

బాధ్యత

మన జీవితం పట్ల, ఆలోచనలు, క్రియలు మరియు భావోద్వేగాల పట్ల బాధ్యత కలిగి ఉండటం అనేది భావోద్వేగాల యొక్క అలవాట్లను తొలగించి, ఉన్నతమైన చైతన్యం మరియు స్వేచ్ఛ వైపు పయనించడానికి ఒక ముఖ్యమైన పునాది వంటిది.

ఈ సందర్భంలో బాధ్యత అంటే మనం మన వాస్తవానికి సృష్టికర్తలమని, మన జీవితంలోని ప్రతిదీ, అనుకూలమైనా లేదా ప్రతికూలమైనా, మన నమ్మకాలు, ఎంపికలు మరియు చర్యల ఫలితమేనని (చేతనంగా లేదా అచేతనంగా) గుర్తించడం. ఈ విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడం అనేది కష్టంగా అనిపించవచ్చు, కానీ వ్యక్తిగత అభివృద్ధి మరియు పరివర్తన కోసం ఇది తప్పనిసరి.

బాధ్యతను తీసుకోవడం వలన - మనం సమర్థత, ఆత్మ-జ్ఞానం మరియు సృష్టి యొక్క ఉన్నతమైన కంపన ఫ్రీక్వెన్సీలతో శృతి అవుతాము.

దీనికి విరుద్ధంగా, బాధ్యత తీసుకోకపోవడం మనల్ని తక్కువ శక్తి స్థాయిలలో చిక్కుకునేలా చేస్తుంది, దానితో మనం పరిస్థితుల వల్ల, ఇతరుల వల్ల, లేదా మొత్తంగా ప్రపంచం వల్ల బాధింప బడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది.

☀ బాధ్యత: విముక్తికి మార్గం

✦ బాధ్యత అంటే ఏమిటి?

మీ నమ్మకాలు, ఆలోచనలు, ఎంపికలు మరియు చర్యల ద్వారా మీరు మీ వాస్తవానికి సృష్టికర్తలని గుర్తించడం.

ఇది తప్పు పట్టడం కాదు, కానీ హక్కును కలిగి ఉండటం - మీ జీవితంపై, మీ భావోద్వేగాలపై మరియు మీ కర్మలపై మీ హక్కును కలిగి ఉండటం.

ఇది మిమ్మల్ని బాధితుడిలా భావించే స్థితి నుండి శక్తివంతమైన సృష్టికర్తగా మారుస్తుంది.

బాధ్యత తీసుకోవడం ఎందుకు చాలా ముఖ్యం

1. సమర్థత (శక్తి-సామర్థ్యాలు)

- మీరు మీ జీవితంపై నియంత్రణను సాధిస్తారు.
- మీరు మీ నమ్మకాలు, ఆలోచనా విధానం మరియు చర్యలను మార్చడం ద్వారా మీ వాస్తవాన్ని మార్చగలరని మీరు గ్రహిస్తారు.

2. అభివృద్ధి

- ఇది ఆత్మపరిశీలనకు మరియు స్వస్థతకు మార్గం సుగమం చేస్తుంది.
- పాత భావోద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా నమూనాలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

3. విముక్తి

- కర్మ చక్రాల నుండి మరియు శరీరం/మనస్సు యొక్క అనుబంధం నుండి మిమ్మల్ని విముక్తి చేస్తుంది.
- ఆధ్యాత్మిక మేల్కొల్పు మరియు నిర్లిప్తతకు దారితీస్తుంది.

కీలక రంగాలలో బాధ్యత తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు Advantages

ఆరోగ్యం

- మీ ఎంపికలు మీ శ్రేయస్సును ప్రభావితం చేస్తున్నాయని మీరు అర్థం చేసుకుంటారు.
- ఉదాహరణ: మీరు పనిని నిందించడానికి బదులుగా ధ్యానం చేయడం ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తారు.

ఆర్థికం

- మీరు మీ ఆర్థిక అలవాట్లు మరియు ప్రణాళికల బాధ్యత తీసుకుంటారు.
- ఉదాహరణ: మీ అప్పులకు ఆర్థిక వ్యవస్థను నిందించడానికి బదులుగా మీరు బడ్జెట్‌ను సృష్టిస్తారు.

