

Energo-informatīvais audits VESELUMS

Atklāt savu spēku un no tā stiprināties

Resursi



Autentiskums un unikalitāte

Tavas stiprās puses, talanti un tavs spēks, kuru virzīt dzīvē, izpaust, strādāt pie tā. Tas, ko tu spēj labāk par pārējiem, neveidojot no sevis kāda cita kopiju.

Robežas

Visa liekā atsijāšana, iekšējais audits. Spēja pateikt stingru nē tam, kas tev nekalpo un atņem resursu.

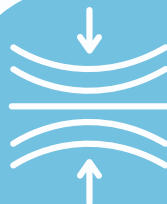


Pateicība

Pateicība un atbalsta sajūta no vides, cilvēkiem, kas tev parādījuši nākamo pakāpienu, iedevuši resursu, kādu ideju, jaunatklāsmi, grūdienu.

Tolerance pret nenoteiktību

Apziņa, ka viss ir mainīgs, ka mērķis var tikt nesasniegts, apziņa, ka lietas dzīvē var notiekt savādāk kā plānots, spēja mainīties līdzī.



Energija – saturs

Kā tu izmanto savu resursu?

Optimisms

Jāuzkrāj, jātrenē. Ticība tam, ka iespējas vienmēr pastāv.



Skolotāji

Iet tikai un vienīgi pie tādiem, kuriem jau ir tas, ko mācies Tu.

Pašpietiekamība

Neviens tev nav parādā.



Brīvība - nepieķeršanās

Apzināšanās, ka tu katru dienu esi cits. Tas, kas derēja pirms desmit gadiem, pacēla, virzīja, šodien vairs neder, jo esi pilnīgi cits.

Kustība

Projektu realizācija, drosmē ķerties klāt, mācīties un apgūt jaunas lietas, iet savu ceļu.



Āboli krīt debesīs
Sanita Strazda

Mērķis - pievērst cilvēka interesi ielūkoties sevī, izprast sevi, savus resursus, kā tie tiek pārvaldīti un virzīti.

Virszdevums - iedot kopskatu par sava resursa (enerģijas) sadali ķermenī un ikdienā dažādos griezumos un aspektos.

Ar vārdu “**ķermenis**” šajā izklāstā tiek saprasts, ķermenis kā **veselums**, jeb vesela sistēma, kas ietver gan fizisko ķermeni, prātu, apziņu, sajūtas, smalko plānu, virzību pa dzīvi līdz pat pašrealizācijai.

Zemāk attēlotie dati nolasīti no cilvēka individuālā Akašas lauka pēc iepriekš saņemta pieprasījuma. Informācija nolasīta ar uzstādījumu, ņemot vērā pēdējo 3 mēnešu izpausmes un cilvēka šī brīža aktuālo virzienu dzīvē.

Ja cilvēks ir uzsācis jaunu virzienu dzīvē vai kardināli mainījis savu apziņu un apzinātības līmeni, tad tiek nolasīta informācija par pēdējo, neņemot vērā iepriekšējos trīs mēnešus (piemēram, pēdējā mēneša laikā ir noticis apziņas lēcieni, kāds impulss par dzīves veida vai virziena maiņu, individuālā izaugsme, impulss jaunam projektam utml.), tādā gadījumā informācija tiek nolasīta par šo pēdējo posmu.

Visi nolasītie dati ir mainīgi, paliek atvērti izmaiņām cilvēka dzīvē pēc katra jaunā impulsa izmaiņām. Ņemot par pamatu pieņēmumu, ka cilvēks ir atvērta sistēma.

Aprakstos apzināti netiek doti piemēri no citu dzīvēm, lai cilvēks nepaņemtu par šablonu cita piemēru, nemeklētu sevī jaunas problēmas, kuras risināt. Bet, tieši ieskatīties un iedziļināties sevī, savās sajūtās, impulsos un vīzijās.



