

URAVNAVA PSIHOMENTALNEGA STANJA

naslov spletnega mesta z ažurirano verzijo tega besedila :

<https://yoda4newage.wixsite.com/4newage/2-stran>

Kako lahko naravnamo svoje razpoloženje skozi opise psihomentalnih stanj

Psihomenalno stanje v pogovornem jeziku opisujemo kot razpoloženje - ponavadi samo ali dobro ali slabo. Svoje psihomenalno stanje lahko naravnamo po lastni izbiri. V ta namen potrebujemo popis karakteristik, ki označujejo različna tipična psihomenalna stanja in že lahko pričnemo zavestno upravljati sami sebe po preprostih navodilih v nadaljevanju. Naravnavanje lastnega psihomenalnega stanja je temeljna sestavina psihomenalne kibernetike.

Začnemo tako, da smo pozorni na zaznave svojega zatečenega psihomenalnega stanja. V te zaznave spadajo občutki in misli, ter druga opažanja. Primerjamo pri sebi opažene znake - zaznave svojega stanja s karakteristikami iz popisa psihomenalnih stanj. Najdemo karakteristike, katerih opisi ustrezajo našim lastnim trenutnim zaznavam stanja in tako determiniramo svoje trenutno prevladujoče razpoloženje. Često je to stanje negativno, ali kako drugače neustrezno temu kar potrebujemo in pričakujemo od samih sebe.

Opisan pristop zavedanja nas mora predstaviti iz stanja trpnega udeleženca lastne psihodrame v stanje opazovalca in sokreatorja te igre. To je proces aktivnega zavedanja. Umetna inteligenca za sedaj tega še ne zmore, žal je taka obravnava samozavedanja tuja za sedaj tudi večinski populaciji.

Odločimo se torej za spremembo svojega opaženega stanja in izberemo drugo specifično razpoloženje, ki bo ustrezalo našim željam, potrebam in podpiralo naše namere. Namesto strahu naprimer izberemo pogum in po zavestnem preklopu uživamo ugodnosti novega stanja. Za preklon na novo psihomenalno naravnanost svojo pozornost usmerimo na karakteristike izbranega stanja, razmišljamo o njih, zamišljamo si jih, predstavljamo, skušamo jih priklicati skozi občutke in pretekle izkušnje. Um sledi usmerjeni pozornosti in nameri naše zavesti. Stanje se spremeni. Naravnali smo se na izbrano novo psihomenalno stanje.

Taka praksa nam lahko da izkustvo nepogojenosti naše izvirne biti.

POPIS NEKAJ SPECIFIČNIH PSIHOMENTALNIH STANJ

Kontrolne karakteristike, znaki, pojavi, lastnosti specifičnih stanj

SPROŠČENOST:

ugodje, mir, brezbržnost, brezskrbnost, zadovoljstvo

RAZBURJENOST:

jeza, napadalnost, impulzivnost, nepremišljenost, sovražnost, nezadovoljstvo, prizadetost, nestrpnost

VEDRINA:

veselje, optimizem, pogum, ustvarjalnost, živahnost

DEPRESIVNOST:

žalost, potrnost, črnogledost, obup, zagrenjenost, frustracije

973d038245243eed3ef4d2459fcb99480a0d1b31c2237cf931b5b6f751913fa1

<https://yoda4newage.wixsite.com/4newage/2-stran>

DELAVNOST:**zbranost, volja, stabilnost, odločnost, disciplina****STRAH:**

Tesnobni občutki, nemirne begajoče vsiljive misli, zaskrbljenost, negotovost in neodločnost glede poteka bodočih dogodkov, pričakovanje težav, nepopolnosti, negativnosti, neuspeha, nepredvidenih, neznanih situacij, možnih katastrofalnih posledic in dogodkov, domneva lastne nedoraslosti in nesposobnosti za nameravano aktivnost, panika, zmedenost, nezmožnost razumne presoje, umik, beg, stres, šok.

POGUM:

Volja za nov začetek in za pot v neznano, brezskrbna spontanost in neustrašnost, optimizem, upanje, naivna nedolžnost, skromnost in čistost srca, čistost, preprostost, neobremenjenost, nepogojenost misli v sedanjosti, mirnost, pripravljenost delovati in iti naprej ne oziraje se na kakršnekoli bodoče rezultate, nevarnosti, težave, opustitev vseh navezanosti, pričakovanj, brezpogojna odločnost in določenost namere kaj storiti,

NAPETOST in ŽIVČNOST:**napetost, obremenjenost, nemir, raztresenost, pritisk, stres, izčrpanost, zasičenost, nestrpnost****DRUŽABNOST in RAZVEDRILNOST:****zabavnost, veselost, zgovornost, lahkotnost, prijaznost, interes za ljudi, družbo, druženje**

Lahko si izberemo in določimo popise za poljubna druga psihomentalna stanja, ki bi bolj ustrezala našim razmeram in potrebam. V osnovi kakršenkoli popis stanja izhaja iz dobro znanih 4 osnovnih psiholoških tipov temperamenta: sangvinik, kolerik, melanholik, pragmatik. Vsaka od teh 4 skupin pa ima svoje pozitivne in svoje negativne karakteristike. V transakcijski analizi pa poznamo celo 6 stanj, oziroma tipov. Osebnostno mi je bližje popis s 4 tipi, kar naravno korespondira s 4 afirmiranimi elementi - ogenj, voda, zrak, zemlja in akašo, kot petim - neafirmiranim elementom, ali etrom, ali duhom v ozadju, ali izvoru manifestacije.

