

అంగీకారం

అంగీకారం అంటే ఏమిటి?

అంగీకారం అంటే ప్రస్తుతం ఉన్న దానిని పూర్తిగా అనుమతించడం మరియు ప్రతిఘటన లేదా తీర్పు లేకుండా ఉన్నదానితో ప్రశాంతంగా ఉండటం.

ఇది వదులుకోవడం, నిష్క్రయంగా మారడం లేదా ఏదో "మంచిది" లేదా "సరైనది" అని అంగీకరించడం కాదు. "ప్రస్తుతం ఇది ఇలా ఉంది, నేను దీనిని అలాగే ఉండనిస్తున్నాను" అని చెప్పడం.

ఇది అంతర్గత విశాలత inner openness యొక్క స్థితి - అది సుఖమైనా, దుఃఖమైనా, ఇప్పుడున్న క్షణానికి మనల్ని మనం అర్పించుకోవడం.

అంగీకరించడం యొక్క ప్రయోజనాలు Advantages

అంతర్గత శాంతి:

ఉన్నది ఉన్నట్టుగా ఉన్నదానిని అంగీకరించినప్పుడు, మీరు వాస్తవంతో పోరాడటం మానేస్తారు. ఇది ప్రశాంతత, స్పష్టత మరియు అంతర్గత బాధ నుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

భావోద్వేగ వైద్యం:

దుఃఖం, కోపం, భయం మరియు సిగ్గు వంటి భావోద్వేగాలను పూర్తిగా అంగీకరించినప్పుడు మృదువుగా తయారై కరిగిపోతాయి. మీరు వాటిని ప్రతిఘటన లేకుండా మీ ద్వారా కదలడానికి అనుమతిస్తారు.

శక్తి పరివర్తన:

అంగీకారం బరువైన భావోద్వేగాలను నిశ్చల శక్తిగా మారుస్తుంది - రసవాదం వలె. ఇది అంతర్గత బలం మరియు ఆధ్యాత్మిక వృద్ధికి ఇంధనంగా మారుతుంది.

ఎరుక పెరుగుతుంది:

జీవిత అనుభవాలను తప్పించుకోకుండా లేదా తిరస్కరించకుండా, మీరు మరింత ఎరుకతో, జీవితంలోని లోతైన సత్యాల గురించి మరింత తెలుసుకుంటారు.

మార్పుకు ద్వారం:

విచిత్రంగా, నిజమైన మార్పు తరచుగా అంగీకారంతో ప్రారంభమవుతుంది. మీరు ప్రతిఘటించడం మానేసినప్పుడు, మీ శక్తి స్వేచ్ఛగా మారుతుంది, కొత్త అవకాశాలు ఉద్భవించడానికి అనుమతిస్తుంది.

వ్యక్తీకరణ శక్తి:

అంగీకరించడం అనేది హృదయాన్ని తెరుస్తుంది మరియు అహం ప్రతిఘటనను కరిగిస్తుంది. ఇది మూల శక్తి మరింత స్వేచ్ఛగా ప్రవహించడానికి అనుమతిస్తుంది, వేగవంతమైన వ్యక్తీకరణకు మద్దతు ఇస్తుంది.



అంగీకారం యొక్క సాధ్యమయ్యే తప్పుగా అర్థం చేసుకున్న "ప్రతికూలతలు"

Disadvantages

ఇవి నిజమైన ప్రతికూలతలు కావు, కాని అంగీకారం అంటే ఏమిటో సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకపోవడం వల్ల ప్రజలు తప్పుగా భావించేవి.

నిష్క్రియ రాజీనామా:

కొంతమంది అంగీకారం అంటే ఏమీ చేయకుండా ఉండటం లేదా జీవితం వారిని తొక్కియడానికి అనుమతించడం అని అనుకుంటారు. కానీ నిజమైన అంగీకారం వదులుకోవడం కాదు - ఇది బాహ్య చర్య కాదు, అంతర్గత ప్రతిఘటనను వదులుకోవడం.

చర్యను నివారించడం:

అంగీకారాన్ని సరిగ్గా అర్థం చేసుకోకపోతే, బాధ్యతలను తప్పించుకోవడానికి లేదా ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు చేయకుండా ఉండటానికి అది ఆధ్యాత్మిక సాకుగా మారవచ్చు.

అణచివేయబడిన భావోద్వేగాలు:

ఒక వ్యక్తి ఏదైనా "అంగీకరించాను" అని పైకి చెప్తున్నా, లోపల మాత్రం కోపం లేదా బాధతో ఉంటే, అది నిజమైన అంగీకారం కాదు, అది భావోద్వేగాలను అణచివేయడం. అణచివేయబడిన భావోద్వేగాలు తరువాత పేలిపోయి, మనసులో అసమతుల్యతను కలిగిస్తాయి.



