

## Kass Thomas ~ A TESTED HANGJÁNAK MEGHALLGATÁSA

Vendég Blog Bejegyzés Kass Thomastól

A tested meghallgatása sokkal könnyebbé teheti az életed.



A legtöbb embernek egy monológ megy a fejében a testével, amivel utasításokat ad a testnek, vagy folyamatosan ítélkezik felette. Ez depresszióhoz, szorongáshoz és az önbizalom hiányához vezethet.

Mi van, ha van egy másfajta megközelítés?

Egy társalgás elkezdése a testeddel a lehetőségek egy teljesen új világát nyitja meg.

Például, ha kérdéseket teszel fel a testednek, egy könnyű módja annak, hogy elkezdj az azt a beszélgetést és a testekkel való egységközösség azon térérből teremtsd az életed, a korlátozások helyett. Ez túlmegy a helyes és helytelen, jó és rossz nézőpontokon, ami elkülönülést és ítélkezést teremt.

Észrevetted valaha, hogy gondolatokat, érzéseket és érzelmeket vetítesz a testedre vizsgálva és eredményeket várva tőle, amelyek az ítéleteiden alapulnak? Megváltoztatni ezt olyan egyszerű lehet, mint az 1,2,3. Itt van egy nagyszerű terület, ahol elkezdheted: [Beszélj a testeddel, ne a testednek.](#)

Mindig, amikor egy intenzitás vagy érzet van a testedben, ami nem kényelmes, ahelyett, hogy pánikba vagy védekezésbe, vagy ítélkezésbe mész, mi lenne, ha feltennél egy kérdést?

Az egyik kedvenc kérdésem: "Testem, mit próbálsz elmondani nekem ezzel az intenzitással?"

Intenzitás vagy fájdalom, ahogy gyakran hívják, a test kommunikációs módja, hogy egy éberséget kommunikáljon neked. Ha hajlandó vagy meghallani a tested apró üzeneteit, akkor talán soha nem kell megtapasztalnod a fájdalmat.

Gyakran azoknak az apró üzeneteknek

a környezethez van köze, amiben vagy. Egy elem, vegyszer vagy személy, aki nem kompatibilis veled és a testeddel. Néha azoknak a fájdalmaknak, amiket érzékel a testedben, egy olyan fájdalom intenzitásához van köze, ami valaki másé. Talán valaki átéli ezt a kellemetlen érzést, és a tested információt ad neked róla.

Ezért, ahelyett, hogy feltételezed, hogy mi az üzenet, **mi lenne, ha további információkat kérnél, és mi lenne, ha elkezdenél hallgatni a válaszra.** Megváltoztathatja azt, hogy mi lehetséges neked és a testednek és az életednek, és lehetővé tehet egy nagyobb könnyedséget?

A beszélgetés a monológ helyett egy kétirányú utca. Egy oda-vissza, egy hívás és válasz.

Minél gyakrabban beszélgetsz a testeddel, kérdéseket teszel fel neki és a lényed minden pórusával meghallgatod a választ, annál finomabbá és intimebbé válik a kapcsolat a testeddel.

Egyszerűen elkezdheted jól érezni magad a testeddel, úgy, hogy kérdéseket teszel fel neki és meghallgatod az energetikai választ, amit a tested ad.

Az egyik legkönnyebb módja annak, hogy a testeddel beszélj, ha olyan kérdéseket teszel fel neki, amire egy igen vagy nem a válasz.

- Tegyél fel egy kérdést, amire tudod, hogy a válasz NEM, és figyeld meg, hogy mi történik a testedben.
- Aztán, tegyél fel egy kérdést, amire tudod, hogy a válasz IGEN, és figyeld meg, hogy mi történik a testedben.
- Kezdd el észrevenni, hogyan válaszol neked a tested IGENT, és hogyan válaszol NEMET.

**Ez a tested hangja**, olyan információkat ad neked, amik sokkal könnyebbé tehetik az életed, ha megtanítod magad arra, hogy hallgass rá.



Egy lehetséges példa:

“A testem ül?” és “A testem áll?”

Az egyik a kettő közül egy IGEN válasz lesz, a másik pedig egy NEM válasz lesz.

Nézd meg, hogy észreveszel-e valamilyen más érzetet a testedben, amikor a válasz IGEN, és amikor a válasz NEM.

Minél többet gyakorlod ezt, különböző kérdések feltevését és az energetikai válasz megfigyelését, annál jobb leszel a tested hangjának beazonosításában, és belépsz egy olyan beszélgetésbe, amely szó szerint megmentheti az életed.

Mi van, ha neked és a testednek együtt van meg az összes válasz, amit keresel, azokra a kérdésekre, amiket soha nem tettél fel?

Hajlandó lennél jól érezni magad, miközben leleplezed azt, amit a tested tud?

Próbáld ki! Lehet, hogy megtalálod a legjobb társat, akit valaha is ismertél, de soha nem ismerted el.

Lefordítva az eredeti angol blog bejegyzésből:

<http://access-consciousness-blog.com/2017/05/listening-to-your-bodys-voice/>