Energo-informatīvā resursa sadalījums kustībā

Lai gūtu skatāmu priekšstatu, tabulā apkopoti dati par cilvēka ikdienas dzīvi. Grafikā attēlots energo-informatīvais resurss pa ikdienas dzīves sfērām.

Ar terminu – energo-informatīvais resurss – šajā apskatā, tiek saprasts tieši enerģijas un domas plūsma, fokuss, virzība. Spēja apkopot savu enerģiju, būšanu mirklī, būšanu klātesošam darbībā, jeb apzinātu darbību, ņemot vērā esošo brīdī, kādā posmā cilvēks atrodas patreiz. Šeit netiek ņemts vērā laiks kā mērvienība, bet tieši enerģijas virzība, domu plūsma. Cilvēks var fiziski visu dienu pavadīt gultā, bet mentāli tur nebūt, piemēram, naktī nespējot aizmigt, kur klejo tavas domas?

Par pamatu ņemts pieņēmums, ka enerģijas vienība ir 100%, ar ko cilvēks cilvēks dzīvo ikdienā. Katram cilvēkam šis resurss ir savādāks un to nav iespējams ne objektīvi ne subjektīvi izmērīt. Netieši sasiņots ar ķermeņa kapacitāti, spēju uzņemt un virzīt enerģiju. Netiešā veidā var vilkt paralēles ar dažādiem iestrēgumiem, disfunkcijām, blokiem un pats galvenais, motivāciju dzīvot. Vienam cilvēkam kādā dzīves posmā ir harmoniski rūpēties par ģimeni, citu brīdī ir laiks izugsmei, citu brīdī vadīt projektus.



Energo-informatīvais audits

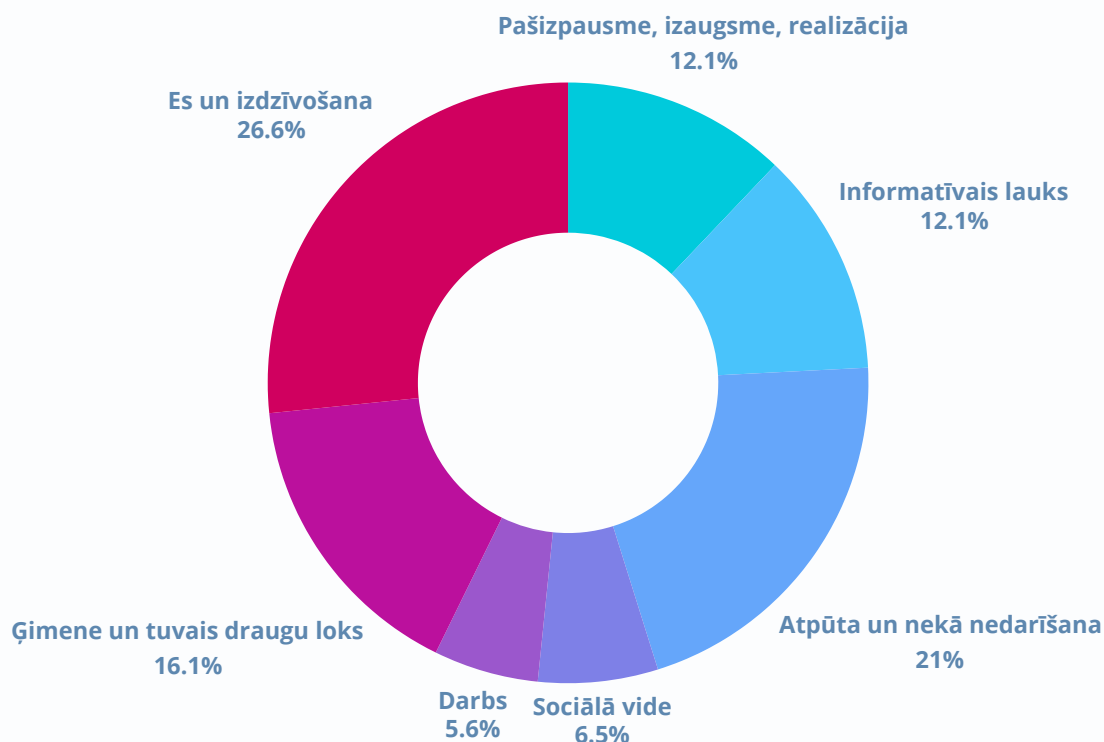
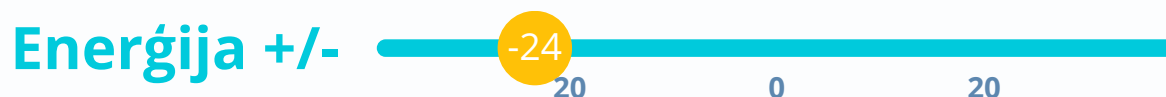
Vārds Uzvārds



