**Unutrašnji trougao**

Ovaj proces je najbolje da koristite za rešavanje vaših dugotrajnih, hroničnih životnih problema. To mogu da budu teške i dugotrajne situacije i okolnosti u životu (npr. bolesti, teškoće u porodici i na poslu…), ili recimo dugotrajni konfliktni odnosi sa određenim osobama.

Suština procesa je da vaš *unutrašnji doživljaj* tog problema ili problematične osobe predstavite u sebi kao određenu, zaokruženu energetsku celinu unutar vas ili u vašoj blizini. Odnosićete se prema toj celini kao prema ravnopravnom *biću* koje je deo vaše sopstvene ličnosti.

Primenićete odgovarajući proces koji će omogućiti da se taj entitet oslobodi svog tzv. „vertikalnog lanca ciljeva“ i na taj način dovede u svoje izvorno, najviše stanje (uzvišeni mir, ljubav, praznina…). Ukoliko je to entitetov jedini vertikalni lanac ciljeva, rezultat će biti njegova trajna reintegracija u vašu ličnost i definitivno rešenje problema.

Međutim, svaki unutrašnji problem ili neprijatnost ima i svoje suprotno ili komplementarno stanje, koje može biti i prijatno i neprijatno. Najbolji rezultat u rešavanju hroničnih problema se postiže kada se odmah sa neprijatnim stanjem na koje se fokusiramo reintegriše i njegovo suprotno ili komplementarno stanje. Inače, ukoliko se taj drugi polaritet takođe ne integriše, postojaće mogućnost da se prvi polaritet na neki način ponovo „regeneriše“.

Međutim, često se dešava da problem ima više vertikalnih lanaca ciljeva. U tom slučaju, potrebno je ponoviti čitav postupak. Obično će vam se za svaki novi proces „javiti“ neki novi, drugačiji „drugi polaritet“.

Ovo je procedura Unutrašnjeg trougla (UT):

***Uvodni deo procesa:***

1. **Sedite uspravno, otvorenih ili poluotvorenih očiju** (šta vam više odgovara). **Opustite se.**
2. **Odredite gde se nalazi vaš Ja-osećaj** u ovom trenutku. To će biti vaš prvi korak u procesu koji ćemo nazvati „centralna pozicija“. Odredite što je preciznije moguće tačnu lokaciju vašeg Trenutnog Ja; zapišite to.
3. ***Definišite svoj prvi polaritet.*** *(Obično je to neka vaša neprijatna emocija, misao ili stanje. Imajte na umu da je taj polaritet deo vaše ličnosti, koji reprezentuje vaše unutrašnje stanje ili spoljašnju okolnost ili čak osobu; posmatrajte ga kao svesno ili polusvesno biće, entitet, i komuniciraćete s njim tokom procesa kao sa ravnopravnim bićem.)*
	1. Imenujte ga i zapišite ime.
	2. Recite svom podsvesnom umu da učini ovaj deo vaše ličnosti jasno određenim i zrelim za razumljivu komunikaciju sa vama.
	3. Upitajte sebe: Ako bi ovaj entitet imao jasne i određene osobine, kako bi to izgledalo? Odredite te osobine: oblik, veličinu, boju, osvetljenost, teksturu, možda čak i starost; možete da zamislite i da entitet stvara zvukove. Moguće je i da vaš entitet bude u obliku nekog simbola.

Takođe, važno je da odredite, tj. osetite gde se entitet nalazi – to može da bude bilo gde u vašem telu, a veoma često se nalazi i bilo gde van vašeg tela, najčešće negde ispred vas.

Budite otvoreni i prijemčivi, ne razmišljajte već se usmerite na intuitivni doživljaj. Zapisujte sve.

* 1. Pozdravite ga, kao što biste inače pozdravili nekoga koga veoma poštujete.
1. ***Definišite svoj drugi polaritet*** *(obično je to neka vaša emocija, misao ili stanje koje je suprotno ili komplementarno prvo polaritetu; često je to neko željeno ili prijatno stanje):*
	1. Upitajte sebe: „Šta je to što je suprotno prvom polaritetu?“ Budite otvoreni i prijemčivi, ne razmišljate puno već se usmerite na intuitivni doživljaj. Kada vam postane jasno šta je za vas suprotno prvom polaritetu, neka to postane vaš drugi polaritet u ovom procesu. Dajte mu ime i zapišite ga.
	2. Recite svom podsvesnom umu da učini ovaj deo vaše ličnosti jasno određenim i zrelim za razumljivu komunikaciju sa vama.
	3. Odredite osobine drugog polariteta. Definišite kako za vas taj entitet izgleda – kojeg je oblika, veličine, boje, svetline, itd., možda i njegovu starost i bilo šta drugo. Odredite gde se tačno nalazi. Sve zapišite.
	4. Pozdravite ga, kao što biste inače pozdravili nekoga koga veoma poštujete.

***Glavni deo procesa:***

***(Prvi ciklus)***

1. **Vratite se vašem Ja-osećaju, ovde i sada, iz koraka 2.**

Povucite svoju pažnju sa polariteta i vratite se u sadašnji trenutak. Budite malo u tom stanju, nevezanom ni za prvi ni za drugi polaritet. Da li sada imate neki sadržaj svesti, tj. misao, emociju ili telesni osećaj? Zapišite sve što vam dođe u svest. Zatim osetite gde se tačno nalazi vaš trenutni Ja-osećaj, vaše Trenutno Ja dok imate taj sadržaj svesti. Čak i ako nemate bilo kakav sadržaj svesti, moći ćete ipak da osetite gde se nalazi vaše Trenutno Ja. Zapišite njegovu lokaciju.

