

Бесплатна е-книга

**ПАТОТ ДО ТВОЈАТА ПОБЕДА
“ПРИРАЧНИК ЗА ОСЛОБОДУВАЊЕ
ОД БЛОКАДИ И ЗАГЛАВЕНОСТ”**

Како да ги оствариш на твоите планови,
цели и визии преку ослободување
од БЛОКАДИТЕ кои те држат заробена
(прирачник со работни листови)



**VALENTINA
QUANTUM**

Содржина:

Зошто да го работиш прирачникот	3
Патот до она што го сака твојата Душа	4
Потенцијалот во тебе е твојата светлина	5
Патеката по која ќе одиш во овој прирачник	6
Овој прирачник е како кутија со три подароци	7
Започни на следниов начин	8
Вежба 1: Ослободување од минатото и од идејата “Како требаше да биде”	9
Погледни повторно во одговорите и запиши следново.....	10
Следен чекор.....	11
Вежба 2: Само - сочувствителност и Простување.....	12
Страдањето е неизбежен дел од животот на сите луѓе без исклучок.....	13
Замени го внатрешниот критичар со сочувствителност и безусловно себе прифаќање и покрај се како е.....	14

Содржина:

Оцени се себе	15
Простување	16
Работен лист: Простување	18
Ако разбереш ќе простиш ако не разбереш секогаш ќе осудиш	19
Вежба 3: Средба со твоето идно јас	20
Работен лист: Средба со моето идно Јас	21
Патеката до тебе е пат до твојата светлина и до она што е наменето за тебе, да се оствари	22
Работен лист: Како изгледа твојот живот за 2 години од сега.....	23
Кои ќе бидат твоите следни чекори?	24
Чувајте го прирачникот и навраќајте му се секогаш кога ќе треба да исчекорите на следно ниво.....	25
За авторот.....	26

Зошто да го работиш прирачникот

- Колку пати се обиде да оствариш план или цел но сфати брзо дека за многу кратко време настанува откажување.
- И веднаш по тој првичен период на планирање и еуфорија настапува враќање на старите навики, на стариот систем на функционирање и плановите брзо се забораваат.
- Секако главната причина се **блокадите**.
- Болкади постојат во сите нас и потребно е ослободување од нив со цел твојот пат лесно да се отвори и никогаш повторно да не се вратиш на старото.
- Сепак страдањето е позната зона, а за друго треба време, напор и одлука за промена.

ПРИРАЧНИКОТ И ВЕЖБИТЕ ТРЕБА ДА СЕ РАБОТАТ !!!

Прирачникот не е за читање !!!

Тој е наменет да се изработат вежбите и да се сфатат инструкциите!!



Патот до она што го сака твојата Душа

Дали знаеш што сака твоето срце?

Што е она што го сакаш и би се вложила себе и својата енергија за да тоа се оствари?

Ако не знаеш што точно сакаш ,секогаш ќе се водиш по тоа што другите сакаат и ќе ги потпираш нивните планови и цели.

Затоа земи си време за себе и во смирен и спокоен амбиент и прашај се:

Како ќе изгледа мојот живот за 2 години од сега?

Земи посебен лист, тетратка или нотес и запиши ја твојата визија и цел за она што го сакаш и дади си време за тоа да се оствари.

Нашиот ум бара точна визија со сите детали, бидејќи во спротиво се ќе се одвива по случаен редослед, неплански и неочекувано.



Потенцијалот во тебе е твојата светлина

- Дали знаеш дека во тебе имаш неограничен потенцијал кој овозможува креирање на живот кој одсекогаш го заслужуваш?
- Потенцијалот ни е доделен и го има во секој од нас, единствената разлика е знаењето како истиот да се искористи на најоптимален начин.
- **АКТИВИРАЊЕ НА ПОТЕНЦИЈАЛОТ СЕ ПРАВИ ПРЕКУ ОСЛОБОДУВАЊЕ НА БЛОКАДИ И ТОВАРИ КОИ ГИ НОСИМЕ ВНАТРЕ ВО НАС.**

Ова е всушност процес на активирање на твојата светлина која ќе ти помогне да истраеш на патот до успехот.



Патеката по која ќе одиш во овој прирачник

- Сети се, кога заборави дека имаш свој глас и своја сила?
- Кога твојот пламен започна да се намалува?
- Кога на се друго даде важност а себе се заборави?
- Осети ја твојата сила и најди каде таа живее во твоето тело? Зошто е нечујна?
- Зошто е прекриена со сивото секојдневие од требања и морања?

Одговорите запиши ги овде

Патеката по која ќе одиш во овој прирачник ќе те одведе до три точки, до три места во твојот внатрешен свет.

- Тие ќе ти овозможат лесно и едноставно да го активираш оној блесок од светлина кој ќе ти помогне да се зацврсти и зголеми твојата сила.
- Твојата сила и твојата моќ е двигател и помошник за остварување на твоите планови во Новата 2024 год.



Овој прирачник е како кутија со три подароци

- Со овој прирачник ќе се здобиеш со три вредни подароци без кои е речиси невозможно да оствариш исполнет и среќен живот.

● Вежба 1

**ОСЛОБОДУВАЊЕ
ОД МИНАТОТО
И ОД ИДЕЈАТА
“КАКО ТРЕБАШЕ
ДА БИДЕ”**

● Вежба 2

**САМО -
СОЧУВСТВИТЕЛНОСТ
И ПРОСТУВАЊЕ**

● Вежба 3

**СРЕДБА СО
МОЕТО ИДНО
ЈАС**



Започни на следниов начин

Прирачникот и работните листови ќе ти овозможат полесно да се движиш низ темните места во твојата свест. Тоа се места напуштени, заборавени или затворени длабоко во тебе.

