

## **Równocześnie**

- Jak mogę zmienić sposób myślenia, a nawet odczuwania?

- Zmień sposób poruszania się. Najpierw jako dziecko nauczyłeś się poruszać, to było pierwotne i stało się podstawą dla myślenia i odczuwania. Gdy zmienisz podstawę, wszystko na niej też się przemieni.

- Jak mogę zmienić sposób poruszania się?

- Zaczynij wykonywać dwa ruchy jednocześnie, których na co dzień nigdy nie łączysz np. leżąc na plecach przetaczaj głowę w prawo i w lewo jednocześnie poruszając gałkami ocznymi do środka i na zewnątrz. Potem dodaj trzeci ruch np. rotuj nogi do środka i na zewnątrz odwrotnie niż gałki oczne.

- Jak mogę się tego nauczyć?

- Poruszaj się powoli, w małych zakresach, z uwagą i spokojem, gdy leży Ci się wygodnie i nic Ci nie przeszkadza. Nie próbuj być lepszym od siebie samego.

- Gdy mi się to uda, co się wtedy stanie?

- Gdy będziesz się tego uczył, Twoja uwaga będzie tym pochłonięta i wolna od innych treści. Stopniowo ciało przeorganizuje się, aby ruch stał się możliwy, a z czasem łatwy i przyjemny. W nowym stanie ciała dotychczasowe sposoby myślenia i odczuwania nie mogą się włączyć i narzucić automatycznie. Stajesz się od nich wolny przynajmniej na tyle, aby poczuć ulgę.

- Uff.

10.01.2020