Āboli krīt debesīs
Sanita Strazda

Energo-informatīvā resursa sadalījums kustībā

Enerģija +/-



Enerģija ar mīnus zīmi – šī grafika kontekstā liecina par to, ka tērēts tiek vairāk, kā saražots. Enerģijas donori var būt vairāki, piemēram, enerģija tiek tērēta uz fiziskā ķermeņa resursu rēķina, kad tiek ņemts no iekšējiem resursiem. Ilgtermiņā tas nav konstruktīvi, jo var izraisīt dažādas ķermeņa disfunkcijas. Enerģija var dotēt kāds ģimenes loceklis vai sociums. Enerģiju var dotēt arī kāds ārējs resurss, kas ir ieinteresēts tavā virzībā, kāda konkrēta mērķa sasniegšanai. Šeit katram jāsaņem, kas ir enerģijas donors, vai ta sir harmoniski tavai virzībai.

Enerģija ar plus zīmi – samērā diezgan reti. Jo, fiziski mēs nespējam uzkrāt enerģijas rezerves ilgākam laikam (runa nav par tauku rezervēm). Ja enerģija ķermeni bloķējas, ir jābūt kādam, kurš šo enerģija "noēd", lai cilvēks nenodegtu, jo, ja rodas pārmēra enerģija, kuru cilvēks kautkāda veidā uzģenerē, piemēram, arī rodas ilgtermiņā dažādas ķermeņa disfunkcijas. Veselīgā veidā šāda situācija var izveidoties, ja organismā savairojušies dažādi mikroorganismi, kas strādā "organismam par labu". Optimāli pievērst uzmanību, ja enerģijas novirzes ir virs 20 ilgāku laika periodu.

Energo-informatīvais audits

Vārds Uzvārds



Āboli krīt debesīs
Sanita Strazda

Balanss: jebkura pozīcija ir balansā, ja tā harmoniski iekļaujas ikdienā, nerada stresus, trauksmi, pārlietu pieķeršanos, diskomfortu kādā jomā. Katru pozīciju skatās no kopējā indivīda konteksta, kādas jomas ir aktuālas konkrētu brīdī, kādas dzīves vērtības un mērķi. Pievēršu uzmanību tieši uzmanībai – kad jebkura darbība notiek apzināti, ar sapratni, kādēļ es to daru, ne tādēļ, ka vajag vai tā jādara.

Es un izdzīvošana, fiziskais ķermenis: iekļauj ikdienas izdzīvošanas paradumus (drošība, ēšana, gulēšana, sekss, higiēna, ikdienišķās baudas un fiziskās aktivitātes, darbs ar savu ķermeni, darbības, kas vērstas uz ikdienas izdzīvošanu, sadzīves lietu kārtošanu un menedžēšanu).

- ✓ Dabīgi pastiprināta – interese par fizisko ķermeni, sevišķi jaunības posmā. Savas pastāvīgās dzīves iekārtošana vai pie vides maiņas, ikdienas paradumu maiņas. Pastiprināta pievēršanās savai veselībai, arī slimību gadījumos, kad cilvēks pievēršas savam ķermenim. Pievēršanās ķermenim, kā dvēseles mājvietai.
- ✓ Dabīgi pazemināta – pamatvajadzības sakārtotas, ķermenis vesels, nav hormonālu atkarību no dažādām baudām (ēdiena, seksa, endorfīniem utt.).