అంగీకారం యొక్క ఆధ్యాత్మిక అవగాహన

లోతైన ఆధ్యాత్మిక అభ్యాసంలో, అంగీకారం అనేది ఒక పద్ధతి కాదు - అది ఉనికి యొక్క సహజమైన పరిమళం. మీరు మీ ఉనికిలో స్థిరపడినప్పుడు, అంగీకారం సహజంగా వస్తుంది. మీరు జీవితాన్ని వ్యతిరేకించడం మానేసి, దానితో కలిసి ప్రవహించడం ప్రారంభిస్తారు.

"ప్రస్తుత క్షణంలో ఏమి ఉన్నా, మీరు దానిని ఎంచుకున్నట్లుగా అంగీకరించండి."

అంగీకారం: ప్రశాంతత మరియు పరివర్తనకు మార్గం

అంగీకారాన్ని తరచుగా నిష్క్రియత లేదా నిరాశగా తప్పుగా అర్థం చేసుకుంటారు, కానీ వాస్తవానికి, ఇది జీవితాన్ని మార్చే గొప్ప శక్తి. ఇది వాస్తవంతో పోరాడకుండా దానితో కలిసి జీవించడానికి సహాయపడుతుంది, తద్వారా అంతర్గత శాంతి, స్పష్టత మరియు పరివర్తనకు దారితీస్తుంది.

ఆరోగ్యం, ఆర్థికం, సంబంధాలు, వృత్తి మరియు కర్మసిద్ధాంతం వంటి జీవితంలోని వివిధ రంగాలలో అంగీకారాన్ని ఆచరణాత్మక ఉదాహరణలతో పరిశీలిద్దాం.

1. ఆరోగ్య విషయంలో అంగీకారం

ఉదాహరణ: దీర్ఘకాలిక వ్యాధి లేదా వైకల్యం

దీర్ఘకాలిక వ్యాధి నిర్ధారణ అయిన వ్యక్తి ప్రారంభంలో తిరస్కరణ, కోపం మరియు నిరాశను అనుభవించవచ్చు.

వారు వాస్తవాన్ని ప్రతిఘటిస్తే, వారు మానసికంగా బాధపడతారు, అలాగే వారి శారీరక నొప్పికి ఒత్తిడిని జోడిస్తారు.

అయితే, వారు తమ పరిస్థితిని అంగీకరించినప్పుడు, వారు " నాకే ఎందుకు ఇలా జరిగింది?" అనే ప్రశ్న నుండి "నా జీవన విధానాన్ని ఎలా మెరుగుపరుచుకోవాలి?" అనే ఆలోచనపై దృష్టి మారుస్తారు.

ఈ అంగీకారం వారిని ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అలవర్చుకోవడానికి, సరైన చికిత్సను పొందడానికి మరియు వారు నియంత్రించగలిగిన వాటిపై దృష్టి పెట్టడానికి దారితీస్తుంది.

పాఠం: అంగీకరించడం అంటే వదులుకోవడం కాదు; ఇది పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మారి, సానుకూలమైన, శక్తినిచ్చే పనులు చేయడం.

🌱 "ఏదైనా విషయాన్ని మీరు పూర్తిగా అంగీకరిస్తే, అది మీకు శాంతినిస్తుంది. మీరు అంగీకరించలేక పోతున్నారని కూడా అంగీకరించడం కూడా శాంతినిస్తుంది."

2. ఆర్థిక విషయంలో అంగీకారం

ఉదాహరణ: వ్యాపార నష్టం లేదా ఉద్యోగ తొలగింపు

వ్యాపారాన్ని కోల్పోయిన లేదా ఉద్యోగం నుండి తొలగించబడిన వ్యక్తి దుఃఖం, కోపం మరియు ఆత్మ-సందేహాన్ని అనుభవించవచ్చు.

వారు "ఇది నాకెందుకు జరిగింది?" అనే స్థితిలో చిక్కుకుంటే, వారు బాధలోనే ఉంటారు.

కానీ వారు పరిస్థితిని అంగీకరించినప్పుడు, వారు స్పష్టంగా ఆలోచించగలరు మరియు చర్య తీసుకోగలరు - బహుశా కొత్త వైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడం, కొత్త అవకాశాలను కనుగొనడం లేదా మంచి వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించడం జరుగుతుంది.

