Podświadomość i nadświadomość

Podświadomość jest swoistym wewnętrznym silnikiem, który nieustannie działa w Tu i Teraz i co dość istotne, reaguje tylko na intensywne, jasno sprofilowane poczucie pewności zaistnienia określonego zdarzenia - to sfera emocji, instynktów i wypracowanych na tej podstawie wzorców zachowań automatycznych o bardzo ważnej roli oraz dużej intensywności i sile oddziaływania.

Świadomość z kolei można kształtować bezpośrednio tylko za pomocą wzorców logicznych i przepracowanego doświadczenia pochodzącego zarówno ze strefy świadomej, podświadomej oraz nadświadomej naszego umysłu.

Nadświadomość natomiast to przestrzeń intuicji i kreatywności twórczej, do której dostęp ma każdy zdrowy psychofizycznie człowiek.

Do pełnej integracji naszej istoty potrzebujemy oczywiście wszystkich obszarów naszego umysłu.

Do tego procesu potrzebujemy kolejno umiejętności kontroli emocji, czyli rozwijania emocji pozytywnych i konstruktywnego rozładowywania negatywnych. To dość istotne , aby nie sabotować samego siebie w swoich własnych obranych wcześniej przedsięwzięciach.

Dodatkowo należy poznać niezbędne procesy prawidłowego toku myślenia i dzięki temu umieć odróżniać to, co prawdziwe od tego, co niezgodne ze stanem faktycznym. Tutaj niezbędna jest logika, bazującą na niej analiza, trzeźwość i stosunkowo dobra pamięć - wszystkie te elementy szlifuje się w praktyce podczas mierzenia się z rzeczywistymi i potencjalnymi problemami sfery zarówno realnej, jak i czysto intelektualnej.

Jeśli chodzi natomiast o kwestie nadświadomości, to jest to nieco subtelniejsza przestrzeń, którą rozwija się głównie za pomocą afirmacji odbywających się w stanach głębokiego relaksu ciała i umysłu, dzięki czemu

umysł podświadomy łączy się z nadświadomym, natomiast świadomość spełnia w tym procesie rolę koordynatora - przekaźnika. Dzięki takiemu procesowi wyostrza się dość wyraźnie intuicja, wyobraźnia, uaktywniają się również znacząco zdolności twórcze, a także te, które powszechnie uznaje się za parapsychiczne.