Ģimene: enerģija un uzmanība, kas vērsta uz ģimeni, rūpēm par partneri, bērniem, arī attiecību jautājums. Visu, kas saistīts ar ģimenes atbalstīšanu – mācībām, pulciņiem, partnera atbalstīšana, vecāku, māsu un brāļu atbalstīšana. Emocionāla sasaiste ar ģimenes locekļiem, komunikācija, kopīgas intereses, mijiedarbība.

- ✓ Dabīgi pastiprināta pie ģimenes plānošanas, audzinot bērnus vai atbalstot ģimenes locekļus.
- ✓ Dabīgi pazemināta, ja vēl nav interese par ģimeni vai bērni izauguši, vairs nav galvenais fokuss uz ģimeni, bet, piemēram uz pašizaugsmi, apziņas celšanu utml.

Sociālā vide: enerģija un uzmanība, kas vērsta uz draugiem, sociumu.viss, kas saistīts ar socializāciju, savas vietas pasaulē sajūšanu, mijiedarbību.

- ✓ Dabīgi pastiprināta - ja svarīgs citu viedoklis un/vai iekļaušanās noteiktā vidē.
- ✓ Dabīgi pazemināta – citu viedoklim vairs nav noteicošās lomas, darbs vai pašizpausme neprasa socializāciju.

Darbs: enerģija un uzmanība, kas vērsta uz darbu. Pastiprināti, ja sākts jauns projekts, bizness vai jauna darba vieta.

- ✓ Dabīgi pastiprināta – jauna darba vieta, jauns projekts vai bizness. Arī plānošanas posmā. Nodarbošanās nes prieku, personīgā iesaiste un pretēji, kad darbs nenes prieku, nejūtas savā vietā, rada diskomfortu.
- ✓ Dabīgi pazemināta – darbs iet teju roku rokā ar pašrealizāciju vai pretēji – strādā tikai naudas dēļ, bez personīgās iesaistes, bet tas nerada diskomfortu. Vai, kad darbs ir tikai darbs bez emocionālām un hormonālām piesaistēm.

Atpūta un nekā nedarīšana: enerģija un uzmanība, kas vērsta uz atpūtu. Hobiji, kas ir tieši brīvā laika pavadīšana, bez konkrēta mērķa, vienkārši ļaujoties atpūtai un izbaudīšanai. Arī nekā nedarīšana, vienkārši būšana bez nekā. Tieši atpūta un spēja pārslēgties tukšgaitā ir ļoti svarīga nervu sistēmai, visu procesu atjaunināšanai dabīgā veidā. Nekā nedarīšanas posmi ir tieši jaunu impulsu dzimšanas vieta, no šī posma sākas radīšanas process.

- ✓ Dabīgi pastiprināta – apziņas lēciena brīžos, kad rodas izpratne, ka dzīvē kas jāmaina. Arī brīžos, kad visa kā ir par daudz, kad nepieciešama pauze. Fokuss vērsts sevī, sevis sajūšanā, apcerē. Dabīgi nozīmē to, ja citās jomās nav disharmonijas, savādāk, ieilgusi šī pozīcija var pāraugt depresijā.
- ✓ Dabīgi pazemināta – enerģijas fokuss vērsts uz citām aktuālām lietām. Enerģijas ir pietiekami visām dzīves jomām, ķermenis spēj ātri adaptēties un pārslēgties. Ir jau iestrādes un prasmes, kā ātri atjaunoties, dzīve rit visai harmoniski.

