

MIND HEALTH SECRETS

MIND HEALTH SECRETS



Train Your Conscious
And Subconscious Mind
For Greater Mental Health

LAW OF
ATTRACTION

LAW OF
ATTRACTION

Termes et conditions

MENTION LÉGALE

L'éditeur a tenté d'être aussi précis et complet que possible dans la création de ce rapport, en dépit du fait qu'il ne garantit ni représenter à tout moment que le contenu à l'intérieur sont exacts en raison de l'évolution rapide de l'Internet.

Alors que toutes les tentatives ont été faites pour vérifier les renseignements fournis dans la présente publication, l'éditeur décline toute responsabilité pour les erreurs, d'omissions ou interprétation contraire de l'objet des présentes. Toute perception de certaines personnes, les peuples ou les organisations ne sont pas intentionnelles.

Dans les livres de conseils pratiques, comme toute autre chose dans la vie, il n'y a aucune garantie de revenu en. Les lecteurs sont priés de répondre à leur propre jugement sur leur situation individuelle d'agir en conséquence.

Ce livre ne vise pas à être utilisé comme source de droit, des affaires, de la comptabilité ou des conseils financiers. Tous les lecteurs sont invités à consulter les services de professionnels compétents dans les domaines juridique, commercial, comptabilité et finances.

Nous vous invitons à imprimer ce livre pour faciliter la lecture.

Table des matières

avant-propos

Chapitre 1: Pourquoi

Méditez

Chapitre 2: Comment

commencer

Chapitre 3:

Votre souffle

Chapitre 4:

Ici et maintenant

Chapitre 5:

Les choses qui pourraient se produire

Emballer

avant-propos

Une piscine d'eau douce est spéciale. Il est spécial car il est un peu comme notre conscience. Si vous essayez dur, vous pourrez peut-être voir des vagues vraiment peu ou ondulations dans l'eau. Ils sont vraiment faibles. La surface de l'eau est comme la surface de votre conscience. La partie que vous êtes conscient de.

Quand il ondule - quand il est en interaction avec le monde autour de vous, il est évident et vous aurez des ondulations. Les ondulations de surface sont ce que vous êtes souvent au courant.



Loi de l'Attraction: Mind Secrets de santé

***Train Your conscient et le subconscient esprit pour le Grand
Santé mentale.***

Chapitre 1:

Pourquoi Méditez

Synopsis

*Quand vous pensez, entendre, parler, crier, se livrer à quelque chose
les ondes sont produites physiques ou de stress.*

Avec la méditation que tous les arrêts. Votre cerveau peut être tout à fait encore, sans bouger.

Il est vraiment possible. Lorsque la surface du cerveau

Apaise et devient encore nous commençons à voir et sentir ce qui est en dessous.

Nous ne saurions pas qu'il y ait quoi que ce soit bien au-dessous de notre conscience,

sauf ce que nous pouvons voir de

la surface.



Pourquoi le faire

Cette piscine est juste comme ça. Vous êtes en mesure de voir dans l'eau peut-être un pied ou au plus un 3 pieds de profondeur. Si vous avez trébuché sur cette piscine tout en se promenant dans les bois, vous pouvez le deviner, il était d'environ 6 + pieds de profondeur. Une autre façon votre conscience est comme à cette piscine est parce qu'il ya plus à ce que vous pouvez penser.

Si vous étudiez votre propre conscience sans méditation, vous êtes en mesure de voir que vous avez un état de veille, un état de sommeil, et peut-être rêvasser états et états rêveurs pendant que vous reposer. C'est tout ce que nous comprenons nous-mêmes à la première inspection.

Cette piscine, comme votre cerveau a une dimension différente à ce que vous ne voyez pas.

Votre conscience est profonde. Oui vraiment. Il peut faire ce trou dans le sol avec de l'eau apparaît comme un nid de poule, il est si profond et rempli de choses à exposer.

La méditation est une procédure de découverte. Il est comme vous explorer quelque chose qui n'a jamais été vu auparavant. Vraiment, il n'a pas. C'est toi. Il est tout ce qui est en dessous de votre conscience. Quelques personnes croient que ci-dessous notre conscience de surface est une conscience universelle.

