

UPUTSTVO ZA IZVOĐENJE VEŽBE

TAČKA MOĆI!



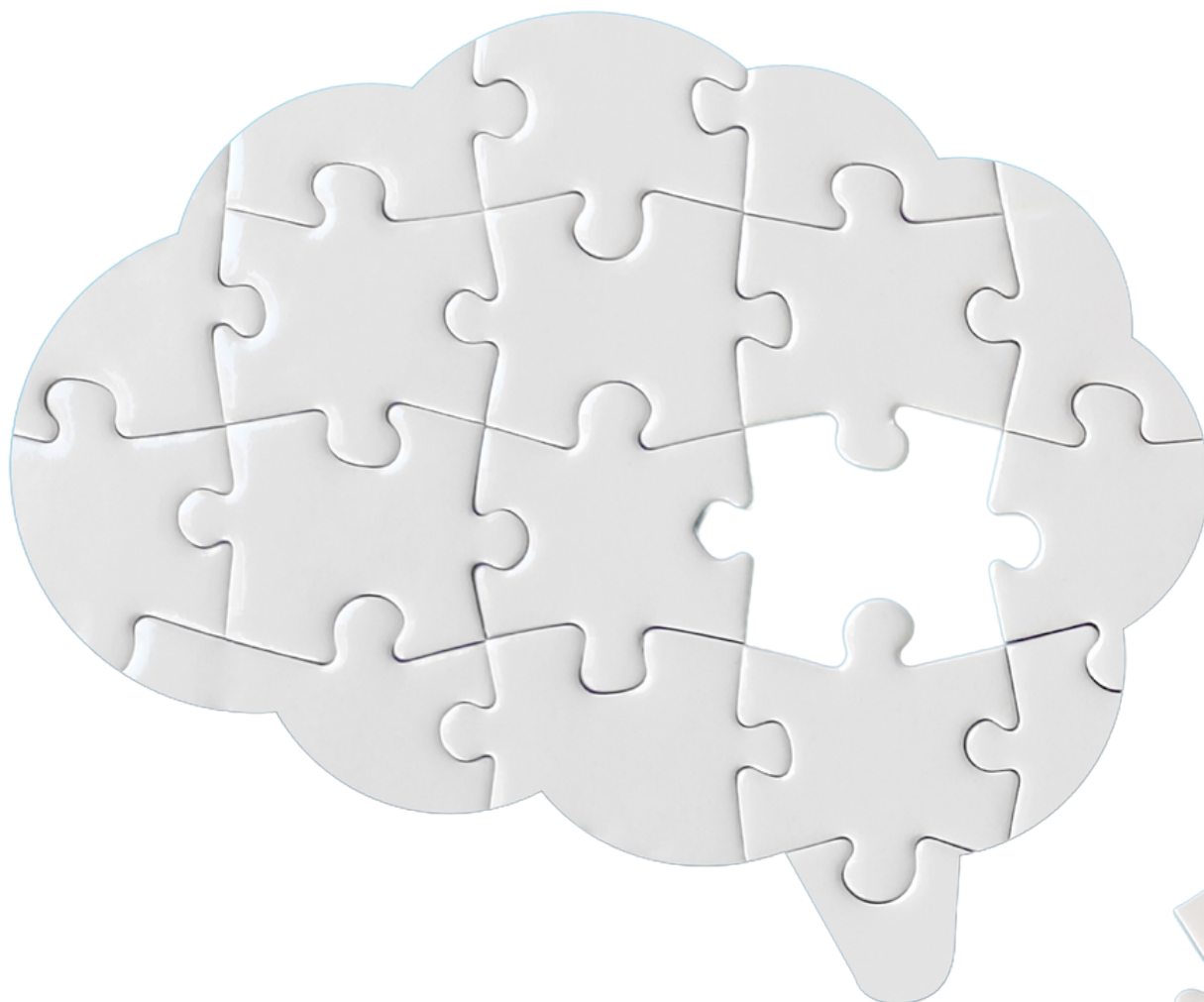
IVANA ANĐELKOVIĆ

ŠAN SAD SA

- 4 KAKO INSTALIRAMO TAČKU MOĆI?
- 6 TAČKA MOĆI U POLITICI
- 11 POZITIVNA TAČKA MOĆI
- 13 UPOTREBA TAČKE MOĆI
- 17 KAKO SE AKTIVIRA?
- 19 KAKO IZABRATI SVOJU TAČKU MOĆI?
- 21 KAKO SE PRIPREMITI ZA SLUŠANJE
SNIMKA?
- 27 DODATNI SAVETI I OBJAŠNENJA

