



L'effet Miroir

22 janvier 2017

Je suis assis ici dans ma maison cosy de San Diego comme il pleut dehors. J'écris ceci comme un blog mais aussi comme une première pour la référence future. J'ai développé des outils d'information pour aider quiconque cherche à se transformer à trouver un moyen de bénéficier de l'Effet miroir que j'ai. Je l'appelle l'Effet Miroir parce qu'il est littéral et figuratif en même temps. Alors, prenez ceci comme mon cadeau pour vous. Tout ce que je partage en quelque sorte des liens vers cette vérité très simple mais transformatrice que tout ce que nous percevons est littéralement un reflet de notre monde intérieur.

Simple - tout ce que vous percevez est un reflet de vous. Il faut répéter, encore et encore, parce que l'esprit / maya / illusion est délicat et nous oublions dès que la croyance prend place.

Il s'agit d'un sujet très profond à explorer et je suis seulement gratter la surface ici pour fournir un point de lancement pour l'utilisation de cette information à votre avantage dès maintenant. Voici quelques points de base aux fins de compréhension et un langage commun convenu. Ce n'est pas une science-fusée ou des



informations exclusives, mais c'est le fondement d'une pratique consciente transformatrice que j'appelle l'Effet Miroir.

Tout ce que nous savons, nous avons appris. Nous apprenons le sens de tout à travers le langage et l'expérience.

Nous sommes principalement enseignés par les adultes et les gens autour de nous comme nous sommes enfants.

Une des premières choses que nous apprenons est un nom à identifier avec et qui est ce qui devient le point central de notre identification avec être humain.

Notre nom et notre identification comme étant une personne, ou personhood, est une croyance apprise. Alors qu'il forme notre réalité, notre personnalité est une croyance qui n'existe que dans le niveau de l'esprit.

Par le processus de l'enfance, nous développons des croyances fondamentales que nous associons à notre identité en tant que personne.

Une fois que l'état de la personnalité est fermement établi dans l'esprit, l'histoire de notre vie commence à refléter les croyances qui sont maintenant principalement se cacher dans l'arrière-plan comme le système d'exploitation d'un ordinateur.

Comme les croyances de base sont développés pour soutenir la croyance primaire que nous sommes des



personnes, nous développons la nécessité de défendre et de justifier cette personnalité et les croyances qui l'entourent. C'est le voile de l'illusion ou maya enveloppant la vérité que vous êtes la source de tous et un avec tous.

Tout ce que vous pensez est effectivement réfléchi à vous dans les événements de votre vie, votre journée, chaque moment. Des événements se sont produits dans votre vie comme un ordre spécial pour vous montrer ce que vous créez avec vos croyances conscientes et largement subconscientes.

Maintenant, nous pouvons aller de l'avant.

Le travail en miroir et l'utilisation de la réflexion se retrouvent dans de nombreuses traditions remontant au temps. Le miroir nuancé par l'esprit est l'illusion ou Maya. Tout comme Alice tomber par le miroir, ce qui attend de l'autre côté est l'opposé de ce qui se reflète. Il ya une grande puissance disponible pour vous en utilisant tout dans votre monde comme un miroir pour votre moi plus intime. Nous savons que le cerveau est le centre informatique du corps. Le cerveau prend toutes les informations perçues par les sens et les rassemble pour former le film de votre vie. Même s'il ya des milliards de morceaux d'information bombardant nos sens à un moment donné, le cerveau discrimine et ne tire que les clips qu'il décide sont pertinents pour vous et



vosre survie. Il ya beaucoup de lacunes dans cette information. L'esprit remplit les lacunes en insérant des explications et en vous donnant l'illusion d'un scénario sans couture pour le film de votre vie.

Cela signifie que peu importe ce que vous percevez, vous obtenez seulement la pointe de l'iceberg. Il ya beaucoup plus sous la surface de la conscience. Cela explique également pourquoi plusieurs témoins d'un événement le raconteront différemment. Parce qu'il ya des lacunes dans le flux vidéo du cerveau de votre vie, dès que les images sont formées par votre cerveau, l'esprit est là comme un annonceur sportif vous donnant un jeu-par-jeu. C'est votre réalité. Et parce qu'il apparaît sans faille à notre conscience, nous regardons autour et voyons tout et pensons que nous savons tout et que ce que nous savons est la vérité pour que nous la croyions. Nous nous sentons alors forcés de le défendre et cela se traduit par les germes de la discorde entre les êtres humains. Nous avons tous des versions différentes de la vérité et sont tellement attachés à l'histoire de notre propre interprétation de la vie que nous devons être droite et d'obtenir d'autres à s'entendre.

L'esprit remplit les lacunes de la conscience, créant ainsi l'illusion d'un scénario sans couture pour le film de votre personnalité, qui est lui-même une croyance dans le



niveau de l'esprit.

