от финансовото си
състояние в момента от 1 до 10?

Дай си отговор и обърни внимание
на това как се чувстваш когато мислиш за това.

Чувстваш ли се радостен и изобилен
или може би чувстваш стягане в стомаха,
разкриващо усещане на
притеснение и липса?

Ако чувството не е положително,
пристъпи към първата стъпка,
а именно да откриеш
негативното убеждение,
което предизвиква това негативно чувство.

За целта бих те помолила да направиш следното:

Затвори очи, поemi дълбоко въздух
и си задай въпроса:

“Какво би трябвало да вярвам,
че е истина в тази ситуация,

за да се чувствам по този начин?”

Задай въпроса и слушай.

Без да настояваш,
без да нервничиш,
без да предполагаш.

Този въпрос дава началото на процеса
по откриване на негативното ти убеждение
спрямо парите.

Може дори да вземеш лист хартия
и да започнеш да изброяваш всичко,
което ти хрумне.

Пиши на ръка, защото така ще се свържеш
по-лесно с емоциите си.

Отговорът ще дойде,
ако наистина искаш да го разбереш.

Ето, няколко често срещани отговора:

Може би, когато си бил малък,
си чул родителите ти да казват,
че всички богати хора са мошеници.

И ти си приел това тяхно мнение за факт.

Постепенно то се е превърнало в твое убеждение.

И понеже ти искаш да си добър човек,
затова подсъзнателно започваш да се саботираш,
всеки път когато имаш възможност
да привлечеш голяма сума пари...

Просто защото не искаш хората около теб
да те мислят за мошеник.

Или пък, може би си бил научен да вярваш,
че не си достатъчно добър и не заслужаваш
да си финансово изобилен.

За да разбереш своя отговор е нужно да
си напълно честен със себе си
по време на този процес.

В противен случай няма да можеш да стигнеш
до основното негативно убеждение
и няма да можеш да го промениш.

Може да намериш някое второстепенно,
но това няма да промени взаимоотношенията ти

с парите, защото коренът на основното убеждение е още непокътнат.

Това е като да кастриш плевели.

Ако не ги изтръгнеш с корена,
те ще продължат да растат в твоята градина.

Затова, бъди честен със себе си и
не е страхувай да дълбаеш надълбоко,

за да откриеш корена на негативното убеждение,
което те държи далеч от финансово изобилие.

И когато получиш своя отговор,
да речем, че вярваш че:
“всички богати хора са мошеници”,

можеш да пристъпиш към втората стъпка –
Провери!

Разгледай това негативно вярване
под лупа и виж дали е базирано
на солидни факти.

В този случай провери истинността на вярването,
че “всички богати хора са мошеници”,
като се запиташ:

“Сигурен ли съм на 100%, че това е факт?

Абсолютно всички богати хора
ли са мошеници?”

И когато разгледаш това убеждение отблизо,
може да осъзнаеш, че то е силно преувеличено!

Сигурна съм, че може да се сетиш
за заможни хора,
които са прекрасни човешки същества.

Които са честни, открити,
съпричастни с останалите
и помагат на нуждаещите се.

Тогава си кажи:
“Явно това, в което вярвам не ми служи
по позитивен начин.

Това не отговаря на моята истина.

Това убеждение не е мое.

Това е нещо, което съм приел като факт,

защото като малък съм чул да го казва
майка ми, баща ми, учителя ми
или някой съсед.”

В момента, в който видиш едно свое убеждение
като нелогично, това е неговият край.

Освобождаването
от него става автоматично.

Защото ти не вярваш в нелогични неща,
нали така?

Старото ти убеждение,
че всички богати хора са мошеници,

ще се разпадне от само себе си
под тежестта на собствената си нелогичност.

И тогава пристъпи към третата стъпка –
да го замениш с ново,
положително убеждение
като си зададеш въпроса:

“Какво убеждение отговаря на
моята нова версия и би било
по-полезно за мен?”

Например, ти можеш да избереш
ново убеждение:
"богатите хора също могат да бъдат добри".

Това е обективен факт.

В това твърдение има логика.

А има и все повече примери за заможни хора,
които са дарили личното си време
и голяма част от парите си
за благородни цели.

Аз лично познавам няколко ;)

Така че, нека това бъде твоето убеждение
за богатите хора от тук нататък.

И сега замени старото си убеждение с новото,
по следния начин, като си кажеш на глас:

“Тъй като в предишното ми убеждение няма логика,
оттук нататък избирам да вярвам, че
богатите хора също могат да бъдат добри.

Аз съм добър човек и заслужавам

да имам финансово изобилие в живота си.

И когато стана богат,
аз ще използвам парите си,
за да помагам на други хора”.

Това е едно положително убеждение,
което ще промени твоето отношение към парите
и ти няма повече да изпитваш нуждата
да се само-саботираш когато имаш възможност
да привлечеш изобилие в живота си.

И последната,
четвърта стъпка от този процес е
да приложиш това ново убеждение
в живота си, като действаш
така сякаш новото убеждение,
винаги е било истина за теб.

За целта предприеми специфични стъпки,
за да демонстрираш на Вселената,
че ти си нов човек,
с нови вярвания, който мисли
и действа по различен начин.

Запитай се:

“с какво конкретно действие
мога да затвърдя това вярване?”

Използвай въображението си,
за да намериш отговора.