*Svim svojim klijentima, prijateljima i porodici koji su imali
poverenja da mi dozvole da uđem u njihov um.*

*Hvala vam.
Ivana*



MEDICINSKO UPOZORENJE I ODRICANJE OD ODGOVORNOSTI

Informacije u ovoj knjizi nisu namenjene kao medicinski savet ili zamena za odnos sa kvalifikovanim zdravstvenim radnikom. Ona je napisana u najboljoj nameri kao razmena znanja i informacija iz višegodišnjeg istraživanja i ličnog iskustva. Ova knjiga je terapijska alternativa koja ima za cilj stvaranje pozitivnih promena u životu pojedinca. Podstičemo vas da sami donosite odluke o svom zdravlju koje će biti zasnovane na vašem istraživanju ove teme i u partnerstvu sa kvalifikovanim zdravstvenim radnikom.

Autor se izričito odriče svake odgovornosti za bilo kakvu odgovornost, gubitak ili rizik, lični ili drugi, koji nastaje kao rezultat korišćenja bilo koje tehnike ili preporuke koje su predložene u knjizi. Ako imate bilo kakve sumnje, nedoumice ili ako vam je potreban medicinski savet, obratite se kvalifikovanom zdravstvenom radniku.

Autorsko pravo (c) 2023. Sva prava zadržana.

Ova knjiga, ili njeni delovi, ne smeju se reprodukovati u bilo kom obliku bez pismene dozvole autora. Skeniranje, slanje i distribucija ove knjige putem Interneta ili bilo kojim drugim putem bez dozvole autora je nezakonito i po zakonu kažnjivo. Molimo vas da kupujete samo ovlašćena i originalna elektronska audio izdanja koja idu uz knjigu i da ne učestvujete niti podstičete elektronsku pirateriju jer su materijali zaštićeni autorskim pravima. Duboko cenimo vašu podršku.

KAKO INSTALIRAMO TAČKU MOĆI?



KAKO TO IZVESTI?

Kroz duboku relaksaciju i opuštenost uma i tela utiskujemo Tačku moći u naš nesvesni um.

Već čujem kako se pitate šta je sad pa to?

Tačka moći, ili PowerPoint [1] je pokret, gest, čin ili akcija koju koristite kad god vam je potrebno da se osećate bolje, oterate tremu, smanjite anksioznost, date sebi podršku za neku akciju ili da se podsvesno podsetite da će sve biti ok.

Baš kao što neki miris, pesma ili znak imaju moć da pokrenu sećanje – tako i utisnut gest ima moć da pozitivno utiče na vas na podsvesnom nivou.



Ovo je jedna od najbolje čuvanih velikih tajni koju koriste svi oni koji žele da podsvesno komuniciraju sa nama i ubede nas u svoje stavove, težnje ili želje a mi toga nismo ni svesni.

Tajnu metodu najviše koriste političari i velike kompanije koje nas podsvesno usmeravaju da im verujemo ili kupujemo njihove proizvode i usluge.

Hajde da vidimo kako se svi svetski političari služe ovim oružjem!

[1] Hunter, The art of Hypnotherapy 2010

TAČKA MOĆI U POLITICI



Upotreba Tačke moći u politici je „**must do**“ do te mere da postoje specijalizovani treneri koji su debelo plaćeni da uče političare da ovo rade. To je sastavni deo kursa „kako postati političar“. Hajde da razotkrijemo deo tajne.