సంబంధాలు

- మీ ప్రవర్తన సంబంధాలపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతున్నదో మీరు నిశితంగా పరిశీలిస్తారు.
- ఉదాహరణ: భాగస్వామితో ఘర్షణలను తగ్గించడానికి మీరు మీ సంభాషణ శైలిని మారుస్తారు.

వృత్తి

- మీ ఎదుగుదల అనేది, మీ ప్రయత్నాలు మరియు మీరు తీసుకునే నిర్ణయాల ద్వారానే సాధ్యమవుతుందని మీరు తెలుసుకుంటారు.

ఉదాహరణ: మీరు మీ యజమానిని నిందించే బదులు కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకుంటారు మరియు ఉద్యోగ అవకాశాలను అన్వేషిస్తారు.

గత కర్మలు

- ప్రస్తుత సవాళ్లు గత చర్యల నుండి వచ్చాయని మీరు గుర్తిస్తారు.
- ఆ ఎరుకను మీరు అపరాధ భావన కోసం కాకుండా, స్వస్థత కోసం ఉపయోగిస్తారు.

బాధ్యతను తీసుకోకపోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలు

ఆరోగ్యం

- బాధితుల మనస్తత్వం: జీవన విధానాన్ని కాకుండా జన్మవులను లేదా మానసిక ఒత్తిడిని తప్పు పట్టడం.
- మీరు పేలవమైన ఆరోగ్య అలవాట్లలో చిక్కుకుపోతారు.

ఆర్థికం

- మీరు ఇతరులను నిందిస్తారు మరియు నిస్సహాయంగా ఉంటారు.
- మీరు డబ్బు నిర్వహణను మెరుగు పరచుకోవడానికి ఉన్న అవకాశాలను కోల్పోతారు.

సంబంధాలు

- మీరు భావోద్వేగ బాధలకు ఇతరులను నిందిస్తారు.
- మీరు ఎదగడానికి మరియు లోతుగా కనెక్ట్ అవ్వడానికి అవకాశాలను కోల్పోతారు.

🙄 వృత్తి

- మీరు మీ ఉద్యోగం లేదా బాహ్య కారణాలను నిందిస్తారు.
- మీరు అభివృద్ధి లేదా పరివర్తన కోసం ఉన్న అవకాశాలను కోల్పోతారు.

📦 గత కర్మలు

- మీరు అపరాధం, సిగ్గు లేదా పశ్చాత్తాపంలో చిక్కుకుపోతారు.
- మీరు అభివృద్ధి మరియు కర్మ సంబంధిత స్వస్థత కోసం ఉన్న అవకాశాన్ని కోల్పోతారు.

🌀 ప్రశాంతమైన స్థితి: భావోద్వేగ నమూనాలను తొలగించడానికి ఉత్తమ సమయం

✨ ప్రశాంతత ఎందుకు ముఖ్యం

- స్పష్టత: మీరు భావోద్వేగాలకు అతీతంగా సత్యాన్ని చూస్తారు.
- భావోద్వేగాల క్రమబద్ధీకరణ: మీరు ఆవేశంతో కాకుండా, జాగ్రత్తగా ఆలోచించి చర్య తీసుకుంటారు.
- సమర్థత: ప్రశాంతత అనేది స్థిరమైన మరియు జ్ఞానపూర్వక నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి అవకాశమిస్తుంది.
- వైద్యం: లోతైన భావోద్వేగాలు ఉపరితలం పైకి వచ్చి సున్నితంగా విడుదల చేయబడతాయి.

🧬 భావోద్వేగ నమూనాలు మరియు శారీరక ఆరోగ్యం

🌐 భావోద్వేగాలు & ఆరోగ్యం మధ్య సంబంధం

- భావోద్వేగాలు దీర్ఘకాలిక మరియు తీవ్రమైన అనారోగ్యాలను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తాయి.

🔍 పరిశోధన నుండి అంచనాలు:

- మానసిక కారణాల వల్ల వచ్చే శారీరక అనారోగ్యాలు: భౌతిక ఆరోగ్య సమస్యలలో 60 నుండి 90 శాతం వరకు ఉంటాయి.

- ఒత్తిడి వల్ల వచ్చే అనారోగ్యాలు: వైద్యుల దగ్గరికి వెళ్ళే వారిలో 60 నుండి 80 శాతం వరకు ఉంటారు.
- మానసిక ఆరోగ్యం వల్ల కలిగే దుష్ప్రభావాలు: నిరుత్సాహం, భయం వంటివి గుండె జబ్బులు, చక్కెర వ్యాధి మరియు బరువు పెరిగే సమస్యలను పెంచుతాయి.
- మానసిక గాయం మరియు వ్యాధి: ACEలు (పిల్లలలో ప్రతికూల అనుభవాలు) తీవ్రమైన అనారోగ్యాన్ని 70-100% పెంచుతాయి.