Informatīvais lauks: enerģija un uzmanība, kas vērsta uz informatīvo lauku. Mūsdienu aktuāla joma. Informāciju, ko ielaid sevī, kurai ļauj ienākt. Informācija formē šablonus un jaunus pakāpienus dzīvē. Jebkura informāciju nes līdzī jaunus kodus. Uzsvārs likts tieši uz informācijas kvalitāti, kādā virzienā tā mudina doties. Vai tā nes līdzī bailes vai gluži pretēji – iedvesmu un jaunus impulsus uz savas dzīves kvalitātes uzlabošanu. Vai arī – informācija iet tukšgaitā, bezmērķīgi, vienkārši pabarojot smadzenes ar laimes hormoniem (ekrāna slidināšana). Zem šīs sadaļas iekļaujas arī virtuālā vide, kā arī dzīvošana mākoņos. Jebkurai informācijai ir gan plusi gan mīnusi, tādēļ šeit svarīga ir tieši apzināta informācijas filtrēšana. Jebkādas informācijas laišana caur sevi, paņem ļoti lielus cilvēka enerģijas resursus, kā zināms, smadzenes patērē lielu daudzumu enerģijas. Šeit svarīgi nepārdegt. Nosacīts miera periods iestājas, kad izzūd jautājumi, kad rodas apskaidrība jeb skaidrība, katram sava.

- ✓ Dabīgi pastiprināta – kad notiek strauja personīgā izaugsme, tiek apgūtas jaunas zināšanas, mācības. Ļoti paaugstināta, kad tiek laists cauri liels informācijas daudzums. Dabīgā zinātkāre, dabīgā izziņāšana, pētniecība, jaunu apziņas plašumu apgūšana.
- ✓ Dabīgi pazemināta – ārējie informatīvie avoti vairs nav nozīmīguma priekšgalā, cilvēks vadās pēc sava iekšējā kompasa un impulsiem. Arī brīžos, kad ir posms, kad informācija pārvēršas par zināšanām un pieredzi, izpratni, kad nav nepieciešamība pēc zināšanām, vai jāpaņem pause.

Pašizpausme, izaugsme, pašrealizācija: enerģija un uzmanība, kas vērsta uz izaugsmi un realizāciju. Pašizpausme jau ierindojas piramīdas augšpusē. Kad dvēsele dzied un prāts gavilē (no transēfinga). Darot to, kas sagādā prieku, kuri ir virziens gan uz personīgo izaugsmi, gan garīgo izaugsmi, apziņas paplašināšanu, savas autentiskās būtības pašrealizāciju un pašradīšanas prieku. Savu spēju un prasmju, talantu ienešanu pasaulē, cilvēkiem. Netiešā veidā ar saviem mantoajiem vai jaunapgūtajiem talantiem, zināšanām un izpratni radot savu matēriju. IKIGAI, kur satiekas tas, kas tev padodas, tas, ko tu mīli, tas, ko pasaulei vajag un tas, kas nes atalgojumu.

- ✓ Dabīgi pastiprināta – posmā, kad cilvēks uz to tiecas, domā par to, pamazām like kopā puzzles gabaliņus.
- ✓ Dabīgi pazemināta – dzīves posmā, kad nav izteiktas vilkmes uz pašrealizāciju. Dzīves posmā, kad pašrealizācija jau sasniegta, notiek procesa izbaudīšana, vai dzīves posmā, kad visa dzīve jau kļūst par pašrealizāciju.

Energo-informatīvā resursa sadalījums kustībā

Kāda veida informācija dominē dzīvē?

