

Vodnik za hiter začetek z izpuščanjem

A scenic view of a desert valley. In the foreground, there is a reddish-brown, rocky hillside. Below it, a lush green valley is filled with trees and a winding road. In the middle ground, a town with various houses and buildings is visible. The background features large, rugged red rock mountains under a clear blue sky.

Milan Slunečko

Vsebina

Uvod	2
Moč čustev.....	4
Kaj je izpuščanje	6
Kako izpuščamo.....	9
Vaja s svinčnikom.....	11
Tri tehnike izpuščanja	14
Odločitev, da izpustimo.....	14
Dobrodošlica	17
Trojna dobrodošlica.....	20
Nekaj nasvetov za lažje izpuščanje	22
Kako naprej	25

Uvod

Čestitam, da ste se odločili začeti z izpuščanjem. Najbolj preprost in dodelan sistem izpuščanja vseh vaših zadržkov in ovir, ki ga poznam, je metoda Sedona. Tako je namen tega vodnika, da vam predstavi osnovna orodja izpuščanja metode Sedona, ki jih boste lahko uporabili takoj. Prav tako boste v vodniku našli osnovne informacije kako nadaljevati na poti izpuščanja.

Verjamem, da boste kaj hitro spoznali, da je to bila ena boljših odločitev v vašem življenju. Ne samo, da se boste znebili trenutnih težav oziroma tega, kar vas bremeni, temveč boste dobili orodje, s katerim boste razvili sposobnost za lažje spopadanje z morebitnimi prihodnjimi izzivi.

Izpuščanje s pomočjo metode Sedona je preizkušen način osebne preobrazbe, ki ga prakticira že na sto tisoče ljudi po vsem svetu že več kot 40 let. Ta številka raste iz dneva v dan in kmalu bomo lahko govorili o milijonih. To so resnično ljudje, ki so razporejeni po vsem svetu ne glede na nacionalnost, raso, pripadnost, religijo ali kak drug kriterij.

Na seminarjih sem do sedaj srečal ljudi najrazličnejših poklicev in izobrazbe. Od čisto preprostih kmetovalcev, uradnikov, fizičnih delavcev, pa vse do znanstvenikov, terapevtov, zdravnikov, filmskih igralcev in še mnogo drugih.

Metoda Sedona je primerna za res čisto vsakogar. Na primer:

- ❖ za ciljno naravnane ljudi
- ❖ za tiste, ki bi radi izboljšali odnose
- ❖ za tiste, ki nimajo ciljev in še ne vedo, kaj si pravzaprav želijo
- ❖ za tiste, ki bi radi postali prevodnik za izobilje na vseh življenjskih področjih
- ❖ za tiste, ki bi si radi izboljšali zdravje in dobro počutje
- ❖ za ljudi, ki bi se radi osvobodili najrazličnejših travmatičnih doživetij
- ❖ za tiste, ki bi radi prišli bolj v stik z notranjim mirom in lepoto vsakega drobnega trenutka in izkušnje
- ❖ za duhovne iskalce
- ❖ za vsakogar, ki želi biti bolj sproščen in srečen

Tečaj metode Sedona obstaja v obliki knjige, 20 avdio CD-jev, kot spremljevalni delovni zvezek ali pa kot tečaj, ki običajno traja podaljšan vikend. Snovi je sicer veliko, vendar je sama tehnika izpuščanja je sila enostavna in zelo kratka. Tečaji so dolgi predvsem zato, ker um običajno težko sprejme, da je možno tudi dolgoletne travme izpustiti v trenutku. Tako nam tečaj na mnogo načinov iz različnih zornih kotov pokaže, da je dejansko možno izpustiti karkoli.

Ta vodnik vas bo naučil treh osnovnih postopkov izpuščanja, ki jih boste lahko uporabili takoj za kakršenkoli izziv v trenutku, ki ga morda doživljate. Informacije iz tega vodnika niso nadomestek za celotni tečaj metode Sedona. Je le majhen delež, ki pa zadostuje, da lahko pričnete sami prakticirati izpuščanje.

Moč čustev

Kako je možno, da lahko ena sama “tehnika” deluje na toliko različnih življenjskih področjih in celotni spekter naših težav?

Vprašajte se kako se počutite, kako razmišljate, kako delujete, ko ste apatični? Ko ste žalostni? Ko vas je strah? Ko si nekaj močno želite, a do tega ne morete? Ko ste jezni? Ko ste ponosni na kaj, a dvomite, da lahko to ponovite?

Kako se počutite in delujete v svetu, ko vam um nenehno pripoveduje, da nekaj ni možno, da niste vredni, da si ne zaslužite, da se stvari tako ali tako ne bodo iztekle v redu in podobno?

Kako pa delujete, ko ste mirni, samozavestni, pogumni, navdihnjeni? Ko je um tiho?

