Ruhsal Uyanış®

Kişilere Bakış Açınızı Nasıl Değiştirirsiniz?

TANUH® ACADEMY

INSTAGRAM TELEGRAM YOUTUBE FACEBOOK

TANUH® ACADEMY

Kişilere Bakış Açınızı Nasıl Değiştirirsiniz?

Kişilere karşı bakış açınızı değiştirmek için aşağıdaki çalışmaları sırasıyla yapabilirsiniz.

Bağ Kesme (21 Gün)

Ruh Parçalarını Toplama

Hoponopono

Sedona (15 Gün)

Atalardan Gelen Karma Temizliği

Ölmüş Ataları Onurlandırma

Kas Testi / Kalbe Sor Tekniği

Olmamış İse Başa Geri Dön

Bağ Kesme Çalışması

Sevgili…(isim soyisim).. seninle yaşadığımız ve paylaştığımız tüm hayatlarımda ve şimdiki hayatımda ilişki süresince bilerek ya da bilmeyerek yaşadığım tüm zorluk ve sıkıntılar için sana yansıttığım öfke ve kırgınlıklar ve negatif duygular için senden özür dilerim.
Lütfen bunu kabul et ve beni bağışla.
Ben seni içtenlikle ve sevgi ile bağışlıyorum.
Sevgiyle ya da zorlayarak bana öğrettiğin her şey için sana teşekkür ediyorum.
Öğrenmem gerekenler için bana "rol arkadaşı" olduğun için teşekkür ediyorum.
Şu andan itibaren seni kendimden ve kendimi senden özgür bırakıyorum.
Aramızda yaşadığımız durumun artık çözülmesini seçiyor ve bu duruma hizmet eden enerjiler ve varlıkların artık enerji alanımdan serbest bırakıyor, şimdi ve sonsuza dek kaynağa gönderiyorum. Artık birbirimize vermiş olduğumuz rollerden kendimi azat ediyorum.
Kendimi tamamen derinden affediyor ve onaylıyorum.
Aramızdaki bağları kesiyorum.
İkimizin de yolu Yaradanın ışık yolu olsun.
Hayat yolumuz dengede akışta huzurlu olsun her zaman.

En fazla 4 kişi olacak şekilde çalışma yapın. 4 ismi aynı anda söylemeyin, 1 adet söyleyin, okuyun sonra ikinci isme geçin.

Ruh Parçalarını Pipet Yöntemi ile Toplama

Meditasyona oturun, gevşeyin ve sıfır noktasına gelin.

Ruh parçanızın olduğunu düşündüğünüz yere/anıya/kişiye odaklanın.

Orada kalan ruh parçalarınıza ait enerjinin rengini görüp fark edin.

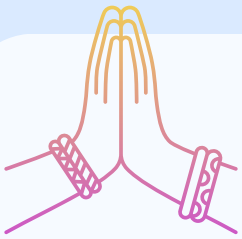
Ağzınızda bir pipet olduğunu imgeleyerek ruh parçalarınızı içinize çekin.

Her bir zerrenin pipetten içinize gittiğini hissedin.

Tüm ruh parçalarınızı şefkatle içinize çektikten sonra o deneyime/kişiye/olaya teşekkür ederek yavaşça gözlerinizi açıp çalışmayı bitirin.



TANUH ACADEMY



Ho’oponopono’nun 4 Mantrası

Mantra; gerçekleşmesine niyet edilen olumlu, kısa cümle ya da kelime grubudur.

ÖZÜR DİLERİM

Hayatımda ortaya çıkan ve affetme titreşimini harekete geçiren tüm olay, düşünce ve duyguları tanıyorum ve sorumluluğunu alıyorum.

LÜFTEN BENİ AFFET

Kendi yüksek benliği ve tüm varoluşla tam bir barış ve birlik sağlamayı kabul ediyorum.

TEŞEKKÜR EDERİM

Ortaya çıkan olumsuz veya acı veren tüm durumların ve duyguların bana kendimi tanıma fırsatı sunuyor olmasına teşekkür ederim.

SENİ SEVİYORUM

Yüce yaratıcı ve onun suretinde var olan tüm canlılara ve en başta kendime bu dünya deneyimini yaşadığım için sevgilerimi sunarım.