నిర్దిష్ట పరిశోధన అంతర్దృష్టులు:

- నిరాశ Depression → హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదం 2-3 రెట్లు ఎక్కువ.
- దీర్ఘకాలిక ఒత్తిడి → రోగనిరోధక పనితీరులో 30% తగ్గింపు.
- దీర్ఘకాలిక నొప్పి → 40-50% కేసులలో భావోద్వేగ ఒత్తిడితో సంబంధం ఉంది.

ముగింపు

- బాధ్యత అనేది వైద్యం, సమర్థత మరియు ఆధ్యాత్మిక విముక్తికి వారధి.
- భావోద్వేగ నమూనాలను సమర్థవంతంగా తొలగించడానికి ప్రశాంతత అనేది పునాది.
- భావోద్వేగాల గురించి తెలుసుకోవడం మరియు వాటిని నయం చేసుకోవడం అనేది దీర్ఘకాలం పాటు - శారీరకంగా, ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషంగా ఉండటానికి అత్యంత అవసరం.

బాధ్యత మరియు అంతర్గత శాంతి కోసం అభివృద్ధి చేయవలసిన అనుభూతులు, ఆలోచనలు,

నమ్మకాలు మరియు చర్యలు

పెంపొందించాల్సిన అనుభూతులు:

- ప్రశాంతత
- కృతజ్ఞత
- కరుణ
- క్షమాపణ (స్వీయ మరియు ఇతరుల పట్ల)

- శరణాగతి
- దైవం యొక్క నియమంపై విశ్వాసం
- సమర్థత
- సంతృప్తి
- ఎదుగుదలకు సుముఖంగా ఉండటం

ప్రోత్సహించాల్సిన ఆలోచనలు:

- "నేను నా వాస్తవానికి సృష్టికర్తను."
- "ప్రతి అనుభవం అభివృద్ధికి ఒక అవకాశం."
- "నా అంతర్గత మరియు బాహ్య ప్రపంచానికి నేను బాధ్యత వహిస్తున్నాను."
- "బాహ్య పరిస్థితులతో సంబంధం లేకుండా, ప్రశాంతత నాలోనే ఉన్నది."
- "సవాళ్లు విముక్తికి మెట్లు."
- "ప్రతి అనుభవం నాకు ఒక పాఠం నేర్పేందుకే వస్తున్నది."
- "నేను భిన్నంగా ఎంపిక చేసుకునే అధికారం కలిగి ఉన్నాను."
- "నా మానసిక/శారీరక స్వస్థత నా బాధ్యత."
- "ఎరుకతో నా జీవితాన్ని మార్చే శక్తి నాకు ఉన్నది."

స్థిరపరచాల్సిన నమ్మకాలు:

- నేను నా గతం కాదు; నేను దాని వెనుక ఉన్న అచల-ఎరుకను.
- నా ఆత్మ శాశ్వతమైనది మరియు దివ్య మేధస్సు ద్వారా మార్గనిర్దేశం చేయబడుతున్నది.
- భావోద్వేగ నమూనాలు శిక్షలు కాదు, పాఠాలు.
- నిజమైన శక్తి ఇతరులను నియంత్రించడం లేదా బాహ్య విజయంతో కాదు, నా లోపల నుండి వస్తున్నది.
- నా వాస్తవానికి నేనే సృష్టికర్తను.
- "సవాళ్లు అభివృద్ధికి అవకాశాలు."

- "నా భవిష్యత్తు, నా గతంతో నిర్ణయించబడదు."
- "నేను స్వస్థత మరియు మార్పు చెందే సామర్థ్యం కలిగి ఉన్నాను."
- బాధ్యత తీసుకోవడం ద్వారా నాకు స్వాతంత్ర్యం లభిస్తుంది.

