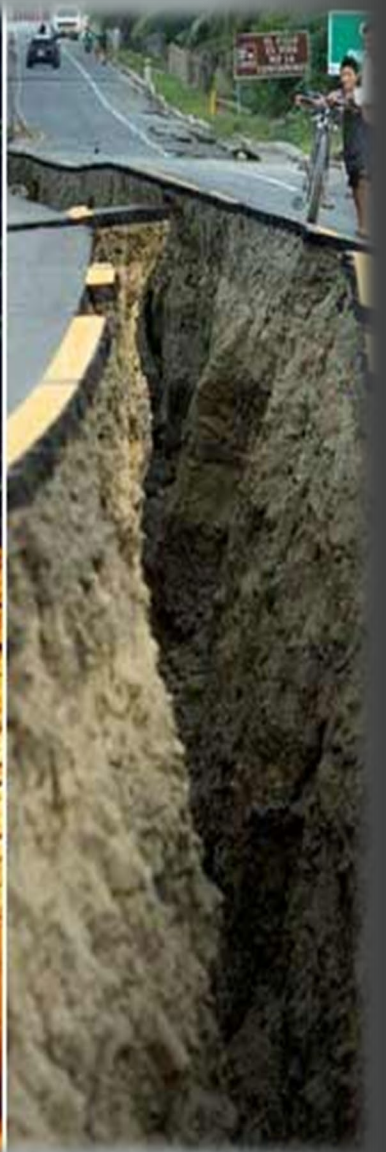
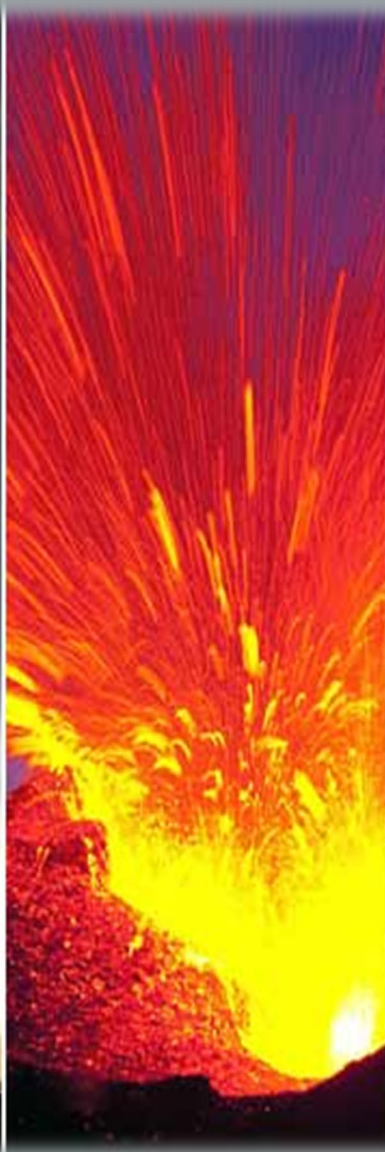


**Notranji Kompas
za čase
čustvenih viharjev.
*Prerasti strah ki
hromi napredek***

Vida Žabot Coppo, 4 oktober 2023







**Kronični občutek
ogroženosti**





Vedno bolj smo izpostavljeni čustvenim viharjem, ki jih družbeni mediji načrtno hranijo in širijo



Razodetja
dežujejo na
raznih
področjih.



Povzroča se zmeda, kaos, strah, negotovost.

Kaj je RESNICA?

Kdo govori RESNICO?

Komu verjeti, koga poslušati, komu zaupati?

Kje iskati rešitev?

Spremembe
vplivajo na naše
počutje...





Geomagnetne nevihte...