Sedona Yöntemi

Sedona Metodu, herhangi bir acı verici veya istenmeyen duyguyu o anda bırakma konusundaki doğal yeteneğinizi nasıl ortaya çıkaracağınızı gösteren, basit, güçlü, öğrenmesi kolay ve tekrarlanan bir tekniktir.
Sedona Metodu, farkındalığınızı o anda ne hissettiğinize yönlendiren ve sizi yavaşça bırakma deneyimine yönlendiren, kendinize sorduğunuz bir dizi sorudan oluşur.

Sedona Yöntemi'nin nasıl bir çalışma olduğunu merak ediyorsanız işte size bir örnek:

Aşağıdaki sorulara "Evet" ya da "Hayır" cevaplarından bir tanesini vererek uygulamayı kısaca yapabilirsiniz. İki cevap da geçerlidir. O an içinizden hangi cevap geliyorsa onu vermeniz yeterli olacaktır.

Serbest bırakmak istediğiniz bir şey düşünün. Bu bir sorun olabilir, kafanızdan atamadığınız bir durum olabilir ya da bir türlü gerçekleşmeyen bir isteğiniz olabilir.
Şimdi bu konuyu hatırlamak için kendinize izin verin.
Ve o konuyu fark ettikçe belli ya da belirsiz bir duygu oluşur. (Sıkıntı, üzüntü, kayıtsızlık, korku, öfke gibi.)

1. Şu anda sadece oluşan duyguyu fark edin. Ve yapabildiğiniz kadar o duyguyu hissetmek için kendinize izin verin.

2. Şu an için bu duyguyu serbest bırakabilir misiniz? "Evet" ya da "Hayır" cevaplarından birini seçin.

Ruhsal Uyanış®

Sedona Yöntemi

3. Cevabınız “Evet” ise o zaman şu anda bu duygu serbest bırakır mısınız? Sadece yapabildiğiniz kadar bırakın.

Eğer cevabınız “Hayır” ise. O duyguya tutunmak yani o duyguyu tekrar hissetmek için kendinize izin verin.

Bu duyguya tutunarak aynı rahatsız edici duyguyu sürekli hissetmek mi istersiniz ya da özgür olmayı mı tercih edersiniz?
O zaman yapabildiğiniz kadar o duygu serbest bırakır mısınız?

4. Ne zaman? (Serbest bırakma şimdi yapıldığı için bu tamamlama sorusudur) Cevabınız “Şimdi” olacaktır. Şimdi nasıl hissettiğinize bakın. Belki duygularınızda biraz açılma ve rahatlama oluşmuştur. Ya da bir şey değişmemiş gibi hissediyor olabilirsiniz.

O yüzden yukarıdaki aynı çalışmayı tekrarlayın. Ve serbest bıraktıkça duyguların özgür kalmaya başladığını daha çok fark edebilirisiniz. Yukarıdaki uygulama Sedona Yöntemi’nin 5 tekniğinden birincisinin kısaca uygulamasıdır.

Sedona Yöntemi, herhangi bir hastalığı tedavi etmek, tanı koymak, öneride bulunmak ya da iyileştirmek amacını gütmez. Eğer tıbbi bir görüşe gereksinim duyuyorsanız, lütfen bir tıp uzmanına danışın.

Sedona yöntemi için video

Kaynak:https://sedonayontemi.com/

TANUH ACADEMY®

Atalardan Gelen Karma Temizliği

Tüm zaman, mekan, boyut, frekans, evren ve yaşamlarımda; ezelimdeki, ebedimdeki ve tüm nesillerimdeki ilk yaradılıştan başlayarak şimdiki zamana kadar olan tüm atalarımla ve tüm parçalarımın tüm atalarıyla aramdaki; yükselmemi engelleyen, tüm bağlılıklarımı, tüm özdeşleşmelerimi, aktarılan; tüm ruh parçalarını, empatik algılamaları, imajları, kimlikleri, duygu-düşünce ve davranışları, travmaları, şokları, endişe, kaygı, huzursuzluk ve korkuları, kıtlık-kurban bilinçlerini, yargıları, kök inançları, karmaları, her birinin herhangi bir seviyede yapmış oldukları tüm söz-sözleşme-yemin-ant ve anlaşmaları, ah-lanet-beddua-göz-nazar-büyü-stres ve tüm negatif enerjileri, dolanıklıklarımı, düğümlerimi, köklenmelerimi, çıkmazlarımı, onlardan bana kalan, onların yarım kalmış deneyimlerine olan sadakatimi, onlara ihanet etmemek için davranış modellerini…

