



INTRODUCTION TO “THE SEDONA METHOD”

“HAPPINESS IS EASIER THAN YOU THINK - THE ART OF LETTING GO”



Dr. Debi Prasad Acharjya

Wellness Trainer, Hydration
Specialist & Author

“THE SEDONA METHOD”

The Sedona Method is a unique, simple, powerful, easy-to-learn and repeat technique that shows you how to uncover your natural ability to let go of any painful or unwanted feeling in the moment. The Sedona Method consists of a series of questions you ask yourself that lead your awareness to what you are feeling in the moment and gently guide you into the experience of letting go.

What makes the Sedona Method a powerful tool is that it is a process you can use anytime, anyplace, to improve any area of your life.

Experience dramatic shifts in self-esteem and self-confidence that will improve your career, ignite passionate romances, create wealth, launch businesses, and much more.

Enjoy deep feelings of inner peace that bring more joy and happiness to everyday life.

Experience freedom from long-standing emotional challenges such as fear and anxiety, anger management, depression and emotional traumas.

Effortlessly find the courage to take massive action towards being, doing and having the most exciting things life has to offer.

Put an end, once and for all, to the struggle to quit smoking, drinking, overeating and other impulsive, addictive, self-defeating behaviors.

Finally uncovering and living as the pure, self-radiant awareness that you are.

The Sedona Method is based on the power of feelings.

Think about it. If you FEEL powerful, then you act powerfully. If you feel sad, then you act sadly. Your feelings define how you operate in the world. And, unless you change those feelings, you are going to act as you have always acted, and you will produce the results you have always produced.

It is our limiting emotions that prevent us from creating and maintaining the lives that we choose. We abdicate our decision-making ability to them. We even imagine that our emotions can dictate to us who we are supposed to be. This is made apparent in our use of language. Have you ever said to someone, "I am angry," or, "I am sad"? When we speak like this, we are saying to those around us and to ourselves, without realizing it, that we are our anger, or we are our grief. We relate to others and ourselves as though we are our feelings. In fact, we even invent whole stories of why we feel the way we feel in order to justify or explain this misperception of our identity.

It is not that feelings do not occasionally appear to be justified. It is just that feelings are only feelings; feelings are not facts and not who we are - and we can easily let them go. Choosing to let them go frees us to perceive what is actually here, and to act, or refrain from acting, accordingly. This translates into an ability to handle life: to make stronger, clearer choices. It allows you and me to act in ways that support us in achieving our goals and aspirations, as opposed to sabotaging them.

The process of letting go of emotions grows into an ability to have more money, better relationships, more radiant health and physical well-being, and an ability to be happy, calm, focused, and even blissful, no matter what is going on around us.

If you have tried mental techniques, you know that it is very difficult to create a change. It requires massive energy and focus. It is a hard thing to do!

But releasing operates on the feeling level. It is easy. You can "let go" of years of "mental programs and accumulated feelings" in just seconds using the Sedona Method's unique techniques. There are no complicated processes or reprogramming or affirmations to plaster all over your computer screen.

Releasing Is Natural.

Have you ever watched a very young child fall down and then look around to see if there is any reason to be upset? When children think no one is watching them, in an instant they just let go, brush themselves off, and act like nothing has happened. The same child in a similar situation, on seeing the opportunity to get attention, may burst into tears and run to the arms of a parent.

Or have you ever watched a young child get furious with a playmate or a parent, and even say something like, "I hate you and will never speak to you again," and then, just a few minutes later, the child feels and acts as though nothing at all has happened?

This natural ability to release our emotions was lost to most of us because, even though we did it automatically as young children, without conscious control, our parents, teachers, friends, and society trained us out of it as we got older. In fact, it is because we were unconscious of our ability to release that it was possible to train us to hold on. Every time we were told "no," told to behave, to sit still and be quiet, to stop squirming, that "big boys do not cry" or "big girls do not get angry," and to grow up and be responsible, we learned to suppress our emotions or express them inappropriately.