పాఠం: అంగీకరించడం అనేది వ్యక్తులను పశ్చాత్తాపం లేదా నిందలో చిక్కుకుపోకుండా ముందుకు సాగడానికి అనుమతిస్తుంది.

💰 "మీరు ఆశించడానికి బదులుగా అంగీకరించడం నేర్చుకున్నప్పుడు, మీకు నిరాశలు తక్కువగా ఉంటాయి."

3. సంబంధాలలో అంగీకారం

ఉదాహరణ: హృదయ విదారకం లేదా విషపూరిత సంబంధాలు

చాలా మంది వ్యక్తులు ఒక సంబంధం ముగిసిందని లేదా వారు ప్రేమించే వ్యక్తి మారిపోయారని అంగీకరించడానికి కష్టపడతారు.

అంగీకరించకపోవడం అనేది బాధకు దారితీస్తుంది - ఇతరులని మార్చడానికి ప్రయత్నించడం, ఆగ్రహాన్ని పట్టుకోవడం లేదా ముందుకు సాగడానికి నిరాకరించడం.

అంగీకారం అంటే గ్రహించడం:

కొంతమంది మన జీవితంలో శాశ్వతంగా ఉండటానికి ఉద్దేశించినవారు కాదు.

మనం ఇతరులను నియంత్రించలేము, మన ప్రతిచర్యలను మాత్రమే నియంత్రించగలము.

ప్రేమ అంటే వ్యక్తులను మార్చడం కాదు, ఎలా ఉన్నారో అలానే వారిని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా అంగీకరించడం.

పాఠం: అంగీకారం భావోద్వేగ బాధ నుండి విముక్తిని తెస్తుంది మరియు కొత్త, ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలను వృద్ధి చేయడానికి అనుమతిస్తుంది.

❤️ "ప్రజలు మారుతారని మరియు కొన్నిసార్లు వారు మన జీవితాలతో అనుకూలంగా ఉండరని అర్థం చేసుకోండి. మనం దానిని అంగీకరించి ముందుకు సాగడం నేర్చుకోవాలి."

4. వృత్తిలో అంగీకారం

ఉదాహరణ: స్టబ్బత లేదా వృత్తి మార్పు

ఒక వ్యక్తి వారు ఇష్టపడని ఉద్యోగంలో చిక్కుకున్నట్లు భావించవచ్చు, కానీ భయం కారణంగా మార్పును ప్రతిఘటించవచ్చు.

వారు తమ ప్రస్తుత ఉద్యోగంలో ఆనందాన్ని పొందాలి లేదా ముందుకు సాగాలి అనే వాస్తవాన్ని అంగీకరిస్తే, వారు శక్తిని పొందుతారు.

అంగీకారం అంటే స్థిరపడటం కాదు - ప్రతిఘటించడానికి బదులు చర్య తీసుకోవడం.

పాఠం: అంగీకరించిన తర్వాతే ఎదుగుదల ఉంటుంది—అది ఇప్పుడు చేస్తున్న ఉద్యోగాన్ని కొత్త ఆలోచనల దృక్పథంతో స్వీకరించడం లేదా కొత్త ఉద్యోగాల కోసం ప్రయత్నించడం కావచ్చు.

🚀 "అంగీకరించండి - ఆపై చర్య తీసుకోండి. ప్రస్తుత క్షణం ఏమి కలిగి ఉన్నా, మీరు దానిని ఎంచుకున్నట్లుగా, ఎరుకలో ఉండి మరీ దీనిని సృష్టిచేసుకున్నట్లు అంగీకరించండి. ఇది మీ మొత్తం జీవితాన్ని అద్భుతంగా మారుస్తుంది."

5. అంగీకారం మరియు కర్మ సిద్ధాంతం

ఉదాహరణ: గత చర్యల పరిణామాలను ఎదుర్కోవడం

కర్మ సిద్ధాంతం ప్రకారం, మనం అనుభవించే ప్రతిదీ గత చర్యల ఫలితం.

మనం గతంలోని ప్రతికూల చర్యల కారణంగా ఈ రోజు బాధపడుతున్నామని భావిస్తే, ఇతరులను ద్వేషించడం లేదా నిందించడం అనేది బాధను మరింత పెంచుతుంది.

కర్మను అంగీకరించడం వలన గత అనుభవాల నుండి నేర్చుకోవడానికి మరియు భవిష్యత్తులో మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి సహాయపడుతుంది.

పాఠం: అంగీకారం ప్రతికూల కర్మ చక్రాలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి మరియు సానుకూల పరివర్తన వైపుకు వెళ్ళడానికి అనుమతిస్తుంది.

