

PRZEBUDZENIE
Z PATI GARG



Odkryj głos swojej Duszy

Naucz się słuchać
głosu swojej Duszy i podążać
za jej prowadzeniem

PatiGarg

Twoja *Dusza* jest
dzika i wolna.



Umysł czy Dusza?

Sprawdź co kieruje Twoim życiem.

7 oznak, że Twoim życiem kieruje umysł:

1

Zalewa Cię stres, czujesz presję, pośpiech, napięcie i ciągły niepokój o przyszłość.

2

Codziennie od nowa te same krytyczne i pełne lęku myśli sprawiają Ci to samo cierpienie i ból.

3

Wierzysz krytycznym osądom o sobie i innych i reagujesz na nie tak, jakby były prawdą.

4

Wykonujesz pracę, której sensu nie czujesz.

5

Nie pozwalasz sobie podążać za tym, do czego woła Cię Dusza uznając to za nieracjonalne.

6

Nie czujesz się bezpieczna w życiu.

7

Nie czujesz radości życia.

7 oznak, że Twoim życiem kieruje Dusza:

- 1 Robisz to co ma dla Ciebie sens i znaczenie.
- 2 Czujesz radość życia.
- 3 Czujesz swoją moc.
- 4 Czujesz zaufanie do Życia.
- 5 Czujesz się bezpieczna.
- 6 Jesteś głęboko osadzona w ciele i obecna tu i teraz.
- 7 Żyjesz rozluźniona.

Ten cichy głos ze środka, **głos Twojej Duszy, mówi Ci cały czas, co jest dla Ciebie dobre i co jest Twoje.** Jeśli za nim nie idziesz, to dlatego, że powstrzymuje Cię umysł - przekonania, nawyki i odtwarzane na autopilocie myśli, którym wierzysz.

Kiedy dotykasz
prawdy swojej *Duszy*,
umysł nie będzie w stanie
Cię przed nią powstrzymać.



Jak odróżnić głos Duszy od głosu umysłu (ego), aby wiedzieć, co jest naprawdę Twoje?

- ▶ To co dla ego - jest dla poklasku, **to co dla Duszy - jest dla Ciebie.**
- ▶ Umysł mówi językiem lęku, **Dusza mówi językiem miłości.**
- ▶ Jeśli słyszysz **pełne lęku myśli**, to możesz je szybko rozpoznać, że **to jest z ego, z umysłu.**
- ▶ Dusza będzie Cię wołać do robienia tylko tych rzeczy, które są **kochające, pełne zaufania i prawdy.**
- ▶ Umysł często mówi słowami, **Dusza mówi do Ciebie jako wewnętrzne odczucie**, jako znaki od Życia, które przychodzą z zewnątrz.
- ▶ Staraj się **nie wierzyć swoim myślom**, kiedy nie dasz im wiary, spod nich wyłoni się ukryte odczucie, impuls, który masz, i on jest prawdą.
- ▶ Naturą umysłu jest niepokój. Spokoju musisz poszukać głębiej. Naucz się **regularnie medytować** i z czasem zaczniesz coraz wyraźniej rozpoznawać głos swojej Duszy.



Nie ma możliwości pomylenia
głosu Duszy z głosem umysłu,
są to dwa bardzo różne głosy.

Umysł mówi: „bój się, świat to okropne
miejsce, wszystko może Ci się przydarzyć.

Dusza mówi: „Zawsze jesteś w domu,
gdziekolwiek jesteś, nic Ci się nigdy nie
stanie. Śpiewaj i tańcz i ciesz się życiem,
wszystko jest dobrze.

Umysł mówi: "nawet jeśli musisz tańczyć,
najpierw idź i przećwicz wszystkie kroki,
wszystko powinnaś mieć dobrze
przećwiczone. Jeśli musisz tańczyć,
to tańcz tak, żeby mieć dużo oklasków.

- Acharya Prashant

**Twoja Dusza nie przyszła na ten świat,
aby żyć w myślach i w biegu i ciągle się bać.**

Jakie tęsknoty swojej Duszy dotąd odrzucałaś?

Za czym Twoja Dusza chce, abyś podążyła w tym momencie
swojego życia, teraz?

Jeśli idziesz **w kierunku zgodnym z Twoją Duszą - Twoje życie jest pełne sensu i znaczenia**. Jeśli idziesz w odwrotnym kierunku - Twoje życie traci kontakt ze swoim sensem i radością życia.

Twoją największą mocą jest
osadzenie się w prawdzie
tego *kim jesteś.*



Co zrobisz z tym życiem, które masz?



?

Czy przeżyjesz je
nieświadomie - odtwarzając
bolesne programy umysłu?

?

Czy wsłuchasz się w głos
swojej Duszy i pozwolisz jej
się prowadzić?

Jaka jest *Twoja* decyzja?

Jeśli podejmujesz decyzję, aby podążać za swoją Duszą, oto najważniejsze rzeczy, które potrzebujesz wiedzieć:

1

Twoja Dusza mówi do Ciebie cały czas. **To jest ten cichy głos ze środka, który Cię prowadzi.**

To są te wszystkie momenty, kiedy dostajesz klarowny przekaz, który przychodzi do Ciebie:

- **jako pragnienie**, o którym nie możesz zapomnieć,
- **jako jasność**, co masz zrobić,
- **jako impuls**, aby do kogoś zadzwonić czy gdzieś pójść.



