

1. Przekonanie i wiara przechodząca w wiedzę  
-> im bardziej się rozluźnię, tym bardziej muszę się napiąć?

Nie.

Im bardziej się rozluźnię, tym bardziej się rozluźnię, i tyle.

Kto każe mi bardziej się napiąć dla wyrównania?  
Dla wyrównania czego? -> i komu?,

po co? i w czym celu?

Poszerzenie Świadomości i Oddechu -> to głębsze rozluźnienie. To wyjście z napięcia.  
Z nadmiernego napięcia, które usztywnia i blokuje.

W usztywnieniu nie ma rozwoju.

Bez ruchu jest lęk.

Ruch i Przestrzeń działają razem.

Osobno nie działa nic, co Żyje.

Rozdzielenie to iluzja.

Iluzja podtrzymywana, żeby lęk mógł trwać.

Lęk podtrzymuje napięcie.

A napięcie oddzielenie.

Oddzielenie od Źródła przestrzeni.

Od ruchu Miłości.

Istnienie i Bycie razem to poszerzenie Świadomości Siebie.

Oddzielenie i Lęk, to paraliż Świadomości Siebie.

Ty wybierasz, ty decydujesz.

Wolna wola.

2. Poszerzenie Świadomości, to głębszy odpoczynek, -> dłużej!

Co znaczy dłużej?

Tyle, żeby wyższa wibracja mogła przedostać się przez ciała subtelne do ciała fizycznego.

Co znaczy głębszy odpoczynek?

Głębsze rozluźnienie napiętych warstw powięziowych, które podtrzymują usztywnienie lękowe.

3. Usztywnienie lękowe? Po co jest?

Po to, że kiedyś się przydało ale teraz jest niepotrzebne.

Ale Ciało o tym nie wie. I się zamroziło, w tym wspomnieniu.

Dla Ciała, tak jak i dla Ducha, czas jest tylko wiecznym teraz.

Co można zrobić?

Impuls, który zmieni wzorzec zachowania i reakcji.

4. Impuls. Co to jest? I Na czym polega? Impuls energetyczny, informacyjny i fizyczny.