Истите тие вака оставаени се всушност **блокади и терети кои доколку не се претопат во разбирање и ослободување**, тешко ќе се отвори патот кон она што го сакаш ти.

Земи си време за себе, не повеќе од половина час, и осами се настрана во спокоен амбиент.

Најдобро е **прирачникот да го испечатиш** и плус да си обезбедиш **убава тетратка или нотес во кој ќе ги решаваш вежбите**.

Исто така можеш во тој тивок амбиент да си запалиш свеќичка чија мека светлина ќе те заобиколи и ќе изрази Божевствен простор во кој полесно ќе добиеш водство.



Да започнеме

Вежба 1

Ослободување од минатото

Напуштање на идејата “Како требаше да биде”

Без ослободување од минатото не може да дојде нешто ново и убаво !!

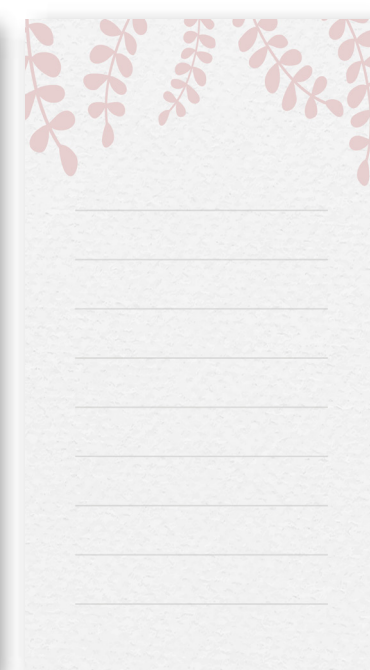
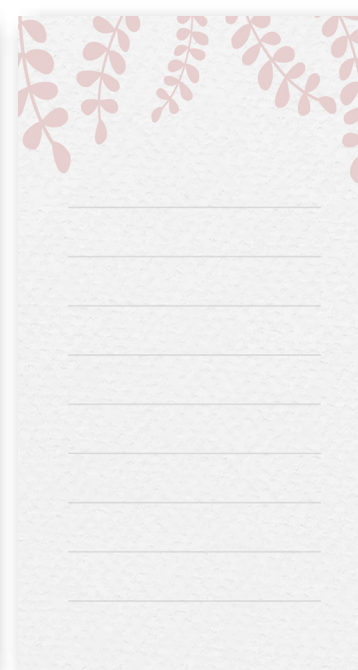
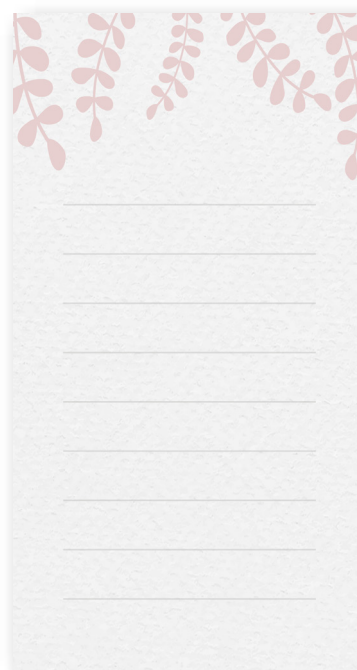
Размисли и одговори на следниве прашања

- Кој беше твојот животен со?
- Што беше она што го сакаше а не се оствари?
- Како требаше да биде?

(опиши)