🌀 "సమస్యను అంగీకరించడం అనేది ఆ సమస్యను అధిగమించడానికి మిమ్మల్ని బలంగా మార్చడమే కాకుండా, మీ ఇబ్బందులను కూడా మాయం చేస్తుంది."

లోతైన సత్యం: అంగీకరించకపోవడం ఎల్లప్పుడూ బాధను కలిగిస్తుంది, అంగీకరించడం ఎల్లప్పుడూ స్వేచ్ఛను కలిగిస్తుంది

అంగీకరించకపోవడం ఎందుకు బాధ కలిగిస్తుంది?

మనం వాస్తవాన్ని అంగీకరించడానికి నిరాకరించినప్పుడు, జరుగుతున్న దానిని మనం ప్రతిఘటిస్తాము.

ప్రతిఘటన ఒత్తిడి, కోపం, ఆందోళన మరియు నొప్పికి దారితీస్తుంది.

"విషయాలు ఇలానే ఉండాలి" అనే ఆలోచనలో చిక్కుకుంటాము, "విషయాలు ఎలా ఉన్నాయో" దానితో పనిచేయడానికి బదులుగా.

అంగీకారం ఎందుకు స్వేచ్ఛ?

మనం అంగీకరించిన క్షణం, మనం వాస్తవానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడటం ఆపివేస్తాము.

అంగీకారం స్పష్టత, అంతర్గత శాంతి మరియు తెలివిగా చర్య తీసుకునే సామర్థ్యాన్ని సృష్టిస్తుంది.

మనం పరిస్థితిని మార్చలేకపోయినా, అంగీకారం అనేది మనం దానిని అనుభవించే విధానాన్ని మారుస్తుంది.

ముగింపు ఆలోచనలు: అంగీకారం యొక్క బలం

అంగీకారం బలహీనత కాదు - ఇది మార్పుకు బలమైన పునాది.

అంగీకారం అంటే వదులుకోవడం కాదు - అంటే విషయాలు ఉన్నది ఉన్నట్లుగా చూడటం మరియు వాటితో తెలివిగా పనిచేయడం.

జీవితంలోని అనిశ్చితులను అంగీకరించి వాటితో ప్రశాంతంగా ఉండే వారే ఆనందంగా ఉంటారు.

✿ "మీరు దీనిని అంగీకరించకపోయినా, ఆ తిరస్కరణ అనేది ఎల్లప్పుడూ బాధను కలిగిస్తుంది. మీరు దీనిని అంగీకరించినా, అంగీకారం ఎల్లప్పుడూ స్వేచ్ఛను కలిగిస్తుంది."

అంగీకారాన్ని పెంపొందించడానికి సంబంధించిన అనుభూతులు ఆలోచనలు నమ్మకాలు చర్యలు

ఇక్కడ మనం అంగీకరించడాన్ని పెంపొందించడానికి మరియు అంగీకరించకపోవడాన్ని (తిరస్కరణ) విడుదల చేయడానికి భావనలు, ఆలోచనలు, నమ్మకాలు మరియు చర్యలు (FTBA) ఉన్నాయి.

అభివృద్ధి చేసుకోవలసిన అనుభూతులు

- ✓ అసౌకర్యంలో కూడా ప్రశాంతమైన ఉనికి
- ✓ హృదయంలో మరియు శరీరంలో విశాలంగా ఉండటం
- ✓ అనిశ్చితిని ఎదుర్కొనేటప్పుడు మృదువైన బలం
- ✓ మీపై మరియు ఇతరులపై కరుణ
- ✓ లోపాలు ఉన్నా పరిపూర్ణత యొక్క అనుభూతి

అభివృద్ధి చేసుకోవలసిన ఆలోచనలు

- ✓ "ఇదే ఇప్పుడు ఉన్నది, మరియు నేను దీనిని అంగీకరిస్తున్నాను."
- ✓ "నాకు ఇది నచ్చకపోయినా, నేను దీనిని అంగీకరిస్తున్నాను."
- ✓ "అంగీకారం వలన నేను వివేకంతో వ్యవహరించడానికి స్పష్టత వస్తుంది."
- ✓ "ఇది కూడా నా ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదలలో ఒక భాగం."
- ✓ "నాకు ఇప్పుడే అర్థం కాకపోయినా, ప్రతిదానికీ ఒక ఉద్దేశ్యం ఉంటుంది."