Če ste vsaj malce razmislili in se spomnili kakšnih vaših primerov, se boste zagotovo strinjali, da čustva in občutki dobesedno diktirajo kako so odzivamo in delujemo v svetu.

Če nas je strah, je malo verjetno, da bomo naredili kar je potrebno, da stopimo bližje do našega cilja. Če kaj obžalujemo, smo žalostni ali celo apatični, bomo tako tudi razmišljali in delovali.

Ne samo, da najbolj očitna čustva kot so na primer apatija, žalost, strah, poželenje, jeza, ponos, sram, krivda idr. vplivajo na naše delovanje, prav tako vplivajo na nas tudi bolj prefinjeni občutki, ki jih pogosto niti ne znamo poimenovati.

Naša omejujoča čustva nam preprečujejo, da bi si ustvarili takšno življenje, kot si ga želimo. Prepuščamo jim moč odločanja o naši usodi. Predstavljamo si celo, da nam lahko narekujejo, kdo in kaj smemo biti. To je tudi jasno razvidno iz našega načina izražanja.

Ali ste že kdaj komu dejali: “Jezem sem,” ali “Žalostna sem”? Kadar uporabljamo tak način izražanja, nevede sporočamo sebi in ljudem okoli sebe, da smo mi sami ta jeza ali mi sami ta žalost. Do drugih in do sebe se obnašamo tako, kot bi dejansko bili to, kar čutimo.

Pravzaprav si celo izmišljujemo dolge zgodbe, da bi pojasnili, zakaj tako čutimo, da bi pravzaprav opravičili ali obrazložili to zmotno pojmovanje svoje identitete.

To ne pomeni, da včasih čustva niso upravičena. Gre samo za to, da so čustva zgolj čustva. Naša čustva niso naše bistvo. Z lahkoto jih izpustimo.

Odločitev za izpuščanje čustev nas osvobodi, tako da lahko zaznamo, kaj se dejansko dogaja in temu primerno ukrepamo – ali pa tudi ne. Na ta način postanemo sposobni obvladovati svoje življenje in sprejemamo trdnejše in bolj jasne odločitve. Odpravljanje negativnih čustev nam omogoči, da ukrepamo na način, ki nam pomaga doseči naše cilje in želje, ne pa da jih ovira.

Vedno znova vidim, kako proces izpuščanja čustev vpliva na življenje ljudi in jim omogoči priti do več denarja, boljših medsebojnih odnosov, zdravja in fizičnega počutja, ter jim prinese zadovoljstvo, mir in jasnost – ne glede na to, kaj se dogaja okoli njih.

Kaj je izpuščanje

Če ste že preizkusili kakšno mentalno tehniko, potem veste, da je zelo težko doseči spremembe. Za to je potrebno ogromno energije in osredotočenosti, to pa sploh ni preprosto.

Izpuščanje pa deluje na čustveni ravni. Čisto preprosto je. S pomočjo te edinstvene tehnike lahko v samo nekaj sekundah “opustimo/-izpustimo” leta in leta mentalnega programiranja in čustev, ki so se nabrala ob tem.

Tu niso potrebni nobeni zapleteni postopki reprogramiranja naših misli ali lepljenja bodrilnih lističev na računalniški zaslon. Kadarkoli se pojavi nezaželeno čustvo, ga preprosto izpustimo, in to je to. In ko nas naenkrat ne omejuje več, lahko svobodno ustvarimo, karkoli si zaželimo – in kadarkoli to želimo.

Ali ste kdaj opazovali majhnega otroka, kako se takoj po padcu ozre naokoli, da bi videl, če obstaja razlog za vznemirjanje? Ko otroci mislijo, da jih nihče ne vidi, se v hipu poberejo, pozabijo zadevo, še preden se otresejo prahu in že letijo dalje, kot da se ni prav nič zgodilo.

Če pa otrok vidi, da bo s tem dobil nekaj pozornosti, bo v podobni situaciji prav ta otrok morda bruhnil v jok in stekel zaskrbljenemu staršu v objem.

Ali ste kdaj slišali otroka v navalu besa nad prijateljčkom ali staršem izjaviti: “Ne maram te in nikoli več nočem govoriti s tabo!” Samo nekaj minut kasneje pa se počuti in vede, kot da se ne bi čisto nič zgodilo.

Večina nas je sčasoma izgubila to naravno zmožnost izpuščanja, pa čeprav smo v otroštvu to počeli čisto avtomatično in nevede. Starši, učitelji, prijatelji in družba kot celota so nas z leti prevzgojili, da smo to zmožnost izgubili.

Pravzaprav so nas ravno zaradi tega, ker se nismo zavedali svoje sposobnosti izpuščanja, tako zlahka naučili oklepanja stvari. Z vsako prepovedjo, vsakič, ko so nam ukazali, naj se lepo obnašamo, naj sedimo tiho in na miru in naj se ne zvijamo, ali da naj že končno odrastemo in se začnemo vesti odgovorno, smo se naučili še malo potlačiti svoja čustva – ali pa jih izražati na neprimeren način. Saj poznate tisto: “Veliki fantje ne jočejo!” ali pa: “Velike deklince se ne razjezijo!”