Како се скрши мојот сон



Каде згрешив



Зошто се откажав



Која е лекцијата

Погледни повторно во одговорите и запиши следново

Опиши детално **“Како требаше да биде”**

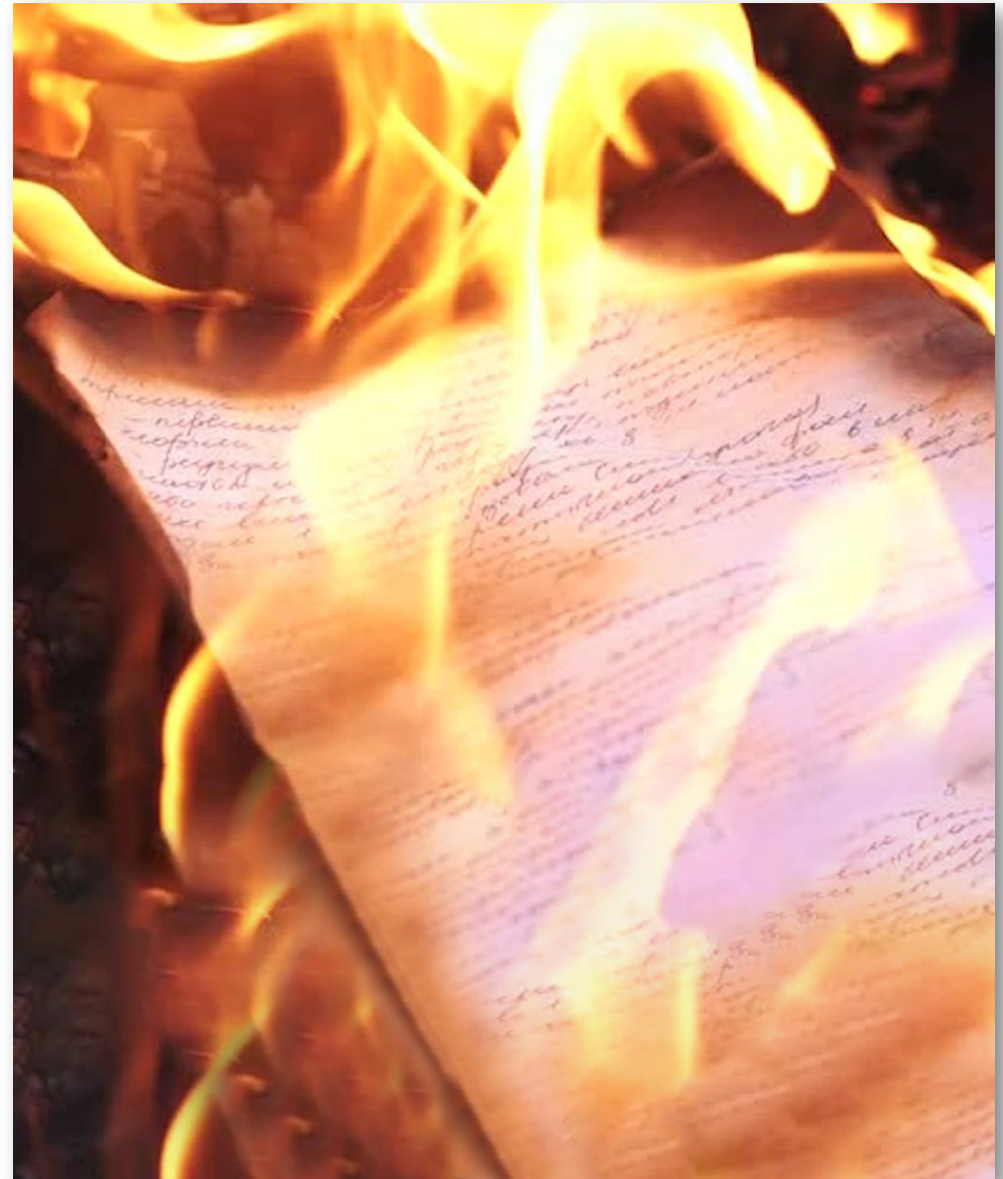
(запиши одвоено на посебен лист)

Blank lined paper template for writing, featuring a perforated top edge and horizontal lines.



Следен чекор

- Откако ќе запишете детално се, дозволете си на себе да почувствувате се што ви доаѓа...
- Дозволете си го ова на себе бидејќи слободувањето најчесто доаѓа со отпуштање на болка преку солзи.
- Сега земете го листот на кој е запишано како се требаше да биде и **внимателно запалете го (земете метален сад во кој ќе го правите ова внимателно)**.
- **Запалете го и гледајте како гори и испратете ги сите овие мечти, копнежи, болки, страдања и фрустрации во светлината.**
- **Сфати дека сето ова те заробува како да имаш огромно сидро кое те држи на твојот осамен остров.**
- **Отпушти го она што те држи во ропство.**



Вежба 2

Само - сочувствителност и Простување

- Познат ли ти е оној глас внатре во тебе, кој ти вика дека си неважна, мала, небитна, дека не си доволно добра, дека НИКОЈ НЕ ТЕ ЦЕНИ...
- Е тоа што си зборуваш на себе на никој не го кажуваш !! Тој глас е т.н внатрешен критичар.
- Како реагираш кога на некој твој близок ќе му се случи лоша ситуација и тој многу страда.

Blank writing area with a filmstrip border at the top and two horizontal lines for text.

Сега размисли кога тебе ти е многу тешко и се чувствуваш лошо во себе и страдаш. Запиши како тогаш најчесто реагираш кон себе. Што си кажуваш на себе и со каков тон се обраќаш во тие моменти кон себе?

Blank writing area with a filmstrip border at the top and two horizontal lines for text.

Забележи ја разликата и запиши што би сменила.

Blank writing area with a filmstrip border at the top and two horizontal lines for text.



Страдањето е неизбежен дел од животот на сите луѓе без исклучок

Стави ја раката на твоето срце и изговори ги следниве зборови:

- Сите луѓе чувствуваат болка.
- Јас не сум единствена и сама.
- Сите водат битка за која никому не кажуваат ни збор.
- Да бидам добра кон себе бидејќи тоа нема никој да го направи за мене.
- Си простувам на себе, доволно страдав.
- Си давам трпение на себе.

На овој начин веднаш ќе почувствуваш големо олеснување и прифаќање на себе од самото изговарање на овие афирмации.



Замени го внатрешниот критичар со сочувствителност и безусловно себе прифаќање и покрај се како е

Наместо ова

Што не е во ред со мене?

Како дозволив тоа да се случи?

Се што правам е погрешно!

Ако продолжам вака катастрофа!

Мало дете може подобро!

За ништо не ме бива!

Животот е тежок! На другите им е лесно!



Кажи го ова

Давам се од себе.

И јас сум човек како и секој.

Не мора да е се совршено.

Научив нешто сигурно има уште што не знам.

Следен пат пат ќе направам.

Секој мајстор бил некогаш.

Дали е ова баш така?