Например,
може да прочетеш автобиографията
на някой богат човек и така да разбереш,
че въпреки че е преминал през много
предизвикателства в живота си,
той е запазил своята почтеност
и желание да помага на хората около себе си.

Или пък да започнеш да даряваш
малки суми пари за благотворителни цели
с усещането, че си изобилен!

Щом даваш, значи имаш, нали така? :)

Каквото излъчваш към Вселената,
тя ще отрази същото към теб, защото тя
е едно огромно огледало, което отразява теб!

Напомням ти, че един от Петте Закона на Творението гласи:
“Каквото излъчваш, това получаваш!”

Виж повече за тези закони тук:
(Петте закона..)

Действайки с това чувство
неминуемо ще подобриш финансовия си поток!

Може да научиш за още работещи практични идеи
в книгата ми “Стани магнит за пари!”
Линк в описанието.

И не забравяй да насочваш мислите си
относно финансовото си състояние към това,
че с всеки изминал ден то се подобрява.

Недей да говориш повече за старата си история.

Фокусирай се изцяло върху новата.

Запомни, че нещата,
които разказваш на себе си,

за себе си,

се превръщат в твоя реалност.

Промени своите убеждения
и ще промениш живота си.

Гарантирам ти!

Мога да ти предложа да започнеш
да играеш една игра,
която ще ти помогне да инсталираш
новата си, по-изобилна версия.

Тя представлява следното:

Затвори очи и слушай гласа ми.

Сега си представи своята
финансово изобилна версия.

Представи си как изглежда.

Как говори.

Как се чувства.

За какво мисли.

С какво се занимава.

Как се забавлява.

Къде спортува.

Какво спортува.

Къде работи.

Какво работи.

Къде ходи на почивка.

Къде живее.

И с кой живее там.

Как минава денят ѝ.

Каква кола има.

Какви доходи има...

Представи си всички малки и големи детайли,
за които можеш да се сетиш.

Почувствай всеки един сякаш е истина.

Има все повече научни доказателства,
че мозъкът ни реагира по един и същи начин
на неща, които си представяме
и на такива, които наблюдаваме
с физическите си очи.

За него и двете са истина!

Така, че използвай тази му функция в своя полза!

Затова направи тази картина колкото се може
по-жива във въображението ти.

Играй тази игра за 10–15 минути
всяка сутрин преди да станеш от леглото
и не ставай докато не се изпълниш с чувство
на изобилие.

И след това през целият ден
живей през това чувство
и имитирай тази твоя нова версия.

Копирай я до най-малкият детайл,
докато... не се превърнеш нея.

Много е важно да предприемеш физическо действие,
за да циментираш промяната
и да я направиш постоянна.

В противен случай,

желанието ти за промяна ще си остане само идея, но не и реалност.

Така, че действай!

В заключение,
нека ти припомня 4-те стъпки

и въпросите, с които можеш да трансформираш негативните си убеждения в позитивни.

Първо, открий негативното си убеждение чрез въпроса:

"Какво би трябвало да вярвам, че е истина, в конкретната ситуация, за да се чувствам по този начин?"

Второ,
провери негативното си убеждение с въпроса:

"Сигурен ли съм на 100% че това е абсолютен факт?"

Така ще видиш, че то е преувеличено и нелогично.

Трето,
замени негативното си убеждение с ново, положително вярване като се запиташ:

"Какво убеждение отговаря на моята нова версия и би било по-полезно за мен?"

И четвърто,
приложи новото си убеждение, като си отговориш на въпроса:

"Какво конкретно физическо действие мога да предприема, за да затвърдя това вярване?"

Сега с тези четири лесни стъпки ти вече можеш да се освободиш от всяко ограничаващо те негативно убеждение и да го замениш с ново, позитивно,

което е в хармония с истинската ти същност и отговаря на "твоята истина".

С това завършва моето обяснение на петата и последна част от формулата на Башар, която гласи:

“редовно изследвай негативните си убеждения и ги трансформирай в позитивни.”

А сега ще ти припомня цялата формула, за да я запомниш още по-добре:

1. Във всеки момент, действай, воден от своето вдъхновение,
2. по най-добрия начин, на който си способен,
3. без да настояваш за определен резултат,
4. като през цялото време оставаш в позитивно състояние, без значение какво се случва
5. и редовно изследваш негативните си убеждения и ги трансформираш в позитивни.

И ако въпреки цялото обяснение ти все още не си наясно какво точно те вдъхновява и ти носи страст,

ще ти дам още една практична идея:

Направи нещо, с което да си полезен на друг или на обществото.

Бъди в услуга на хората.

Стани доброволец.

Започни YouTube канал, чрез който да споделяш дарбите си със света!

Предприеми действия в различни посоки и наблюдавай как се чувстваш докато ги извършваш!

Това несъмнено ще ти помогне да откриеш своето най-голямо вдъхновение!

Ако тази формула ти носи лекота и радост, и се чувстваш вдъхновен да се научиш как да я разбираш и прилагаш още по-добре,

в описанието под това видео има линк към онлайн Обучение за Формулата на Башар, което в момента провеждам.

Там навлизам в още по-голяма дълбочина относно стъпките и давам полезни практически упражнения.

Може да се включиш по всяко време.

Ще се радвам да те видя там.

Благодаря ти много за вниманието
и до скоро!