Anne karnında olduğum süre boyunca, hepsinden bana kendimi sabote etme ve deneyimlerini devam ettirme zorunluluklarımı, onlara yardım ederken kendi özümü yaşamama zorunluluğumu, ölüme doğru ve aynı son için takip ettiğim, kopyaladığım, tükenmeleri, din-dil-kültür-miras, karma ve blokaj bağlılıklarımı, yaşamış oldukları haksızlık, suçluluk, affedememenin bende oluşturduğu blokajları, karmaları, düğüm ve dirençleri, onlardan gelen tüm yıkıcı olan, bende kayıtlanarak, benim karakterim sandığım tüm aydınlık olmayan kopyalamaları, yıkıcı hücresel anıları, dışlanmışlıkları hükümsüz kılıyorum ve iptal ediyorum.

Ruhsal Uyanış®
TANUH ACADEMY

Atalardan Gelen Karma Temizliği

Atalarımdan bana aktarılan tüm negatif etki, varlığımın, DNA'mın, seviyelerimin tamamından, sonsuza dek kaldırılsın.
Şimdi ve burada; bütün planlarda, tüm zaman, mekan, boyut, frekans, evren ve yaşamlarda, sonsuzluk boyunca ezelimde, ebedimde ve tüm nesillerimde sizleri serbest bırakıyorum ve aramızdaki bağları kesiyorum.
Şimdiye kadar spatyumlarımda sizlere vermiş olduğum tüm görev ve hizmet noktalarını hükümsüz kılıyorum, iptal ediyorum.
Sevgiden olmayan, tüm enerjik ve eterik bağlar kesilsin.
Atalarımla yapmış olduğum tüm yanlış öğreti kontratları bitirilsin.

Beden ve kolektif hafızamdan, atalardan akan, benim yükselmemi engelleyen, negatif her türlü kayıt sonsuza dek silinsin.
Negatif kollektif bilinçten kendimi serbest bırakıyorum.
Atalarımdan kalan yükleri yaşama zorunluluğundan, kendimi serbest bırakıyorum.

Atalarımla aramdaki tüm dolanıklıklar, düğümler çözülsün.
Yararıma olmayan anlaşmalar iptal edilsin.
Yarım kalan deneyimler ve yarım kalmış dersler tamamlansın.
Açılan tüm boşluklara, Yaradan'ın, ilahi nurdan ışığı, koşulsuz sevgisi, Yaradan'ın ilahi şifası ve mucizeleri dolsun.

Ruhsal Uyanış®
TANUH ACADEMY®

Atalardan Gelen Karma Temizliği

Yaradan'ın, ilahi nurdan ışık çağlayanı tüm yaşamıma, tüm hücrelerime, tüm bedenime, tüm moleküllerime, tüm hayatıma aksın.

Şimdi şu andan itibaren tüm atalarımı, başta annemi ve babamı affediyorum ve onların da beni affetmelerine niyet ediyorum.
Anne ve babamı bilerek ya da bilmeyerek yaptıkları hataların sorumluluğundan ve suçluluğundan azat ediyorum.
Sonsuzluk boyunca benim enerjim arındırılsın, bağışlansın, yükselsin.

Tüm bedenim, zihnim, yüksek benliğim, tüm seviyelerim Yaradan'ın ilahi nurdan ışığıyla, şifasıyla, koşulsuz sevgisiyle ve mucizeleriyle, dolsun taşsın.
Bütün arınmaları, sevgi boyutunda erdemli seçimleri yapıyorum, akışa teslim oluyorum, andayım akıştayım.
Hayalimin, algımında ötesinde mucizeleri hayatıma çekmeye niyet ediyorum.