అభ్యాసం చేయాల్సిన చర్యలు:

1. ప్రతిరోజు ఆత్మపరిశీలన చేసుకోవడం మరియు విషయాలను డైరీలో రాసుకోవడం.
2. ప్రశాంతతను మళ్ళీ పొందడానికి ధ్యానం చేయడం మరియు శ్వాస మీద దృష్టి పెట్టడం
3. సంబంధాలలో స్పృహతో కూడిన సంభాషణ
4. అవసరమైనప్పుడు వినయంతో సవరణలు చేయడం
5. శక్తిని పెంచే ఆహారాలు, పరిసరాలు మరియు అలవాట్లను ఎంచుకోవడం
6. సురక్షితమైన మార్గాల ద్వారా (ఉదాహరణకు, శరీరాన్ని కదిలించడం, కళ ద్వారా వ్యక్తీకరించడం, మాట్లాడటం) అణచివేయబడిన భావోద్వేగాలను క్రమం తప్పకుండా విడుదల చేయడం
7. నిశ్శబ్దం మరియు దివ్యత్వంతో అనుసంధానం కోసం పవిత్ర స్థలం/సమయాన్ని సృష్టించడం
8. మీ భావోద్వేగ ప్రతిస్పందనలకు బాధ్యత వహించడం.

గుర్తించి విడుదల చేయవలసిన అనుభూతులు:

1. అపరాధభావం
2. సిగ్గు
3. ద్వేషం /కోపం
4. వైఫల్యం లేదా తీర్పు భయం
5. నిస్సహాయత లేదా బాధితుని భావన
6. అనర్హత
7. భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన

వదిలివేయవలసిన ఆలోచనలు:

1. "జీవితం న్యాయంగా లేనందుకే ఇదంతా జరుగుతోంది."
2. "వారు నన్ను ఇలా భావించేలా చేశారు."
3. "నా గత చరిత్ర వల్ల నేను మారడం సాధ్యం కాదు."
4. "ఇతరులు ప్రవర్తన మారితేనే, నేను సంతోషంగా ఉంటాను."
5. "నేను ఎప్పటికీ అర్థుడిని కాను అని అనిపిస్తోంది."
6. "ఇది నా తప్పు కాదు. "
7. "ఇది వాళ్ళ వల్లే నాకు జరిగింది."
8. "జీవితం అన్యాయమైనది."
9. "ఇతరుల వల్ల నేను ఇరుక్కుపోయాను."
10. "ఏమి మారదు."

కరిగించుకోవలసిన నమ్మకాలు:

- నేను విధి, కర్మ లేదా ఇతరుల ఎంపికలకు బాధితుడిని.
- నా విలువ అనేది విజయం, ఆమోదం లేదా రూపంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.
- నేను ప్రతి దానిని నియంత్రిస్తేనే, నేను సురక్షితంగా ఉంటాను.
- వైద్యం కష్టంగా, నెమ్మదిగా లేదా బాధాకరంగా ఉంటుంది.
- భావోద్వేగాలు ప్రమాదకరమైనవి లేదా అణచివేయబడాలి.
- నా పరిస్థితుల కారణంగా నేను నిస్సహాయుడిని అయ్యాను.
- ఇతరులు నా విధిని నియంత్రిస్తున్నారు.
- నా భావోద్వేగాలు నన్ను నియంత్రిస్తున్నాయి.
- కర్మ అనేది ఒక రకమైన శిక్ష.
- నన్ను సరి చేయడానికి నేను మరొకరిపై ఆధారపడాలి.

విడుదల చేయవలసిన చర్యలు:

- మీ భావోద్వేగ స్థితులకు ఇతరులను నిందించడం

- కఠినమైన మాటలు(కాదు, కుదరదు అని) చెప్పడానికి లేదా మనోభావాల నిజాయితీని ఎదుర్కోవడానికి వెనకాడటం
- భావాలను మొద్దుబారేలా చేసే విషపూరిత అలవాట్లలో పాల్గొనడం (ఉదా., మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం, అధిక పని, తప్పించుకోవడం)
- రాగ-ద్వేషాలు, అసూయ లేదా పగలను పట్టుకుని ఉండటం లేదా ఇతరులను భావోద్వేగంగా శిక్షించడం
- అనుభూతి చెందుతూ విడుదల చేయడానికి బదులుగా విశ్లేషణ లేదా కథలో చిక్కుకుపోవడం
- శరీర సంకేతాలు లేదా భావోద్వేగ అభిప్రాయాన్ని విస్మరించడం
- ఇతరులను నిందించడం
- ఆత్మ పరిశీలన లేకుండా వెనక్కి తగ్గడం
- అనారోగ్యకర అలవాట్లను సమర్థించడం
- ఎరుకలో లేకుండా ప్రతికూల అలవాట్లను పునరావృతం చేయడం
- ప్రవర్తన మార్పుకోకుండా ఫిర్యాదు చేయడం.