అభివృద్ధి చేసుకోవలసిన నమ్మకాలు

- ✓ దివ్య సమయం ప్రకారం జీవితం వికసిస్తున్నదని నేను నమ్ముతున్నాను.
- ✓ నియంత్రణ నుండి కాకుండా అనుసంధానం నుండి అంతర్గత ప్రశాంతత వస్తుందని నేను నమ్ముతాను.
- ✓ ప్రస్తుతం ఉన్నదానిని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా అంగీకరించడం వలన నా ఎదుగుదల ఆగిపోదు అని నేను విశ్వసిస్తున్నాను.
- ✓ ఆనందకరమైన లేదా బాధాకరమైన అన్ని అనుభవాలు నా పరిణామానికి ఉపయోగ పడుతున్నాయని నేను నమ్ముతున్నాను.

అభివృద్ధి చేసుకోవలసిన చర్యలు

- ✓ మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ సాధన చేయండి: మార్చడానికి ప్రయత్నించకుండా ఉన్నదానిని గమనిస్తూ ఉండండి.
- ✓ తీవ్రమైన భావోద్వేగాలు వచ్చినప్పుడు లోతుగా శ్వాస తీసుకోండి; వాటితో కూర్చోండి.
- ✓ మీరు దేనిని ప్రతిఘటిస్తున్నారో డైరీ రాయండి మరియు దానిని అంగీకరించడానికి మీ ఇష్టాన్ని మృదువుగా ధృవీకరించండి.
- ✓ మీతో మీరు మృదువుగా మాట్లాడండి: “ఇలా అనిపించడం సాధారణమే. నేను మీతోనే ఇక్కడే ఉన్నాను.”
- ✓ భావోద్వేగ ప్రతిచర్య నుండి కాకుండా, స్పష్టత నుండి శక్తివంతమైన ఎంపికలు చేయండి.

విడుదల చేయవలసిన అనుభూతులు

- ✗ ఛాతీ లేదా కడుపులో ఒత్తిడి లేదా ఆందోళన
- ✗ అంతర్గత నిరాశ లేదా మానసిక ప్రతిఘటన
- ✗ వ్యక్తులను, ఫలితాలను లేదా సమయాన్ని నియంత్రించాలనే కోరిక
- ✗ భావోద్వేగ భారం లేదా ప్రతిచర్య

✗ తీర్పు లేదా నింద యొక్క భారం

వదులుకోవలసిన ఆలోచనలు

- ✗ "ఇది జరగకూడదు."
- ✗ "నాకే ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది? ఇది అన్యాయం."
- ✗ "ఇది మారకపోతే నేను ముందుకు సాగలేను."
- ✗ "నేను కోరుకున్న విధంగా వారు ప్రవర్తించాలి."
- ✗ "ఇది పరిష్కరించబడినప్పుడే నేను సంతోషంగా ఉంటాను."

వదులుకోవలసిన నమ్మకాలు

- ✗ సురక్షితంగా ఉండాలంటే నేను జీవితాన్ని నియంత్రించాలి.
- ✗ దీనిని అంగీకరిస్తే, నేను బలహీనుడినని లేదా ఓడిపోతున్నానని అనిపిస్తుంది.
- ✗ అన్నీ నా ఇష్టం ప్రకారం జరిగితేనే నేను ప్రశాంతంగా ఉండగలను.
- ✗ ప్రతిఘటించడం నన్ను బలవంతుడిని చేస్తుంది.
- ✗ వదులుకోవడం అంటే శక్తిని కోల్పోవడం.

ఆపవలసిన లేదా మార్చవలసిన చర్యలు

- ✗ వాస్తవాన్ని తప్పించుకోవడం లేదా భావోద్వేగాలను నిర్వీర్యం చేయడం.
- ✗ చర్య తీసుకోకుండా పదేపదే ఫిర్యాదు చేయడం
- ✗ ఇతరులను లేదా తనను తాను ఎక్కువగా నిందించడం
- ✗ నొప్పి లేదా భయం నుండి ప్రేరణతో ప్రతిస్పందించడం
- ✗ భావోద్వేగాలను అనుభవించి విడుదల చేయడానికి లేదా ఆల్కామి చేయడానికి బదులుగా అణచివేయడం

✿ మార్గదర్శక ధ్యానం: "అంగీకారం యొక్క ప్రశాంతత"

సాకార్యవంతంగా కూర్చోండి లేదా పడుకోండి...

లోతైన శ్వాస తీసుకోండి...

...మరియు నెమ్మదిగా ఊపిరి వదలండి.

మీ శరీరం మృదువుగా మారడానికి అనుమతించండి...

మీ భుజాలను వదులుగా ఉంచండి...

మీ దవడను విశ్రాంతి తీసుకోనివ్వండి...

మీ కళ్ళు మెల్లగా మూసుకోండి.

ఇప్పుడు, మీ ఎరుకను ఈ ప్రస్తుత క్షణానికి తీసుకురండి.