Elektromagnetni
viharji



**V mreži
širših
kozmičnih
dogodkov**



Fotonski pas je
ogromni žarek ki
izvira iz centra naše
galaksije



- Oko črne luknje se vrti in ustvarja spiralo, ki povzroča izliv fotonske svetlobe in ta se širi v vse smeri galaksije
- Ko ta žarek fotonske svetlobe sreča zvezdo, jo spremeni v „oko“ ki ustvari še eno spiralo...
- Sistem Plejad je eden od teh zvezdnih spiral in Alcyone je centralno sonce tega sistema sedmih zvezd

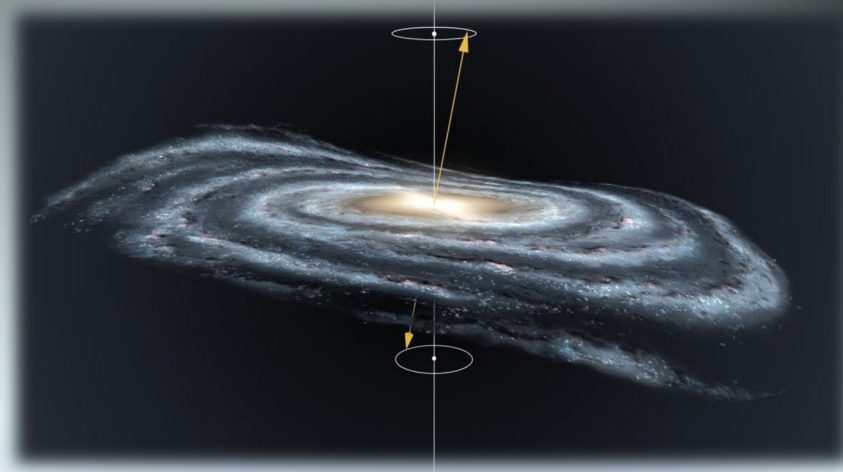
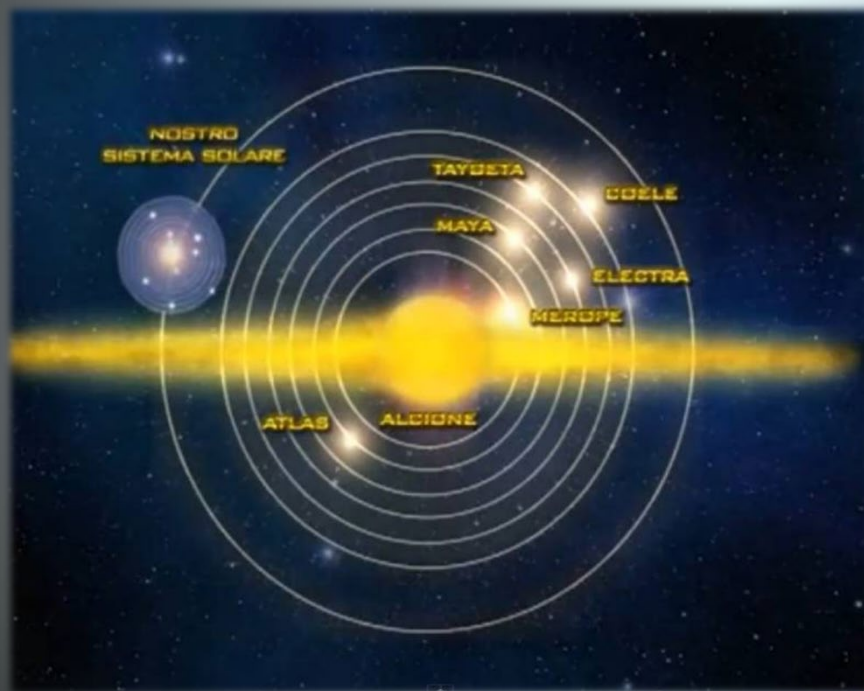


Alcyone se nenehno vrti v tem fotonskem pasu in hrani z energijo ves sistem Plejad in ves konglomerat, ki ga obdaja

Naš sončni sistem je vključen v ta konglomerat, ki je del spirale Plejad



Naš sončni sistem
kroži okrog Alcyona
in za to uporabi naših
25920 let



V tem ciklu gre 2x
čez fotonski žarek in
takrat se frekvence
valov neverjetno
zvišajo





To globinsko vpliva na ves sistem našega planeta. Večje in manjše spremembe v mikro in makro realnosti presenečajo naš um in iščejo odgovore. Narava se prilagaja, človeštvo pa se odziva po značilnostih in sposobnostin posameznikov...