Ako ste ih ikada videli da čvrsto pritiskaju palac u zglob kažiprsta, savijajući prste u dlan – evo tajne poruku koju vam podsvesno šalju:



Kada žele da poentiraju nakon strastvenog govora u sred kampanje, oni pružaju zatvorenu ruku prema ljudima ispred sebe, baš kao da im daju veliku sumu novca. Glasačima je ovo podsvesni signal **da će imati više para ako upravo ta osoba dođe na vlast.**

Međutim, mnogo je interesantnije šta ovaj gest znači političaru koji ga pravi. Podsvesni signal koji šalju svom umu je „**Ja imam moć. Ja delim moć. Ja sam moćan**“. Setite se toga kada sledeći put vidite nekoga u ovoj pozi.

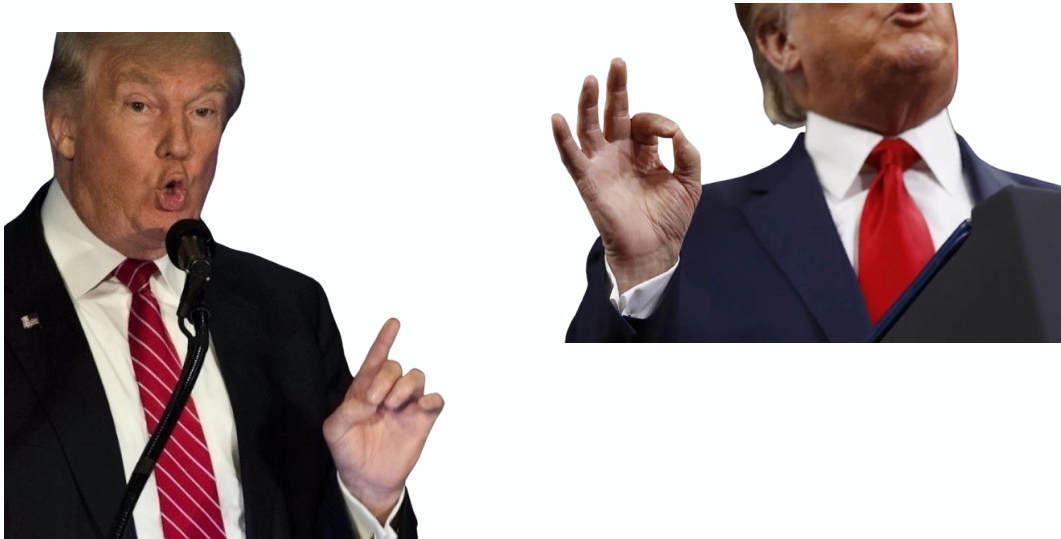
Vrlo sličan je i sledeći gest. Ukoliko nekoga vidite da izvodi isti pokret (sa jednom ili obe ruke) i malo labavijim stiskom podsvesna poruka je drugačija.

Ovo je znak da govornik pokušava da iznese veoma važnu ili veoma složenu poentu.



Ako ste student pokušajte ovaj položaj ruku (ili Tačku moći) dok vas profesor ispituje na sledećem ispitu. Podsvesno šaljete signal da ste fokusirani na nešto i da to što pričate zaista razumete i vladate materijom.

Donald Tramp je veoma često koristio Tačku moći kojom sa obe ruke formira čvrst znak „a-ok“ poznatiji kao „The Highlighter“.



Gest ukazuje na to da on želi da zapamtite ono o čemu priča i da se podsvesno složite sa njim. Položaj ruke implicira da je **on izabrao najbolje rešenje umesto vas** i da je ono potpuno ok.

Naravno, nije jedini koji ga koristi jer je jako delotvoran.



Možda možete da upotrebite ovu taktiku sledeći put kada se posvađate sa partnerom pa mi javite kako je prošlo ;)

U ovom tekstu nikako ne mogu da zaobiđem ni najpoznatiju Tačku moći na našim prostorima – takozvanu „**Piramidu**“. Naravno, radi se o veoma poznatom položaju ruku u kome se svaki prst ruke oslanja na jagodice suprotne ruke.



Ukoliko su ruke usmerene **prema gore** najčešće se radi o tome da osoba iznosi svoje ideje i stavove. Međutim, podsvesna poruka ovog položaja ruku sugeriše da osoba misli da je u boljoj poziciji od osobe sa kojom komunicira. Osoba na ovaj način sama sebi šalje poruku „**Šta god da ti pričaš ne interesuje me, ja znam bolje**“.