2

To nie jest tak, że nie słyszymy tego głosu, ale często za nim nie idziemy.

Dlaczego? Bo ten głos zagłusza jazgot umysłu, ciągły myślotok.

Aby wyciszyć umysł
i usłyszeć głos swojej
Duszy, **potrzebujesz
regularnie, codziennie
medytować.**

Stawianie się do
codziennej, regularnej
medytacji jest jak
ćwiczenie mięśnia
**stawiania się do tego, co
niekomfortowe i trudne
w Twoim życiu.**

Wypartych uczuć.
Decyzji, których boi się
Twój umysł. Zmian, na
które Twoja Dusza dawno
czeka.

Twoja Dusza rozpoznaje,
że to droga jest Życiem.
**Umysł woła o cele,
Dusza woła o miłość.**



Medytacja

**daje Ci możliwość świadomego
kreowania swojego życia -
z innego miejsca w sobie niż umysł
- z prawdy Twojej duszy.**



Oto, co regularna medytacja daje moim Studentkom:



- W lutym minie rok jak rozpoczęłam regularną praktykę z Tobą. Medytuję codziennie i nie wyobrażam już sobie życia bez tego.



- Poczułam **siebie prawdziwą** w tu i teraz. Bardzo lubię medytacje prowadzone, a dzięki kursowi otworzyłam się na nowe doznania.



- Medytacja robiona przed lustrem to **krok milowy do mojej miłości do siebie.**



- Medytacja wypłukała moje wieloletnie przynaglenia i popychania zapisane w umyśle. **Jak dobrze, gdy to wszystko odpływa.**





- W dwudziestym dniu medytacji uświadomiłam sobie **jak daleko zaszłam** – potrafię siedzieć czy leżeć 20 minut i nigdzie i **za niczym nie gonić**.



- Kurs Medytuj z Pati to **niesamowity czas dla siebie**. Połączyłam się ze sobą, uwolniłam od napięć i przywróciłam sobie spokój.



- Medytacja to jedyne narzędzie, które pozwala **tak głęboko odkrywać siebie i docierać do swojej podświadomości**. Kurs z Pati jest ogromnie pomocny.

Mogę Ci pomóc się tego nauczyć.

**Prowadzę 21-dniowy kurs wyzwanie "Medytuj z Pati",
w którym pomagam nauczyć się regularnej medytacji.**



- Nie musisz wiedzieć jak zacząć.
Ja Cię poprowadzę.
 - W tym kursie każdego dnia zwiększasz troszeczkę czas codziennej medytacji i tak jak w jodze, jeśli ćwiczysz regularnie, w końcu dotkniesz głową kolan.
 - W pewnym momencie **usłyszysz co jest naprawdę Twoje**, głos Twojej Duszy.
 - **Nie musisz mieć żadnego doświadczenia.** Każdego dnia dostaniesz nagranie z jedną praktyką i będziesz dokładnie wiedziała co zrobić.
-
- Trening na każdy tydzień **pomoże Ci zrozumieć**, jak będziesz praktykować i dlaczego właśnie tak, a to da Ci naturalną, płynącą ze środka motywację.

Tutaj możesz się dowiedzieć o tym
jak ten kurs może Ci pomóc.

Twoja Dusza jest zawsze w prawdzie i radości z chwili tu i teraz.

Kiedy wierzymy niepokoju umysłu, poświęcamy swoje Teraz, w którym mogłybyśmy się rozluźnić i cieszyć się tym, czego doświadczamy - dla tego czegoś, co mamy osiągnąć w przyszłości. Poświęcamy radość z tej chwili, obecność i zachwyt, aby dostać coś z "kiedyś tam".

W umyśle nigdy nie znajdziemy spokoju, znajdziemy go poza umysłem - w swojej prawdziwej esencji. Aby żyć z tego miejsca, potrzebujemy osadzić się w prawdzie swojej duszy.

Kiedy regularnie medytujesz i wyciszasz umysł, coraz częściej pozwalasz, aby to Twoja Dusza kierowała Twoim życiem i to Ci daje największą moc.



Wysłuchaj się w głos swojej Duszy

Kiedy idziesz za głosem swojej Duszy, życie zaczyna się dla Ciebie odsłaniać. Zaczyna się urzeczywistniać prawda, czego Twoja Dusza chce doświadczyć. I ta prawda jest piękna, budująca, pełna zaufania, szczęścia i spokoju.

Po to się narodziłaś, aby żyć z tego miejsca jako kochająca, pełna mocy, wolna Dusza. Aby kochać, czuć i doświadczać tego życia dokładnie tak, jak pragniesz.



Twoje **wnioski** z tego webinaru

Zachęcam Cię do zapisania, jakie są Twoje najważniejsze
wglądy po tej lekcji, co najgłębiej Cię poruszyło, co chciałabyś
z tym zrobić tu i teraz?