Je ne peux pas être d'accord ou en désaccord avec cela, mais il est un moyen intéressant de voir les choses. Les personnes qui méditent de manière simple en se concentrant sur la respiration jusqu'à l'arrêt du cerveau et connaît alors simplement un cerveau non mobile ont tendance à avoir comme des expériences, mais ils sont probablement jamais les mêmes, ils sont à l'individu singulier. Néanmoins, ils sont assez similaires

que lorsque nous les partageons entre eux - nous pouvons souvent identifier les mêmes sentiments et de l'état que nous avons connu aussi. Je ne l'ai jamais rencontré quelqu'un qui a partagé toutes les expériences que je l'ai eu et je n'ai rencontré 2 personnes qui expliquent différents niveaux ou expériences supplémentaires de la même manière précise. Nous voyons tous l'expérience différemment en tout cas.

Vous ferez l'expérience des choses merveilleuses si vous arrive d'être un « naturel » et rapidement le progrès à travers calmer l'esprit et l'avoir arrêté. Quand il arrête les choses se produisent les plus étonnants.



Chapitre 2:

Comment commencer

Synopsis

Relâchez quelles que soient les attentes au sujet de ce qui se passera comme vous méditez. Ne pensez pas que vous avez une certaine expérience du nirvana ... Ciel. Ne pensez pas que vous avez un esprit vide.

Ne pensez pas que vous allez arrêter de penser aujourd'hui. Ne pensez pas quoi que ce soit. Si vous êtes attaché à toute façon à la pensée que vous allez à quelque chose « acquérir » de la position assise maintenant, laissez-le aller.

Si vous êtes préoccupé par obtenir quelque chose à chaque fois ou quel que soit le temps que vous méditez vous serez frustré. Si vous êtes frustré que vous ne serez pas continuer.



Soit prêt

Découvrez un endroit qui est calme. Un endroit où vous ne pouvez pas entendre la télévision ou de la musique ou les aboiements des chiens ou des personnes parlant ou l'automobile conduite par est le meilleur. Cela peut être vraiment difficile pour vous.

Vous pourriez avoir besoin d'aller quelque part pour découvrir un endroit pour méditer. Vous pourriez avoir besoin de découvrir un groupe de méditation indiqué dans votre journal local qui se réunit dans un endroit calme sur une base régulière.

La découverte d'un endroit calme est très important autant de distractions peuvent se révéler trop à gérer et vous pourriez arrêter la méditation dès que vous commencez.

Vous aurez besoin d'un endroit qui a une température agréable - pas trop chaud - pas trop froid. Soufflage d'air directement sur vous ne contribue pas à la méditation. Découvrez un lieu libre ou relativement libre d'insectes qui piloteront par, atterrissage sur vous, vous mordre, et ainsi de suite. Au départ, ces choses que vous distraire grandement.

Lorsque vous avez découvert un endroit calme que vous êtes en mesure de rester au repos pendant jusqu'à 60 minutes, vous devrez trouver un endroit confortable pour se reposer. Vous serez assis de 5 à 50 minutes (peut-être, encore une fois à vous) et vous aurez à découvrir une posture qui fonctionne pour vous.

Le plus simple pour moi était de s'asseoir les jambes croisées avec mon pied droit au-dessus du pli produit par mon mollet gauche et à la cuisse. Il n'y a pas de raison de rester plus de 60 minutes.

Votre dos doit être droit. Mettez vos mains sur vos genoux. Vos doigts se recroquevillent naturellement vers l'intérieur si vous êtes détendu afin de les laisser tout simplement le faire. Vous essayez de trouver une confortable posture dans laquelle vous êtes en mesure de rester vigilant, ne pas se endormir, et ne tombe pas quand vous êtes détendu ... et pourtant vous devriez être aussi unstrained que possible.

Vous ne trouverez pas une position sans douleur d'abord, si vous êtes en mesure d'essayer si vous le souhaitez. Vous pouvez vous asseoir sur un coussin d'oreiller ou la méditation.

Vous pouvez pencher en arrière contre un mur, un canapé, un lit, tout pour aider à soutenir votre dos si vous avez des maux de dos. Si vous êtes limber vous voudrez peut-être tenter le lotus ou la demi-lotus pose comme ils sont vraiment stables et quelques individus peuvent méditer pendant des heures sans irritation trop.

Il y aura beaucoup de choses qui se passent dans votre cerveau ... dans votre corps. Votre corps va tenter de s'adapter à la position qu'il est. Vous pourriez ressentir de la douleur. Vous pourriez vous sentir chaud. Vous pourriez avoir froid. Votre respiration peut être rapide. Ou il pourrait être lent. Votre cerveau peut être rempli de pensées.