Za odrasle so nas imeli šele takrat, ko smo že prav dobro znali potlačiti svojo naravno prekipevajočo radost nad življenjem ter z njo vred vsa čustva, za katera so nas prepričevali, da so nesprejemljiva.

Po prepričanju okolice smo postali bolj “odgovorni”, v resnici pa smo se samo odzivali na pričakovanja, ki so jih imeli drugi do nas. Zanimarili pa smo svoje lastno čustveno zdravje.

Izpuščanje je način, kako dosežemo ravnovesje in je naravna alternativa za neumestno tlačjenje ali izbruh čustev. To je bistvo metode Sedona. To je prav tako kot takrat, ko ugasnemo plin pod loncem na pritisk in začnemo varno prazniti vsebino svojega notranjega lonca na pritisk.

Ker si vsako potlačeno čustvo prizadeva privreti na dan, je izpuščanje zgolj postopek, s katerim za hip zadržimo svoje prizadevanje, da bi zadrževali ta čustva v sebi. S tem jim omogočimo, da odidejo.

Ugotovili boste, da to potem storijo hitro in sama od sebe. Z uporabo metode Sedona boste odkrili, da lahko svobodno izrazite ali pa potlačite čustva, pač glede na to, kaj je kdaj primerno. Ugotovili boste, da se boste čedalje pogosteje odločali za tretjo možnost in za ravnovesje med obema, torej za izpuščanje. Preprosto izpustite zadevo. To je nekaj, kar že vsi znamo od malih nog.



Kako izpuščamo

Da obudimo naravno sposobnost izpuščanja, ki jo imamo brez izjeme prav vsi, uporabljamo pri metodi Sedona vprašanja, ki nam pomagajo, da se nežno zavemo kaj dejansko v danem trenutku čutimo in da to spontano izpustimo.

Obstaja pet osnovnih načinov izpuščanja. Vsi vas bodo pripeljali do istega rezultata, osvobodili bodo vašo naravno zmožnost, da na licu mesta izpustite sleherno neželjeno čustvo in vam omogočili, da se vsaj nekaj potlačene energije v vaši podzavesti razblini.

Osnovni načini so:

- Pri prvem pristopu se odločimo, da bomo izpustili nezaželen občutek.
- Drugi način je, da izrečemo občutku dobrodošlico in mu preprosto dovolimo, da obstaja.
- Pri tretjem načinu se potopimo naravnost do samega jedra občutka.
- Četrty celostni oziroma holistični pristop je, da izmenično izrečemo dobrodošlico neželenemu občutku in nato še njegovemu nasprotju.
- Pri petem bolj naprednem načinu pa raziščemo svojo dejansko identiteto in tako prepoznamo, da občutki nimajo nič skupnega z našo bitjo.

V nadaljevanju bom predstavil le tri univerzalne postopke izpuščanja, ki temeljijo na prvem, drugem in petem načinu izpuščanja, ki

pa so več kot dovolj, da jih lahko uporabite za prav vsako situacijo v svojem življenju, da se osvobodite česarkoli vas bremeni ali omejuje.

Na tečajih metode Sedona v živo, v knjigi metoda Sedona in na avdio tečaju na 20 CD-jih se običajno naučite vsaj nekaj deset postopkov, ki temeljijo predvsem na prvih štirih načinih izpuščanja in ki vam razširijo možnosti kako se osvoboditi vaših bremen.

Če pa vas zanima še več, ima metoda Sedona dobesedno na stotine postopkov za najrazličnejše življenjske situacije. Peti način izpuščanja, ki je bolj primeren za praktikante, ki imajo že precej izkušenj z izpuščanjem, pa običajno raziskujemo na seminarjih in umikih, ki jih vodi Hale Dwoskin.



Vaja s svinčnikom

Vabim vas, da izvedete naslednjo preprosto vajo. Potem bo razlaga enostavnejša.

Dvignite kemični svinčnik, navaden svinčnik ali kakšen drug majhen predmet, ki ga brez pomislekov lahko spustite na tla. Čvrsto ga držite pred seboj. Predstavljajte si, da je to eno od čustev, ki vas omejujejo, vaša roka pa predstavlja vašo zavest oziroma vaše bistvo. Če se dovolj dolgo oklepate tega predmeta, vam postane ta občutek v roki na nek način domač – pa čeprav je zelo neudoben.

Sedaj odprite dlan in povaljajte svinčnik po njej. Ali ste opazili, da ste vi tisti, ki se drži svinčnika, da svinčnik sploh ni pričvrščen na vašo dlan? Enako velja za vaša čustva. Prav toliko so pričvrščena na vas kot ta svinčnik – in nič več.