వెళ్ళడానికి స్థలం లేదు.

పరిష్కరించడానికి ఏమీ లేదు.

మారవలసినది ఏమీ లేదు.

కేవలం ఈ శ్వాస మాత్రమే... మరియు ఈ నిశ్శబ్దం.

నెమ్మదిగా ఊపిరి పీల్చుకోండి...

శాంతి తరంగంలా శ్వాస ప్రవేశిస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

ఊపిరి వదలండి...

నిశ్వాస తో పాటు ప్రతిఘటన విడుదల అవుతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

ఇప్పుడు, లోపల మెల్లగా పునరావృతం చేయండి:

 "ఉన్నదానిని నేను అనుమతిస్తున్నాను."

"ఈ క్షణాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా నేను అంగీకరిస్తున్నాను."

"పోరాడవలసిన, నియంత్రించవలసిన లేదా తీర్పు ఇవ్వవలసిన అవసరాన్ని నేను విడుదల చేస్తున్నాను."

మీ అంతర్గత ప్రపంచం నిశ్శబ్దంగా మారుతున్నట్లు అనుభూతి చెందండి.

ఆకాశాన్ని ప్రతిబింబించే నిశ్చలమైన సరస్సులా...

తరంగాలు లేవు... ప్రతిఘటన లేదు... ఉనికి మాత్రమే.

మీ శరీరంలో ఏదైనా ఒత్తిడి ఉంటే...

లేదా మీ హృదయంలో ఏదైనా భావోద్వేగం ఉంటే...

మెల్లగా దానిని ఎరుక వెలుగులోకి తీసుకురండి.

దానిని దూరంగా నెట్టవద్దు.

దానికి ముద్రలు వేయవద్దు.

లోపల ఇలా చెప్పండి:

🌱 "మీరు ఇక్కడ ఉండటానికి అనుమతిస్తున్నాను."

"నేను మిమ్మల్ని దయతో స్వీకరిస్తున్నాను."

మీరు ఇలా చేసినప్పుడు...

మీ ఛాతీలో మృదువైన కాంతి విస్తరించడం ప్రారంభించినట్లు అనుభూతి చెందండి.

ఇది అంగీకారం యొక్క కాంతి...

ఇది వెచ్చగా ఉన్నది... సున్నితంగా ఉన్నది... బేషరతుగా అనుమతిస్తున్నది.

ప్రతి శ్వాసతో, ఈ కాంతి విస్తరిస్తున్నది.

ఇది మీ ఛాతీని నింపుతున్నది...

మీ చేతులను...

మీ వీపును...

మీ మొత్తం శరీరాన్ని.

మీరు ఆదరించబడుతున్నారు...

మీరు సురక్షితంగా ఉన్నారు...

మీరు ఉన్నది ఉన్నట్లుగా లోతుగా అంగీకరిస్తున్నారు...

ఇప్పుడు, ఈ ధృవీకరణలను మెల్లగా లోపల చెప్పుకోండి:

✿ "నేను అన్ని ప్రతిఘటనలను విడుదల చేస్తున్నాను."

✿ "నేను దివ్య సమయానికి లొంగిపోతున్నాను."

✿ "ప్రతిదీ నా అత్యున్నత ప్రయోజనం కోసం వికసిస్తున్నదని నేను నమ్ముతున్నాను."

✿ "అంగీకారంలో, నేను నా శక్తిని కనుగొంటున్నాను."

✿ "సమర్పణలో, నేను శాంతిని పొందుతున్నాను."

ఈ పదాలు కాంతి విత్తనాల వలె మీ ఉనికిలోకి స్థిరపడనివ్వండి.

ఇప్పుడు, కొన్ని క్షణాలు నిశ్శబ్దంలో విశ్రాంతి తీసుకోండి...

శ్వాస తీసుకోండి...

ఉండండి...

అలాగే ఇప్పుడు, నెమ్మదిగా తిరిగి రండి...

మీ వేళ్ళు మరియు కాలి వేళ్ళను కదిలించండి...

మీ శరీరానికి సున్నితమైన కదలికను తీసుకురండి...

మరియు మీరు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, మీ కళ్ళు తెరవండి.

అంగీకారం యొక్క కళ్ళతో చూసినప్పుడు, ప్రపంచం ఎంత భిన్నంగా కనిపిస్తుందో అనుభూతి చెందండి.

 ఈ శాంతిని మీతో తీసుకువెళ్ళండి.

అంగీకారం మీ బలంగా ఉండనివ్వండి.

కృపతో నిండిన నది వలె జీవితం మీలో ప్రవహించనివ్వండి.