Оцени се себе

На скала од 1 до 5 во следниве ситуации и одреди како реагираш

5 КОМПОНЕНТИ НА САМО - СОЧУВСТВИТЕЛНА СКАЛА

1. Добрина кон себе

пр:Кога поминувам низ тежок период си ја давам на себе грижата и нежноста која ми е потребна.(__)

2. Само осуда

Многу се критикувам, сум нестрплива и нетолерантна кон одредени делови од мене кои ги мразам. (__)

3. Заеднички човечки особини

Кога се чувствувам несоодветно и како да не припаѓам се потсетувам дека многу се чувствуваат како Јас. (__)

4. Изолација

Кога ми е тешко се повлекувам и бегам од сите настрана во изолација, да страдам насамо. (__)

5. Прекумерно самообвинување

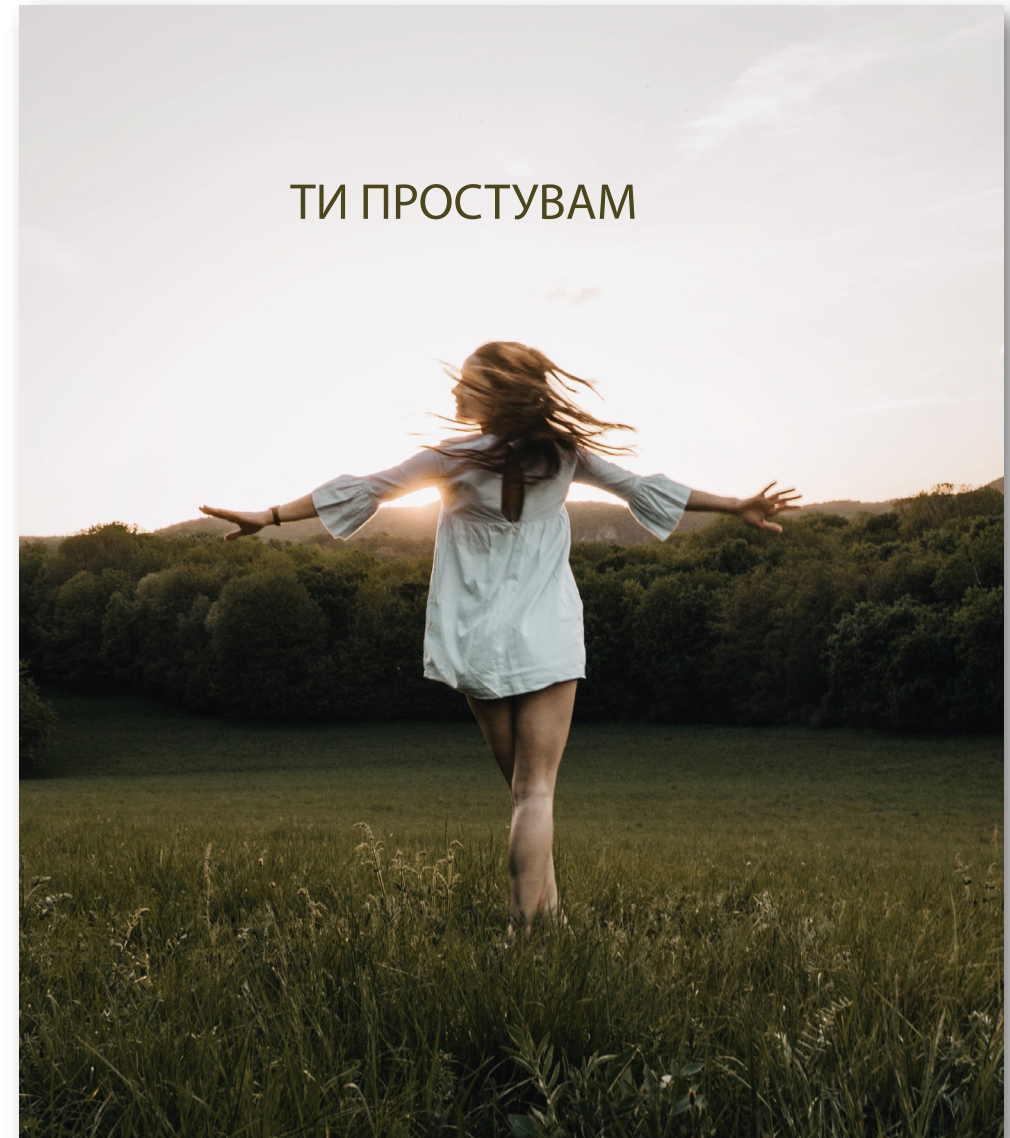
Кога ќе доживеам пораз навреда за нешто што ми е важно, ме преплавува чувство на отфрленост, самотија, немоќ и тивок очај. (__)

Правилно решение (1=5,2=4,3=3,4=2,5=1)

Простување

Простување не значи ЗАБОРАВ

- Можеш да простиш некому без да ја оправдаш болката која ти ја нанела таа личност.
- Простување е емоционала промена која настапува кај личноста на која и е згрешено.
- Неверојатно ослободување е резултат од овој процес.
- Процесот може многу да е длабок и да настане отпуштање на голема болка.
- Може да се прости некому без негово знаење и во негово отсуство.