Furthermore, we were often seen as adults when we got to the point where we were good at suppressing our natural exuberance for life and all the feelings that others convinced us to believe were unacceptable. We became more responsible to others' expectations of us than to the needs of our own emotional well-being.

There is a joke that aptly illustrates this point: for the first two years of a child's life, everyone around them is trying to get them to walk and talk, and for the next eighteen years, everyone's trying to get them to sit down and shut up.

By the way, there is nothing wrong with disciplining children. Children need to learn boundaries in order to function in life, and they need to be protected at times from obvious danger. It is just that we adults can unintentionally go overboard.

The balancing point and natural alternative to inappropriate suppression and expression is releasing or letting go - what we call the Sedona Method. It is the equivalent of turning down the heat and safely beginning to empty the contents of your inner pressure cooker. Because every feeling that has been suppressed is trying to vent itself, releasing is merely a momentary stopping of the inner action of holding these feelings in so you can allow them to leave, which you will find they do easily under their own steam.

As you use the Sedona Method, you will discover that you will be able to be free to both suppress and express when it is appropriate, and you will find that you will more often opt for the point of balance, the third choice of letting go. This is something you already know how to do.

Though you have probably become an expert at suppression and/or expression, even so, you are still letting go. True laughter, for instance, is one of the ways that you let go spontaneously, and the benefits of laughter in the area of health and stress elimination are well documented. Think of the last time you had a really good belly laugh. You may have been watching a funny program on TV or having a conversation with a friend and, suddenly, something struck you as funny.

You felt a tickle inside, had a good feeling, and plenty of loud hearty laughs came up from deep in your middle, and your whole body started to bounce up and down. As you laughed, you probably felt lighter and lighter inside and progressively happier and more relaxed, almost warm and euphoric. Although most of the time you will not laugh out loud as you let go, you will often smile and feel the same sense of inner relief that comes from true laughter.



success
L I F E C R E A T I O N

”सेडोना विधि”

सेडोना विधि एक अनोखी, सरल, शक्तिशाली, सीखने में आसान और दोहराई जाने वाली तकनीक है जो आपको दिखाती है कि किसी भी क्षण में, किसी भी दर्दनाक या अवांछित भावना को दूर करने की अपनी प्राकृतिक क्षमता को कैसे उजागर किया जाए। सेडोना विधि में प्रश्नों की एक श्रृंखला शामिल है जो आप खुद से पूछते हैं, जो इस पल में आप क्या महसूस कर रहे हैं इसके बारे में आपकी जागरूकता का नेतृत्व करते हैं और धीरे-धीरे आपको जाने देने के अनुभव में मार्गदर्शन करते हैं।

जो बात सेडोना पद्धति को एक शक्तिशाली उपकरण बनाती है, वह यह है कि यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसका उपयोग आप अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र को बेहतर बनाने के लिए कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।

आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास में नाटकीय बदलाव का अनुभव करें जो आपके करियर को बेहतर बनाएगा, भावुक रोमांस को प्रज्वलित करेगा, धन पैदा करेगा, व्यवसाय शुरू करेगा और बहुत कुछ करेगा।

आंतरिक शांति की गहरी भावनाओं का आनंद लें जो रोजमर्रा की जिंदगी में अधिक खुशी और खुशी लाती है।

भय और चिंता, क्रोध प्रबंधन, अवसाद और भावनात्मक आघात जैसी लंबे समय से चली आ रही भावनात्मक चुनौतियों से मुक्ति का अनुभव करें।

जीवन की सबसे रोमांचक चीज़ों को पाने, करने और प्राप्त करने की दिशा में बड़े पैमाने पर कार्रवाई करने का साहस सहजता से खोजें।

धूम्रपान, शराब पीना, अधिक खाना और अन्य आवेगपूर्ण आत्म-पराजित व्यवहारों को छोड़ने के संघर्ष को हमेशा के लिए समाप्त करें।

