

Co je to aktivace a proč funguje

Cílená práce s nervovým systémem · Aktivace & intuice

Aktivace není meditace na zklidnění mysli. Nepracuje s „pozitivním myšlením“. Je to cílená hlasová nahrávka s binaurální hudbou a přesnou prací s nervovým systémem. Pracuje přímo se synapsemi a somatickou reakcí těla.

Propojuje pravou a levou hemisféru, stahuje limbický poplach a přepisuje naučený vzorec stresové reakce.

01 TÍM URYCHLUJE

- Okamžité stažení akutní úzkosti, která tě paralyzuje.
- Uvolnění křeče v hrdle, tlaku na hrudníku a zastavení brnění v těle.
- Návrat z „vypnutého“ stavu a derealizace zpět do reality.
- Přepnutí z režimu „boj o život“ do hlubokého somatického bezpečí.

Neřeší analytické „proč“. Neprobírá do nekonečna minulost. Reguluje tvoje tělo teď. A právě proto funguje i ve chvíli, kdy máš pocit, že nad tím nemáš žádnou kontrolu.

A přesně tady se aktivace setkává s tarotem. Když je tělo v poplachu, intuice mlčí, protože systém slyší jenom strach. Aktivace ztiší ten poplach a otevře přístup ke zdroji v sobě. Tarot pak není věštba zvenčí, je to nástroj, kterým čteš vlastní vnitřní vědění. Fascie ví dřív než hlava. Aktivace tělo srovná, intuice se rozšíří a ty se stáváš svojí vlastní autoritou.

02 NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY K AKTIVACI

Jak co nejrychleji dosáhnu změny?

Pustíš si aktivaci kdykoliv potřebuješ. První výsledky můžeš cítit už během prvního poslechu.

Aktivace je dost dlouhá. Musím ji vždy poslouchat celou?

Nemusíš. Stačí si ji pustit i na chvíli, třeba v tramvaji nebo cestou pěšky. Pracuje i v krátkých úsecích.

V jakou denní dobu je nejlepší aktivaci poslouchat?

Kdykoliv ti to vyhovuje. Ráno po probuzení nebo večer před spaním ale účinek umocní, protože nervový systém je v té chvíli nejvíce otevřený.

Co když během poslechu usnu?

Většina lidí usíná do patnácti minut a probouzí se těsně před koncem, ve chvíli spojení se symbolem duše. Usnutí je dobré znamení, znamená hlubokou relaxaci.

Když usnu, dostaví se i přesto účinky?

Vůbec to nevádí. Tvoje podvědomí si vyextrahuje přesně to, co potřebuje. Jemnohmotná práce probíhá i tehdy, když spíš.

Co když se mi během poslechu udělá špatně?

Může se to stát a znamená to, že proces přepisu podvědomých vzorců ve fasciích už započal. Aktivace jsou koncipované tak, aby tě poskládaly zpátky dohromady. Než nahrávka skončí, bude ti dobře.

Jak co nejrychleji dosáhnu trvalé změny?

Zařaď aktivaci do rutiny alespoň na 21 dní. Netlač na výsledek, jen se otevři v důvěře a nech tělo pracovat.

Musím poslouchat 21 dní každý den po sobě?

Nemusíš. Dodrž ale 21 opakování, klidně v libovolných rozestupech. Důležitý je celkový počet, ne souvislá řada.

Lze aktivaci kombinovat s jinými přístupy a léčbou?

Ano. Aktivaci lze kombinovat s jakýmkoliv technikami i terapiemi, a to i při medikaci nebo užívání antidepresiv. Aktivace lékařskou péčí nenahrazuje, doplňuje ji.

MOHU AKTIVACI POSLOUCHAT PŘI ŘÍZENÍ DOPRAVNÍHO PROSTŘEDKU?

Nikdy. Aktivace tě vede do hluboké relaxace a často až ke spánku. Za volantem nebo při řízení jakéhokoliv dopravního prostředku je proto poslech vyloučený. Pusť si ji vždy jen tam, kde se můžeš bezpečně uvolnit.