

METODA FOCUS

by Paul Costea

**CUM SA SCAPI INSTANT
DE DURERE**



PAUL COSTEA
LIFE COACH

DESPRE TERAPIE IN ARMONIE

Dacă și tu cauți armonia în viață, în suflet, în trup... și simți că în spatele suferințelor trupului sunt mult mai multe...

atunci blogul meu Terapie în Armonie îți va aduce toată informația necesară pentru a afla cauzele emoționale din spatele afecțiunilor.

Dar nu e doar atât.

Trezirea din 2012 mi-a dat peste cap toată realitatea. Și abia atunci am pornit cu adevărat pe drumul căutării de răspunsuri, iar viața mea a început să însemne o evoluție continuă, studiu și implementare a lucrurilor învățate. Pe toate le însemnez în blog.

Tot ce am studiat cu pasiune în toți acești ani, m-a ajutat să mă înțeleg mai bine atât pe mine însumi, cât și pe ceilalți. Am devenit astfel un bun cunoscător în Noua Medicină Germanică, Recall Healing, NLP, Hipnoterapie, Life Coaching. Aceste discipline, odată însușite, mi-au oferit soluții la aproape toate problemele oamenilor.

În căutările mele, m-am intersectat cu spiritualitatea, care m-a apropiat cu adevărat de viață. Am început să mă aliniez tot mai mult cu viața, ceea ce m-a făcut să simt că realmente eman iubire și energie vindecătoare, pe care oamenii din jurul meu le simt... iar după întâlnirea cu mine, nu mai pot fi la fel, ceva se schimbă și în ei!

Acest mic pdf conține o metodă simplă dar foarte eficientă de a acționa imediat asupra durerilor fizice. Cum durerile sunt parte comună a vieții noastre, m-am gândit că acest mic exercițiu va fi util oricărei persoane care citește acest pdf.

Să îți fie de bine!

Paul Costea

METODA FOCUS

Ai știut că avem în noi o setare subconștientă de căutare a plăcerii și evitare a durerii?

Tot ce e frumos, bun, plăcut ne place... și urâm suferința, durerea, răul.

Iar toate acestea din simplul motiv că subconștientul nostru consideră că plăcerea sprijină supraviețuirea iar durerea nu. Tot ce face subconștientul e să ne asigure supraviețuirea 24 de ore din 24 iar pentru asta a memorat toate experiențele tale și ale strămoșilor tăi, făcându-și imediat legi pe baza acelor experiențe.

Iar conform acestora, el a ajuns uneori la concluzii greșite. De aceea, de multe ori, subconștientul (EGO-ul) ne omoară (literalmente) din prea multă grijă? Pare incredibil dar așa este!

Deci, uneori se înșeală.

Este important să dăm aceeași atenție și durerii, la fel ca și plăcerii!

Dar hai să trecem la partea practică, pentru că altfel teoria nu are sens. Vom vorbi aici doar despre durerea fizică, cea psihică (suferința) fiind mult mai complexă.

PAS 1.

Dacă nu ai în acest moment nicio durere fizică, în loc să lucrăm cu himere, prin aducerea aminte a unui moment trecut când ai avut, îți propun să îți creezi acum o mică durere strângându-ți vârful degetului mic de la o mână cu două degete de la cealaltă, folosind unghia degetului mare și arătătorul. În funcție de implicare și curajul tău, vei începe să simți în mod automat o durere de o anumită intensitate.

PAS 2.

Iar acum fă, te rog, ceva interesant! În loc să fugi de durere și să îți crezi suferință, așa cum făceai până acum (vaaaai, vai, vai, mă doaaare – unde problema ta devine suferința durerii și nu durerea în sine!), acordă atenție aceluia loc unde simți durere, intră în mijlocul durerii, fii acolo prezent cu ea, simte-o în profunzime! Iar acum, fiind acolo cu ea, încearcă să îi dai o definiție, să o înțelegi, să vezi ce este ea. Ceva ciudat se va întâmpla în conștiința ta! Vei realiza că nici nu poți să îi dai o definiție, ea este ceva, ca un impuls trimis către creier iar în acel moment vei realiza că nu este ceva groaznic, că durerea în sine nu doare!

Iar acum îți voi spune secretul: Durerea nu este decât nevoia de atenție pe care ți-o cere organul respectiv, nevoia pentru **atenția ta totală** după care efectiv tânjește.

Când i-ai acordat ultima dată corpului tău întreaga ta atenție? Ți s-a părut poate chiar și ridicolă ideea! Și totuși, corpul tău are nevoie de atenția ta. El reacționează la stimuli, la stres, la conflicte, la traume și încearcă prin boli și durere să îți atragă atenția, dar pentru că tu nu știi acest lucru ori nu ai timp (pentru că întotdeauna ai ceva mai important de făcut, la fel ca noi toți ceilalți), corpul tău cronicizează bolile și intensifică durerea, în speranța că va avea astfel șanse la atenția ta!

...

Continuând să acorzi întreaga ta atenție, necondiționată, locului în durere, va apărea, de multe ori în mai puțin de un minut, MINUNEA! Durerea ta se va evapora încet încet până va dispărea. Acum corpul tău e mulțumit, a primit ceea ce avea nevoie! 😊

METODA FOCUS

În momentul în care percepi o durere în corpul tău, fie de cap, de dinți, de spate, orice tip,

așează-te într-un loc liniștit,

închide-ți ochii,

și du-ți atenția exact în punctul care te doare.

Ține-o acolo cât de mult poți.

La un moment dat vei începe să simți că acel punct se încălzește, și încet încet, o dată ce sistemul nervos se calmează și își face treaba, durerea se va estompa.

Tu continuă să îți ții concentrată atenția acolo, până când efectul analgezic este liniștitor.

Iar acest lucru, de a sta prezent cu tine, pentru tine, și în tine, îl poți face mai des de acum încolo, și nu doar în cazul durerii.

Este un lucru magic, pentru că doar acest prezent există. Viața se află în prezent! Trecutul sunt amintiri, iar viitorul imaginații. Dar știi și tu bine aceste lucruri, nu ai nevoie de o confirmare! 😊

MAI MULTE

Variante asemănătoare ale acestui mic exercițiu sunt folosite de către foarte mulți oameni, și este una din metodele cele mai utilizate în managementul psihic al durerii.

Dar nu uita, durerea este un semn că ceva nu este în regulă în corp, deseori este semnul unui conflict sau efectul unei faze de vindecare. Este esențial să afli despre ce este vorba, pentru a fi sigur că rezolvi și cauza nu doar simptomul.

Am pregătit un curs online pentru a-ți da mai multe metode și tehnici de a-ți schimba nivelul de conștiință și a avea o mentalitate sănătoasă ce să îți ajute fiecare aspect al vindecării, pentru că, cum deja știi felul în care ne percepem conflictele depinde cum aceste vor fi raportate în corp.

Te invit să aprofundezi shift-ul mental necesar unei vieți în armonie în noul meu curs **C.H.M. - Conscious Healing Mindset (Mentalitatea Vindecării Conștiente)**, unde vei primi soluții concrete de schimbare și vindecare.

Pregătesc acest curs de câțiva ani. Am implementat în el toată esența a ceea ce am studiat și experimentat în multele terapii și sesiuni individuale.

Află mai multe despre cum acest curs te poate ajuta aici:

<https://www.paulcostea.ro/>

<https://www.paulcostea.ro/>