अंततः उस शुद्ध, आत्म-दीप्तिमान जागरूकता को उजागर करना और जीना जो आप हैं।

सेडोना पद्धति भावनाओं की शक्ति पर आधारित है।

इसके बारे में सोचें। यदि आप शक्तिशाली महसूस करते हैं, तो आप शक्तिशाली ढंग से कार्य करते हैं। यदि आप दुखी महसूस करते हैं, तो आप दुखी होकर कार्य करते हैं। आपकी भावनाएँ परिभाषित करती हैं कि आप दुनिया में कैसे काम करते हैं। और, जब तक आप उन भावनाओं को नहीं बदलते, आप वैसे ही कार्य करेंगे जैसे आपने हमेशा किया है, और आप वही परिणाम देंगे जो आप हमेशा उत्पन्न करते आए हैं।

यह हमारी सीमित भावनाएँ हैं जो हमें हमारे द्वारा चुने गए जीवन को बनाने और बनाए रखने से रोकती हैं। हम अपनी निर्णय लेने की क्षमता उन पर छोड़ देते हैं। हम यह भी कल्पना करते हैं कि हमारी भावनाएँ हमें यह निर्देशित कर सकती हैं कि हमें क्या बनना चाहिए। यह भाषा के हमारे प्रयोग से स्पष्ट होता है। क्या आपने कभी किसी से कहा है, "मैं क्रोधित हूँ," या, "मैं दुखी हूँ"? जब हम इस तरह से बात करते हैं, तो हम अपने आस-पास के लोगों से और खुद से कह रहे हैं, बिना यह जाने कि हम अपना गुस्सा हैं, या हम अपना दुःख हैं। हम दूसरों से और खुद से ऐसे जुड़ते हैं जैसे कि हम ही उनकी भावनाएँ हों। वास्तव में, हम अपनी पहचान के बारे में इस गलत धारणा को सही ठहराने या समझाने के लिए पूरी कहानियाँ भी गढ़ते हैं कि हम ऐसा क्यों महसूस करते हैं। ऐसा नहीं है कि भावनाएँ कभी-कभार उचित प्रतीत नहीं होती। बात सिर्फ इतनी है कि भावनाएँ केवल भावनाएँ हैं; भावनाएँ तथ्य नहीं हैं और न ही हम कौन हैं - और हम उन्हें आसानी से जाने दे सकते हैं। उन्हें जाने देने का विकल्प हमें यह समझने के लिए स्वतंत्र करता है कि वास्तव में यहाँ क्या है, और तदनुसार कार्य करने, या कार्य करने से परहेज करने के लिए। यह जीवन को संभालने की क्षमता में तब्दील होता है: मजबूत, स्पष्ट विकल्प बनाने की क्षमता। यह आपको और मुझे उन तरीकों से कार्य करने की अनुमति देता है जो हमारे लक्ष्यों और आकांक्षाओं को प्राप्त करने में हमारा समर्थन करते हैं, न कि उन्हें नुकसान पहुंचाते हैं।

भावनाओं को त्यागने की प्रक्रिया अधिक पैसा, बेहतर रिश्ते, अधिक उज्ज्वल स्वास्थ्य और शारीरिक कल्याण और खुश, शांत, केंद्रित और यहां तक कि आनंदित रहने की क्षमता में बढ़ती है, चाहे हमारे आसपास कुछ भी हो रहा हो।

यदि आपने मानसिक तकनीकें आजमाई हैं, तो आप जानते हैं कि बदलाव लाना बहुत कठिन है। इसके लिए भारी ऊर्जा और फोकस की आवश्यकता होती है। यह करना कठिन काम है!

रिहाई भावना के स्तर पर काम करती है। यह आसान है। आप सेडोना पद्धति की अनूठी तकनीकों का उपयोग करके वर्षों के "मानसिक कार्यक्रमों और संचित भावनाओं" को कुछ ही सेकंड में "छोड़" सकते हैं। आपके कंप्यूटर स्क्रीन पर सभी को चिपकाने के लिए कोई जटिल प्रक्रिया या रीप्रोग्रामिंग या पुष्टि नहीं है।

रिहाई स्वाभाविक है!