Negotovost...



Panika...





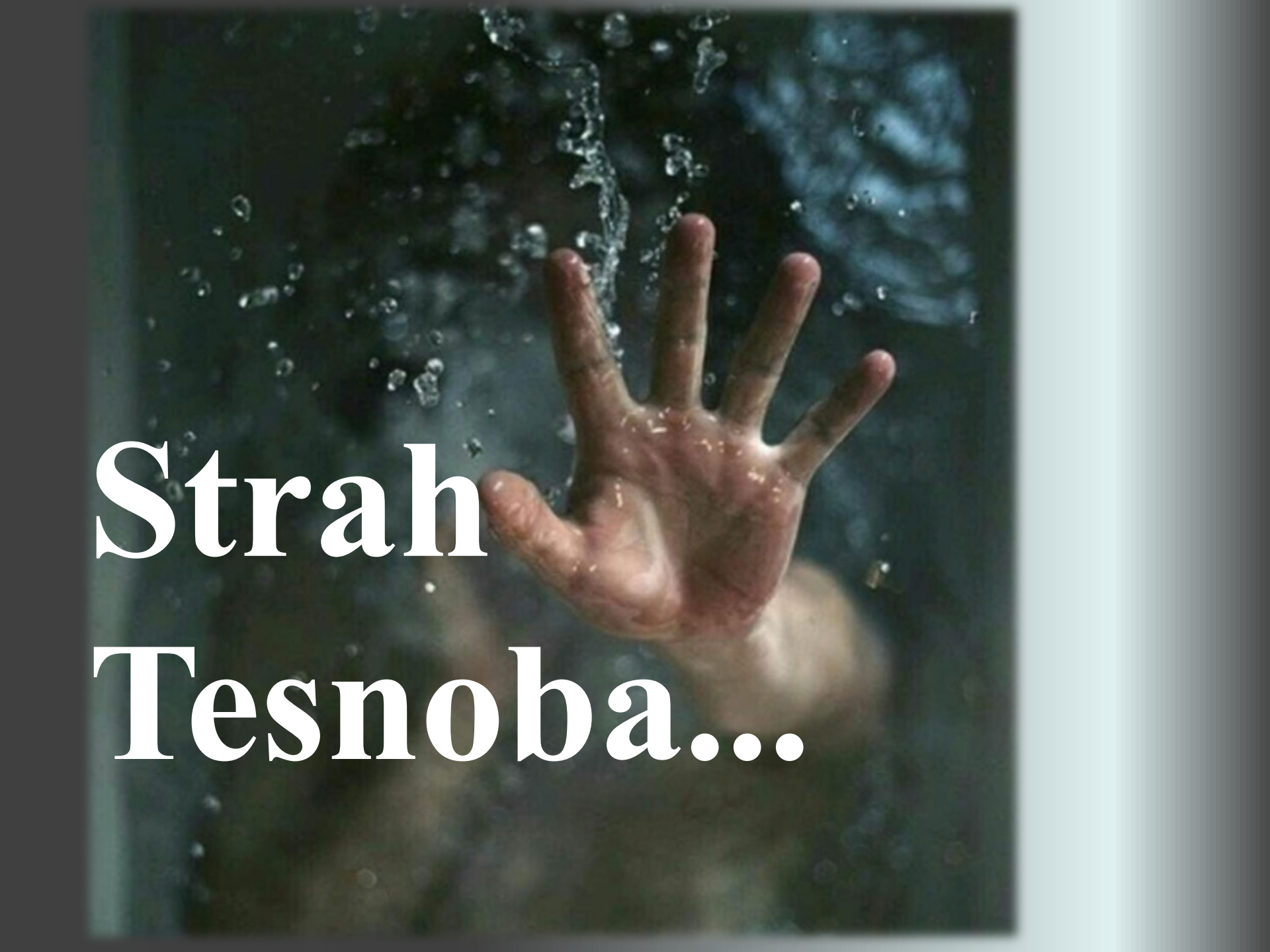
Svetovna ekonomija



Politična manipulacija



Moderna komunikacija...