Oklepamo se svojih čustev in pri tem pozabljamo, da smo mi tisti, ki jih držimo. Ne da bi se tega zavedali, se povsem zmotno poistovetimo s svojimi čustvi. Pogosto verjamemo, da smo v primežu določenega čustva. A vendar to ne drži. Mi sami vedno nadzorujemo položaj, samo da se tega ne zavedamo.

Sedaj spustite svinčnik.

Kaj se je zgodilo? Spustili ste svinčnik in padel je na tla. Ali je bilo to težko? Seveda ne. Natanko to mislim s tem, ko pravim izpustiti.

Enako lahko počnemo s katerimkoli čustvom, odločimo se ga izpustiti in ga izpustimo!

Pomudimo se še malo pri tej primerjavi. Če bi hodili po svetu z odprto dlanjo, mar se ne bi bilo zelo težko oklepati našega pisala? Enako je, ko odprtih rok pozdravite čustvo in mu izrečete dobrodošlico, s tem odpirate svojo zavest, kar omogoča, da to čustvo mine samo od sebe – kot oblaki, ko potujejo čez nebo, ali dim, ki se vali iz dimnika, ko je regulacijska loputa na široko odprta. Tako je, kot da bi odstranili pokrovko z lonca na pritisk.

Če bi zopet prijeli v roke naš svinčnik, ga postavili pod močan mikroskop in sliko dovolj povečali, bi bil videti čedalje bolj kot prazen prostor. Na koncu bi gledali praznino med molekulami in atomi. Ko se potopimo vse do jedra čustva, smo priča podobnemu pojavu, tam dejansko ni ničesar.

Ko boste že bolj izurjeni v procesu izpuščanja, boste ugotovili, da so celo tista čustva, ki jih imate za najgloblja, prav na površini. V svojem jedru imate čisto praznino, tišino in globok mir. Tam ni bolečine in teme, kakor domneva večina ljudi. Tudi naša najbolj ekstremna čustva imajo samo toliko snovi kot milni mehurček. Vsi dobro vemo, kaj se zgodi, ko s prstom dregnemo v milni mehurček – mehurček počí. Natanko to se zgodi, ko se potopimo do jedra kakega čustva.

Prosim imejte te tri primerjave v mislih, ko se bomo skupaj podali skozi proces izpuščanja. Izpuščanje vam bo pomagalo, da se boste osvobodili vseh nezaželenih vzorcev obnašanja, mišljenja in čutenja.

Za vas se priporoča le to, da ste kar se da odprti. Izpuščanje vas bo osvobodilo tako, da boste imeli dostop do jasnejšega načina razmišljanja. Vendar to ni miselni proces. Čeprav vam bo omogočilo doseči višjo

stopnjo kreativnosti, vam ni treba biti posebno kreativen človek, da boste izpuščanje učinkovito izvajali.

Če si boste dovolili videti, slišati in začutiti proces izpuščanja med njegovim delovanjem, namesto da razmišljate o tem, kako in zakaj deluje, boste imeli največ koristi od njega.

Kolikor je mogoče, dovolite, da vas vodi srce in ne vaša glava. Če boste ugotovili, da ste se malce zataknili, ko ste poskušali zadevo razumeti in ugotoviti kako deluje, lahko uporabite isti postopek za to, da se znebite občutka, da je “zadevo treba razumeti in ugotoviti, kako deluje”. Zagotavljam vam, da vam bo delovanje te tehnike jasno dlje kot jo boste izvajali, saj si boste ob tem pridobili neposredno izkušnjo.



Tri tehnike izpuščanja

Odločitev, da izpustimo

Namestite se udobno in se usmerite navznoter. Vaše oči so lahko odprte ali zaprte.

1. Osredotočite se na težavo glede katere bi se želeli počutiti bolje in si dovolite čutiti kar občutite ta trenutek. Ni potrebno, da je ta občutek močan. Pravzaprav lahko preverite, kako se zdajle počutite ob branju navodil te tehnike in kaj želite od nje. Dovolite si čutiti občutek tako močno kot ga čutite in dovolite mu, da je dobrodošel.

To navodilo se morda zdi preveč preprosto, a je takšno namenoma. Večina od nas živi v svojih mislih, slikah in zgodbah iz preteklosti in prihodnosti, ne zavedamo pa se, kako se počutimo ta trenutek. Edini čas, ko lahko kaj naredimo glede tega kako se počutimo je ZDAJ. Ni treba čakati, da občutek postane močan, da ga izpustite. Pravzaprav, tudi če se počutite otopeli, ploski, odrezani ali prazni znotraj sebe, se teh občutkov lahko znebite prav tako hitro kot tistih, ki jih lažje prepoznate. Naredite najbolje, kot lahko. Bolj ko uporabljate ta proces, lažje boste prepoznali tisto, kar občutite.