क्या आपने कभी किसी बहुत छोटे बच्चे को गिरते और फिर चारों ओर देखते हुए देखा है कि क्या परेशान होने का कोई कारण है? जब बच्चों को लगता है कि कोई उन्हें नहीं देख रहा है, तो एक पल में वे जाने देते हैं, खुद को दूर कर लेते हैं और ऐसा व्यवहार करते हैं जैसे कुछ हुआ ही नहीं है। सामान्य स्थिति में वही बच्चा, ध्यान आकर्षित करने का अवसर देखकर, फूट-फूट कर रोने लगता है और माता-पिता की बाहों में भाग जाता है।

या क्या आपने कभी देखा है कि एक छोटा बच्चा अपने साथी या माता-पिता पर क्रोधित हो जाता है, और यहां तक कि कुछ ऐसा कहता है, "मैं तुमसे नफरत करता हूं और फिर कभी तुमसे बात नहीं करूंगा," और फिर, कुछ ही मिनटों के बाद, बच्चा महसूस करता है और कार्य करता है मानो कुछ हुआ ही न हो?

अपनी भावनाओं को मुक्त करने की यह प्राकृतिक क्षमता हममें से अधिकांश के लिए खो गई थी, क्योंकि भले ही हम इसे छोटे बच्चों के रूप में स्वचालित रूप से करते थे, सचेत नियंत्रण के बिना, हमारे माता-पिता, शिक्षकों, दोस्तों और समाज ने हमें बड़े होने के साथ-साथ इससे बाहर निकलने के लिए प्रशिक्षित किया। वास्तव में, ऐसा इसलिए है क्योंकि हम अपनी रिहाई की क्षमता से अनजान थे इसलिए हमें पकड़ने के लिए प्रशिक्षित करना संभव था। हर बार हमें "नहीं" कहा जाता था, हमें व्यवहार करने के लिए कहा जाता था, शांति से बैठने के लिए कहा जाता था, छटपटाना बंद करने के लिए कहा जाता था, कि "बड़े लड़के रोते नहीं हैं" या "बड़ी लड़कियाँ गुस्सा नहीं करती हैं", और बड़े होने और जिम्मेदार बनने के लिए कहा जाता था, हमने अपनी भावनाओं को दबाना या उन्हें अनुचित तरीके से व्यक्त करना सीख लिया।

इसके अलावा, हमें अक्सर वयस्कों के रूप में देखा जाता था जब हम उस बिंदु पर पहुंच जाते थे जहां हम जीवन के लिए अपने प्राकृतिक उत्साह को दबाने में अच्छे होते थे और वे सभी भावनाएँ जिनके बारे में दूसरों ने हमें विश्वास दिलाया था कि वे अस्वीकार्य थीं। हम अपनी भावनात्मक भलाई की जरूरतों की तुलना में दूसरों की हमसे अपेक्षाओं के प्रति अधिक जिम्मेदार हो गए।

एक चुटकुला है जो इस बिंदु को सटीक रूप से दर्शाता है: एक बच्चे के जीवन के पहले दो वर्षों के लिए, उनके आस-पास के सभी लोग उन्हें चलने और बात करने के लिए प्रेरित करने की कोशिश कर रहे हैं, और अगले अठारह वर्षों के लिए, हर कोई उन्हें बैठने और चुप रहने के लिए प्रेरित करने का प्रयास कर रहा है।

वैसे, बच्चों को अनुशासित करने में कोई बुराई नहीं है। बच्चों को जीवन में कार्य करने के लिए सीमाएँ सीखने की आवश्यकता है, और उन्हें कभी-कभी स्पष्ट खतरे से बचाने की आवश्यकता होती है। यह सिर्फ इतना है कि हम वयस्क लोग अनजाने में अति कर सकते हैं।