A close-up photograph of a human hand reaching out from underwater. The hand is palm-up, with fingers slightly spread. Water droplets and bubbles are visible around the hand, creating a dynamic, splashing effect. The background is dark and blurry, suggesting a deep underwater environment. The lighting highlights the texture of the skin and the movement of the water.

**Strah
Tesnoba...**

**...kot ledeni veter
ki ti vzame dih...**



... a spodaj so topli tokovi...

tesnoba

- Ne se boriti proti njej
- Ne razmišljati zakaj in kako da je tu...
- Ne bežati pred njo!

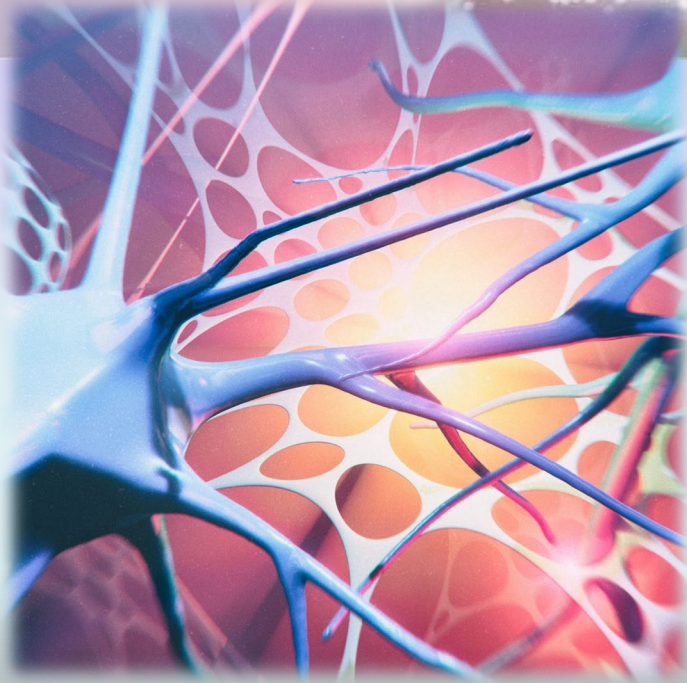


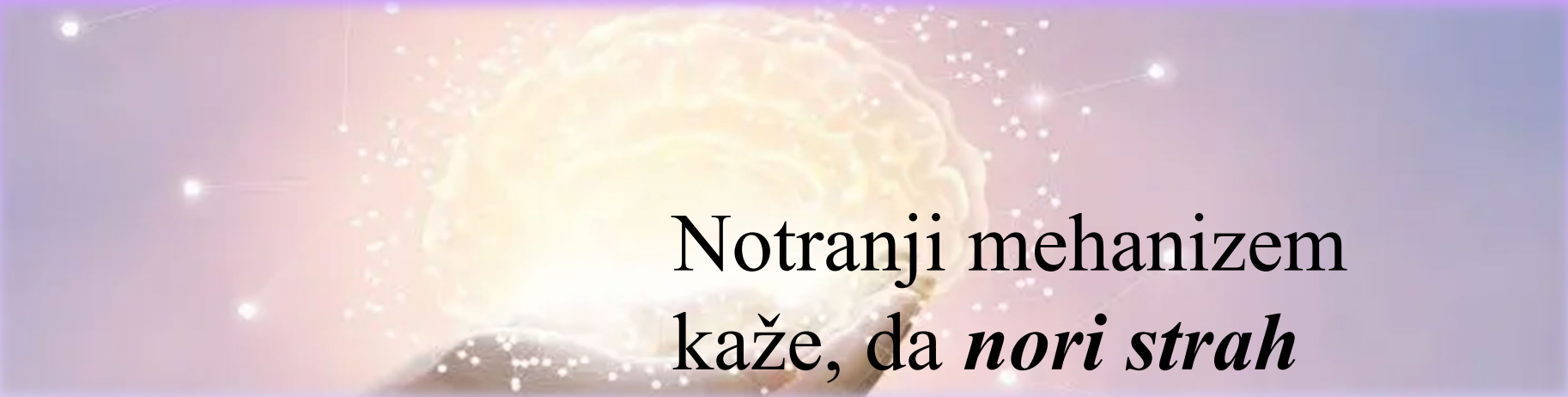
Strah

ni neka napaka ali krivda, ampak pomemben glasnik osebnega, notranjega sveta, ki kliče k spremembi