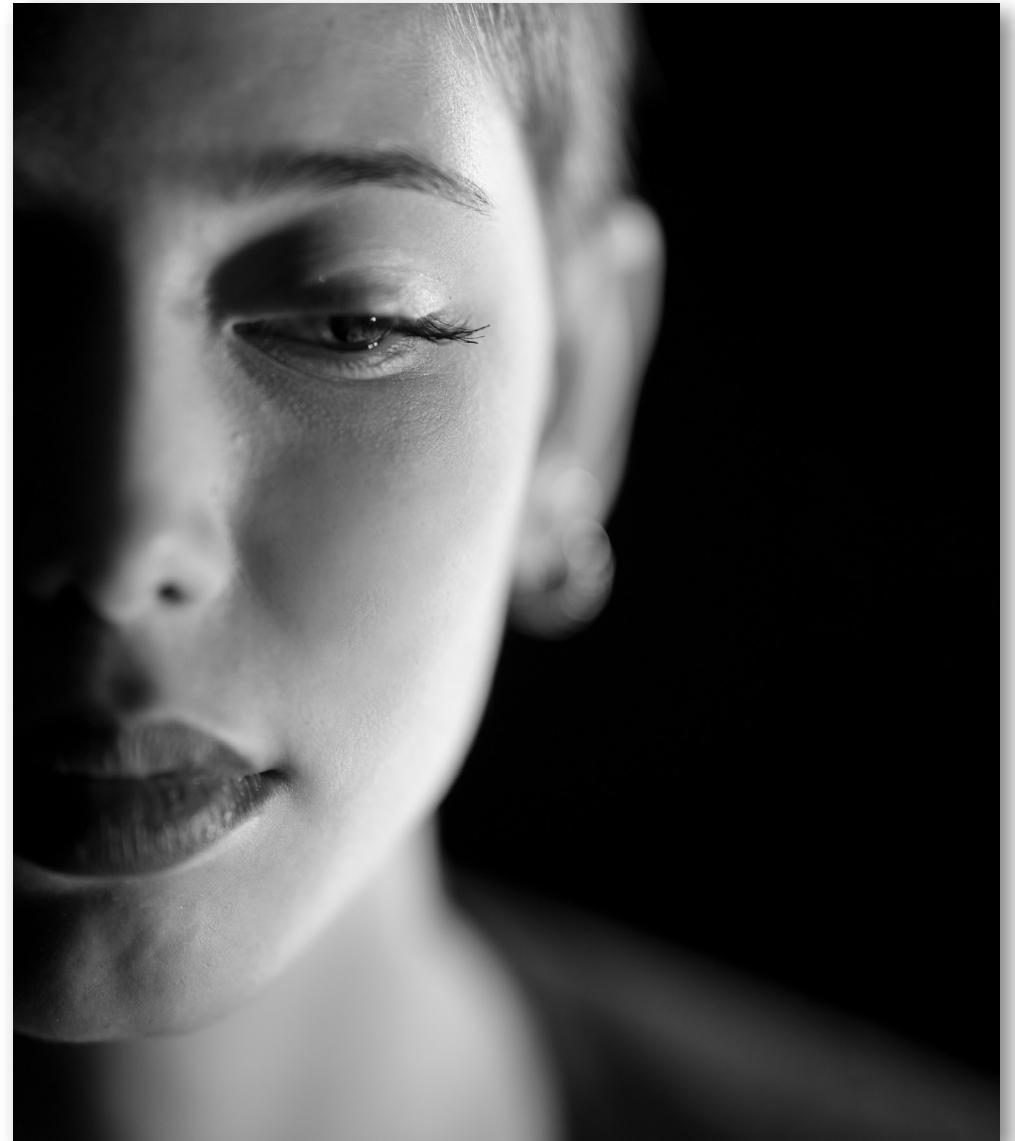



Работен лист: Простување

Опиши ја неправдата која ти е направена

- Што се случи?
- Што беше нефер?
- Како овие неправди влијааа на тебе?
- Што ќе биде различно доколку одлучиш да простиш?

запиши ги одговорите во празниот дел



Работен лист: Простување

Одлука да простиш ЗА и Против

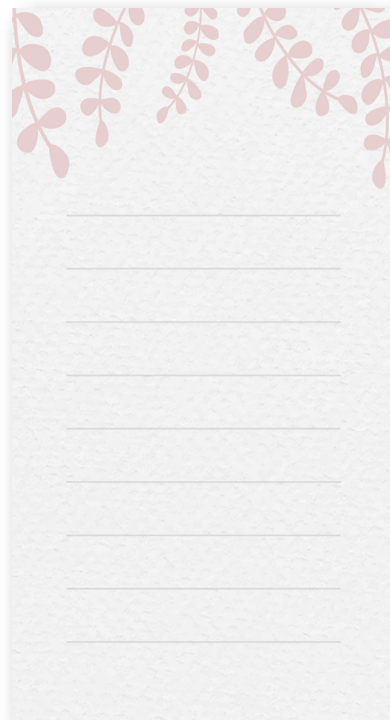
(запиши одговор)

- Што значи за тебе простување?
- Кои причини се **за и против** околу тоа

ЗА



ПРОТИВ



Денес решив да ти простам.

Не затоа што ти се извини или затоа што
ја увиде болката која што ми ја предизвика,
туку затоа што мојата душа
заслужува МИР.

- Najwa Zebian -

Ако разбереш ќе простиш ако не разбереш секогаш ќе осудиш

- Можеш да разбереш некој без да ги оправдаш неговите дела.
- Каков беше животот на таа личност додека растеше? Дали тоа имаше некое влијание?
- Каков беше животот на таа личност во моментот кога те повреди?



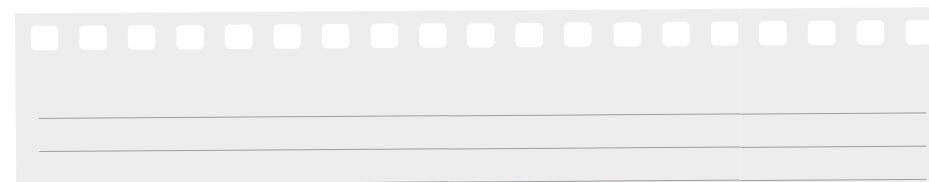
- Кои чувства ги имаш сега кон таа личност?



- Замисли дека ти си таа личност 24/7. Како таа личност се чувствува/ла поради таа болка која ти ја нанесе.