Tant de pensées que vous ne pouvez pas centrer éventuellement sur une pensée unique en particulier. Vous pourriez ressentir une émotion. Vous pourriez avoir des questions à former.

Voir tous les bouleversements de votre corps et le cerveau va à travers même comme vous détendre assis dans un seul endroit avec les yeux fermés. Pourquoi est-il des troubles quand vous faites vraiment rien, juste assis?

Comme vous le regardez, vous pourrez observer beaucoup de choses. Vous pouvez voir les sentiments, sens physiques. Crainte. Affection. Pensées. Vous pourriez être en train de regarder vos pensées, de les entendre pour la première fois et d'une autre manière.

Ne participent pas ... Il suffit de regarder et centrer les choses assorties. Découvrez comment votre « attention » à quelque chose peut l'isoler de tout ce qui arrive ailleurs.

Découvrez également comment les choses lien ensemble. Une pensée fournit un point de départ pour une chaîne de pensées liées qui peut liquider complètement aller loin de la deviner originale. Il est cette attention que vous utiliserez au centre sur la respiration que vous regardez venir dans et laisser le corps.

Considérez-vous comme un scientifique ou d'un élève. Vous êtes un étudiant de votre conscience. De votre corps et le cerveau. Vous allez voir ce que vous fait vibrer.

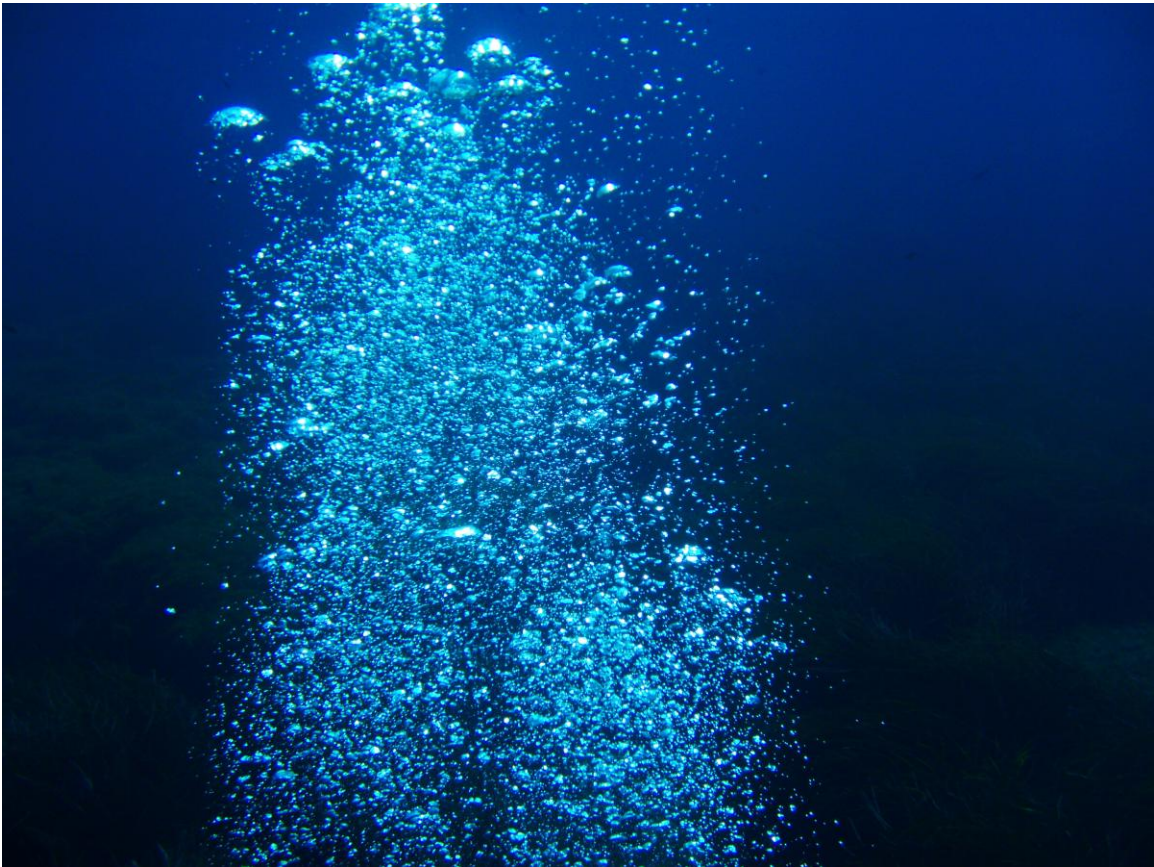
Vous allez apprendre beaucoup de choses sur vous-même. Si vous avez envie de maintenir un journal court après chaque séance de méditation sur ce que vous avez vécu.