U drugom slučaju, kada su ruke usmerene **ka dole** nesvesnom delu se šalje signal da osoba više sluša nego što govori i prividno odaje njegovu pokornost. Politicar, u ovom slučaju podsvesno sebi šalje signal „**čvrst sam u svojim stavovima i niko me ne može pomeriti iz centra**“.

Iz fotografija vam je sve jasno ;) Elem, da se vratimo na temu.

POZITIVNA TAČKA MOĆI



Dobro je znati da postoji i **pozitivno sidrenje**. Ono se, isto kao i negativno može spontano utisnuti u našu ličnost u stvarnom životu ali je i moćan alat na terapiji.

Na primer, osećaj unutrašnjeg mira može biti usidren u jednom dubokom udahu i on tako postaje okidač za smirenje [1]. Ako meditirate ova situacija vam je sigurno poznata. Čim sednete na prostirku za meditaciju, duboko udahnete a potom polako izdahnете, šalјete signal vašem umu da je vreme za opuštanje.

Šta vaš um momentalno uradi?

Opusti se.



Upravo to ćemo i mi raditi.

U neprimetnu gestikulaciju ćemo uneti pozitivne emocije koje ćete koristiti kada god i gde god poželite. Ako se nađete u situaciji koja zahteva da budete smireniji, fokusiraniji, da imate više hrabrosti, da ne prekršite neko obećanje koje ste sebi dali ili da samo sebi pošaljete malo pozitivne energije – **stisnućete svoju Tačku moći i voila!**

Za sekundu ili dve talas nove, pozitivnije energije će početi da struji vašim telom!

[1] Hunter, The art of Hypnotherapy 2010

UPOTREBA TAČKE MOĆI?



Prvenstveno je dodatni alat za postizanje bilo kog vašeg cilja – promene loše navike, destruktivnog ponašanja ili negativnih i teških osećanja. Sami ćete izabrati pokret, gest, čin ili akciju u koju ćemo „usidriti“ pozitivne okidače za promenu ponašanja.

Ovo znači da ćete nakon slušanja vođene vežbe koja je sastavni deo tehnike, svaki put kada doživite nagon da ispoljite negativno ponašanje ili osećanje imati mogućnost da aktivirate svoj usidreni okidač za suprotno ponašanje. Evo nekih primera (ova lista nikako nije konačna):



U procesu ste **ostavljanja cigareta** i odjednom imate snažnu želju da zapalite. Stisnućete tačku moći i poriv za cigaretom će proći ili se drastično smanjiti.



Na dijeti ste a poludećete koliko vam se jede čokoladni sufle. Stisnućete tačku moći i shvatićete da i voće može da zadovolji želju za slatkim.



Nervozni ste jer vam se približava krajnji rok za izveštaj na poslu a imate nadrždanog šefa koji vas zove svakih 10 minuta da pita da li ste završili. Poznato? Stisnućete tačku moći, vratićete se u centar i završićete to što imate u najkraćem roku, uprkos džangrizanju šefa.



Nemate snage da objašnjavate roditeljima svoje izbore, sa kojima se oni ne slažu jer se posvađate svaki put kada započnete razgovor? Stisnućete tačku moći i sa novom dozom smirenosti ćete im objasniti da je ovo vaš život i da preuzimate odgovornost za svoje izbore čak i ako ispadnu loši.





Stres smanjujete **grickanjem noktiju, čupkanjem kose ili ceđenjem bubuljica** na licu? Kada god osetite poriv za ovakvim ponašanjem, stisnućete tačku moći i talas relaksacije kroz vaše telo će smanjiti stres na minimum pa samim tim i potrebu za štetnim ponašanjem.



Potrebno vam je da se skoncentrišete na završetak nečega jako važnog a ne možete da držite pažnju duže od 15 minuta? Stisnućete tačku moći i koncentracija će se pojačati i produžiti.