अनुचित दमन और अभिव्यक्ति का संतुलन बिंदु और प्राकृतिक विकल्प जारी करना या जाने देना है - जिसे हम सेडोना विधि कहते हैं। यह गर्मी को कम करने और आपके आंतरिक प्रेशर कुकर की सामग्री को सुरक्षित रूप से खाली करने के बराबर है। क्योंकि दबाई गई हर भावना खुद को बाहर निकालने की कोशिश कर रही है, रिहाई इन भावनाओं को अंदर रखने की आंतरिक क्रिया का एक क्षणिक रोक है ताकि आप उन्हें बाहर निकालने की अनुमति दे सकें, आप पाएंगे कि वे आसानी से अपने स्वयं के दबाव के तहत ऐसा करते हैं।

जैसे ही आप सेडोना विधि का उपयोग करते हैं, आप पाएंगे कि आप उचित होने पर दबाने और व्यक्त करने दोनों के लिए स्वतंत्र होंगे, और आप पाएंगे कि आप अक्सर संतुलन के बिंदु को चुनेंगे, जाने देने का तीसरा विकल्प; यह कुछ ऐसा है जिसे आप पहले से ही जानते हैं कि इसे कैसे करना है।

हालाँकि आप संभवतः दमन और/या अभिव्यक्ति में विशेषज्ञ बन गए हैं, फिर भी, आप अभी भी जाने दे रहे हैं। उदाहरण के लिए, सच्ची हँसी उन तरीकों में से एक है जिसे आप अनायास ही छोड़ देते हैं, और स्वास्थ्य और तनाव उन्मूलन के क्षेत्र में हँसी के लाभ अच्छी तरह से प्रलेखित हैं। उस आखिरी बार के बारे में सोचें जब आप खूब जोर से हंसे थे। हो सकता है कि आप टीवी पर कोई मज़ेदार कार्यक्रम देख रहे हों या किसी दोस्त के साथ बातचीत कर रहे हों और अचानक कोई चीज़ आपको अजीब लगी हो।

आपको अंदर एक गुदगुदी महसूस हुई, एक अच्छा एहसास हुआ, और आपके बीच से बहुत सारी तेज़ हार्दिक हँसी की आवाज़ें आईं, और आपका पूरा शरीर ऊपर-नीचे उछलने लगा। जैसे ही आप हँसे, आपको संभवतः अंदर से हल्का महसूस हुआ और उत्तरोत्तर खुश और अधिक आराम, लगभग गर्म और उत्साहपूर्ण महसूस हुआ। हालाँकि अधिकांश समय आप हँसते समय जोर से नहीं हँसेंगे, आप अक्सर मुस्कुराएँगे और आंतरिक राहत की वही भावना महसूस करेंगे जो सच्ची हँसी से आती है।

DEMONSTRATION OF “THE SEDONA METHOD”



What do I mean by letting go. I will demonstrate it now.

Everybody picks up a pen or a pencil and I will do the same thing.

For the sake of analogy this pen that I am holding or that you are holding represents your unwanted emotions and your beliefs about yourself. All those things that are holding you back. Your hand represents your gut or your awareness.

Now take this object and grip it very tightly with your hand. If we did this long enough it would start to feel really uncomfortable.

It is not really familiar. But literally this is what we are doing all the time with our emotions.

Enough of gripping, now open your hand and roll the object around in your hand.

Is this object now attached to your hand? Obviously not, but if you think about your experience, most of the time it feels like it is attached to your hand.

Our emotions, our beliefs, our experiences – feels like they are all of us, as this pen is attached to your hand right now. And then it is even in our language; we usually do not say “I feel sad,” we say, “I am sad, I am the sadness,” and that is our experience. We usually do not say “I feel angry.” Instead, we say “I am angry.”

Now close your hand lightly around the object and just gently let it go. That is what we mean by letting go, it is really that simple. Some people, because they add effort to everything, think that letting go requires effort.

Of course, there is letting go with effort too, but the pen still ends up on the floor either way; maybe it ended up on the floor a little faster with that extra effort.

But you do not need to do that to let go trying to force the release to happen. No, that is not required. The pen is going to hit the floor anyway.