బాధ్యత కోసం ధృవీకరణలు

1. "నా భావోద్వేగాలకు, నా ప్రతిస్పందనలకు మరియు నా స్వస్థతకు నేను పూర్తి బాధ్యత వహిస్తున్నాను.
2. నేనే నా జీవితానికి చైతన్య సృష్టికర్తను.
3. నేను ప్రశాంతతని, ఉనికిని మరియు స్వేచ్ఛను ఎంచుకుంటున్నాను."

గైడెడ్ మెడిటేషన్: బాధ్యత మరియు అంతర్గత ప్రశాంతతకి తిరిగి రావడం

పరిచయం

మీ కళ్ళు మూసుకోండి...

మీ శరీరాన్ని నిశ్చలంగా ఉంచండి...

మరియు ప్రశాంతంగా మీ దృష్టిని శ్వాస పైకి తీసుకురండి.

ప్రతి శ్వాస తో... ప్రశాంతతను ఆహ్వానించండి.

ప్రతి నిశ్వాస తో... అలజడిని విడుదల చేయడానికి అనుమతించండి.

కొంతసేపు బయటి ప్రపంచం మాయమవ్వనివ్వండి...

మరియు మీ అంతర్గత దేవాలయానికి తిరిగి రండి.

🌀 అనుభూతి చెందండి - ప్రస్తుత క్షణాన్ని స్వీకరించండి

మీరు ఈ స్థితిలో కూర్చుని... మీరు మీ జీవితంలో ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా చిక్కుకు పోయినట్టుగా, భారంగా లేదా నిస్సహాయంగా భావించిన ఒక భాగాన్ని గుర్తుకు తెచ్చుకోండి...

బహుశా అది మీరు పదే పదే పునరావృతం చేస్తున్న ఒక నమూనా కావచ్చు... ఒక అలవాటు కావచ్చు, ఒక సంబంధం కావచ్చు... లేదా తీసుకోకుండా వదిలేసిన ఒక నిర్ణయం కావచ్చు.

మీకు మీరు ప్రశాంతంగా ఇలా చెప్పండి:

"నేను దీన్ని అనుభవించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను. నేను ఇకపై పారిపోకూడదని ఎంచుకుంటున్నాను."

మీ శరీరంలో దీని అనుభూతి ఎక్కడ ఉందో శ్రద్ధగా చూడండి...

మీ ఛాతీ... మీ కడుపు... మీ భుజాలలో...

ఈ అనుభూతిని పూర్తిగా, ప్రతిఘటన లేకుండా అనుభూతి చెందండి. మీరు సురక్షితంగా ఉన్నారు.

దానిలోకి శ్వాస తీసుకోండి.

ప్రతి శ్వాసతో, నిశ్శబ్దంగా గుసగుసలాడండి:

"నేను దీనికి పూర్తి బాధ్యత వహిస్తున్నాను. నేను నయం చేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను."

ఆలోచించండి - సత్యంతో శృతి అవ్వడం

ఇప్పుడు, మీ అంతరాత్మ యొక్క గొంతును ఆలకించండి....

ఈ సత్యాలు మీ మనస్సులో స్థిరపడనివ్వండి:

"నేను నా అనుభవానికి సృష్టికర్తను."

"నేను పూర్తి బాధ్యత తీసుకున్నప్పుడు నా స్వేచ్ఛ ప్రారంభమవుతున్నది."

"భావోద్వేగాలు శత్రువులు కాదు, దూతలు."

ఈ ఆలోచనలు మీ ఎరుక ద్వారా అలలుగా వ్యాపించనివ్వండి...

పాత మానసిక పొగమంచును తొలగించి...

మరియు మీ అంతర్గత స్పష్టతను బహిర్గతం చేయడం.

మీరు నిందించడానికి ఇక్కడ లేరు.

మీరు మేల్కొనడానికి ఇక్కడ ఉన్నారు.

శ్వాసించండి - భావోద్వేగ అవరోధాలను తొలగించండి

నెమ్మదిగా... లోతుగా శ్వాస తీసుకోండి...

దానిని పట్టుకోండి...

ఇప్పుడు పూర్తిగా నిశ్వాసించండి...

వదిలివేయండి...

దీన్ని మళ్ళీ ఇలా చేయండి...

