Ruhsal Uyanış®



VAR VAR TEKNİĞİ

TANUH® ACADEMY

INSTAGRAM

TELEGRAM

YOUTUBE

FACEBOOK

TANUH® ACADEMY

VAR VAR TEKNİĞİ

Hayatın akışı içinde kendimizi yaşadığımızı sandığımız zorluklara kaptırıp bazen bunlara tepki vererek bazen de görmezden gelerek zihnimizde ve bedenimizde bir takım istemediğimiz birikmelere neden olabiliriz.

Öğretilmiş gerçeklikte bizler sahip olmadıklarımız için hayıflanır ve içinde olduğumuz durumdan çıkmak için bilinçli ya da bilinçsiz türlü yollar deneriz.

Oysa belki de sadece baktığımız noktanın değişmesi, yeni bir perspektif kazanmamız ya da başka bir gözle olaya bakmamız hayatımızın tüm gidişatında da değişiklikler yaratır. İşte şimdi yapacağımız çalışmalarla bu yeni bakış noktalarına ulaşmaya çalışıyoruz...

HAYAT DERSİ İNANÇ ÇALIŞMASI

Hayatınızda zor dediğiniz durumların kendiniz olmanızda size nasıl hizmet ettiğini ve ne öğrettiğini görmek için bu çalışmayı yapabilirsiniz.

Bir partnerle oturun ve ona yaşamınızda neler olup bittiğini anlatın… Kendinize anlatır gibi; içten ve samimi.



TANUH ACADEMY

HAYAT DERSİ İNANÇ ÇALIŞMASI

Partneriniz şu soruları sorabilir;

- *Hayatında neler oluyor ve bu durum gelişmene nasıl yardımcı oluyor?*
- *Bu durumdan ne elde ediyorsun ve ne öğreniyorsun?*
- *Bundan nasıl fayda sağlıyorsun?*
- *Hayatındaki en büyük zorluk nedir?*
- *Yeterince sevildiğini hissediyor musun?*
- *“Hayatında her ne olursa olsun sana bir şey öğretmektedir.” Olumsuz durumlar veya olumlu durumlar sana zaaflarına bırakmanda ve erdemler edinmende nasıl yardımcı oluyor?*

Tüm bu sorular şimdiye dek sadece negatif boyutu ile yaşadığın ve senin zorluk olarak gördüğün olayların ya da yaşanmışlıkların kendin olmanda sana kattığı artıları da görmeni sağlar. Bu nedenledir ki zaman zaman kendinle ya da yakın bir arkadaşınla karşılıklı yapacağın bu diyalog hayata bakış noktanı da değiştirir. Dilersen bu soruları kendine çizgisiz beyaz bir kâğıda yazarak da cevaplayabilirsin





ERDEM İNANÇ ÇALIŞMASI

Çalışma kendinizde var olan erdemleri ortaya çıkartmaktır ve tabi size eşlik eden kişi için de kendi erdemlerini görme çalışmasıdır. İlave olarak bizler kendimizde var olan ya da olmayan erdemlerimizi görme ya da algılamada yeterli olamayabiliriz işte bu noktada yaptığımız bu çalışma karşımızdaki kişide kendimizi görme imkânı da veriyor bize.

Çalışma şöyle; *Yine bir kişiyle eşleşin ve sırayla yaşamınızda neler olup bittiğini ve bu deneyimlerden öğrendiklerinizi paylaşın. Her deneyim sayesinde kazandığınız erdem hakkında konuşun. Hali hazırda hangi erdemlere sahip olduğunuzu keşfedin. Ve sahip olmadığınızı düşündüğünüz aslında sizde olan erdemlerinizin farkına varın. Ya da sahip olmadığınız erdemlerin farkındalığını yaşayın.*

İNANÇ ÇALIŞMASI; VAR VAR TEKNİĞİ

Öğrenilmiş bilgilerin bir diğeri de sahip olamadıklarımız üzerinedir. Bizler olmayana yoğunlaşarak; yaşamımızda var olan şeylere de negatif enerji yükler ve hayatımızda azalmasına neden oluruz… Oysa her şeyin enerji olduğu bir dünyada VAR olana odaklanmak bizi ihtiyaçlarımıza yaklaştırır.

Hayatınızda kullanılacak en önemli kelimelerden biri “ VAR”’dır.

“Bende var var” ve “ ondan var var “ programını kendinize yükleyin. Hayatta var olmasını istediğiniz şeyleri boş olarak algılamak yerine dolu olarak algılayın.

Paranızın fazla olmadığı zamanlarda yeterince kıyafet ve erzağınızın olmadığını mı düşünüp endişeleniyorsunuz?



O zaman ; “bizim bolca kıyafetimiz, erzağımız var var “ deyin. Deneyimler gösteriyor ki bakış açınız “VAR “ olana odaklandığında hayatınızda “var” ’lar artmakta…



BENDE VAR VAR
BOL BOL VAR VAR
MÜŞTERİ VAR VAR
ÖĞRENCİ VAR VAR
PARA VAR VAR



Tüm bu cümleler ve üreteceğiniz diğer VAR’ la güçlendirilen cümleler enerjisel olarak sizde Var’lık yaratımı yapar. Unutmayın Günlük sözcüklerinize “ VAR VAR” cümlesini mantra olarak eklediğinizde niyetinizi de hayata geçirmiş olursunuz.





Bize Ulaşmanız İçin Sosyal Medya Linkleri

- TELEGRAM
- YOUTUBE
- YOUTUBE 2
- FACEBOOK
- FACEBOOK 2
- INSTAGRAM