2. Vprašajte se eno od naslednjih vprašanj:

- **Ali lahko izpustim ta občutek?**
- **Ali lahko dovolim temu občutku, da je tu?**
- **Ali lahko izrečem dobrodošlico temu občutku?**

Ta vprašanja vas le sprašujejo ali je možno narediti to dejanje. Tako “ne” kot “da” sta sprejemljiva odgovora. Pogosto boste izpustili tudi, če rečete “ne”. Najbolje kot zmorete, odgovorite na vprašanje, ki ste ga izbrali, s kar najmanj razmišljanja, brez dvomov in ne da bi se spustili v notranji dialog o prednostih tega dejanja ali njegovih posledic.

Vsa vprašanja, ki jih uporabljamo v tem postopku, so namerno preprosta. Sama po sebi niso pomembna. Namenjena so le temu, da vas pripeljejo do izkušnje izpuščanja, do izkušnje prenehanja oklepanja. Nadaljujte s tretjim korakom ne glede na to kako ste odgovorili na prvo vprašanje.

3. Ne glede, s katerim vprašanjem ste začeli, se vprašajte preprosto vprašanje:

Ali bi? Z drugimi besedami: Ali sem pripravljen izpustiti?

Ponovno, izogibajte se notranji debati najbolje kot lahko. Zavedajte se, da to počnete zase – zato, da bi ponovno pridobili svojo svobodo in jasnost. Ali je občutek upravičen, dolgotrajen ali pravi, ni pomembno.

Če je odgovor “ne”, ali če niste prepričani, se vprašajte:

Ali bi raje imel ta občutek ali bi raje bil svoboden?

Čeprav je morda odgovor še vedno ne, pojdite na četrti korak.

4. Vprašajte se tole preprosto vprašanje:

Kdaj?

To je povabilo, da ga izpustite ZDAJ. Morda boste z lahko izpustili. Spomnite se, da je izpuščanje odločitev, ki jo lahko sprejmete, kadarkoli želite.

5. Ponavljajte predhodne štiri korake tako dolgo, dokler se ne osvobodite tega določenega občutka.

Verjetno boste ugotovili, da pri vsakem koraku tega postopka izpustite malo bolj. Rezultati so lahko na začetku komaj opazni. Zelo kmalu, če boste vztrajali, bodo postali opaznejši. Morda boste ugotovili, da imate glede neke zadeve cele plasti občutkov. Vsekakor pa, kar boste izpustili, bo odšlo za vedno.

Vabim vas tudi, da si ogledate video v katerem demonstriram ta postopek:

[Video postopka “Odločitev, da izpustimo”](#)

Dobrodošlica

Morda ste opazili, da kadar si le dovolite čutiti kar čutite v danem trenutku, se občutek samodejno prične razblinjati oziroma raztapljati. Kadar si dovolimo, da je občutek dobrodošel, ga čisto samodejno in spontano izpustimo in se tako osvobodimo njegovega “prijema”.

Tako ste morda opazili, da smo naredili točno to pri drugem koraku postopka “odločitev, da izpustimo”, kjer smo se vprašali:

Ali lahko dovolim temu občutku, da je tu? ali pa

Ali lahko izrečem dobrodošlico temu občutku?

Že samo s tem, da si dovolimo opaziti kaj čutimo v trenutku in ta občutek dovolimo ali sprejmemo ali si ga dovolimo čutiti vsaj za en kratek moment, povzroči, da se to kar čutimo prične raztapljati.

Z občutki žal nehote ravnamo ravno obratno in jih običajno potlačimo ali pa jih pričenemo nekontrolirano izražati.

Običajno jih potlačimo tako, da se občutkov niti ne zavedamo, ker smo tako osredotočeni na okoliščine in dogodke zunaj nas. Morda se jih tudi zavedamo, a nimamo “časa”, da bi se z občutki ukvarjali in jih tako potlačimo. Morda nam niso všeč in jih zavestno ali nezavestno potisnemo v ozadje. Obstaja mnogo načinov, ki jih žal pogosto počnemo nezavedno, da občutke potlačimo ali nekontrolirano izrazimo.

Dobrodošlica občutkom je najbolj preprosti, a zelo učinkovit način, da izpustimo vsakršen neželen ali omejujoč občutek, ker načeloma niti ne potrebujemo vprašanj ali kakšne tehnike, da izpustimo.

Dobrodošlica je, kot usmerjanje snopa luči zavedanja na temo. Ko to temo osvetlimo, ni več skrivnost, ni več težava. Kar osvetlimo s to lučjo, postane luč.

Vendar običajno nam občutki govorijo ravno nasprotno. Pravijo nam, da če jim izrečemo dobrodošlico, da bo še huje, kot je. Običajno mislimo, da če smo jezni in to jezo sprejmemo, ji dovolimo, da je dobrodošla, da bo narasla še bolj preko vseh razumnih meja. Verjamemo, da če nas je strah in če bi dovolili temu strahu da je, da bo še huje in da se bomo utopili v tem strahu.

