

SPARK 160

ΔΙΑΚΡΙΣΗ: Εάν δεν είναι εντάξει να αισθάνεσαι φοβισμένη, μπορεί να έχεις πρόβλημα να κοιμηθείς.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ: Η δυσκολία στο να αποκοιμηθεί κανείς είναι πιο κοινή απ' ό τι αντιλαμβάνονται οι περισσότεροι.

Ας ρίξουμε μια ματιά στο γιατί αυτό μπορεί να είναι έτσι και τι μπορείς να κάνεις γι 'αυτό.

Για να αποκοιμηθείς, ο συνειδητός σου νους πρέπει να παραιτηθεί από τον έλεγχο. Γιατί μπορεί ο νους να θέλει να παραμείνει στον έλεγχο; Ίσως γιατί εδώ και πολύ καιρό ανέπτυξες μια συνήθεια, με κίνητρο επιβίωσης την προσκόλληση στην ετοιμότητα, ώστε να προστατεύσεις τη μητέρα σου ή να αποφύγεις το θείο σου ή να αποφύγεις τον πατέρα σου ή ένα από τα αδέρφια σου. Το να διατηρείς την εγρήγορση για να φροντίσεις τον εαυτό σου ή τους αγαπημένους σου σαν παιδί είναι μια ευγενής δέσμευση. Ωστόσο, ως ενήλικη γυναίκα ή άνδρας, η αϋπνία μπορεί να επηρεάσει σοβαρά τη ζωή σου.

Προσπάθησε να φανταστείς ότι δεν μένεις σε εγρήγορση, οτι δεν ακούς έντονα για κινήσεις ή ήχους που υπονοούν την προσέγγιση κινδύνου. Τι αίσθημα αναδύεται; Πιθανόν φόβος.

Μπορεί να είναι μόνο 3% έντασης φόβος, αλλά είναι φόβος ότι κάτι κακό μπορεί να συμβεί σε σένα ή σε κάποιον που αγαπάς. Μένοντας σε εγρήγορση έχεις την ευκαιρία να λάβεις μέτρα που αποτρέπουν το κακό να συμβεί, ό,τι κι αν είναι αυτό.

Διατηρώντας την εγρήγορση, μπορείς να αποφύγεις τον φόβο να μὴν δεις κάτι κακό να έρχεται, αλλά δεν μπορείς να αποκοιμηθείς γιατί πρέπει να μείνεις προσεκτική.

Απελευθερώνοντας τον έλεγχο μπορείς να σταματήσεις να είσαι σε εγρήγορση, αλλά τότε έρχεται ο φόβος ότι κάτι κακό θα συμβεί κι έτσι δεν μπορείς να αποκοιμηθείς.

Αν αναζητήσεις στο διαδίκτυο τον όρο αϋπνία, θα διαπιστώσεις ότι η χρήση υπνωτικών χαπιών σπάνια αμφισβητείται. Στην πραγματικότητα, οι πωλήσεις τόσο των συνταγογραφούμενων όσο και των μη συνταγογραφούμενων ηρεμιστικών υπνωτικών (φάρμακα για ύπνο) αυξάνονται. Οι άνθρωποι δανείζονται ακόμα και υπνωτικά χάπια από τις συνταγές των φίλων τους. Πάνω από δέκα εκατομμύρια Αμερικανοί και περίπου ένας στους δέκα Βρετανούς χρησιμοποιεί υπνωτικά φάρμακα. Η δημοφιλής διαδικτυακή ανησυχία είναι να βρεις "Ποιό υπνωτικό χάπι είναι κατάλληλο για σένα;"

Από τις δημοσκοπήσεις φαίνεται ότι οι πλούσιες λευκές γυναίκες είναι οι πιο συνηθισμένοι χρήστες υπνωτικών χαπιών, παρόλο που τα υπνωτικά φάρμακα αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης Αλτσχάιμερ και άνοιας. Ενδιαφέρων έχει ότι η χρήση των δημόσιων υπηρεσιών ψυχικής υγείας είναι ένας από τους παράγοντες που συνδέονται στενότερα με τη χρήση υπνωτικών φαρμάκων για την αϋπνία.