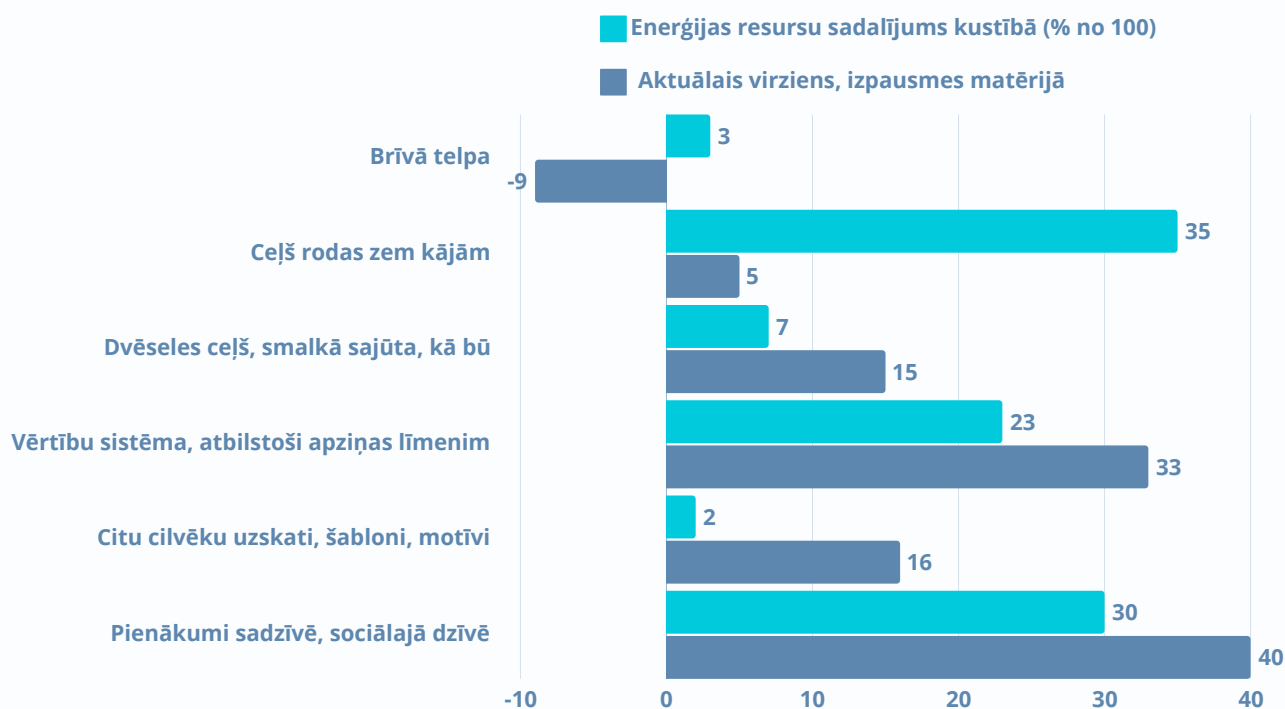
Tabulā apkopoti dati par cilvēka izpausmi matērijā. Tieši fakts, kā sadalās un, kas dominē attiecīgajā periodā. Kas nosaka pārsvarā dzīves gājumu, motivāciju un lēmumu pieņemšanu, virzību.

Pēc datu analīzes, cilvēks var iekšēji sevī sajust impulsu pamainīt kādas pozīcijas dominanci. Nereti, lai izmaiņas sāktos, pietiek jau ar domu, kluso rezonansi un pavisam nelielu vīzijas uzplaiksnījumu, ka varētu būt savādāk. Ar šo impulsu jau ir pietiekami, lai dotu komandu smalkajam plānam, lai izmaiņas sāktos. Runājot kvantu līmenī – lai sāk pārbīdīties realitātes.

Par pamatu ņemts pieņēmums, ka šeit attēlotais datu kopums veido 100%. Ņemts pieņēmums, ka cilvēks ir atvērta sistēma un pastāvīgi mainās, tādēļ arī pieļaujamas nelielas nobīdes no 100 veseluma, kā vienības. Dati nolasīti par pēdējiem trim mēnešiem, ņemot vērā arī aktuālās būtiskās izmaiņas šajā periodā, kā piemēram, spēcīgas atklāsmes, apziņas lēcienus, izaugsmes vai kritiena faktorus.

Optimālais līdzsvars šajā sadaļā ir brīdī, kad cilvēks tā jūtas harmoniski attiecīgi periodā. Ieraugot, apzinoties un pajūtot, kuras pozīcijas vajadzētu pamainīt.