Chapitre 3:

Ton souffle

Synopsis

Il y a quelques questions physiques en cours dans votre corps tout le temps - on est le souffle. Il est un excellent sujet centre sur la base et de la méditation.



Crucial

Lorsque vous observez le souffle, il y a beaucoup de choses à observer ... Le rythme de prendre une grande respiration ... la cohérence du tempo de breathingdoes il reste toujours même que vous êtes assis?

La régularité de la respiration - ou l'anomalie de celui-ci ... La profondeur ou peu de profondeur de respiration ... et il ne modifie au cours du temps ou est chaque respiration une copie de la dernière? Où le sens ne vous le souffle? Ton nez? La gorge? Votre bouche? Vos poumons? Votre ventre? Observez-vous votre muscle du diaphragme sous votre contrats de côtes et pour vous permettre de décompression de respirer?

Généralement les individus gardent leurs bouches fermées et respirer par le nez - mais si vous avez un rhume ou une condition nasale que vous interdit de le faire respirer alors par la bouche est bien ... Mais, votre bouche pourrait devenir vraiment sec avec assis un moment .

Alors observez votre souffle ... à quel moment faut-il entrer et quitter le corps? Quel sens physique-t-il produit? Où est précisément cette sensation? Certains d'entre nous estiment qu'il à la pointe du nez ... un peu plus haut sur le nez ... où vous le sentez? Le souffle est la méditation du centre.

En vérité, seulement deux choses sont nécessaires pour d'excellents changements à se produire à l'intérieur de votre cerveau ... mettant l'accent sur la respiration et la pleine conscience pendant la journée lorsqu'ils ne sont pas méditer.

Commencez votre session assis commune à obtenir confortable dans votre posture assise et regarder toutes les questions en cours avec votre corps et le cerveau ... une tentative pour se détendre et se calmer le cerveau vers le bas ... Observez les sensations physiques qui se produisent ...

Observer la respiration.

Regardez le souffle.

Observez où le souffle entre et sort du corps au niveau du nez. Essayez de réduire votre attention simplement une petite place dans le nez où le souffle peut se faire sentir entrer et sortir du corps. Il est cette petite zone de centrage qui est essentiel à la méditation. Une fois que vous découvrez l'endroit pour centrer, faire.

Votre cerveau sera probablement encore rempli de pensées supplémentaires et vous ne vous sentez parfois votre corps qui pleure attention - une crampe, un peu les maux de dos, une petite douleur au pied, douleurs musculaires ... Et que ce qui est va se produire ... il est censé se produire ... alors vous saurez que, à ce stade, vous êtes sur la bonne piste.

Vous faites ce que vous devez être en train de faire ... centre sur le souffle à ce petit point dans votre nez. Regardez cet endroit pour toute inspiration et l'ensemble hors d'haleine.

Comme vous le constatez que l'attention de votre cerveau a changé du souffle à toute autre pensée troublée, re-concentrer sur le souffle à ce petit coin dans votre nez. C'est tout ... qui est le principal effort de la méditation dans ce style. Centre sur la respiration - toute votre attention est sur la respiration pour les respirations interne et externe.

Ne vous fâchez pas vous-même ... ce n'est pas une compétition pour le faire correctement ... il est tout à fait impossible pour tout le monde à se centrer sur le souffle avec une attention totale bientôt après le début de la méditation juste garder re-concentrer sur le souffle.

Tôt ou tard, vous arriverez à un point où vous êtes en mesure de regarder en pleine attention un souffle tout sans interruption.

Lorsque vous faites cela, et il pourrait prendre une semaine, il pourrait prendre un mois ... il pourrait prendre trois mois. Mais, quand vous accomplissez que - une pierre d'achoppement majeure est parti ...

Par la suite essayer de pouvoir compter dix respirations de l'attention totale - successivement l'un après l'autre.