Posvađali ste se sa partnerom i niste imali dovoljno hrabrosti da mu kažete sve što mislite. Sledeći put ćete pre nego što situacija eskalira stisnuti tačku moći, naći ćete prave reči i uz dozu hrabrosti ćete ih izgovoriti sa puno ljubavi i razumevanja prema suprotnoj strani.



Mama vas je izbacila iz takta pa ste rekli i ono što ne mislite. Stisnućete tačku moći, utisnućete duboki mir u sebe i nećete odreagovati na provokacije burno nego ćete biti sposobni da pronađete lakši način.



Treba vam **više strpljenja** za vaše hiperaktivne mališane? Pre nego što im se obratite stisnućete tačku moći i pogledaćete svet iz njive perspektive. Shvatićete na nije kraj sveta ako su igračke svuda, ako jednom ne urade domaći ili ne pojedu sav grašak iz tanjira. Opustićete se i ponudićete im alternativu umesto da vičete na njih i da ih kažnjavate.



Za pet dana imate **ispit na faksu** a pažnja vam je potpuno rasuta? Fokus će se momentalno vratiti čim stisnete Tačku moći.



Bojite se da ćete opet imati **izliv besa** na nekoga ko to nije zaslužio? Stiskanjem tačke moći ćete uneti mir u svoje akcije i reakcije.



Nakon utiskivanja pozitivnih emocija posle slušanja vođenog snimka, sve što treba da uradite kada imate negativnu emociju je da duboko udahnete nekoliko puta i pritisnete svoju Tačku moći na nekoliko sekundi. Prethodno napravljene, nove sinapse u mozgu će se aktivirati a štetan nagon, težnja, ponašanje, osećanje ili akcija nestati ili se značajno smanjiti.

Tačnije rečeno – pretvoriće se u pozitivnu emociju usidrenu u Tački moći.

KAKO SE AKTIVIRA TAČKA MOĆI?



Aktiviranje se dešava sprovođenjem unapred definisanog pokreta ili gesta.

Kada se pokret napravi on aktivira prelazak iz nesvesnog u svesno i budi ono ponašanje koje je „usidreno“ u njega (fokus, staloženost, hrabrost, mudrost, ljubav prema sebi, strpljenje, intuiciju...)

Na primer, ukoliko izaberete da će vaš pokret biti spajanje malog prsta i palca desne ruke u krug, svaki put kada se nađete u situaciji da vam je potrebno ohrabrenje ili pomoć nesvesnog uma u sprovođenju namere – napravićete ovaj pokret.

Čim to uradite, aktiviraju se novonastale sinapse u mozgu koje će, kao odgovor na napravljeni pokret, sprovesti pozitivan impuls kroz celo telo i dostaviti emociju koja je utisnuta u taj pokret.



KAKO IZABRATI SVOJU TAČKU MOĆI?



Svako bira svoju ličnu Tačku moći za postizanje vrhunskih performansi pre nego što uđe u duboku relaksaciju.

Pokret ili gest koji ćete izvoditi bi trebao da bude **neprimetan** tako da neko ko vas posmatra sa strane ni ne primeti da ste ga uradili. Istovremeno mora da bude **nešto što vi obično ne radite** – veoma važna stavka prilikom biranja pokreta za sebe.

Moja tačka moći je oslanjanje desnog palca na dlan leve ruke i blagi pritisak. To je pokret koji izgleda normalno, tako da mogu da aktiviram svoju Tačku moći kada god poželim a da niko ne primeti.

Možete da počesete uho i blago ga protrljate, da pipnete nos, da protrljate dlanove, lupnete se po sredini grudi, prekrstite noge, počesete se po ruci... dajte mašti na volju.

Još jednom ponavljam, izaberite neki suptilan pokret koji inače ne radite.

Ovo je izuzetno važno jer ne samo da ćete u mozgu napraviti nove sinapse nego ćete sve to pojačati na maksimum ako izvodite pokret koji do tada nikada niste.

Win win situacija.

Ako niste sigurni da li je pokret koji ste izabrali dobar – pišite mi, vrlo rado ću vas posavetovati!



KAKO SE PRIPREMITI ZA SLUŠANJE SNIMKA?