- Доколку одлучи да простиш, кое чувство го доби.



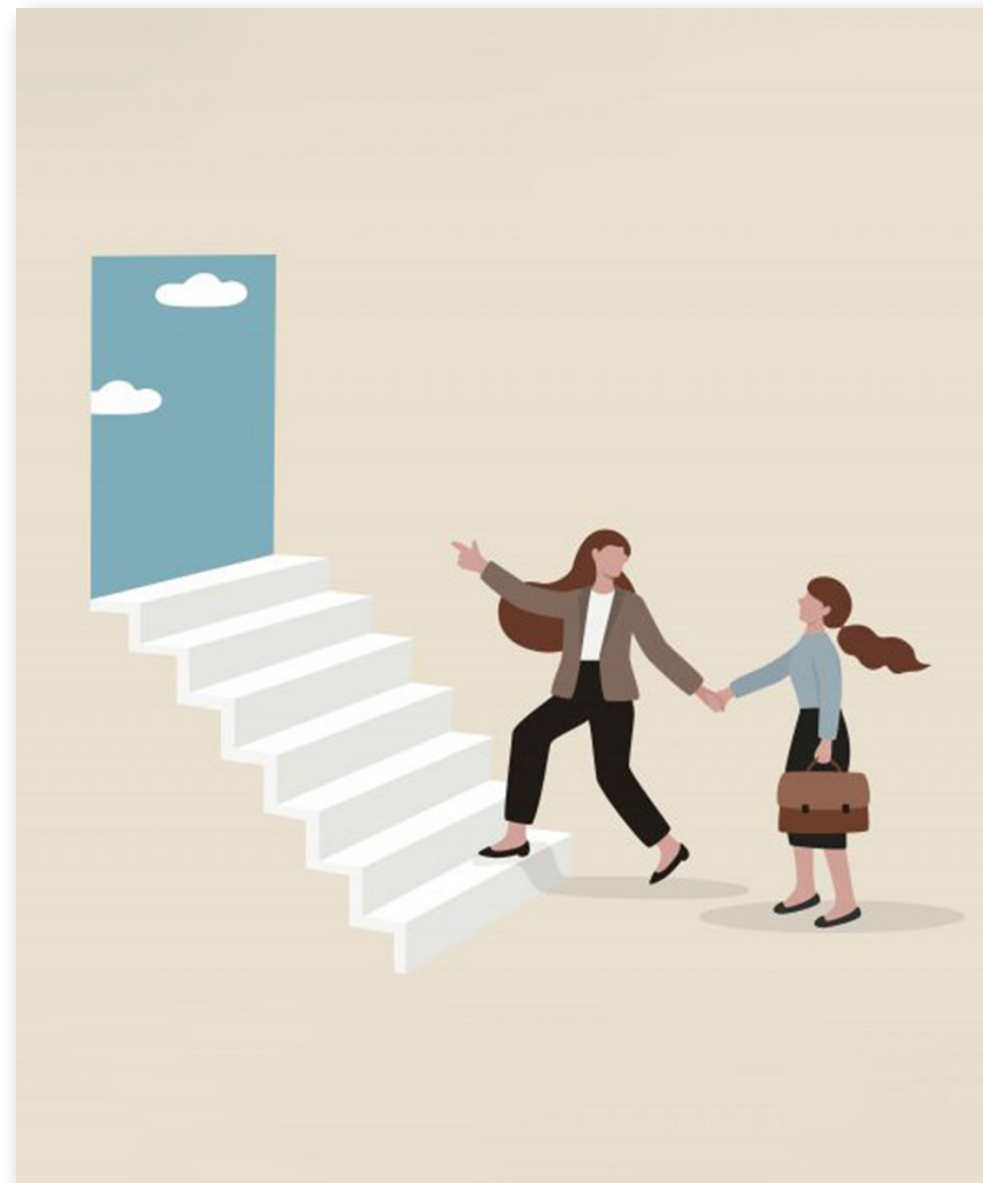
Вежба 3

Средба со твоето Идно Јас

Сега откако ги испроцесира сите вежби и го отпусти товарот кој долго го носеше погледни во твоето срце и обрати му се:

