



PODRÓŻ DO NADZORCY
wizualizacja
– **TRANSERFING** –

Paweł R. Stań

Łódź 2018

Tytuł:

„Podróż do Nadzorcy”

Transerfing Rzeczywistości

Czas trwania: 29:15

Format pliku: Mp3 (jakość HiFi 320 kbps)

Rozmiar: 70 MB

Zawiera lektora: tak

Zalecane słuchawki: tak

Copyright © by Paweł R. Stań
Łódź 2018

Paweł R. Stań

ul. Wapienna 49/51 lok. 62

91-087 Łódź

www.Prekognicja.pl

Facebook: <https://www.fb.com/PrekognicjaPL>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/pawelstan24/videos>

tel. +48 501 150 238

Wydanie I

ISBN 978-83-65116-03-1

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Wizualizacja „Podróż do Nadzorcy”

Dzięki wizualizacji „**Podróż do Nadzorcy**”

- doświadczysz **stanu Nadzorcy**,
- szerzej spojrzysz na siebie i swoje życie,
- **zmniejszysz ważność** niektórych elementów swojego życia (albo wszystkich),
- **zapamiętasz ten stan nadzorcy**

Kroki do wizualizacji

- Wizualizacja nie wymaga specjalnych przygotowań.
- Pozycja: wygodna, z prostym kręgosłupem, leżąca lub siedząca
- Czas i miejsce wizualizacji: komfortowe dla Ciebie
- Słuchawki: tak, dla wzmocnienia efektu

Kim jest Nadzorca

W książkach „**Transerfing Rzeczywistości**” Vadim Zeland używa pojęcia **Nadzorca** na określenie **stanu świadomości** odmiennego od codziennego „zasypiania”. W rosyjskim oryginale „Nadzorca”, to „Смотритель”. Nazwa pochodzi od смотреть – patrzeć, oglądać, wyglądać i oznacza **aktywną formę obserwatora**. Смотритель, to także dozorca i zarządca.

Na co dzień żyjemy w świecie schematów, wzorów, stereotypów ukształtowanych w toku naszego życia. Często nawet nie zdajemy sobie sprawy, dlaczego coś robimy. Tak się przyzwyczailiśmy do naszych schematów, że po prostu **działamy na autopilocie**.

Sen na jawie

Kiedy nie uświadamiamy sobie, dlaczego coś robimy – działamy nawykowo. A **kiedy działamy nawykowo – „zasypiamy”**. A kiedy jesteśmy w stanie tego „snu” na jawie – musimy **działać zgodnie ze schematami** – w ten sposób sami pozbawiamy się możliwości wyboru.

Możesz dokonywać wyboru wtedy, gdy masz świadomość siebie, gdy realizujesz siebie i to, co dzieje się dookoła. Dlatego musisz się „obudzić” i w tym pomaga wewnętrzny opiekun – **Nadzorca**.

Kim jesteś

W swoim życiu jesteś jednocześnie scenarzystą, aktorem i reżyserem. Jednocześnie obserwujesz i aktywnie działasz. **Nadzorca** patrzy na życie z pozycji obserwatora i jednocześnie może „szturchać” cię i budzić, gdy zasypiasz.

Będąc w stanie Nadzorcy jednocześnie widzisz siebie i widzisz, co dzieje się wokół ciebie. W stanie Nadzorcy jesteś widzem, który może decydować, jak się zachować, co zrobić, jak reagować.

NADZORCA: Jak wejść w stan Nadzorcy

Aby wejść w stan Nadzorcy, spójrz na siebie jego okiem i zapytaj siebie:

- Jak oceniam siebie?
- Jaki mam związek z życiem i otoczeniem?
- Gdzie jest moja uwaga w tej chwili?
- Czy jestem tu i teraz?

Bądź w tej chwili!

Pamiętaj, dokąd zmierzasz i dlaczego tu jesteś.

Kierując się schematami, stereotypami i żyjąc z przyzwyczajenia – „**śpisz**”.

Nadzorca, wewnętrzny opiekun, patrzy na wszystko z zewnątrz.

Żyjąc w stanie Nadzorcy – „**budzisz się**”.

Nadzorca – jak wejść w stan Nadzorcy

Po pierwsze, musisz nauczyć się **zauważać**, kiedy „**zasypiasz**”. Nie łudź się – każdy zasypia. I każdy może nauczyć się zauważać swoje życie w letargu.

Po drugie, musisz **POCZUĆ** wewnętrznego Nadzorcę.

Jak go poczuć? Zaczynij obserwować siebie i swoje schematy, miej świadomość siebie, zmieniaj pozycję z aktora na Nadzorcę, utrzymuj pozycję aktora i Nadzorcy i podejmuj decyzje z pozycji Nadzorcy... zrób pierwszy krok – a potem podążaj za „szelestem porannych gwiazd”.

Praktyką uczącą uruchamiania Nadzorcy jest polecana przez ТРАНСЕРФИНГ ЦЕНТР **Praktyka Aktywacji Nadzorcy**.

Podstawowa Praktyka Aktywacji Nadzorcy

Stosuj tę praktykę przez minimum dwa miesiące.

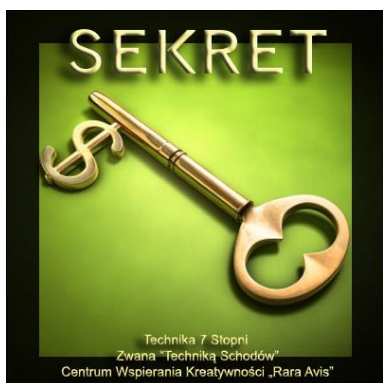
3-4 razy w ciągu dnia powiedz sobie „obudź się!” i odpowiedz sobie na pytania:

1. Gdzie jestem?
2. Co robię?
3. Co czuję?
4. Czy moje działania pomagają mi osiągnąć cel? (nie chodzi o cele globalne, tylko o cele na tu i teraz, cele doraźne)
5. Jeśli zauważysz, że schodzisz z drogi do swojego celu – wróć na ścieżkę do celu

Korzyści z praktyki aktywacji Nadzorcy

- Uczysz się zwracać uwagę na to, co czujesz, a nie myślisz.
- Masz świadomość tu i teraz
- Prawidłowo odnosisz się do siebie i swojego celu

Im częściej będziesz zauważać swoje zasypianie, tym łatwiej i spontaniczniej będzie Ci przychodzić wchodzenie w stan Nadzorcy.





Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3