లోతుగా శ్వాస తీసుకోండి...

మీ శక్తి తిరిగి వస్తున్నట్లు అనుభూతి చెందండి...

మరియు వదిలేయండి...

పాత శక్తిని, పాత కథలను, పాత నొప్పిని విడుదల చేయండి.

ప్రతి శ్వాస భావోద్వేగ శిథిలాలను తొలగిస్తున్నది.

ప్రతి శ్వాస మిమ్మల్ని మీ కేంద్రానికి దగ్గర చేస్తున్నది.

అపరాధాన్ని వదిలివేయండి...

సిగ్గును వదిలివేయండి...

ఇతరులు మారడానికి వేచి ఉండటం మానేయండి.

మీరు ఇప్పుడు ప్రశాంతతని ఎంచుకోవడానికి స్వేచ్ఛగా ఉన్నారు.

✦ ఆచరించండి - ఉన్నత మార్గాన్ని ఎంచుకోండి

మీ చేతిని మీ గుండెపై ఉంచండి.

మీ స్వంత ఉనికి యొక్క వెచ్చదనాన్ని అనుభవించండి.

మరియు ప్రశాంతంగా ధృవీకరించండి:

"నన్ను నేను క్షమించుకుంటున్నాను."

"నేను గతాన్ని విడుదల చేస్తున్నాను."

"నేను బాధ్యత, స్వేచ్ఛ మరియు ప్రశాంతతని ఎంచుకుంటున్నాను."

ఇప్పుడు మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకోండి:

"నేను నా ఉన్నత ఆత్మతో అనుసంధానం అవ్వడానికి ఈ రోజు ఏ చిన్న అడుగు వేయగలను?"

సమాధానం ప్రశాంతంగా రానివ్వండి.

దానిని విశ్వసించండి.

సత్యంలో ఒక అడుగు కూడా మీ మార్గాన్ని మారుస్తుంది.

ముగింపు

ఇప్పుడు కొన్ని క్షణాలు నిశ్శబ్దంగా కూర్చోండి...

మీ గుండె విస్తరించనివ్వండి...

మీలోని దివ్యమైన ఉనికి పూర్తిగా మేల్కొననివ్వండి.

మీరు విరిగిపోలేదు.

మీరు మారుతున్నారు.

మరియు మీరు లోతుగా, శాశ్వతంగా ప్రేమించబడ్డారు.

మీరు సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు...

మీ ఎరుకను తిరిగి శరీరానికి తీసుకురండి...

మీ వేళ్లు మరియు కాలివేళ్లను కదిలించండి...

మరియు ప్రశాంతంగా మీ కళ్ళు తెరవండి.

మీరు సంపూర్ణంగా ఉన్నారు.

మీరు బాధ్యత వహిస్తున్నారు.

మీరు స్వేచ్ఛగా ఉన్నారు.



బాధ్యత, వైద్యం & విముక్తి కోసం ధృవీకరణలు

సాధారణ బాధ్యత & సమర్థత

1. నేను నా వాస్తవానికి సృష్టికర్తను.
2. నేను నా ఆలోచనలు, భావాలు మరియు చర్యలకు పూర్తిగా బాధ్యత వహిస్తున్నాను.
3. నేను అవగాహనను(ఎరుకను) ఎంచుకుంటున్నాను, అసంపూర్ణతను విడుదల చేస్తున్నాను.
4. ప్రతి అనుభవం నా స్వస్థత కోసం అవసరమైన ప్రదేశాన్ని నాకు చూపే అద్దం.
5. నేను నిందించడం మానేస్తున్నాను మరియు నా అధికారాన్ని, శక్తి-సామర్థ్యాలను తిరిగి పొందుతున్నాను.
6. నేను నా కథను సొంతం చేసుకుంటున్నాను మరియు నేను ఒక కొత్త అధ్యాయాన్ని వ్రాయాలని ఎంచుకుంటున్నాను.

♥ భావోద్వేగ స్వస్థత(హీలింగ్)

1. నేను లోతుగా మరియు పూర్తిగా అనుభవించడానికి నన్ను నేను అనుమతిస్తున్నాను.
2. నేను నా భావోద్వేగాలను పరివర్తన యొక్క దూతలుగా స్వాగతిస్తున్నాను.
3. నేను అపరాధభావం, సిగ్గు మరియు భయాన్ని విడుదల చేస్తున్నాను - ఇవి ఇకపై నన్ను నిర్వచించవు.
4. నేను నాలోని భావోద్వేగాలను, కరుణ మరియు ఉనికితో కలుస్తున్నాను.
5. నేను భావోద్వేగ నమూనాలను క్లియర్ చేస్తున్నప్పుడు, నేను ప్రశాంతతకి తిరిగి వస్తున్నాను.