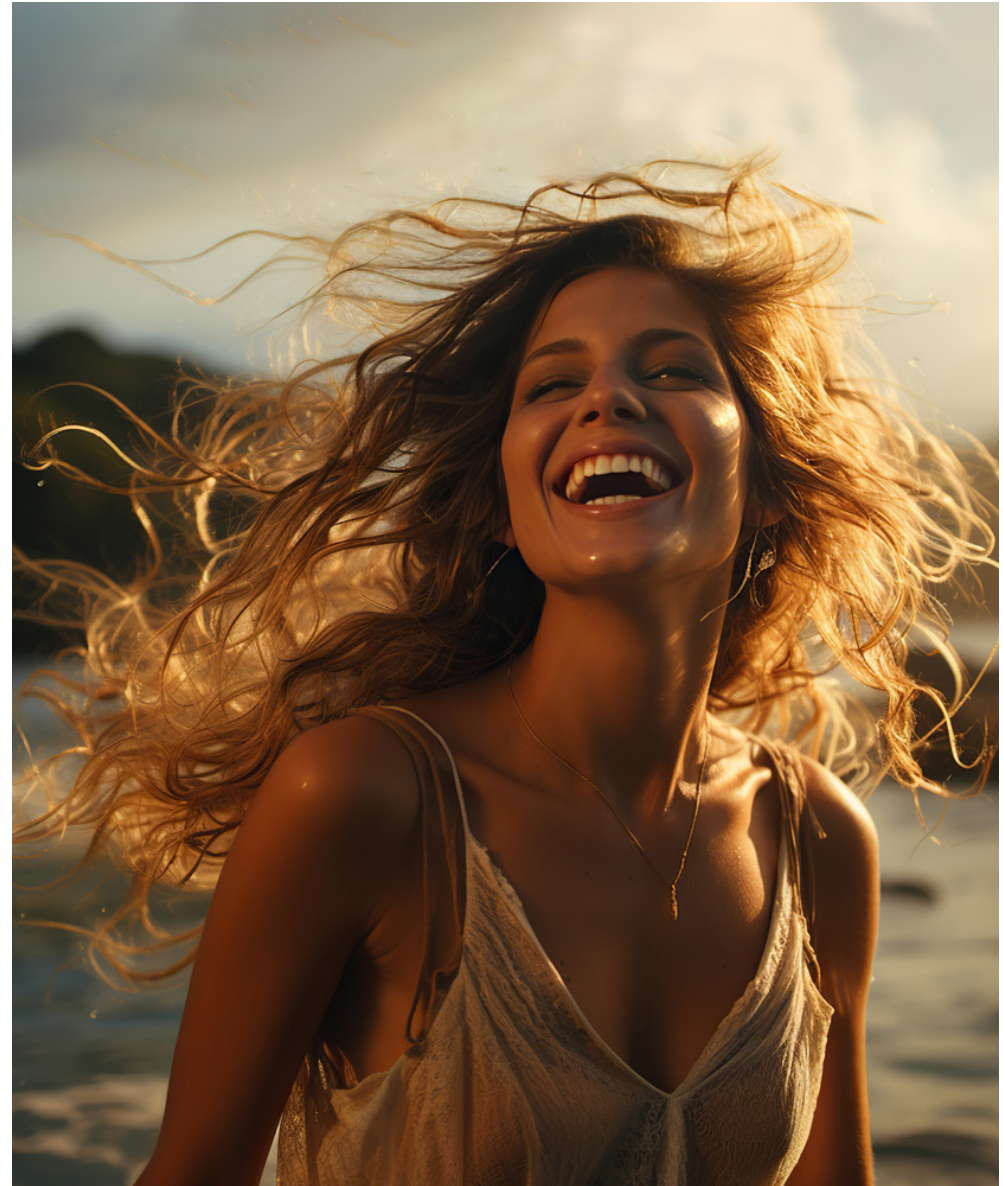
- Која е твојата најголема желба?
- Што е она што е наменето за мене?
- Што сака моето срце и мојата Душа?
- Кои активности треба да ги правам, а ќе ми донесат убавина во душата, чувство на исполнетост, заштита, слобода.
- Која е таа работа, што треба да ја работам и каков е тој живот кој ќе ми донесе мир и исполнетост?
- Со кого сакам да го делаам животот?
- Доколку не знаеш како би изгледал твојот идеален ден, нема никогаш ни да го оствариш?

Затоа следната вежба е од голема важност!



Работен лист: Средба со моето идно Јас

- Доколку немаш визија план и цел за тоа како ќе изгледа твојот живот за пример 5 години од сега, секогаш ќе го живееш животот како што сакаат другите и истиот ќе го нарекуваш судбина .
- Секако дека има работи кои не можеме да ги промениме, но има многу кои можеме.
- Направи разговор со твоето срце и создади визија по твое. Визија која ќе ти допринесе радост и мир, задоволство со себе.
- Имај на ум дека често пати тоа што го сака твоето срце се коси со она што Умот ти го кажува или пак другите околу тебе ти го натураат...
- Благослови ги сите а и себе и послушај се себе, твоето срце и твојата душа.
- Благослови ги и прости им на сите и ќе сфатиш дека си дојде на себе и на вистинската патека која сама ќе се отвори пред тебе.



Патеката до тебе е пат до твојата светлина и до она што е наменето за тебе, да се оствари.