Cela ova stvar sa opuštanjem, ulaženjem u opušteno stanje uma, izazivanjem alfa talasa, izmenjena stanja svesti... zaista može da se čini kao nepoznata teritorija.

Istina je da smo svakoga dana izloženi nekom obliku trans stanja – bili mi toga svesni toga ili ne.

To je zato što naš podsvesni um deluje kao džinovski sunder – upija sve informacije kojima je izložen – od lukavog marketinga, reklama, bilborda do televizije i filmova. Svi nas oni neprestano hipnotišu.

Postavlja se onda pitanje kako možemo da okrenemo ovu situaciju u svoju korist?

Danas ću vas naučiti kako da uđete u potpuno opušteno stanje tela i uma za 10 minuta kako bi snažno uticali na svoju sposobnost da menjate svoje navike.

Naučiću vas veoma nežan proces koji omogućava da bukvalno istrenirate svoj um da se fokusira na ono što želite.

Zapamtite da relaksiran um pruža ogromnu jasnoću, kristalan fokus i fenomenalnu koncentraciju. U celom ovom procesu ja sam samo vaš vodič. Ako se skoncentrišete i sa pažnjom slušate šta govorim a u isto vreme stvarate mentalne slike koje spominjem u glavi – nema te sile koja može da vas skrene sa puta!



Jednom kada napravimo most između svesnog i podsvesnog uma, prirodno se javlja duboka relaksacija celog tela.

Baš zbog toga **ogroman broj ljudi obožava da sluša ove snimke**. Takođe, kada nema stresa i napetosti u telu a do podsvesti dolaze pozitivne sugestije, formiraju se nove veze u mozgu čiji je jedini cilj da se stvore pozitivne promene u našim mislima i ponašanju.

Što više trenirate vaš um da se fokusira na sadašnjost i pozitivne sugestije, bićete opušteniji. Vođeni snimci su posebno efikasni u usmeravanju vaših misli ka pozitivnijem pravcu, tako da postajete sve sposobniji da:

- Napravite i prihvatite promene koje uvodite u život daleko brže,
- Oslobodite se razmišljanja o tome da nešto ne možete, nemate ili ne znate,
- Bolje upravljate svakodnevnim stresom,
- Pravite zdravije i bolje izbore u životu,
- Birate vitalnost i blagostanje kada god možete,
- Poboljšate svoj život,
- Povećate samopouzdanje,
- Budete prosperitetniji u svim oblastima u životu...



Pre nego što se udobno smestite i pustite sebi snimak imaćete jedan zadatak. Potrebno je da **odaberete omiljeno mesto na koje ćete otići u mašti** dok se duboko opušate.

Postavite sebi pitanja tipa:

- U kakvom okruženju ću se osećati bezbedno?
- Gde ću se osećati sigurno i zaštićeno?
- Kakav prirodan predeo će me opustiti?

Dok razmatrate mogućnosti za omiljeno mesto jedino na šta treba da se fokusirate je vaš **osećaj sigurnosti**. Onog momenta kada imate taj osećaj, možete da počnete sa relaksacijom i da zaista uživate u njoj.

A onda kreće zabavni deo – možete početi da maštate.

Uzmite u obzir da to može biti mesto koje ste već posetili u nekom trenutku svog života, mesto gde ste oduvek želeli da idete a niste, potpuni plod vaše mašte ili kombinacija svega toga. Možete biti kreativni koliko god želite.

Sami birate i da li ćete biti unutra ili napolju na svežem vazduhu.

Idealan scenario je da zamislite da ste sami i da imate svo vreme ovog sveta samo za sebe. Jedini razlog izbegavanja drugih ljudi u vašoj maloj maštariji je činjenica da oni mogu izazvati emocije koje ne doprinose laganom i opuštajućem iskustvu.

Izuzetak se može napraviti jedino ako bi prisustvo voljene osobe ili vašeg ljubimca učinilo da se osećate sigurnije kada prvi put izvodite ovu vežbu.

Ipak, preporučila bih vam da izbegavate mesta sa jakim emocionalnim vezama. Najbolje je da odaberete mesto u prirodi na kome se osećate udobno, sigurno i zaštićeno od sveta buke, notifikacija i distrakcije.

