

Autogeni trening - Pravila uma

Um, kao i ostatak svijeta, radi po nekim vrlo specifičnim pravilima. Vježbač autogenog treninga koji zna i razumije ta mentalna pravila imat će dodatne vještine i biti će djelotvorniji u svom radu.

Pravilo broj jedan:

Svaka misao ili mentalna predodžba uzrokuje tjelesnu reakciju.

Vaše misli mogu utjecati na sve funkcije vašeg tijela. Zabrinutost izaziva promjene u želucu koje vremenom mogu dovesti do čira na želucu. Ljutnja stimulira vašu nadbubrežnu žlijezdu i zbog toga je povećan adrenalin u krvotoku koji uzrokuje mnoge tjelesne promjene. Tjeskoba i strah utječu na brzinu pulsa.

Mentalne predodžbe koje imaju snažan emocionalni sadržaj gotovo uvijek dolaze do podsvijesti, jer to je osjećajni dio uma. Jednom prihvaćene, te mentalne predodžbe nastavljaju stvarati iste tjelesne reakcije uvijek iznova. Da bismo uklonili ili promijenili kronične negativne tjelesne reakcije, moramo doći do podsvijesti i promijeniti mentalnu predodžbu odgovornu za reakciju. To se može učiniti autogenim treningom.

Pravilo broj dva:

Ono što um očekuje da će se dogoditi, nastoji se ostvariti.

Mozak i živčani sustav reagiraju samo na mentalne predodžbe. Nije važno da li se slika stvori sama u mašti ili dolazi iz vanjskog svijeta. Stvorena mentalna predodžba postaje plan, a podsvijest se koristi svim sredstvima na raspolaganju da taj plan provede u djelo. Briga je oblik programiranja slike onoga što ne želimo, ali podsvijest djeluje tako da zadovolji situaciju koju smo zamislili u mašti. "Stvari kojih sam se bojao stvorile su se same od sebe".

Mnoge osobe pate od kronične anksioznosti, koja je jednostavno podsvjesno mentalno očekivanje da će im se dogoditi nešto strašno. S druge strane, svi poznamo ljude koji kao da imaju "čaroban dodir". Ono što imaju ljudi s "čarobnim dodirrom" NIJE pozitivan mentalni stav, već **POZITIVNO MENTALNO OČEKIVANJE!** Drugi način izražavanja toga je: **POSTAJEMO ONO O ČEMU MISLIMO!**

Naše fizičko zdravlje u velikoj mjeri ovisi o našem mentalnom očekivanju. Liječnici priznaju da ako pacijent očekuje da će ostati bolestan ili čak i umrijeti, očekivano stanje nastoji se ostvariti. Ovdje je mjesto gdje autogeni trening može postati alat za uklanjanje potištenosti i negativnih stavova te donijeti pozitivno mentalno očekivanje.

Pravilo broj tri:

Mašta je jača od razuma. Mašta lako nadvlada razum.

To je razlog zašto neke osobe slijepo učine nešto nerazumno ili se nađu u nerazumnim situacijama. Nasilni zločini temeljeni na ljubomori gotovo su uvijek uzrokovani pretjeranom maštom.

Bilo koja mentalna predodžba koju prate snažne emocije kao što su ljutnja, mržnja, ljubav ili naša politička ili vjerska uvjerenja obično se ne može mijenjati uporabom razuma.

Pri uporabi autogenog treninga možemo oblikovati slike u podsvijesti, koja je osjećajna razina uma, i možemo ukloniti, promijeniti ili nadopuniti naše stare mentalne predodžbe.

Pravilo broj četiri:

Nakon što je mentalna predodžba bila prihvaćena od strane podsvijesti, ona ostaje tamo sve dok ju ne zamijeni neka druga mentalna predodžba.

Prateće pravilo prethodnome je: **ČIM DUŽE MENTALNA PREDODŽBA OSTAJE U PODSVIJESTI, POSTOJI TIM VIŠE OTPORA DA JU SE ZAMIJENI S NOVOM MENTALNOM PREDODŽBOM.**

Kad je jednom mentalna predodžba prihvaćena, ona teži da postane fiksna navika razmišljanja. Tako se stvaraju navike. Prvo postoji misao, a zatim djelovanje. Na primjer, neki ljudi vjeruju da u kritičnim trenucima moraju popiti viski ili lijek za smirenje kako bi smirili svoju napetost tako da oni mogu učinkovito djelovati. To nije točno, ali mentalna predodžba postoji i to je fiksna navika razmišljanja.

Uvijek će postojati protivljenje zamjeni te stare mentalne predodžbe s ispravnom mentalnom predodžbom. Bez obzira koliko te mentalne predodžbe mogu biti fiksne ili koliko dugo su ostale u podsvijesti, one se mogu promijeniti s autogenim treningom.

Pravilo broj pet:

Svaka sugestija i geslo koju si osoba u autogenom treningu sugerira, stvara manje otpora sljedećoj sugestiji i geslu.

Lakše je pratiti mentalnu naviku čim duže ona traje neprekinuta. Jednom kada se stvori, navika postaje lakša za praćenje i teža za prekidanje. Drugim riječima, jednom kada su sugestija i/ili geslo prihvaćeni od strane vaše podsvijesti, postaje tim lakše da dodatne sugestije i gesla budu prihvaćeni i da se ravnate po njima.

To je razlog zašto vam, kada tek počinjete s autogenim treningom, predlažemo početi s jednostavnim sugestijama i geslima. Kada te sugestije i gesla možete prihvatiti, možete prijeći na složenije sugestije i gesla.

Pravilo broj šest:

Emocionalno izazvani simptomi mogu uzrokovati organske tjelesne promjene ako traju dovoljno dugo.

Mnogi ugledni liječnici priznaju da je više od sedamdeset posto ljudskih bolesti funkcionalnog, a ne organskog porijekla. To znači da je funkcija organa ili nekog drugog dijela tijela poremećena zbog reakcije živčanog sustava na negativne ideje koje postoje u podsvijesti. Mi smo um u tijelu i te dvije zasebne jedinice ne mogu biti odvojene. Stoga, ako se i dalje bojite bolesti, stalno govorite o svom "živčanom želucu" ili o "glavoboljama zbog napetosti", s vremenom se moraju dogoditi i organske promjene u vašem tijelu koje dovode do prave bolesti.

Pravilo broj sedam:

Kad se radi o podsvijesti i njenim funkcijama, čim veći je svjesni napor, tim manja je reakcija podsvijesti.

To dokazuje zašto "snaga volje" zapravo ne postoji! Ako imate nesanicu, naučili ste zakon obrnutog učinka. To znači: čim više pokušavate, tim teže postaje. Čim više pokušavate zaspati, tim više postajete budni. Pravilo je: **"Kad se radi o podsvijesti, prihvatite to s lakoćom i opuštajuće".**

Kako se vaša vjera u vašu podsvijest povećava, naučite da je bolje "pustiti neka se to dogodi", umjesto da pokušavate "učiniti da se to dogodi na silu". Neki ljudi žele vježbati autogeni trening tako očajno da oni pokušavaju pomoći da im se dogodi i ostvari opuštenost u autogenom treningu. Na taj način svijest ostaje aktivna i postaje nemoguća bilo koja djelotvorna dubina opuštenosti.