🙏 ఆరోగ్యం & శరీర అవగాహన

1. నేను నా ఆరోగ్యం మరియు శ్రేయస్సుకు బాధ్యత వహిస్తున్నాను.
2. నా శరీరం అనేది నా అంతర్గత సమతుల్యత మరియు సామరస్యాన్ని ప్రతిబింబిస్తున్నది.
3. నేను షరతులు లేని ప్రేమ, ఉనికి మరియు ఎరుకతో కూడిన ఎంపికలతో నన్ను నేను పోషించుకుంటున్నాను.
4. నా శరీరంలోని ప్రతి కణం నా వైద్యం యొక్క ఉద్దేశానికి ప్రతిస్పందిస్తున్నది.
5. నా భావోద్వేగాలు స్వేచ్ఛగా అన్ని వైపులా ప్రవహిస్తున్నాయి మరియు నా శరీరం వృద్ధి చెందుతున్నది.

ఆర్థిక బాధ్యత

- నేను నా ఆర్థిక వాస్తవానికి బాధ్యత వహిస్తున్నాను.
- నేను కొరతను విడుదల చేసి సమృద్ధిని ఎంచుకుంటున్నాను.
- నేను ఎరుక, ఉద్దేశ్యం మరియు సమగ్రతతో సంపదను సృష్టిస్తున్నాను.
- నేను డబ్బును వృద్ధి, సేవ మరియు విముక్తి కోసం ఒక సాధనంగా ఉపయోగిస్తున్నాను.
- నేను తెలివైన చర్య తీసుకున్నప్పుడు, జీవితం నాకు మద్దతు ఇస్తున్నదని నేను నమ్ముతున్నాను.

సంబంధాల హీలింగ్

- ప్రతి సంబంధంలో నా పాత్రకు నేను పూర్తి బాధ్యత వహిస్తున్నాను.
- నేను నిందను విడుదల చేసి లోతైన అవగాహనకు తెరిచి ఉంటున్నాను.
- నేను నిజాయితీ, స్పష్టత మరియు దయతో సంభాషిస్తున్నాను.
- నా అంతర్గత శాంతిని ప్రతిబింబించే సంబంధాలను నేను ఆకర్షిస్తున్నాను.
- నేను స్పృహతో మరియు స్వేచ్ఛగా ఉండే ప్రేమకు అర్హుడిని.

వృత్తి మరియు జీవిత లక్ష్యం

- నేను నా వృత్తికి మరియు గమ్యానికి శిల్పిని, రూపకర్తను.
- నేను స్వయంగా ప్రయత్నిస్తున్నాను మరియు దైవం నిర్ణయించిన సమయం కోసం ఎదురుచూస్తున్నాను.
- నా పనిని నా ఆత్మ పిలుపుతో శృతి చేస్తున్నాను.
- నేను సవాళ్ల ద్వారా ఎదుగుతున్నాను మరియు స్థిరత్వంతో పైకి వస్తున్నాను.
- నేను తీసుకునే ప్రతి బాధ్యతాయుతమైన చర్యతో నా లక్ష్యం వికసిస్తున్నది.

కర్మ & విముక్తి

- నేను నా గత కర్మలకు కృప మరియు దైర్యంతో బాధ్యత వహిస్తున్నాను.
- నేను నా గతం నుండి నేర్చుకుంటున్నాను మరియు ఇప్పుడు కొత్త ఎంపికలు చేస్తున్నాను.

నేను నా గతం ద్వారా బంధించబడలేదు - నేను ఈ క్షణంలో స్వేచ్ఛగా ఉన్నాను.

నా ఆత్మ దాని నిజమైన స్వభావాన్ని గుర్తు చేసుకుంటున్నది - స్వచ్ఛమైనది, ప్రకాశవంతమైనది మరియు స్వేచ్ఛ అయినది.

నేను సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యం కోసం జ్ఞాన మార్గంలో ప్రయాణిస్తున్నాను.

ముక్తి నా గమ్యం, మరియు నేను ప్రతి అడుగును ప్రేమతో వేస్తున్నాను.

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

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