Realnost je ravno obratna. Če si resnično dovolimo izreči dobrodošlico občutkom, če jih resnično sprejmemo, če si jih morda celo dovolimo "ljubiti" ali jih imeti vsaj malo radi, se le ti spontano izničijo.

Nekaj primerov vprašanj, ki nam pri temu pomagajo:

- ❖ *Ali lahko dovolim temu občutku, da je tu?*
- ❖ *Ali lahko izrečem dobrodošlico temu občutku?*
- ❖ *Ali lahko sprejmem ta občutek?*
- ❖ *Ali se lahko odprem temu občutku?*
- ❖ *Ali lahko sebi dovolim čutiti, kar sedaj čutim?*
- ❖ *Ali sem lahko prisoten s tem občutkom?*

Še nekaj primerov s konkretnimi čustvi/občutki:

- ❖ *Ali si lahko dovolim, da sem tako jezen kot sem?*
- ❖ *Ali si lahko dovolim dvomit?*
- ❖ *Ali si lahko dovolim počutiti tako nemočnega, kot se počutim?*
- ❖ *Ali lahko prav prijazno pozdravim ta strah?*

Kot pri vprašanjih prejšnjega postopka, da se odločimo izpustiti, tudi tukaj odgovarjamo na vprašanja s kar najmanj razmišljanja. Kakršenkoli odgovor, ki pride spontano, je odličen. Opazili boste, da tudi če iskreno odgovorite negativno na vprašanje oziroma, če odgovorite z “ne”, se boste počutili lažje.

Ta način dobrodošlice občutkom je najbolj primeren za resnično vsako situacijo, še posebno takrat, ko nimamo časa ali možnosti, da bi uporabili kakšen daljši postopek.

Tudi sredi sestanka, ko vam nekdo morda “dvigne pritisk”, lahko izrečete dobrodošlico temu občutku pritiska praktično takoj in za to niti ne potrebujete ubesediti pri sebi vprašanja. Preprosto, si dovolite opaziti občutek pritiska, se mu odprete in mu dovolite, da gre prosto skozi vas.

Bolj, ko se odprete občutkom, bolj ko jih sprejemate, bolj ko jim dovolite, da so dobrodošli, bolj boste opazili, da nimajo več vpliva na vas in hitreje minejo.

Občutki so le občutki. Niso naša bit. Niso to kar smo in jih lahko izpustimo.

Trojna dobrodošlica

Postopek dobrodošlice, ki smo si ga ogledali v prejšnjem poglavju, še dodatno poglobi in ojači postopek trojne dobrodošlice, ki je le njegova nadgradnja.

Tudi ta postopek je sila preprost in ga lahko uporabimo za karkoli. Koraki so sledeči:

1. Najprej dovolite, da je dobrodošla vaša zadeva. Misli, občutki, prepričanja, spomini, skratka vse česar se v tem trenutku zavedate o vaši zadevi. Torej zgodbo, ki si jo pripovedujete, v obliki telesnih občutkov, podob in zvokov. Ali isto v obliki vprašanja:

Ali lahko dovolim, da je moj problem oziroma zadeva dobrodošla skupaj z vsem kar mislim, čutim, se spominjam ali verjamem glede tega problema oziroma zadeve?

2. V drugem koraku dovolite, da je dobrodošel občutek, da bi karkoli naredili glede te vaše zadeve. Občutek želje, da bi zadevo spremenili, se je znebili, jo razumeli, da bi vedeli kaj narediti z zadevo, morda celo, da bi se še naprej ukvarjali s to zadevo, skratka občutek želje, da bi karkoli naredili glede zadeve. V obliki vprašanja:

Ali lahko dovolim, da je dobrodošel kakršenkoli občutek želje, da bi zadevo spremenil, se je znebil, jo popravil, našel rešitev, vedel kaj naj bi naredil z njo ali da bi naredil karkoli glede te zadeve?

3. V tretjem koraku dovolite, da je dobrodošel občutek, ki pravi, da je ta zadeva vaša, da je osebna, da se tiče vas. Skratka kakršen koli občutek identifikacije s samo zadevo. Ne gre za to, da bi se pretvarjali, da zadeva nima veze z nami, temveč si le dovolimo čutiti kako osebno se ta zadeva čuti, kako naša se čuti, kako se čuti, da je zadeva del nas.

Ali lahko dovolim, da se zadeva čuti tako osebno, tako del mene, tako moja, kot se čuti?

4. Ponavljajte predhodne tri korake tako dolgo, dokler se ne počutite dovolj osvobodene od te zadeve.

Opazili boste, da se po vsakem vprašanju počutite malce lažje. Skoraj vedno mi ljudje poročajo, da se po vsakem krogu teh treh vprašanj zadeva zmanjša in postaja manj pomembna. Posledično se tudi počutimo vedno lažje, saj čutimo več navdiha, poguma in miru, čedalje lažje se tudi sprejmemo.