Većina ljudi će odabrati praznu tropsku plažu, prolećnu livadu, zen baštu, proplanak ili šetnju šumom na jutarnjem suncu. Naravno, i ovde imate potpunu slobodu da izaberete svoj scenario.

ZAPAMTITE:

Ne postoji ispravno ili pogrešno u ovoj vežbi jer se ona svodi na vaše lične preferencije.

Ono zbog čega se ja osećam sigurno biće veoma različito od onoga zbog čega se vi osećate sigurno.

Ne mora prvi pokušaj da bude savršen.

Ako shvatite da vam se nešto ne sviđa jednostavno to promenite dok ne pronađete savršeno mesto za sebe.



Pre nego što pustite sebi snimak **obezbedite sebi što bolje uslove**: pokrijte se ćebencetom, stavite povez na oči, upalite mirisni štapić, ušuškajte se, naslonite, prilezite... šta god će vam učiniti bolji ugođaj.

Da bi iskoristili maksimum benefita snimljenih vežbi **MORATE** da se smestite u najudobniji mogući položaj.



To znači da ležite sa rukama opuštenim sa strane ili rastavljenim u krilu i sa nogama blago razmaknutim tako da se ne dodiruju.

U ovakvim opuštajućim pozama tela, **stopala uvek lagano padnu sa strane**, a pod glavu se postavi jastuk da bi se mišići vrata opustili nakon celodnevnog nošenja glave.

Ukoliko iz bilo kog razloga ne možete da se opustite u ovakvoj pozi – ne brinite, samo pronađite svoj idealan položaj tela i kada ste spremni samo pustite snimak.

Sve jedno je da li ćete imati slušalice ili ćete snimak pustiti na nekom uređaju. Korišćenje slušalica je preporučljivije samo zato što bolje blokiraju zvuk iz okoline te je manja verovatnoća da će nešto da vas ometa sa strane.

DODATNI SAVETI I OBJAŠNENJA

1. **Obavezno obezbedite sebi prostor u kome možete da budete sami** dvadesetak minuta. Kada kažem sami mislim i na kućne ljubimce! Životinje obožavaju energiju ljudi koji su opušteni te ako imate ljubimca hiljadu posto će hteti da se ušuška kod vas u nekom momentu a to vas može omesti u najvažnijem trenutku.

2. **Ugasite** sve notifikacije na telefonu.

3. Ako se u bilo kom momentu dogodi da čujete lupanje vratima, glasan lavež psa ili bilo koji drugi zvuk, neka vas on samo povuče u još **dublje stanje** opuštenosti.

4. Najbrži način da započnete sa opuštanjem je da zarolate očima prema gore, kao da **pokušavate da pogledate u tačku između svojih obrva**. Dok vam je pogled usmeren ka gore, trudite se da opustite čelo i vilicu a zatim, dok držite očne jabučice podignute ka tački između očiju samo zatvorite kapke. U ovom položaju, kada su vam kapci zatvoreni, možete primetiti da oči počinju da trepere ispod njih. Ovo je samo znak da telo počinje da reaguje na opuštanje i potpuno je normalno jer tako ulazite u stanje slično R.E.M fazi sna.

Nije ništa komplikovano niti teško, samo pratite moja uputstva na snimku i dajte sebi dozvolu da uživate!

5. Nakon što opustite mišiće celog tela, možete imati osećaj ili da vam je **telo izuzetno lako** – da ga skoro ne osećate ili da je **izuzetno teško**. Neretko se javlja i osećaj laganog plutanja i važno je da znate da su sve ove senzacije potpuno normalne – samo ih dozvolite.

6. Uživajte u putovanju!



SPREMNI STE!

**SAMO SE OPUSTITE I UPLOVITE U
MAGIJU OPUŠTANJA...**



Ako imate bilo kakva pitanja, sumnje ili nedoumice, pišite mi, zaista želim da znam kako se osećate, kako ste prošli kroz ovaj program i na koji način mogu da ga unapredim i poboljšam.

S ljubavlju,

Ivana