rekrutuj z pasją

PRACA Z UMYSŁEM

Workbook



MAPA POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI

1 Zidentyfikuj swoje emocje.

Nastaw zegarek na 20 minut – przez ten czas w pełni skoncentruj się na tym zadaniu. W trakcie tych 20 minut przypominaj sobie wszystkie sytuacje, które miały miejsce w ostatnim tygodniu, i wypisuj wszystkie emocje, jakie ci towarzyszyły. Ważne jest, aby nie cenzurować swoich myśli ani nie oceniać emocji – zapisz wszystko, co przychodzi ci do głowy, nawet jeśli jakieś emocje powtarzają się wielokrotnie. Pamiętaj, że każda emocja ma znaczenie – zarówno te pozytywne, jak i negatywne.

Jeśli niektóre emocje wydają się trudne, wstydliwe lub nieistotne – zapisz je mimo wszystko. To ćwiczenie nie polega na ocenie, ale na rozpoznaniu i zaakceptowaniu tego, co w tobie się dzieje. Być może właśnie te emocje będą kluczowe do zrozumienia, na którym poziomie świadomości się znajdujesz.

MAPA POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI

MAPA POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI

2 **Znajdź najbardziej dominujące emocje.**

Po zakończeniu wypisywania emocji przeanalizuj swoją listę. Poszukaj tych emocji, które pojawiały się najczęściej – mogą to być te, które powtarzały się najwięcej razy lub były najbardziej intensywne.

Spośród wszystkich emocji, które zapisałaś, zapisałeś wybierz 5-10 dominujących. Zastanów się, które z nich miały największy wpływ na twoje samopoczucie i działania w ciągu ostatniego tygodnia.

MAPA POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI

3 Określ poziom swojej świadomości

Obejrzyj ponownie lekcję wideo, w której omawiamy poziomy świadomości według Davida Hawkinsa, aby przypomnieć sobie, co oznacza każdy z poziomów. Możesz także skorzystać z książki Davida Hawkinsa "Technika Uwalniania", aby zgłębić opis poszczególnych poziomów i zrozumieć ich charakterystyki. To pomoże ci bardziej świadomie dopasować emocje do odpowiednich poziomów.

Dopasuj każdą z wybranych emocji do poziomu świadomości, do którego najbardziej pasuje. Na przykład, jeśli odczuwałeś często lęk, może to wskazywać, że przez większość czasu znajdowałeś się na poziomie Strachu. Przeanalizuj, jak emocje te wpisują się w poziomy świadomości Hawkinsa.

MAPA POZIOMÓW ŚWIADOMOŚCI

4 Refleksja

Na jakim poziomie świadomości najczęściej się znajdujesz?