Ko se tako čustveni naboj dovolj zmanjša, običajno pričnemo videti našo zadevo iz neke druge širše in globlje perspektive. Skratka, postopek nas osvobodi čustvenega naboja in tako prideta naš jasni razum in intuitivno vedenje precej bolj do izraza. Če so potrebna kakšna dejanja, da zadevo dokončno razrešimo, tudi najdemo način, da potrebna dejanja izvedemo.

Vabim vas tudi, da si ogledate video v katerem demonstriram ta postopek:

[Video postopka "Trojna dobrodošlica"](#)

Nekaj nasvetov za lažje izpuščanje

Ko uporabljamo vprašanja za izpuščanje se je dobro zavedati:

- ❖ Ni potrebno definirati ali jasno identificirati oziroma označiti čustva oziroma občutka, ki bi ga radi izpustili. Občutki znajo biti pogosto nejasni, da jih niti ne znamo opisati. Tega ni potrebno storiti. Dovolj je, da se zavedamo, da nekaj čutimo, čeprav tega morda ne znamo poimenovati ali definirati.

Včasih si boste morda celo rekli, da ne čutite nič. Vzemite tudi to kot občutek, ki ga lahko izpustite.

- ❖ Vedno izpuščamo le to, kar čutimo sedaj, v tem trenutku. Če izpuščamo čustva in občutke, ki jih imamo glede kakega dogodka iz preteklosti, se osredotočimo na to kar sedaj čutimo o tistem dogodku in ne na tisto kar smo čutili v preteklosti.

Če opazimo, da bi radi spremenili preteklost, pomaga zavedanje, da se preteklosti ne da spremeniti, lahko pa izpustimo občutek “želje, da bi spremenili, kar je bilo”.

- ❖ Dovolimo si, da izpuščamo dejansko tisto kar sami čutimo sedaj in ne morda nekaj kar mislimo, da bi morali čutiti, ali kar nam celo drugi pravijo, da bi morali čutiti.
- ❖ Ko se sprašujemo ali lahko izpustimo kakšno čustvo ali občutek, ali bi ga izpustili in kdaj bi ga izpustili, sprašujemo le Sebe.

Če vprašanje naslovimo na čustvo ali občutek, ki ga čutimo, bo le to zagotovo negativno. Na primer, če čutimo žalost ali jezo in vprašamo žalost ali jezo, če ju lahko izpustimo, bo odgovor zagotovo “ne”.

Prav tako ne sprašujemo svojega uma. Um je čudovito orodje, a zelo slab gospodar. Če vprašamo um ali lahko izpustimo žalost, nam bo le ta pričel servirati cele zgodbe in razloge zakaj ni dobro izpustiti žalost in v kakšnih primerih bi to bilo to sicer mogoče in na kakšen način ter pod kakšnimi pogoji. Za vsem tem bi potekali komentarji in komentarji o komentarjih in komentarji o komentarjih o komentarjih, ipd...

- ❖ Vedno sprašujemo le Sebe oziroma svoje srce. Odgovorimo čim bolj spontano in preprosto tako kot čutimo. Če je odgovor “ne”, je v redu. In če je odgovor “da”, je tudi v redu.

Lepota te metode je ravno v temu, da ne moremo odgovoriti napačno, ne moremo je izvajati narobe in nič ne more iti narobe.

Tudi kadar na vprašanje odgovorimo z “ne, ne morem izpustiti”, boste opazili, da ste kljub temu vsaj malo izpustili, če že ne veliko izpustili. Pogosto nekdo, ki res iskreno reče “ne”, izpusti še več in globlje.

- ❖ Najslabše kar se lahko zgodi pri izpuščanju je, da se nič ne zgodi. Torej so vsakršni strahovi glede izpuščanja odveč. Če vas je kaj strah izpustiti, izpustite najprej ta strah.

- ❖ Če se vam pri izpuščanju zatakne, oziroma če česa ne morete izpustiti, takrat izpustite občutek “želje, da bi to spremenili” oziroma občutek “želje, da bi se odtaknili”.



Kako naprej

V tem vodniku smo si ogledali tri osnovne postopke metode Sedona, ki jih lahko uporabite sedaj za kakršnokoli zadevo v vašem življenju. Za naprej priporočam sledeče:

- ❖ Toplo priporočam celotni tečaj metode Sedona, kjer se boste naučili še preostale načine in vsaj nekaj desetih različnih postopkov, ki jih lahko uporabite za najrazličnejše stvari, ki bi jih radi spremenili.