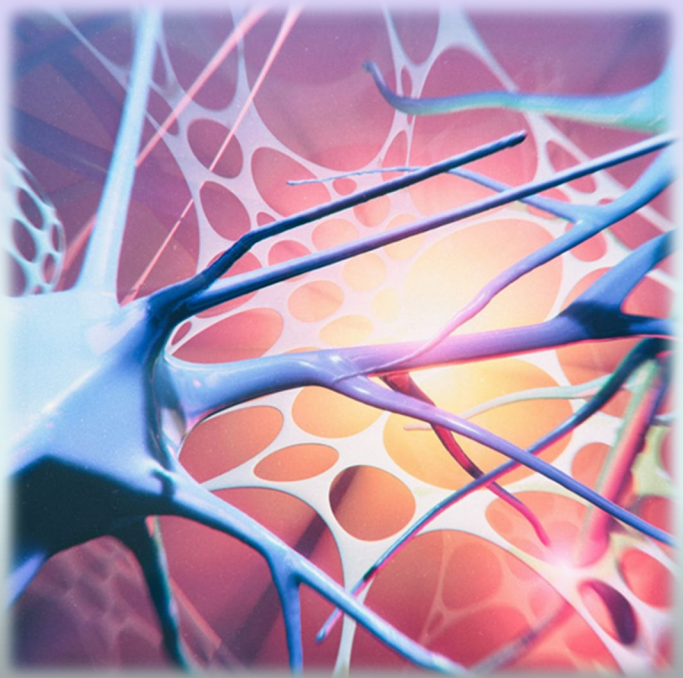


Tesnoba se rodi v prastarem, specifičnem delu možganov *locus coeruleus*, kjer, v odgovor na stres, sintetizira nevrottransmitter *noradrenalin*. Je del sistema za *preživetje* in aktivira osnovni arhaični refleks zaščite naše psihofizične integritete





Notranji mehanizem
kaže, da *nori strah*
izgubiti kar ti je najdražje
skriva v sebi željo
spremeniti vse...



*Ta notranji
konflikt je
tesnoba !*



Osebnost in stiska...



Kje se nabira tvoja tesnoba?

Tesnoba v želodcu

Tip osebnosti „*mirna voda*“, ki skriva ogenj, in ga duši.

- Je lev z masko mucka.
- Hiper kontroliran, z zadušeno ustvarjalnostno



Za angelskim videzom je želja „kršiti“ in biti živo nasprotje svojega videza



Tesnoba v glavi



Tip osebnosti „*konkurenčna*“

- biti prvi, viden, perfekten...

Vedno pripravljen na izzive, obsoja sebe in druge, trpi kritike in izpolnjuje pričakovanja drugih, živi za odličnost brez pavz...



Tako živeti je zelo naporno,
zato je kronično utrujen in se
ne more sprostiti...

Zanj počitek ne obstaja



Tesnoba v nogah

Tip osebnosti „*konzervativna*“
Celo življenje gradi svoje gotovosti
in jih brani; boji se bodočnosti in
možnosti „izgubiti“ karkoli. Brani
se novosti in duši vsaki zagon
obnove



Osebnost se tako
kristalizira in prepreči
vsakršni razvoj in novo
spoznanje



4 vrste tesnobe

1. **Tesnoba „signal“**- v preteklosti je bila dojeta neka situacija kot nevarna
2. **Moralna tesnoba**- teror kršiti svoje moralne vrednote
3. **Tesnoba ločitve/izgube**- globoki strah izgubiti nekaj na kar smo navezani
4. **Tesmoba uničenja**- teror razpršitve/razdrobljenosti jaza

Obrambni mehanizmi v stiski:

- Projekcija - oddaljiti občutek ogroženosti od sebe



- Zanikanje — tajiti občutek strahu in si „pripovedovati“ nasprotno...