The first way of letting go is just deciding to do so and it is incredibly simple and that is part of the reason it is a powerful tool. If you notice your mind is resisting this simplicity a little bit saying, “oh come, you cannot just do those simple questions, and something is going to change.”

And that is fine. Just experiment and see what happens. The beauty of the Sedona method is you do not need to believe in it, for it to work. It is not based on belief.

In fact, as mentioned earlier, it is highly encouraged that you do not believe it. Just be open to it as a possibility and take it for checking and see what actually works for you.

So, the questions that we use for the basic releasing are could you let it go, would you and when. That is all.

Could you just mean are you capable of it. If you were able to drop that pen a few moments ago then, you can. In fact, even if you were just watching this demo and did not do it, if you can imagine dropping a pen, then you can let go of feelings for sure.

The next question is would you let it go. Would you just mean are you willing to. If you are ever not sure if you are doing this on your own, you can ask yourself would I rather hold on to this suffering or would I rather let go and have my goals.

It is really that simple and so it is just a choice.

And the last question is when, and when is an invitation to decide to do it now. That is all. It is just a decision.



success
LIFE CREATION

”सेडोना विधि” का प्रदर्शन



जाने देने से मेरा क्या मतलब है। मैं इसे अभी प्रदर्शित करूंगा।

हर कोई पेन या पेंसिल उठाता है और मैं भी वही काम करूंगा।

सादृश्य के लिए, यह कलम जो मैं पकड़ रहा हूँ या जो आप पकड़ रहे हैं वह आपकी अवांछित भावनाओं और आपके बारे में आपकी मान्यताओं का प्रतिनिधित्व करता है। वे सभी चीजें जो आपको रोक रही हैं। आपका हाथ आपकी आंत या आपकी जागरूकता का प्रतिनिधित्व करता है।

अब इस वस्तु को लें और इसे अपने हाथ से बहुत कसकर पकड़ लें। यदि हमने इसे काफी देर तक किया तो यह वास्तव में असहज महसूस होने लगेगा।

यह वास्तव में परिचित नहीं है। लेकिन वस्तुतः हम अपनी भावनाओं के साथ हर समय यही कर रहे हैं।

बहुत ही गया पकड़ना, अब अपना हाथ खोलें और वस्तु को अपने हाथ में चारों ओर घुमाएँ।

यह वस्तु अब आपके हाथ से चिपक गई है? जाहिर तौर पर नहीं, लेकिन अगर आप अपने अनुभव के बारे में सोचें तो ज्यादातर समय ऐसा महसूस होता है कि यह आपके हाथ से जुड़ा हुआ है।

हमारी भावनाएँ, हमारी मान्यताएँ, हमारे अनुभव - ऐसा लगता है जैसे वे सब हम ही हैं, क्योंकि यह कलम अभी आपके हाथ से जुड़ी हुई है। और फिर ये तो हमारी भाषा में भी है; हम आम तौर पर यह नहीं कहते कि "मुझे दुःख होता है," हम कहते हैं, "मैं दुःखी हूँ, मैं ही दुःख हूँ," और यही हमारा अनुभव है। हम आम तौर पर यह नहीं कहते कि "मुझे गुस्सा आता है।" इसके बजाय, हम कहते हैं "मैं क्रोधित हूँ।"

अब अपने हाथ को वस्तु के चारों ओर हल्के से बंद करें और धीरे से उसे छोड़ दें। जाने देने से हमारा यही मतलब है, यह वास्तव में इतना आसान है। कुछ लोग, क्योंकि वे हर चीज़ में प्रयास जोड़ते हैं, सोचते हैं कि जाने देने के लिए प्रयास की आवश्यकता होती है।

निःसंदेह, प्रयास के साथ छूट भी मिलती है, लेकिन कलम फिर भी किसी भी तरह फर्श पर ही टिकती है; हो सकता है कि उस अतिरिक्त प्रयास से यह थोड़ी तेजी से फर्श पर पहुँच गया हो।