Najboljša opcija za samostojni študij je avdio tečaj metode Sedona v angleščini na 20 CD-jih, z delovnim zvezkom ter knjigo *The Sedona Method*. Gre pravzaprav za 4 tečaje v enem, kjer poleg osnovnega tečaja metode Sedona dobite še tečaj “Brez truda do izobilja in uspeha”, tečaj “Odnosi brez truda” in tečaj “Brez truda do zdravja in dobrega počutja”.

Povezava, kjer lahko naročite [super-tečaj metode Sedona](#).

- ❖ Naslednja opcija, da se naučite metode Sedona je knjiga *The Sedona Method, Hale Dwoskin*. Le ta obstaja v mnogih jezikih, vendar žal ne v slovenščini. Knjiga je na voljo v tiskani izdaji ali kot e-knjiga.

Povezava, kjer lahko naročite angleško [knjigo The Sedona Method, Hale Dwoskin](#).

Nemški, španski, italijanski, hrvaški ali kak drug prevod knjige The Sedona Method, avtorja Hale Dwoskina poiščite na spletu.

- ❖ Priključite se podporni skupini kjer se prakticira izpuščanje z metodo Sedona. V Ljubljani se dobiva skupina vsako sredo ob 19:30 na Linhartovi 64.

[Več informacij o skupini.](#)

- ❖ Udeležujte se podporne telekonference, ki jo brezplačno izvaja Hale Dwoskin enkrat mesečno.

[Več informacij in prijava na prihodnjo telekonferenco.](#)

Občasno tudi sam izvedem telekonferenco.

[Več informacij najdete na tukaj.](#)

- ❖ Najdite si partnerja s katerim vadite izpuščanje, na primer enkrat tedensko. Le to lahko počnete osebno, preko telefona, Skype in podobno. Ko vadite z drugo osebo tako v vlogi tistega, ki izpušča, kot tudi v vlogi tistega, ki pomaga izpuščati, se vaš napredek še dodatno pospeši. Opazili boste, da pogosto izpustite še več in lažje kadar pomagate komu drugemu izpuščati.
- ❖ Uporabljajte izpuščanje z metodo Sedona vsak dan. Vzemite si 5-10 minut dnevno in presenečeni boste nad hitrimi rezultati.
- ❖ Ne pozabite, da lahko izpuščate tudi drobne stvari. Metoda ni namenjena le trdovratnim težavam, temveč jo resnično lahko uporabite tudi za čisto drobcene stvari.

- ❖ Postopke izpuščanja si lahko posnamete tudi sami in si jih po potrebi predvajate.
- ❖ Pridružite se skupnosti, kjer lahko dobite dodatno pomoč in informacije. Če uporabljate Facebook se lahko pridružite:
 - i. Uradna angleška skupina [The Sedona Method Group](#) na Facebook-u.
 - ii. Slovenska skupina [Metoda Sedona Slovenija](#) na Facebook-u.
- ❖ Zapisujte si pridobitve metode Sedona. Ko opazite pozitivno spremembo po izpuščanju, si jo zapišite v dnevnik.
- ❖ Izpuščajte zadeve in vaše želje takoj zjutraj, da lahko pričnete dan sproščeni.
- ❖ Navežite izpuščanje na dnevne aktivnosti. Na primer izpuščajte ob umivanju zob, pri jedi, na avtobusu, ipd...
- ❖ Vprašanja in kakšne ključne točke o izpuščanju, ki so vam še posebej všeč ali se vas drugače dotaknejo, si napišite na listke. Le te lahko razobesite po stanovanju, da imate stalni opomnik.
- ❖ Tekom dneva si vzemite odmor za izpuščanje namesto ali skupaj z odmorom za kavico.
- ❖ Zapisujte si v notesnik raznorazne moteče zadeve, ki se vam pojavijo, da jih lahko po potrebi kasneje izpustite.

- ❖ Udeležujte se čim več seminarjev in drugih dogodkov kjer se prakticira izpuščanje z metodo Sedona.
 - i. [Seznam dogodkov v Sloveniji.](#)
 - ii. [Seznam dogodkov po svetu, ki jih izvaja Hale Dwoskin.](#)
- ❖ Dovolite si občasno vsak dan samo biti.

Hvala, da ste si vzeli čas, da naredite pozitivno spremembo v svojem življenju. Iz lastnih izkušenj in ob izpuščanju s stotinami ljudmi iz najrazličnejših koncev sveta, sem prepričan, da če si le dovolite nadaljevati in poglobljati vaše izpuščanje, da boste resnično navdušeni nad pozitivnimi spremembami, ki vas čakajo.

Prisrčno hvala

Milan Slunečko

Avtorske pravice © 2019 Milan Slunečko

Vse pravice pridržane. Niti en del tega vodnika se ne sme uporabiti ali reproducirati brez pisnega soglasja avtorja.

Metoda Sedona (The Sedona Method®) je registrirana blagovna znamka podjetja Sedona Training Associates iz ZDA.