Zmedenost...



Kaj se dogaja v meni?
Pot navznoter...



- *Ozavestiti čustveno stanje*



- Obrniti se vase
- Začutiti svoje središče
- Objeti vsa čustva, ki prekipevajo...

Pot navznoter...

- V meni so neskončne dimenzije
- V meni so svetovi, neodkriti predeli notranjih pokrajin
- V meni je Glas, Vodstvo, Smer, Odgovor, Rešitev... **Kompas!**
- Začutim, poslušam se
- Raziščem se
- Zaživim se



Sledim čutom in čustvom... *Ne raciji!*



- Vsaka misel, beseda, dejanje...
Vpliva na vse in so-ustvarja
bodočnost vsakega posameznika
- Samo vsak sam lahko prestavi na
nove energetske tračnice to kar
doživlja



***Najboljši način spoznanja „kaj
ustvarjam za bodočnost“, je vedeti/ se
zavedati, kaj/kako vibriram sedaj!***

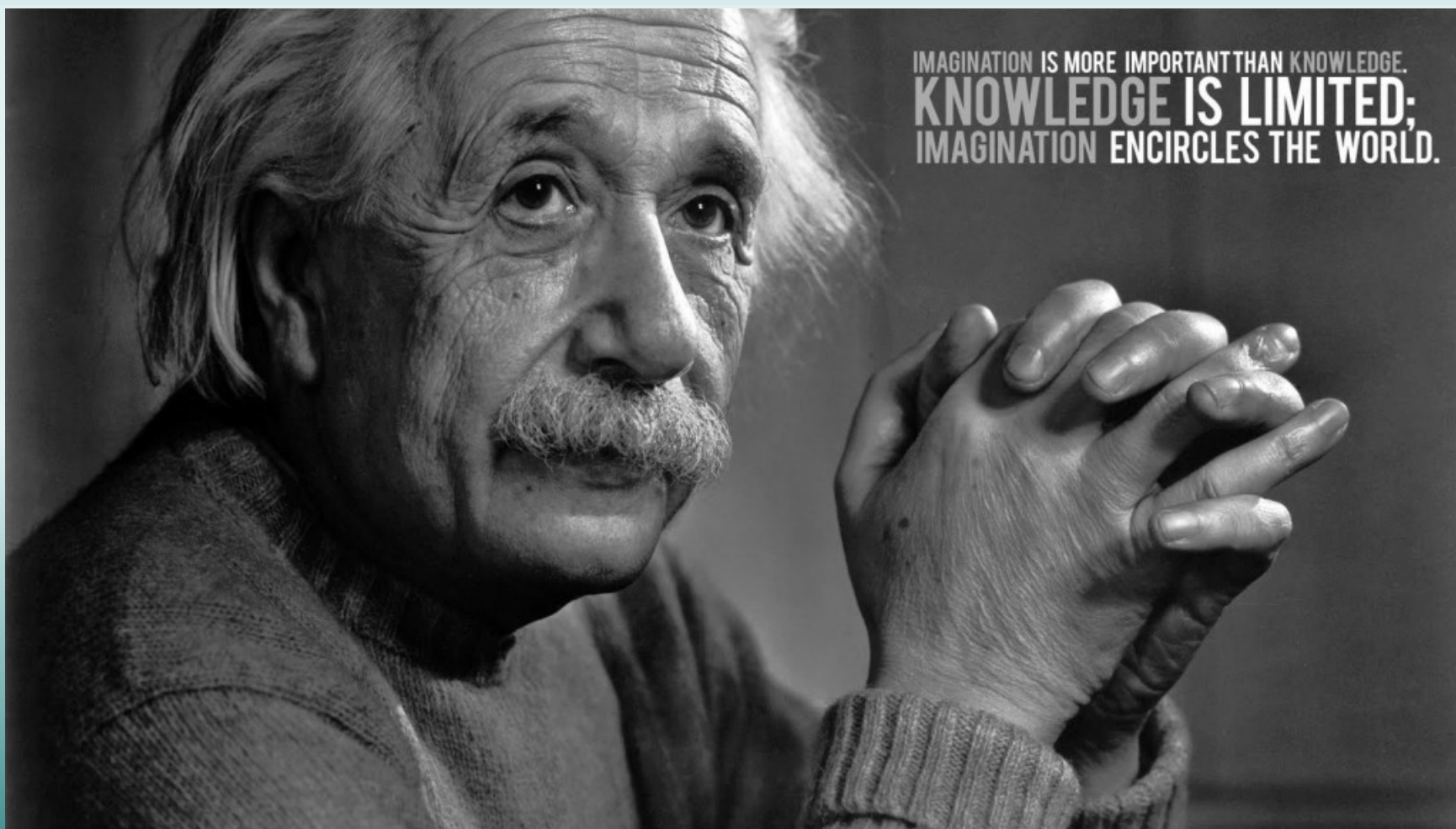
Nismo več obsojeni na ponavljanje preteklosti in naše
genetske linije! Sedaj lahko vplivamo na bodočnost s
tem kar mislimo, čutimo, izbiramo in počnemo