Τι άλλο είναι δυνατό;

ΠΕΙΡΑΜΑ: Αυτά τα πειράματα σε βοηθούν να δημιουργήσεις μια νέα σχέση με το φόβο να χάσεις τον έλεγχο, όταν ο συνειδητός σου νους σβήνει τη νύχτα και αποκοιμίσαι.

1. Πρώτα, βεβαιώσου ότι χρησιμοποιείς τον *Νεο Χάρτη Σκέψης (Σκεπτοχάρτη) των Αισθημάτων* στον οποίο ο φόβος είναι ένα από τα τέσσερα ουδέτερα ενήλικα αισθήματα που παρέχουν την ενέργεια και τις πληροφορίες για να οδηγήσεις τη ζωή σου. Το να ανταλλάξεις σκεπτοχάρτες δεν είναι μια *αλλάγή-εννοιών* που συμβαίνει στον νού σου και αλλάζει το τί *σκέφτεσαι*. Είναι ένα *αλλαγή-είδους-σκέψης* που συμβαίνει στο ενεργειακό σου σώμα και αλλάζει το ποιός είσαι, αλλάζοντας τις διακρίσεις και τα μοντέλα *με τα οποία σκέφτεσαι*. (Θα βρεις πολύ περισσότερα γιαυτό στο βιβλίο μου [Directing The Power of Conscious Feelings](#))

2. Επανασύνδεσε τον φόβο στο νού σου. Είναι συνηθισμένο να χρησιμοποιείς μια παλιά και ξεχασμένη αυτόματη σύνδεση μεταξύ της εμπειρίας του φόβου (μια ανατριχίλα στην πλάτη σου, σφίξιμο στο στήθος, γρήγορη αναπνοή και καρδιακός παλμός, εφίδρωση, ανατριχίλα στο χέρι) που είναι τόσο ουδέτερα όσο το να φας ένα μήλο, και τι σημαίνει για σένα αυτή η εμπειρία. Ίσως είναι απομεινάρι από την παιδική ηλικία, η καλωδίωση που ενώνει το κόκκινο καλώδιο της εμπειρίας του φόβου, με το μαύρο ή γκρι καλώδιο που σημαίνει “ΚΑΚΟ!”, “επικίνδυνο”, “θα πληγωθώ ή θα εγκαταλειφθώ” ή “κάποιος πρόκειται να πεθάνει, ίσως ακόμα κι εγώ...”

Μπορείς να περάσεις λίγη ώρα τώρα να ξανακαλωδιώσεις την σύνδεσή σου. Κλείσε τα μάτια σου. Φτάσε στον εγκέφαλό σου με τα δυο σου χέρια. Βρες απαλά το κόκκινο καλώδιο του φόβου. Δες με ποιό καλώδιο άλλου χρώματος είναι συγκολλημένο. Κόψε την σύνδεση. Κράτησε πατημένο το κόκκινο καλώδιο, αλλά βάλε το άλλο χρώμα πίσω στον εγκέφαλό σου. Νιώσε τριγύρω για την άλλη άκρη από το κόκκινο καλώδιο. Ένωσε απαλά τις δυο άκρες από τα κόκκινα καλώδια. Συγκόλλησέ τα. Βεβαιώσου ότι η σύνδεση είναι σταθερή (εαν σπάσει, απλά συγκόλλησέ τα ξανά). Μετά δοκίμασε την σύνδεσή σου. Νιώσε λίγο φόβο και παρατήρησε ότι με τη νέα σύνδεση *το κόκκινο καλώδιο συνδέεται με το κόκκινο καλώδιο*. Το νόημα είναι: *Ο Φόβος είναι φόβος*. Με τη νέα σύνδεση μπορείς να χρησιμοποιήσεις το φόβο σαν ενέργεια και πληροφορία για να διακρίνεις, να είσαι ακριβείς, να είσαι προσεκτική, να πάρεις έξυπνα ρίσκα, κλπ. Ωραίο, ε;