लेकिन आपको ऐसा करने की ज़रूरत नहीं है कि आप रिहाई के लिए दबाव डालने की कोशिश करें। नहीं, इसकी आवश्यकता नहीं है। कलम वैसे भी फर्श से टकराने वाली है।

जाने देने का पहला तरीका बस ऐसा करने का निर्णय लेना है और यह अविश्वसनीय रूप से सरल है और यही कारण है कि यह एक शक्तिशाली उपकरण है। यदि आप ध्यान दें कि आपका मन इस सरलता का थोड़ा सा विरोध कर रहा है और कह रहा है, "ओह आओ, आप केवल उन सरल प्रश्नों को नहीं कर सकते हैं, और कुछ बदलने वाला है।"

और यह ठीक है। बस प्रयोग करें और देखें क्या होता है। सेडोना पद्धति की खूबसूरती यह है कि इसके काम करने के लिए आपको इस पर विश्वास करने की ज़रूरत नहीं है। यह विश्वास पर आधारित नहीं है।

वास्तव में, जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, यह अत्यधिक प्रोत्साहित किया जाता है कि आप इस पर विश्वास नहीं करें। बस इसे एक संभावना के रूप में स्वीकार करें और इसे जांच के लिए लें और देखें कि वास्तव में आपके लिए क्या काम करता है।

इसलिए, बुनियादी रिलीज़ के लिए हम जिन प्रश्नों का उपयोग करते हैं वे हैं: **क्या आप इसे जाने देंगे, क्या आप ऐसा करेंगे, और कब। बस इतना ही।**

क्या आप इसके लिए सक्षम हैं? यदि आप कुछ क्षण पहले उस पेन को गिराने में सक्षम थे, तो आप कर सकते हैं। वास्तव में, भले ही आप सिर्फ यह डेमो देख रहे थे और ऐसा नहीं किया, अगर आप एक पेन गिराने की कल्पना कर सकते हैं, तो आप निश्चित रूप से भावनाओं को छोड़ सकते हैं।

अगला सवाल यह है कि क्या आप इसे जाने देंगे? क्या आपका बस यही मतलब है कि क्या आप ऐसा करने को तैयार हैं? यदि आप कभी भी निश्चित नहीं हैं कि क्या आप यह स्वयं कर रहे हैं, तो आप अपने आप से पूछ सकते हैं कि क्या मैं इस पीड़ा को झेलना पसंद करूंगा या मैं इसे जाने दूंगा और अपने लक्ष्य प्राप्त करूंगा।

यह वास्तव में बहुत सरल है और इसलिए यह सिर्फ एक विकल्प है।

और आखिरी सवाल यह है कि कब, और कब ऐसा करने का निर्णय लेने का निमंत्रण है। बस इतना ही। यह सिर्फ एक निर्णय है।

Dr. Debi Prasad Acharjya
-Wellness Trainer and Hydration Specialist-

UNLOCK POTENTIALS - EXPAND POSSIBILITIES

Dr. Debi Prasad Acharjya

(Wellness Trainer, Hydration Specialist & Author)

Let Go of Limiting Emotions using the Sedona Method

The Sedona Method is a very simple way of letting go of fear, frustration, anger, limiting thoughts, feelings, and beliefs that are holding you back.

It is our limiting emotions that often prevent us from creating and maintaining the lives that we choose. We can choose to let go and live more freely, more fully, and more completely.




What if you could tap your ability to let go of any limiting emotions holding you back? You may have to peel away the layers of emotions, but as you practice letting go, you will learn to break the chains and dissolve what is holding you back.

Keep in mind, this is a heart thing, not a head thing, and it is all about helping you deal with a heavy heart, or a stressed-out body, or a negative mind.

Let Go of the Negative, Hold on to the Positive!

Give yourself some permission to play at the possibilities, to feel a little lighter, and to experience your limitless potential.



 www.successlifecreation.com
 successlifecreation@yahoo.com
 <https://www.facebook.com/successlife.creation>

UNLOCK POTENTIALS — EXPAND POSSIBILITIES