Energo-informatīvā resursa sadalījums kustībā



Pienākumi sadzīvē un sociālajā vidē: jaunajā esībā cilvēks pats mācās sev harmoniski sabalansēt savu garīgo esību ar materiālo esību. No pienākumiem nav iespējams aizbēgt, kamēr vien cilvēks vēlas dzīvot materiālajā vidē, dibināt ģimeni, radīt pēcnācējus, izpausties, mijiedarboties ar sociumu un izbaudīt pasaules materiālos labumus.

- ✓ Dabīgi pastiprināta – dzīves gājumā jaunības gados, kad sākas apjausma par pienākumiem, kā tādiem, kad mācās mijiedarboties ar sociumu. Ikdienā, kad uzsāk jaunus projektus, kur daudz jāapgūst, kamēr izsijātie pienākumi kļūst par ikdienas normu, pie nosacījuma, ka cilvēks sevi nav apkrāvis ar smagu pienākuma nastu, neuzņemas par daudz.
- ✓ Dabīgi pazemināta – tekošie sadzīves pienākumi kļuvuši par normālu ikdienas rituālu, cilvēks vairs nejūt, ka viņu virza pienākumi, kļūst apzinātāks, ir izsijājis, kādi pienākumi viņam nepieciešami, kļūvis atbildīgs.

Citu cilvēku uzskati, motīvi, šabloni: liek dziļi aizdomāties un pat izrakstīt uz papīra. Kuri tieši ir tie cilvēki, kuru uzskati tevi bremzē vai motivē, kritiski izvērtēt, uztaisīt iekšējo auditu. Vai, varbūt daudzi viedokļi ir tikai iespējami vai pat izdomāti galvā, ko kāds varētu teikt un tu domās jau sagatavo atbildi tam, kas varbūt pat nekad nenotiks. Līdzīgi ir ar šabloniem un dažādām gēnu programmām, bailēm. Izrakstīt, izprast, kuri šabloni ir derīgi, kalpo virzībai, bet, kuri ir nokalpojuši “mirušie impulsi”. Cilvēks attīstās pēc šabloniem, tie ir noderīgi un vajadzīgi, taču, nereti, cilvēks neapjauš, ka daudz kas jau ir nokalpojis. Cilvēks izvirza sev jaunu šablonus, jaunu pakāpienus un tad lēnām jau tie pārtop par vērtību sistēmu, jeb kritērijiem un jauniem pakāpieniem, uz kuriem notiek tālākā virzība.

- ✓ Dabīgi pastiprināta – dabīgās izaugsmes posmos, kad cilvēks aug. jo sevišķi bērniem, pirmās autoritātes vecāki, tad sociums, skolotāji, cilvēki, kuriem uzticas, iedvesmo, dabīgās autoritātes, no kurām cilvēks smeļas pieredzi, zināšanas, dažādi guru, kas ievada jaunā dzīves posmā. Līdz apzinātības posmam, kad cilvēks pats jau sāk un ir gatavs uzņemties atbildību par savu dzīves virzību. Ik pa laikam, kad cilvēks uzsāk jaunu dzīves posmu, jaunu izaugsmes vai pētniecības posmu.
- ✓ Dabīgi pazemināta – iet roku rokā ar apzinātības pieaugšanu. Izsijājot apgūtās informācijas kalnus, paliek tikai šī brīža aktuālie šabloni, kas pamazām pāriet individuālajā vērtību sistēmā.

Vērtību sistēma, atbilstoši apzinās līmenim: dzīvošana jau tā, kā uzskati par pareizu. Virzība notiek saskaņā ar iekšējo vērtību sistēmu, kā pareizi, kā būtu jābūt, kas būtu jāsasniedz, kā jānotiek dzīvei. Ar katru apziņas palašināšanos brīdī, katru jaunu atklāsmi vērtību sistēma mainās, aug vai degradē.