3. Αστροποίηση του φόβου. Να *αστροποιήσεις* σημαίνει να *αλλάξεις από πλανήτη σε αστέρι*. Η αστροποίηση του φόβου, είναι μια αρχετυπική ενήλικη μύηση που συμβαίνει σε έναν χώρο που κρατείται και πλοηγείται απο κάποιους (συνήθως στο [Possibility Lab](#) ή στο [Feelings Practitioner Certification Program](#)), όπου καθοδηγείσαι να πλοηγηθείς συνειδητά, βήμα-βήμα, σε 100% έντονο αρχετυπικό φόβο, σαν μια εντελώς ουδέτερη εμπειρία για όσο καιρό θέλεις και για κανένα λόγο. Η μύηση είναι μεγαλόφωνη και έντονη και αλλάζει το νευρικό σύστημα του σώματός σου για πάντα στην ενήλική του διαμόρφωση. Αφού αστροποιήσεις το δικό σου φόβο, μπορείς να βοηθήσεις άλλους να αστροποιήσουν το δικό τους. Αυτό ίσως γίνει το νέο σου επάγγελμα...

4. Ασκήσου συνειδητά να μπαίνεις στο πεδίο των φόβων στην καθημερινή σου ζωή, για να γίνεις ένας καλύτερος δημιουργός ή δημιουργός αποφάσεων. Να πως:

α. Κάντο μια άσκηση, όταν κάθεσαι σε ένα εστιατόριο να μπαίνεις συνειδητά στο πεδίο των φόβων, ούτως ώστε να παραγγέλνεις και να τρως κάτι που δεν έχεις δοκιμάσει ποτέ πριν.

β. Κάντο μια άσκηση, όταν παίρνεις κάποιον τηλέφωνο να μπαίνεις συνειδητά στο πεδίο των φόβων, έτσι ώστε να φέρεις περισσότερη ριζοσπαστική ειλικρίνεια στη συζήτησή σου, απ'ότι θα μπορούσες ποτέ πριν.

γ. Κάντο μια άσκηση, όταν αρχίζεις να γράφεις μια πρόταση ή μια σελίδα, να μπαίνεις συνειδητά στο πεδίο των φόβων, ούτως ώστε οι λέξεις σου να έχουν περισσότερη σαφήνεια και δύναμη απ' όση τόλμησες να εξαπολύσεις ποτέ πριν.

δ. Κάντο μια άσκηση, όταν συναντάς τον σύντροφό σου να μπαίνεις συνειδητά στο πεδίο των φόβων, έτσι ώστε κάθε λέξη και χειρονομία να προέρχεται από ένα νέο μέρος μέσα σου, ένα μέρος που δεν μπορούν ήδη να προβλέψουν, έτσι ώστε να μπορεί να συμβεί περισσότερη αγάπη.

ε. Και ούτω καθεξής... κάντο μια άσκηση, να εισέλθεις συνειδητά στο πεδίο των φόβων κατά τη διάρκεια της καθημερινής σου ζωής, ώστε να εξοικειωθείς με το να μένεις στο άγνωστο και να εξερευνάς. Παρατήρησε τι προκύπτουν σαν χρήσιμες διορατικότητες και μή γραμμικές δυνατότητες. Τότε όταν ξαπλώνεις για να κοιμηθείς την νύχτα απλά συνεχίζεις. Ναι, είναι τρομακτικό. Αυτή είναι η φυσιολογική ζωή. Απελευθέρωσε τον έλεγχο. Καλωσόρισε τους φόβους. Απόλαυσε.

5. Όταν κοιμάσαι, ονειρεύεσαι, ακόμα κι όταν δεν θυμάσαι τα όνειρά σου. Τώρα πια ξέρεις ότι τα καλά όνειρα μπορούν να σου δώσουν τόσα προβλήματα όσα και τα κακά όνειρα. Να μια νέα απόφαση που μπορείς να πάρεις πριν αποκοιμηθείς κάθε νύχτα. Είναι η απόφαση ενός τυχοδιώκτη, κάποιου που αγαπάει τις ταινίες "*Back to the Future*", "*Indiana Jones*", "*Star Wars*", "*Mission Impossible*" ή "*Avatar*". Πάει κάπως έτσι. Πάρε μια βαθιά ανάσα, αναστέναξε και αποφάσισε, "Μπορώ να χαλαρώσω, επειδή ξέρω ότι έρχονται προβλήματα."

Τις καλύτερες ευχές μου,
Clinton

World Copyleft 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0)

License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>.

Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>