అంగీకారం, ప్రశాంతత మరియు పరివర్తన కోసం ధృవీకరణలు

మనస్సును తిరిగి తీర్చిదిద్దడానికి మరియు అంగీకారం, ప్రశాంతత మరియు పరివర్తనతో అనుసంధానం చేయడానికి ధృవీకరణలనేవి శక్తివంతమైన సాధనాలు. అంతర్గత సామరస్యం మరియు స్పష్టత యొక్క మనస్సును పెంపొందించడానికి వీటిని ప్రతిరోజూ పునరావృతం చేయండి.

స్వీయ-అంగీకారం కోసం ధృవీకరణలు

నేను నన్ను ఉన్నది ఉన్నట్లుగా పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నాను.

నా అసంపూర్ణతలను నా ప్రత్యేకతలో భాగంగా స్వీకరిస్తున్నాను.

నేను అర్హుడిని. నేను ఎల్లప్పుడూ అర్హుడిని.

బాహ్య ధృవీకరణ అవసరాన్ని నేను వదులుకుంటున్నాను.

నేను నా పట్ల దయను మరియు కరుణను కలిగి ఉంటున్నాను.

సంబంధాలను అంగీకరించడానికి ధృవీకరణలు

నేను వ్యక్తులను మార్చడానికి ప్రయత్నించకుండా, వారు ఉన్నట్లే అంగీకరిస్తున్నాను.

నా సంబంధాలలో అంచనాలను విడుదల చేసి, ప్రస్తుత క్షణాన్ని స్వీకరిస్తున్నాను.
 సంబంధాల సహజ ప్రవాహాన్ని గౌరవిస్తున్నాను - కొందరు ఉంటారు, కొందరు వెళ్తారు.
 సరైన వ్యక్తులు సరైన సమయంలో నా జీవితంలోకి ప్రవేశిస్తున్నారని నేను నమ్ముతున్నాను.
 నా గత సంబంధాలతో నాకు ప్రశాంతత ఉన్నది మరియు కొత్త ప్రేమకు సిద్ధంగా ఉన్నాను.

💰 ఆర్థిక అంగీకారం మరియు వృద్ధి కోసం ధృవీకరణలు

నేను నా ప్రస్తుత ఆర్థిక స్థితిని స్వీకరించి, శక్తివంతంగా వ్యవహరిస్తున్నాను.
 డబ్బు చుట్టూ ఉన్న భయాన్ని విడుదల చేసి, విశ్వం యొక్క సమృద్ధిని నమ్ముతున్నాను.
 ఆర్థిక వృద్ధికి, కొత్త అవకాశాలకు నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను.
 ప్రతి ఆర్థిక సవాలు నన్ను బలంగా పెరగడానికి సహాయపడే ఒక పాఠం.
 నాకు ఇప్పటికే ఉన్నదాన్ని అంగీకరించడం మరియు అభినందించడం ద్వారా నేను శ్రేయస్సును ఆకర్షిస్తున్నాను.

🌀 మార్పు మరియు అనిశ్చితిని అంగీకరించడానికి ధృవీకరణలు

నేను విశాలమైన హృదయం మరియు మనస్సుతో మార్పును స్వీకరిస్తున్నాను.
 జీవితం నిరంతరం అభివృద్ధి చెందుతున్నది కనుక నేను దాని లయతో ప్రవహిస్తున్నాను.
 అనిశ్చితి అనేది ఒక ముప్పు కాదు, కొత్త ప్రారంభాలకు ఒక అవకాశం.
 ప్రతిదీ నా అత్యున్నత మంచికోసం వికసిస్తున్నదని నేను నమ్ముతున్నాను.
 నేను తెలియని వాటిని ఉత్సుకత మరియు విశ్వాసంతో ఆహ్వానిస్తున్నాను.

☀️ ప్రస్తుత క్షణాన్ని అంగీకరించడానికి ధృవీకరణలు

నేను ప్రస్తుత క్షణానికి లొంగిపోయి, దానిలో ప్రశాంతతని పొందుతున్నాను.
 నేను ప్రతిఘటనను విడుదల చేసి, జీవితం సహజంగా వికసించడానికి అనుమతిస్తున్నాను.
 నేను మార్చలేని వాటితో పోరాడను - నేను అంగీకరించి ముందుకు సాగుతున్నాను.
 నేను ఆందోళన మరియు నియంత్రణ కంటే అంతర్గత ప్రశాంతతని ఎంచుకుంటున్నాను.

నేను ప్రతి క్షణాన్ని తీర్పు లేకుండా ఒక బహుమతిగా స్వీకరిస్తున్నాను.