Chapitre 4:

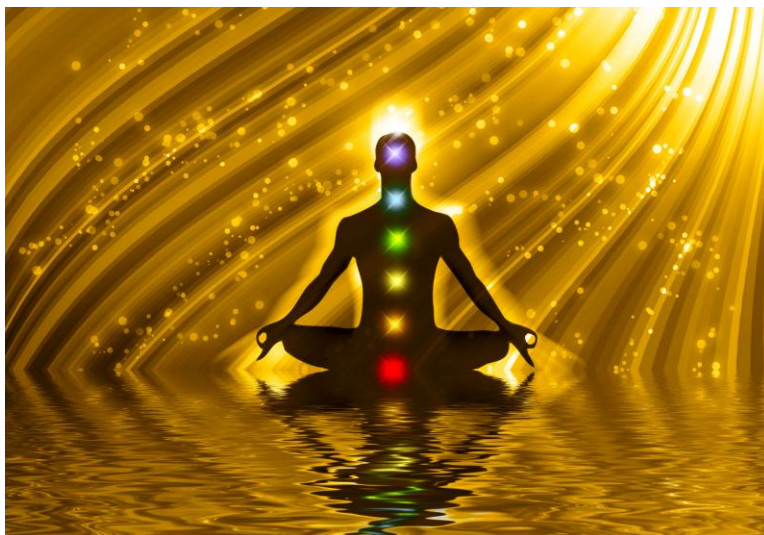
Ici et maintenant

Synopsis

Il y a quelque chose d'autre à faire maintenant, et jour après jour de ce point en avant. Il a à voir avec « la pleine conscience ». Pour être conscients des moyens pour être au courant. Plus précisément, en étant conscient de l'ici et

à présent. Pas le passé ou le futur, ici et maintenant. Dans le ici et maintenant, où nous vivons. Chaque instant qui passe nous ne sommes que dans la vie ici et maintenant. Nous ne pouvons que l'expérience ce qui est vrai dans le présent. Le passé est rempli de souvenirs qui sont sélectifs, incomplets, parfois même faux ... L'avenir est rempli d'inconnues encore plus que la

*passé. Ici et est maintenant tout ce que nous avons dans lequel à la réalité « savoir ».
Où regarder notre conscience et de voir ce qu'il est
faire dans le présent.*



Le présent

Lorsque vous vous découvrez vivre ici et maintenant, vous êtes habilité à se comporter d'une manière qui peut instantanément tout modifier. vous détecter au courant du ici et maintenant est parfois délicate. Si vous jouez à un jeu ou si vous jouez un sport ... faire quelque chose d'actif ... jardin ou râteau ou une pelle ou monter sur une échelle. Pendant ce temps, vous êtes ici et maintenant. Votre cerveau est au courant; votre cerveau est centrée uniquement sur cette expérience.

Lorsque vous jouez à un jeu - vous êtes le jeu. Il y a peu de réflexion sur le intrus passé ou le temps de venir ... Mais, quand on est calme le cerveau passe au crible ses bonbons esprit et jette un peu pour nos processus de pensée à mâchouiller un peu.

Si nous n'avons pas de bonbons de cerveau externe comme la télévision, la radio, l'ordinateur, la conversation, livre, magazine, Ipods, téléphone cellulaire, et ainsi de suite ... alors le cerveau régurgitera un peu de sa propre pour vous d'analyser et de revenir jouer dans Ton esprit.

Le cerveau est un producteur de bonbons. Elle produit des réflexions sur le temps de venir et perpétuellement passé qui sont totalement inutiles, mais qui remplissent chacun de nos cerveaux avec des ordures pour garder nos esprits actifs. Bien que notre corps n'aiment pas être actif tout le temps que nous sommes éveillés, notre cerveau!

L'esprit ne sert pas à être calme si ce qu'il fait est revivre le passé ou jouer sur le temps de venir dans les scénarios qui pourraient ou pourraient ne pas se produire. L'esprit est un enregistreur du passé et un odds-maker et analyste du temps à venir.

Mais, aucun des deux est où la méditation. La méditation et la pleine conscience est ici et maintenant. C'est précisément cette minute.

Tenter d'être au courant de l'ici et maintenant que vous passez par votre journée.

Catch-vous reconnaître que c'est ici et maintenant.

Voyez combien de fois vous êtes en mesure d'y arriver. Au début, il sera difficile, vous oublierez beaucoup de temps - jours entiers ou une semaine peut-être passer! Imaginer des façons créatives de vous rappeler de remarquer ici et maintenant.