Negativnih čustev se lahko znebimo tudi po metodi EFT tapkanja. EFT pristop pa lahko kombiniramo še z mnogimi drugimi metodami od AT, QE, pa do afirmacij po Luisi Hay. Ampak ti pristopi se razlikujejo od tu podane uravnave psihomentalnega stanja. Pristop naravnavanja ali uravnave psihomentalnega stanja deluje s takojšnjo uglasitvijo na izbrane karakteristike. Afirmacije in autosugestije pa terjajo dolgotrajnejše spreminjanje negativnih podzavestnih vzorcev. Poznavalcem Kabale so lahko za priklic izbranih stanj v veliko pomoč tudi steze – karte na drevesu življenja, katerih opis vključuje vsa možna negativna in pozitivna psihomentalna stanja.

Uravnava, oziroma naravnavanje lastnih psihomentalnih stanj po principu opazovalca-kreatorja-upravljalca lastne psihomentalne drame korespondira s tehničnim modelom nadzora in vodenja procesnega sistema. Od tod izhaja tukajšnje poimenovanje psihomentalna kibernetika, pri čemer je procesni sistem analogen psihomentalnemu sistemu, kibernetika pa je veda o vodenju sistemov.

MODEL PSIHOENTALNEGA PROCESNEGA SISTEMA

Statični in dinamični elementi

Z uporabo testa oziroma vprašalnika za določitev osebnega prereza lahko določimo najpogostejše nastopajoče psihološke elemente našega temperamenta. To predstavlja strukturo našega uma, ki se odziva na notranje in zunanje percepcije s psihomentalnimi procesnimi stanji. V resnici so vse zavestne percepcije notranje, ampak to je že drugo in drugačno področje obravnave.

Stanja so rezultat vpliva 'strukture' uma in pa trenutnih zaznav ter izbir. Različna stanja ali razpoloženja so torej kombinacija psiholoških elementov, ki se aktivirajo ob različnih pogojih. Lahko uvidimo, da prevladujoči psihološki elementi, ki determinirajo dominanten tip karakterja / temperamenta niso nujno niti prisotni niti prevladujoči v vsakem stanju. Poleg tega pa se tudi 'struktura' uma spreminja skozi izkušnje. Izkušnje in s tem spremembe uma pa ustvarjajo zlasti stanja. Povedano kaže na to, da je zavestno procesiranje psihomentalnih stanj, ali razpoloženj (v nadaljevanju skrajšano - stanj) morda celo pomembnejše od ugotavljanja 'statične strukture' uma.

'Statična struktura' uma se tako, ali drugače odraža v realnih dinamičnih stanjih vsakega trenutka. Po eni strani to pomeni, da se nam v življenju dogajajo negativna stanja, katerim botrujejo elementi šibkosti, to je negativnosti našega temperamenta, doživljamo pa tudi omejitve in prepreke zaradi odsotnosti določenih elementov moči, ali pozitivnih elementov. Ugodna stanja doživljamo kadar se spričo trenutnih zaznav lahko aktivirajo naši močni psihomentalni elementi.

Vkolikor zavestno pozornost uspemo preusmeriti na željeno novo psihomentalno stanje, ki je naša izbira na osnovi svobodne volje, smo na nek način uvedli spremembo pogojene percepcije z nepogojeno. Ugotovimo lahko da 'prožilni' pogoji raznih percepcij in odzivanja nimajo nobene funkcionalne nuje, so elementi avtomatskega, ali programiranega odzivanja.

Z nadaljevanjem razmišljanja v tej smeri zaidemo na področje kvantnih učinkov zavesti. A tu se bom raje omejil na praktično uporabo in korist človekovih skritih možnosti zavedanja samega sebe. Naša življenska vloga je sestavni del drame, ki jo doživljamo. Kako jo doživljamo je odvisno tudi od razvoja naših skritih moči zavedanja. Pot izkušenj lahko vodi preko transcendiranja pogojenosti v stanja blaženosti. Mojstri in svetniki so to že dosegli.

Za potrebe boljšega prilagajanja in odzivanja na življenske izzive pa je koristno poznati tudi svoje šibkosti in moči. Te moramo poznati že, če hočemo reševati test osebnosti. Seveda pa nam rezultati lahko pomagajo k bolj strukturiranemu poznavanju samega sebe. Na osnovi tega lahko razvijemo strategije kako obiti situacije, kjer smo (pre)šibki, kako izboljšati samokontrolo in kje moramo povečati napore za razvoj manjkajočih moči. Nevronske možganske povezave se razvijajo celo življenje, razvoj zavedanja pa je tudi eden najpomembnejših imperativov pri naših prizadevanjih.

Možno bi bilo povedano upodobiti s kakšnim blok diagramom, ampak to utegne izgledati kot degradacija transcendentnega nematerialnega ozadja zavesti.

RELEVANTNE SPLETNE POVEZAVE:

Test vašega osebnostnega prereza

http://www.zmaga.com/prenosi/zmaga_com_osebnostni_plus.pdf

Psihamentalna kibernetika_ zd

<https://yoda4newage.wixsite.com/4newage/2-stran>

Zdravilni prepord

https://static.wixstatic.com/ugd/b8bd2d_e64adbe0b25e4ec98ba642a97beec39e.pdf

Avdio_vizualna_uravnava_možganov

(AVE – brain fitness-mind machine)

<http://www.scribd.com/doc/228421624/Avdiovizualna-uravnava-mo%C5%BEGanov>

973d038245243eed3ef4d2459fcb99480a0d1b31c2237cf931b5b6f751913fa1

<https://yoda4newage.wixsite.com/4newage/2-stran>