

Witamy w Wizualizacji Fali Geniuszu.

Kiedy będziesz gotowy, przyjmij wygodną pozycję.

Teraz pozwól, by Twoje oczy się zamknęły i zacznij kierować swoje myśli na oddech. Technologia Fali Geniuszu została już zaprogramowana na tej ścieżce i właśnie zaczyna Ci pomagać, więc gdy to się dzieje — po prostu oddychaj delikatnie, wdech i wydech...

Oddychaj lekko i bez wysiłku. A potem wydech.

Każdy oddech sprawia, że czujesz się coraz bardziej zrelaksowany i spokojny.

Dźwięki z zewnątrz tylko pogłębiają Twoje wejście do wewnątrz — przypomnienie, jak dobrze jest zostawić za sobą hałas i stres świata zewnętrznego i udać się w podróż do ciszy i spokoju Twojego wewnętrznego świata.

Gdy zaczynasz odczuwać głęboki relaks, wyobraź sobie, że stoisz przed spokojnym jeziorem lub stawem. Wrzuć kamień na środek wody i obserwuj, jak tworzą się fale.

W miarę jak rozchodzą się dalej i dalej... w końcu zwalniają... a woda ponownie staje się cicha i spokojna.

Ty również.

Teraz, stojąc na brzegu wody, wyobraź sobie światło dokładnie między swoimi oczami.

Jaki ma kolor?

Wyobraź sobie to światło jako jasną wiązkę, która rozciąga się aż w przestrzeń.

Aby rozpocząć swoją podróż, podążaj za wiązką, gdy opuszcza budynek i unosi się wysoko w niebo.

W miarę jak lecisz coraz dalej w kosmos, poświęć chwilę, by dostrzec piękno Ziemi pod sobą — krystalicznie błękitny ocean, spokojne białe chmury.

Pozwól sobie przez moment nacieszyć się tą perspektywą.

Gdy znajdziesz się w ogromnej przestrzeni kosmicznej, zauważysz w pobliżu inną wiązkę światła, o innym kolorze.

Zaczynij podążać za tą wiązką z powrotem na Ziemię.

Ta wiązka przenosi Cię do Ziemi... za pięć lat, w przyszłość.

Kontynuuj podróż w dół, obserwując zaokrąglenie Ziemi i rozciągający się pod Tobą krajobraz.

W miarę jak zbliżasz się do końca wiązki, wciąż zauważaj, gdzie jesteś.

To tutaj mieszka Twoje przyszłe ja — Ty sam, za pięć lat.

Wracasz na Ziemię i zauważasz, gdzie dokładnie się znajdujesz.

Zauważ, co Cię otacza — czy jest to dom, czy natura.

[PAUZA 10–15 sekund między pytaniami, aby umożliwić wyobrażenie sceny]

Teraz przejdź do miejsca zamieszkania swojego przyszłego ja.

Jak ono wygląda?

Jaki krajobraz je otacza?

Czy są tam drzewa? Kwiaty? Jakie?

Poczuj atmosferę tego miejsca.

Podchodzisz do wejścia — zaraz spotkasz swoje przyszłe ja.

Kiedy wpuszcza Cię do środka, rozejrzyj się uważnie.

Przywitaj się ze swoim przyszłym ja i zauważ, jak ono odwzajemnia powitanie, zapraszając Cię do tego miejsca i czasu — pięć lat w przyszłość.

Jak wygląda ta osoba — Twoje przyszłe ja?

Zauważ, jak stoi, co ma na sobie, jaka energia od niej emanuje.

Zwróć uwagę na wnętrze tego domu.

Jaki rodzaj osoby tu mieszka?

Jakie kolory dominują?

Czy jest tam ktoś jeszcze?

Teraz przesuń się razem z przyszłym sobą do wygodnego miejsca na rozmowę.

Może oferuje Ci coś do picia.

Usiądź wygodnie i poczuć się swobodnie w tej rozmowie.

Są pytania, które możesz chcieć zadać swojemu przyszłemu ja.

Zacznij od pytania:

„Co teraz robisz w swoim życiu?”

„Co najbardziej kochasz w swoim życiu?”

Poświęć chwilę, by usłyszeć odpowiedź. *(pauza)*

Teraz zapytaj:

„Co powinienem wiedzieć, aby przejść drogę od miejsca, w którym jestem teraz, do miejsca, w którym jesteś Ty?”

„Co byłoby dla mnie najbardziej pomocne?”

Posłuchaj tego, co Twoje przyszłe ja ma Ci do powiedzenia. *(pauza)*
Dobrze.

Teraz powiedz swojemu przyszłemu ja o czymś, co naprawdę Cię martwi, boli albo niepokoi w tym momencie...

I zapytaj:

„Jak poradziłeś sobie z tym wyzwaniem lub cierpieniem?” *(pauza)*

Następnie zapytaj:

„Jaki jest nasz cel?” *(pauza)*

I na koniec poproś swoje przyszłe ja, aby powiedziało Ci **jedno słowo**, które warto zapamiętać,

gdy poczujesz się przygnębiony lub będziesz potrzebować wsparcia, by iść dalej w kierunku swoich celów.

Jakie to słowo?

Zapamiętaj je.

Gdy zbliżasz się do zakończenia tej wizyty, zauważ, że Twoje przyszłe ja ma dla Ciebie prezent.

Przyjmij go.

Co to takiego?

Na co zwracasz uwagę?

Zapytaj:

„Co chciałbyś, żebym wiedział o tym prezencie?” *(pauza)*

Zamykając to spotkanie, podziękuj swojemu przyszłemu ja za to, że było dziś z Tobą
i podzieliło się taką mądrością.

Weź teraz głęboki oddech...
wdychając to doświadczenie...
zapamiętując to, co najważniejsze.

Teraz wróć do wiązki światła...
i rozpocznij podróż powrotną wzdłuż jej linii...

Obserwuj, jak świat za pięć lat staje się coraz mniejszy...
w miarę jak znów wypływasz w przestrzeń.

Znów widzisz kulę niebiesko-zieloną pod sobą,
z wirującymi wokół niej chmurami.

Zauważ, że Twoja wiązka przecina się z inną — tą, która prowadzi Cię z powrotem do obecnego roku i miejsca.

Podążaj nią z powrotem do teraźniejszości, na Ziemię.

W miarę jak przemieszczasz się w dół, Ziemia staje się coraz większa...

Kontynuuj zejście wzdłuż wiązki, zauważając geografię obszaru, linię horyzontu i krajobraz...

I w końcu — wróć do tego pokoju.

Dobrze.

Za chwilę policzę od trzech do jednego.

Kiedy powiem „jeden”, poczujesz się odświeżony i gotowy, by zapamiętać wszystko z tej wewnętrznej podróży.

Kiedy otworzysz oczy, proszę — pozostań w ciszy i zapisz wszystko, co chcesz zapamiętać ze swojej podróży.

Trzy... wracasz do chwili obecnej, czując większą czujność...

Dwa... rozciągasz ciało, czując ziemię pod sobą...

Jeden... otwierasz oczy — odświeżony i obecny.