Samo:



- sedi
- dihaj
- dvigni vibracije
- vizualiziraj željeno



vizualizirati željeno...



- živeti s srcem
- živeti, deliti in širiti Ljubezen
- „razrešiti“ ego
- dvigniti se nad tokove strahu
- ...samo to!
- edina naša naloga... Sedaj!

Za to je potrebno
kontrolirati naš um!

- Ne pustiti da vstopi karkoli
- Naš um je naš DOM.
- Čemu dovoliš da vstopi v tvoj um?
- Paziš na svoj um kot na svoj avto ali hišo?
- Kakšno vzdušje želiš v svojem domu? ...v svojem umu?





Intergalna misl

Linearni, logični način mišljenja, ki je tipičen za naš dvojni/bipolarni svet in linearni čas, ne dojema v celoti kompleksnosti dogodkov in predvsem večplastnosti življenja.

Racionalno logiko dopolnjuje bolj abstraktno in intuitivno dožemanje, ki za vsakim nivojem zazna določeno energijo

- Kakšne misli torej spustiš notri, ko trkajo na vrata tvoje pozornosti? ...*misli za „druženje“, mnenja, debate, jamranje, kritike...*



Ptice ne poslušajo „nasvetov“ kdaj in kam odleteti. ***Sledijo svoj notranji kompas!***



Nič in nihče v naravi
ne sledi „nasvetom“/
mnenjem koga drugega
Vse sledi energiji

Energija je naravno/instiktivno/intuitivno
vodstvo, in vse ravna v skladu s tem



Imaš svoj notranji KOMPAS, imaš
svojo povezavo z Življenjem

Imaš sposobnost
sintonizirati se s tem
kar hočeš izkusiti,
torej sposobnost
dobiti vodstvo v
vsakem trenutku



- Težave nastanejo, ko ne slišiš notranjega glasu, in ne slediš občutkom.
- Zmedenost, negotovost, jeza... so tu, ko poslušaš samo svoje „logične misli“ ali mnenja drugih



- Pazi na svoj um!
- Sledi svojim občutkom in čustvom. Bodi v sozvočju z njimi, onkraj misli, in nasvetov drugih...

Notranje vodstvo prinaša mir,
gotovost in zaupanje vase



Notranji kompas je vezan na dvig zavesti

- Dvig
zavesti =
- Dvig
frekvenc =

**Varen prehod čez spremembe,
in trajno dobro počutje neglede na dogajanje**



Sledimo svoj kompas

- **Ravnovesje**
- **Harmonija**
- **Prijaznost**
- **Ljubeč pogled na grozote**
- **Lahkotnost bivanja:**
smeh, ples, pesem, narava



Huala