ЗМІСТ

Відпусти. Шлях звільнення

КУПИТИ

Переглянути та купити книгу на **ridmi.ua**

Про книгу

Ця книга — підсумок багатьох десятиліть клінічної психіатричної практики доктора Девіда Р. Гокінза, головною метою якого був пошук найефективніших способів полегшення людських страждань у всіх їх численних формах. У книзі «Відпусти» він ділиться своїм клінічним та особистим досвідом і пропонує механізм, який дає змогу позбутися блоків на шляху до щастя, любові, радості, успіху, здоров'я та, зрештою, просвітлення. Книга однаково корисна для всіх аспектів людського життя: фізичного здоров'я, творчості, фінансового успіху, емоційного зцілення, професійної реалізації, стосунків, сексуальності та духовного зростання.

ПЕРЕДМОВА

Упродовж багатьох років клінічної психіатричної практики моєю основною метою був пошук найефективніших способів полегшення людських страждань у всій різноманітності їхніх форм. Для цього я досліджував численні напрями: медицину, психологію, психіатрію, психоаналіз, поведінкові техніки, біологічний зворотний зв'язок, акупунктуру, харчування та хімію мозку. За межами цих клінічних модальностей були також філософські системи, метафізика, безліч холістичних методик здоров'я, курси самовдосконалення, духовні шляхи, медитативні техніки та інші способи розширити свою свідомість.

У цих дослідженнях було з'ясовано, що механізм звільнення має велику практичну користь.

Його важливість спонукала до написання цієї книжки, щоб мати змогу поділитися з іншими тим, що спостерігалося клінічно й було перевірено на власному досвіді.

Попередні десять праць присвячено вищим рівням усвідомлення та просвітлення. Протягом багатьох років тисячі студентів на наших лекціях і сатсангах ставили запитання, які виявляли повсякденні перешкоди на шляху до просвітлення. Техніка, якою я хочу поділитися в цій книжці, є практичним і корисним засобом, що допоможе відповісти на такі запитання: «Як давати раду перипетіям повсякденного життя із його втратами, розчаруваннями, стресами й кризами?»; «Як звільнитися від негативних емоцій та їхнього впливу на здоров'я, стосунки та роботу?»; «Як упоратися зі всіма небажаними почуттями?». У цій книжці описано простий та ефективний у осіб, за допомогого якови у неалов
від негативних почуттів.

Техніка відпускання — це практична система усунення перешкод і прив'язаностей. Її також можна назвати механізмом звільнення. Існують наукові докази її ефективності, пояснення яких включено в один із розділів. Дослідження показали, що ця техніка є ефективнішою для полегшення фізіологічних реакцій на стрес, ніж багато інших підходів, які доступні нині.

Дослідивши чимало різноманітних методів зниження стресу та розширення свідомості, я виявив, що цей підхід вирізняється простотою, ефективністю, клінічною результативністю, відсутністю сумнівних концепцій і швидкістю отримання помітних результатів. Крім того, він настільки простий, що його дієвість викликає сумніви. Якщо коротко, то він покликаний звільнити нас від емоційної прив'язаності, яка, за спостереженнями багатьох мислителів, є першопричиною всіх наших страждань.

Розумом і думками керують почуття. Кожне почуття є сумарною похідною багатьох тисяч думок. Оскільки більшість людей протягом життя затамовує, приборкує свої почуття і намагається втекти від них, пригнічена енергія накопичується і зрештою виражається у психосоматичному дисбалансі, тілесних та емоційних недугах, неврівноваженій поведінці у стосунках. Накопичені почуття блокують духовне зростання й усвідомлення, а також успіх у багатьох сферах життя. Отже, переваги цієї техніки можна описати на різних рівнях:

Фізичний

Звільнення від пригнічених емоцій має позитивний вплив на здоров'я. Це спиняє перетікання енергії у вегетативну нервову систему організму й розблоковує акупунктурну енергетичну систему (що можна продемонструвати за допомогою простого м'язового тесту). Тому, коли людина постійно практикує відпускання, фізичні та психосоматичні розлади потроху лікуються, а часто й зовсім зникають. Відбувається загальний зворотний процес розвитку патологій в організмі й повернення до оптимального функціонування.

Поведінковий

Оскільки рівень тривожності й негативні емоції поступово зменшуються, потреба у втечі від реальності через наркотики, алкоголь, розваги та надмірний сон стає дедалі меншою. Як результат, підвищуються життєвий тонус, енергія, присутність у моменті й добробут, що супроводжується ефективнішим і беззусильним функціонуванням у всіх сферах життя.

Міжособистісні стосунки

У міру відпускання негативних почуттів відбувається прогресивне зростання позитивних почуттів, що сприяє швидкому поліпшенню всіх стосунків. Зростає здатність любити. Поступово зменшується кількість конфліктів з іншими, завдяки чому підвищується працездатність. Усунення негативних блоків дає змогу легше досягати професійних цілей, а самосаботаж, причиною якого є почуття провини, поступово зменшується. Крім того, спостерігається зниження залежності від інтелектуалізму, а використання інтуїтивного знання, навпаки, зростає. З відновленням звичного розвитку особистості часто відбувається розкриття творчих та екстрасенсорних здібностей, про які людина навіть не дозрювала, оскільки вони зазвичай гальмуються пригніченими негативними емоціями. Велике значення має поступове зменшення залежності, яка є прокляттям усіх людських стосунків. Залежність — це джерело нашого болю і страждань. У своєму межовому вираженні вона містить навіть насильство й самогубство. Зі зменшенням залежності також зменшуються агресивність і ворожа поведінка. На зміну цим негативним почуттям приходять почуття прийняття і любові до інших.

Свідомість / усвідомленість / духовність

Ця сфера відкривається завдяки постійному використанню механізму звільнення. Відпускання негативних емоцій означає, що людина відчуває дедалі більше щастя, задоволення, миру й радості. Відбувається розширення усвідомлення, поступова реалізація та переживання справжнього внутрішнього «Я». Вчення великих майстрів розгортаються зсередини як особистий досвід людини. Поступове відпускання обмежень дає змогу нарешті усвідомити свою справжню ідентичність. Відпускання — один із найефективніших інструментів, за допомогою яких можна досягти духовної мети. Кожен може досягти всіх цих цілей легко й делікатно, якщо буде практикувати звільнення

Рекомендована література

Незавершені справи

Секрети очищення. Що допоможе позбутися тривоги, депресії, акне, екземи, мігрені та проблем із кишківником

Відьми з Варде

Мова тіла

Сага Зеленої Кістки: Нефритове місто. Книга 1

Усі їхні демони

Перейти до категорії
Саморозвиток та мотивація

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