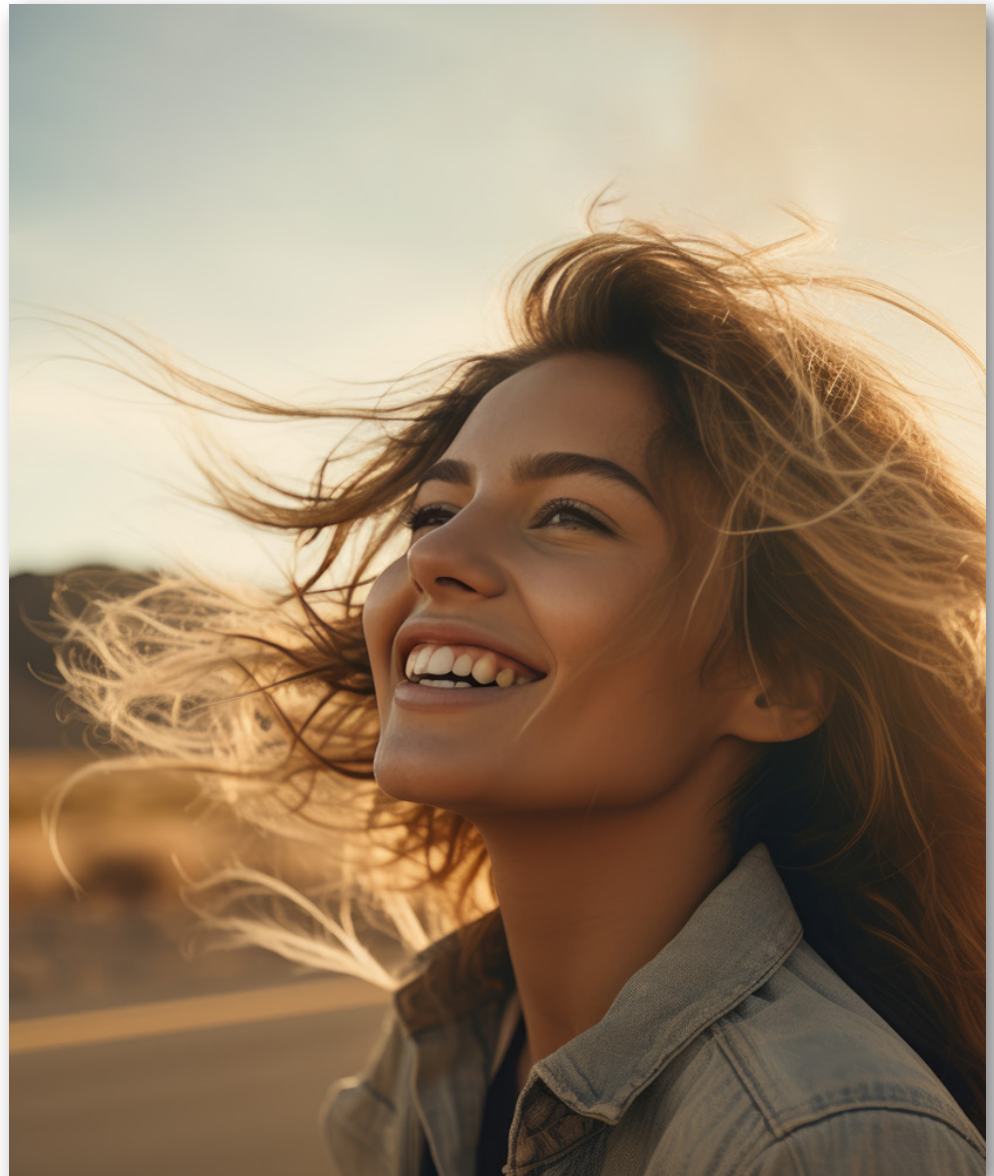
- Замисли како една светлосна патека се отвора пред тебе, а право напред се формира визијата за твоето идно Јас.
- Оди пополека и слободно и опиши го твоето идно јас.
- Како изгледа ослободено од сиот товар и во ситуација на остварена визија план и цел.
- Види се онаму каде заслужуваш да бидеш.
- Заблагодари се на сите и на лекциите и на личностите кои ти помогнале а и на оние кои те повредиле. Тоа се нашите учители.



Работен лист: **Како изгледа твојот живот за 2 години од сега**

- Одвојте посебен лист и посебен ден за ова, бидејќи креирање на својот живот бара спокојство и од точка на убавина да се создава иднината.
- Каде се наоѓаш? Како изгледа домот во кој се будиш?
- Со кого го започнуваш денот? Кој те развеселува уште од наутро?
- Каде одиш на работа или пак со која активност ти започнува денот?
- Како изгледаш ти? Каква е твојата енергија?
- Кој ти звони на телефон? Дали некој ти честита за нешто?
- Со кого се дружиш попладне? Каде и со ја поминуваш вечерта?
- Какво е твоето држење, здравје, како си облечена?

Визијата треба да е многу позитивна со цел да се поврзеш со она што го сакаш!



Следен чекор

Кои ќе бидат твоите следни чекори?

- Што е тоа мало и едноставно што можеш уште од утре да го направиш а ќе те приближи до твојата цел?
- Ова прашање ќе си го поставуваш секое утре.
- Запиши го одговорот и залепи го огледалото. На него можеш да ставиш слики илустрации кои ќе те асоцираат на остварена иднина.
- Која личност треба да станеш за да тргнеш напред кон тоа што го сакаш?
- Погледни во твоето идно Јас и прашај се како размислува таа личност какви одлуки донела за да стигне до таму?
- Која е нејзината најсилна особина?
- Секогаш кога ќе имаш дилема сети се на оваа личност која ги решила веќе сите проблеми и прашај се:

Како моето идно Јас ќе постапи? И лесно ќе одлучиш.



Чувајте го прирачникот бидејќи откако ќе ја остварите оваа визија ќе дојде следна, навраќајте му се секогаш кога ќе треба да исчекорите на следно ниво.

- Сфати дека ти си креатор на твојот живот посекако.
- Секој ден носиш одлука каде ќе одиш на работа, со кој ќе се дружиш со кого ќе живееш, со кој ќе делиш и добро и лошо.
- Доколку нешто не можеш да издржиш сфати дека можеш тоа да го смениш или нема да го смениш и ќе остане на тоа.
- Но не заборавај Ти одлучуваш и никој друг!
- Го креираш својот живот посекако, сега барем имаш алатки како да влијаеш на твојот живот и немаш оправдување.
- Се зависи од тебе и твојата внатрешна сила која Бог ни ја доделил на секој од нас!



За авторот

Јас сум Валентина Квантум и им помагам на луѓето преку квантни методи да го надминат страдањето и да се ослободат од товари блокади и болка, кои ги носат во себе долго време.

На луѓето не им е потребна помош, се што им е потребно е знаење како да си го креираат својот живот бидејќи таа способност ја има секој од нас *Ние сме Креатори !!* И тука сме да го искусиме животот во сите негови бои и да научиме како да создадеме убавина како за себе така и за сите околу нас.

Се надевам дека барем малку допринесов да си помогнете сами на себе и да престанете на чекате некој да ве спаси!

Земете го животот во свои раце !