- ✓ Dabīgi pastiprināta – periodos, kad cilvēks saprot, ka iepriekšējais posms beidzies, ka viņš vēlas mainīt savu dzīves vektoru. Kad mainās uzskati, saprot, ka dzīvojis pēc citu cilvēku ietekmes, viedokļiem, vērtību sistēmām. Vairāk sāk apzināties savu esību, velta savu resursu un fokusu vairāk uz sevi.
- ✓ Dabīgi pazemināta – brīžos, kad sava vērtību sistēma tik pat kā netiek ņemta vērā vai nav vēl apzināta. Vai, brīžos, kad sāk vadību pārņemt jau smalkā sajūta, intuīcija, dvēseles ceļš.

Dvēseles ceļš, smalkā sajūta, kā būt: virzību nosaka sajūta, intuīcija. Atšķirība no vērtību sistēmas un šabloniem ir tajā, kad cilvēks jau spēj apzināties un “noķert” un atšķirt brīžus, kad “it kā sajūta” ir bailes vai šabloni vai tiešām tīra intuīcija. Jo vairāk tīrās sajūtas, jo dažādi bloki, “mirušie impulsi” paši sāk atkrist. Jo mazāk svarīgs kļūst citu viedoklis, jo mazāk kļūst jautājumu “kā ir patiesībā vai kā ir pareizi?”. Jo mazāk sajūtas “kāda ir mana vieta pasaulē?”. Šajā posmā iekļaujas viss, kas sasitīts ar garīgo izaugsmi, pēc katra sapratnes un interpretācijas.

- ✓ Dabīgi pastiprināta – posmos, kad notiek šī garīgā izaugsme, apziņas paplašināšana. Posmos, kad cilvēks sāk apjaust un virzīties virzienā, ka, iespējams, viss, ko zināju un sapratu līdz šim, ir nepareizs. Nepareizība un konflikts ir tieši sākuma posmā. Tieši iekšējais konflikts ir kā resurss un spēks jaunajam posmam. Notiek dzīves vērtību pārvērtēšana, sijāšana. Tieši šajā periodā ir nepieciešams liels spēks un iekšējā disciplīna.
- ✓ Dabīgi pazemināta – jau posmos, kad šis periods kļuvis par normu, ikdienu, tikts galā ar iekšējiem konfliktiem, konfliktiem ar apkārtējo vidi. Ir mainījusies dominējošā vide, vai vide vairs nav noteicošais faktors dzīvei. Arī posmos, kad vēl nav parādījusies interese vai nav bijis impulss uz šo pašizziņas un attīstības posmu.

Ceļš rodas zem kājām: savā ziņā apzinātības posms, kad sāk izzust iekšējie konflikti, rodas izpratne par lietu kārtību, kā notiek dzīve. Gatavība dažādiem izaicinājumiem, rīkošanās un lēmumu pieņemšana tad, kad fakts notiek. Pamazām izešana no “dzīvošanas galvā”, “dzīvošanu sapņos bez realizācijas”. Skaidra sapratne, ko vēlos no dzīves, ko es tagad varu izdarīt, ko nē. Ir stingrs pamats. Izpratne par to, ka dzīves posmi notiek cilkiski – beidzas viens posms, sākas nākamais, teju no nulles.

- ✓ Dabīgi pastiprināta – jaunos apzinātības dzīves posmos. Kad notiek visas dzīves pārkārtošana, paļaušanās dzīvei, saviem iekšējiem impulsiem, apziņai, ka spēsi atrisināt jebkuras dzīves situācijas. Pieņemot par normu arī neveiksmes, bēdas, dažādas savas emocijas un kritiskos brīžus. Dzīvi maz diriģē šabloni, viedokļi, ikdienas pienākumi ir normāla dzīves sastāvdaļa. Šajā posmā cilvēks var bieži mainīt savu izpausmes veidu, apgūt jaunas zināšanas, integrēt un atkal atmest apgūto, lai atkal ietu jaunajā. Ticība sev, uzticība augstākajai vadībai.
- ✓ Dabīgi pazemināta – posmos, kad nav aktuāls šis virziens.