Chapitre 5:

Les choses qui pourraient se produire

Synopsis

Les événements inhabituels qui pourraient ou pourraient ne pas se produire pendant la méditation que je pense sont « normaux » et ne cause pas de alarme, comprennent, sans s'y limiter:



happenings

sensations

- respiration lente.
- Très, très lente respiration, peu profonde pour les temps longs.
- Avait cessé de respirer ... le souffle pourrait devenir si peu profonde que vous croyez qu'il est arrêté.
- Engourdissements dans vos mains ... ne pas se sentir vos mains ... mais différent de fourmillements de « endormir ». Si vous tremousser vos doigts ou déplacez votre main dans cet état, vous êtes capable de sentir les choses - bien que les sentiments sont un peu mis en sourdine ... pas tout à fait aussi forte.
- Engourdissements dans les bras, les jambes, les pieds, la poitrine, le corps.
- Un sentiment comme si il n'y avait pas de corps pour confiner la conscience.
- Un sentiment de l'adiposité ou corps amplifié, la tête, le cerveau, la conscience.
- Un sentiment de conscience considérablement élargi dans lequel on peut se sentir conscience remplir la pièce ou amplifient la taille de la chambre ou la taille du monde, les dimensions de taille de l'univers ...
- Un sentiment d'être à « un » avec tout. Pour voir aucune distinction entre rien et votre propre conscience ...
- Pendant les heures de veille - à tout moment, sans peine en méditant, on pourrait commencer à se sentir comme méditation états. On peut prendre conscience d'un état de béatitude, vivant, conscient qui est accompagné d'une « lumière » sentiment - le corps est léger ou absent ... et le cerveau connaît simplement sans nommer en termes humains utilisant la mémoire stockée sur ce qu'il est l'expérience.

Les changements d'activité mentale

- Une croyance commence à la surface que les choses ne sont pas en face ... il n'y a pas dualités ... il n'y a pas bien et le mal ... il n'y a pas

- jugement ... les choses simplement « sont » comme ils sont ... et il est bien ... il est « correct »
ou la façon dont il « devrait être » ...
- Une perte progressive d'importance ou de sens affilié à « questions » physiques ou des choses matérielles.
 - Les choses qui ont été humainement considérés comme « assez » ou laid ne semblent pas non plus ... ils sont tout simplement ...
 - Il pourrait y avoir un sentiment d'émotion intense - comme si l'affection déversait de votre âme ... un état très heureux, extatique où vous rencontrez une telle joie parfaite que c'est l'état le plus incroyable que vous avez jamais conçu ... et plus que vous aurait jamais pu imaginer ...
 - Vous pourriez rencontrer quelqu'un et « savoir » ou le sentiment que vous les connaissez ... leur personnalité, leurs motivations véritables lecteurs ou ... cela pourrait se produire à l'intérieur de secondes de les connaître ...
 - Alors que la méditation, ou plus tard, dans l'exercice de votre journée, vous pourriez entendre un bruit - un chien aboyer, un avion passe au-dessus ... et vous pourriez « savoir » ou le sentiment que le son était / est vous ... que vous n'êtes pas séparé de quoi que ce soit ... il vous est que vous avez entendu ... et le chien vous est que vous regarde et vous êtes ... et etc ... tout est interconnecté ... entrelacée ... entrelacée ... et il est tout comme il devrait être "pour une raison quelconque ...

Il y a beaucoup, beaucoup d'expériences qui se produisent qui ne sont tout simplement pas se souvenait bien.

Donc, vous pourriez avoir une partie de ce qui précède ou vous ne pourriez pas ... votre expérience peut-être tout à fait différent, plus animé ou plus feutré ... peu importe ... ne se coïncent pas dans l'expérience ... laissez simplement se produire et quand rien ne se passe - Centre sur la respiration avec toute votre attention.

Emballer

Il y a un état naturel de la morale qui se déroule comme on médite et l'ego commence à disparaître. On en vient naturellement à un état d'être dans lequel il n'y a pas de mal à personne par la pensée, de la parole, ou action. Il n'y a pas besoin, pas d'attachement à rien et si on est généreux, altruiste, sois ...

Un dans cet état ne négativité pas diffusé en aucune manière. Il n'y a pas de vie dans le passé ou le temps de venir plus et donc pas de déception. Il n'y a pas de promesses faites à d'autres personnes qui se révèlent non tenues. Il n'y a pas de conversation égocentrique. Lorsque vous avez vécu l'absence de l'ego et de la pensée ... et l'esprit a cessé de ... vous allez vivre dans un état que si peu d'autres savent même est possible. Vous connecter avec et de renforcer à la fois votre conscient et subconscient.