వృత్తి మరియు ప్రయోజనం కోసం ధృవీకరణలు

నేను నా ప్రస్తుత వృత్తి మార్గాన్ని అంగీకరిస్తున్నాను మరియు అది నన్ను నా లక్ష్యం వైపు నడిపిస్తున్నదని నమ్ముతున్నాను.

ప్రతి అనుభవం, మంచి అయినా చెడు అయినా, విజయం కోసం నన్ను తీర్చిదిద్దుతోంది.

నా అత్యున్నత సామర్థ్యంతో శృతి చేసే కొత్త వృత్తి అవకాశాలకు నేను సిద్ధంగా ఉన్నాను.

నేను పోలికను విడుదల చేసి నా స్వంత ప్రత్యేక ప్రయాణాన్ని అంగీకరిస్తున్నాను.

నేను ఉండవలసిన చోటే ఉన్నాను.

కర్మ అంగీకారం మరియు వైద్యం కోసం ధృవీకరణలు

నా గత అనుభవాలు నాకు నేర్పిన పాఠాలను నేను అంగీకరిస్తున్నాను.

నేను నిందను వదులుకొని, వ్యక్తిగత బాధ్యతను స్వీకరిస్తున్నాను.

నేను కర్మ సిద్ధాంతాన్ని నమ్ముతున్నాను మరియు సానుకూల చర్యలను సృష్టించడంపై దృష్టి పెడుతున్నాను.

నేను ఆగ్రహాన్ని విడుదల చేసి, నన్ను నేను మరియు ఇతరులను క్షమిస్తున్నాను.

నా గతం, వర్తమానం మరియు భవిష్యత్తుతో నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను.

అంగీకారం కోసం ధృవీకరణలు

☞ ఈ క్షణాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్లుగా అంగీకరిస్తున్నాను.

☞ నేను మార్చలేని వాటిని నియంత్రించాలనే అవసరాన్ని విడిచిపెడుతున్నాను.

☞ జీవితం విచ్చుకునే విధానాన్ని నేను నమ్ముతున్నాను.

☞ నాకు అర్థం కానప్పుడు కూడా, నేను అనుమతించడానికి ఎంచుకుంటున్నాను.

☞ అన్ని భావాలు నా ద్వారా ప్రేమతో వచ్చి వెళ్ళడానికి అనుమతిస్తున్నాను.

ఓ నేను ప్రతిఘటనను వదిలి ప్రశాంతతని ఆహ్వానిస్తున్నాను.

ఓ నేను జీవితాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్టుగా స్వీకరించడానికి, నేను తెరిచిన హృదయంతో మరియు దయతో సిద్ధంగా ఉన్నాను.

ఓ నా అంగీకారం బలహీనత కాదు—అది నా శక్తి.

ఓ జరుగుతున్న ప్రతిదీ ఒక గొప్ప ప్రణాళికలో భాగం.

ఓ నేను ప్రస్తుత క్షణం యొక్క జ్ఞానానికి శరణాగతి చెందుతున్నాను.

ఓ నా కోసం ఉద్దేశించినది నన్ను దాటిపోదని నేను నమ్ముతున్నాను.

ఓ నేను అంగీకరించినప్పుడు, నేను స్వస్థత పొందుతున్నాను. నేను అనుమతించినప్పుడు, నేను అభివృద్ధి చెందుతున్నాను.

ఓ నేను ఇతరులను ఉన్నది ఉన్నట్టుగా అంగీకరిస్తున్నాను మరియు నేను తీర్పు నుండి నన్ను నేను విముక్తి చేసుకుంటున్నాను.

ఓ నేను ఇకపై వాస్తవంతో ఘర్షణ పడను. నేను ప్రశాంతంగా ఉన్నాను.

ఓ ప్రతి శ్వాసతో, నేను నిశ్శబ్దానికి తిరిగి వచ్చి జీవితం ప్రవహించడానికి అనుమతిస్తున్నాను.

❀ చివరి ఆలోచన:

అంగీకారం అంటే వదులుకోవడం కాదు - ఇది స్వేచ్ఛను కనుగొనడం గురించి. మనం వాస్తవాన్ని ప్రతిఘటించడానికి బదులుగా స్వీకరించినప్పుడు, మనం ప్రశాంతతను, జ్ఞానాన్ని మరియు పరివర్తనను అనుభవిస్తాము.

*** సమృద్ధి పుస్తకం టాపిక్ లను చదవడానికి ఈ లింక్ పై క్లిక్ చేయండి

<https://www.darmam.com/samrudhi1/>