L'insertion de la croyance dans le paysage de votre perception est si rapide, si subtile, qu'elle est à peine reconnue par vous. Nous la digérerons entière comme la vérité parce qu'elle se sent si réelle et c'est tout ce que nous pouvons voir avant nous. L'occasion ici est de prendre tout avec percevoir et l'utiliser comme information qui peut ou ne peut pas être vrai. Si vous pouvez prendre une décision pour remettre en question tout, ne jugez rien et être ouvert à la possibilité que rien que vous croyez est nécessairement vrai, alors tout devient une occasion d'apprendre et aller plus profondément dans vos propres croyances subconscientes.

Il peut être déconcertant de sonner l'arbre de la connaissance dans nos esprits. Cela pourrait être de mettre à la légère. Il peut balancer votre monde de la meilleure façon possible.

Même si nous voulons arriver à nos croyances fondamentales et les transformer, et travailler si dur pour la croissance personnelle, l'esprit se sentira comme il est à risque de mourir de sorte qu'il viendra avec chaque excuse dans le livre pourquoi ne pas accepter le miroir Effet réel. Comment peut-il être quand tellement et ainsi



juste m'a appelé un idiot et rend ma vie misérable?

Essayez ceci pour la taille. La prochaine fois que vous vous retrouvez dans un conflit avec quelqu'un d'autre, jetez un oeil à tout ce que vous pensez d'eux. "Susie est si grossier et irréfléchié et est vraiment dehors pour m'obtenir!" Prenez ceci et utilisez-le comme une déclaration I. «Je suis grossier, irréfléchié et je suis dehors pour m'attraper!» Comment cela résonne? Pouvez-vous voir les parallèles? Est-ce que cette voix sonne comme le tyran intérieur qui juge votre chaque mouvement? L'Effet Miroir vous rappelle tout ce qui est dit dans votre dialogue intérieur. C'est pourquoi nous attirons tous les gens qui vont «pousser vos boutons», que ce soit votre autre significative, collègue, ami ou un enseignant. C'est le meilleur cadeau à recevoir dans votre vie, quelqu'un qui vous révèle à vous. Même si ça fait mal. Il fait mal de toute façon parce que vous vous traitez de cette façon à l'intérieur. Cela fait mal parce que vous vous identifiez à la croyance que vous êtes une personne avec quelque chose à défendre.

C'est là que se trouve l'or. Vous pouvez explorer les profondeurs en utilisant simplement le reflet de votre dialogue intérieur comme il revient à vous dans vos interactions avec le monde. J'ai créé un processus de feuille de calcul pour vous guider lorsque vous traitez



avec n'importe quelle réflexion afin que vous puissiez affiner sur ce que vous êtes en train de dire à vous-même.

Tout ce que vous percevez est aussi un reflet de vous. Ainsi, bien qu'il y ait beaucoup de croyances qui nous tiennent dans un cercle de jugement qui peut être malheureux ou difficile, tout ce que vous croyez est beau est aussi l'information pour vous d'apprendre. Lorsque vous entendez cette voix dire «Personne n'est parfait» jeter un oeil à ce que vous jugez comme imparfait. Qui a dit?

Lorsque vous pratiquez la prise de la responsabilité complète de votre réflexion, vous commencez à voir que tout dans votre esprit est juste une projection de cette voix dans votre tête. C'est juste une voix et non pas la vérité. La liberté totale de ce jeu esprit littéral n'est pas seulement possible, mais votre état naturel.

Dans mon entraînement chamanique, j'ai éprouvé "popping" hors de l'esprit à plusieurs reprises. Pour moi, c'était une sensation de tremblement comme soudain vivant à l'intérieur d'un bol de wiggly Jell-O. Lorsque vous n'êtes pas lié par le système de croyance alors rien n'est plus vrai ou solide. Tout est en place pour l'interprétation.



Sortir n'est qu'une partie de l'équation cependant. Rester est la prochaine étape. Ce que je ne réalisais pas, c'est que les illusions seront toujours là, nous percevrons toujours les vagues océaniques de l'esprit en mouvement. J'avais une conviction qu'il allait complètement disparaître et quand il n'a pas une croyance s'est insérée dans mon esprit que j'ai échoué, je l'ai cru et le boom que j'étais de retour dans le jeu. Quand j'ai commencé à appliquer l'effet miroir à tout dans ma vie, et je veux dire tout, la capacité de voir la réflexion avec précision comme quelque chose que je faisais à moi-même a grandi en moi. Finalement, j'ai été en mesure de reconnaître la croyance que j'ai échoué comme juste une autre réflexion que je projetais. Il a passé comme tout autre nuage dans le ciel passe. Tout aussi transitoire et impermanent. Si je peux voir les nuages dans le ciel sans jugement, je peux être témoin des pensées dans l'esprit avec la même acceptation impartiale.

Lorsque vous épousez ceci avec des pratiques conscientes pour libérer simultanément le corps émotionnel et la gratitude pour toutes les expériences, vous avez une approche globale pour effacer ce qui vous empêche de la paix d'esprit et la vie satisfaits que vous méritez. Une chose naturelle se produit. Vous



obtenez d'être vous, exactement comment vous êtes sans la nécessité de juger l'expérience. Le résultat est la liberté d'être vous-même et profiter de vivre votre vie.

Copyright © 2016 Catherine Chase. Tous les droits sont réservés.