21 GÜN YAPINIZ
“Atalardan gelen karma temizliğini 21 gün yaptıktan sonra kas testi yaparak etkilerini içsel olarak gözlemleyebilirsiniz.”



Ölmüş Ataları Onurlandırma

Kişinin gücü atalarından getirdikleri güçle orantılıdır; hepsine teşekkür edin. Ne kadar sağlam köklerle beslenip büyük, güçlü bir ağaç olduğunuza bakın; bunun ataların sayesinde olduğunu bilin…

Atanı an, saygı duy, teşekkür et…

Onun adına yiyecek dağıt, yardım yap, mum yak.

Böylece atanı onurlandır.

Atalarınızı hatırlamak, anmak, onore etmek onların ruhlarını hafifletir.

“Atalarımın ruhu şad olsun” diyerek ve buna niyet ederek mum yakabilirsiniz.

Mumlarınızı 5 dk onlar için niyet ederek yakın.

Atalarınızın mutlu olduklarını gözünüzde canlandırarak imgeleyin.

Onların acılarını devam ettirerek anmaktansa bir mum yakarak yad etmek çok daha etkilidir.

Mum yaktığınızda atalarınıza yaptıkları fedakârlıkların önemini belirtin.

Bizlere iyi bir gelecek için feda etikleri şeyler için teşekkür edin.

Spatyumlarına geçip, araftan azad edilmelerini dileyin. Teşekkür edip saygılarınızı sunarak onore edin.

Yeniden imgelediğinizde bu kez onların görüntülerinin artık silindiğini ve göbek deliğinize gelen tesirin zayıflayıp yok olduğunu görün.

Yarım kalan hayatlarının devamı olmadığınızı, onların çektikleri acıları çekerek kendilerine yad edemeyeceğinizi anlatın.

Bu şekilde konuşun onlarla…

İçten ve samimi duygularınızı ifade edin.

Ardından görüntülerini hologramdan da düşürün.

Kalbe Sor Tekniği

Meditadatif bir zihinle çalışmayı yapmak için 4 elementi çalışmanıza dahil edin.
Uygun bir ortamda bulunuyor ise çalışma öncesi duş almak, değilse el yüz yıkamak faydalı olacaktır.
Bulunan ortam havalandırılması, bir mum ve tütsü yakılmalıdır.
Ortamın uygunluğuna bağlı olarak nefes odaklı 20 dakika meditasyon yapmak dengeye gelmek için idealdir.
Sağ elinizi kalbinizin üzerine koyun ve içinde bulunduğunuz konu ne ise

"..... bu durum benim için hayırlı mı?"

diye sorunuz. ardından içinizden geçenleri ve o düşüncelerin yarattığı duyguları gözlemleyin.

Bu duygular olumlu mu?
Yoksa olumsuz mu?

Sonrasında elinizi tekrar kalbinizin üstüne koyarak aynı soruyu aralıklar halinde 3-4 defa sorun.
Eğer aldığınız cevap olumluysa bu çalışmanın ardından kas testi yapabilirsiniz.



Kas Testi

Kas testine başlamadan önce 20 dakika meditasyon yapın.
Ayaklar yere sağlam bascak şekilde kas testini uygulayın.
Uygulamalarda idrak beynin sol tarafı; eril-mantıksal tarafını, sağ tarafı; dişil-yaratıcı tarafı temsil eder.
Gerçek idrak kalbin ve beynin dengesinde gerçekleşen idraktir.
Solar pleksus çakradan yapılan çalışmalarda güdüsel davranışlar objekrif olarak fark edilebilir ve bu yol gösterici olur, idrak seviyesini arttırır.

Kas testi yöntemleri;

- Thetahealing Terapisinde Kas Testi
- Çift Döngü Yöntemi
- Parmak Ovuşturma Yöntemi
- Bir Döngü ve Kaydırak Yöntemi
- Tam Kol Presi Yöntemi
- Parmak Üzerinde Parmak Yöntemi



Daha detaylı kas testi yazımız için bağlantı linki

Bize Ulaşmak İçin Sosyal Medya Linklerimiz

TELEGRAM

YOUTUBE

YOUTUBE2

İNSTAGRAM

FACEBOOK

FACEBOOK2

Ruhsal Uyanış®
TANUH ACADEMY®