(Zapamtite, lokacija Trenutnog Ja kada ne obraćate pažnju na polaritete, već ste ovde i sada, je vaš reper za čitav proces. Lokacija vašeg Trenutnog Ja u centralnoj poziciji pokazivaće vam otprilike dokle ste stigli u procesu ovom trenutku.)

Pošto ste postali svesni svog Trenutnog Ja, uradite tehniku [Rastvaranje Trenutnog Ja (RTJ](https://www.re-integration.com/uploads/8/3/0/4/83049960/rastvaranje_trenutnog_ja.docx)).

1. **Sada se fokusirajte na vaš prvi polaritet.**
	1. *(Komunikacija sa polaritetom)* Pogledajte u njega u svojoj imaginaciji. Postavite mu dva pitanja:
		* 1. **„Šta želiš u ovom trenutku?“** (Budite potpuno otvoreni i prijemčivi, ne razmišljajte i ne očekujte ovakav ili onakav odgovor, već se jednostavno usmerite na intuitivno očekivanje neke vrste odgovora, koji će pre ili kasnije doći na neki način – u vidu neke misli, osećanja, simbola, itd.)

Zapišite njegov odgovor. Sada saopštite entitetu: **„Tvoj cilj je upravo ispunjen!“** Osetite tu svoju izjavu kao istinitu, zamislite situaciju u kojoj je taj njegov cilj ispunjen u potpunosti, čak iako je neprijatna za vas.

* + - 1. **„Šta želiš da izbegneš u ovom trenutku?“** Imajte isti pristup kao i u prethodnom koraku – otvorenost i prijemčivost na bilo kakvu vrstu odgovora. Kada dobijete odgovor, zapišite ga. Recite polaritetu: **„Potpuno si obezbeđen i oslobođen od mogućnosti da ti se ta neprijatnost desi, zauvek!“** Osetite tu svoju izjavu kao istinitu, zamislite situaciju u kojoj je taj njegov cilj ispunjen u potpunosti, čak iako je neprijatna za vas.
	1. *(Identifikacija sa polaritetom)* Spojite se sa polaritetom, „uđite“ u njega. Identifikujte se sa njim, postanite on. Osetite njegovo biće. Vi ste sada taj entitet.
		+ 1. Iz njegove tačke gledišta, **upitajte sebe „Šta želim u ovom trenutku?“** i osetite koji je to njegov cilj. **Osetite šta je to što želite kao taj entitet**.

Opet, veoma je važno da budete potpuno otvoreni i prijemčivi, da ne razmišljajte i ne očekujete neki unapred smišljeni ili očekivani odgovor. Jednostavno osetite. Kada postanete svesni toga šta je vaš cilj, iz te tačke gledišta uradite RTJ tehniku na taj cilj (odgovor).

* + - 1. Iz entitetove tačke gledišta, osetite prema čemu oseća averziju (odbojnost). Drugim rečima, sada kada ste taj entitet (i dalje govorimo o prvom polaritetu), **osetite šta ili koga biste najradije izbegli**. Ako vam je lakše, artikulišite i **postavite sebi drugo pitanje: „Šta želim da izbegnem u ovom trenutku?“**. Još jednom, važna je otvorenost i prijemčivost na moguće odgovore.

Kada osetite koja je to vaša averzija iz tačke gledišta entiteta, uradite RTJ tehniku na tu averziju.

1. **Sada se fokusirajte na vaš drugi polaritet.**
	1. *(Komunikacija sa polaritetom)* Pogledajte u njega u svojoj imaginaciji. Postavite mu dva pitanja:
		* 1. **„Šta želiš u ovom trenutku?“** (Budite potpuno otvoreni i prijemčivi.)

Zapišite njegov odgovor. Sada saopštite entitetu: **„Tvoj cilj je upravo ispunjen!“** Osetite tu svoju izjavu kao istinitu, zamislite situaciju u kojoj je taj njegov cilj ispunjen u potpunosti, čak iako je neprijatna za vas.

* + - 1. **„Šta želiš da izbegneš u ovom trenutku?“** Imajte isti pristup kao i u prethodnom koraku – otvorenost i prijemčivost na bilo kakvu vrstu odgovora. Kada dobijete odgovor, zapišite ga.

Recite polaritetu: **„Potpuno si obezbeđen i oslobođen od mogućnosti da ti se ta neprijatnost desi, zauvek!“** Osetite tu svoju izjavu kao istinitu, zamislite situaciju u kojoj je taj njegov cilj ispunjen u potpunosti, čak iako je neprijatna za vas.

* 1. *(Identifikacija sa polaritetom)* Spojite se sa polaritetom, „uđite“ u njega. Identifikujte se sa njim, postanite on. Osetite njegovo biće. Vi ste sada taj entitet.
		+ 1. Iz njegove tačke gledišta, upitajte sebe „šta želim u ovom trenutku?“ i osetite koji je to njegov cilj.

Opet, veoma je važno da budete potpuno otvoreni i prijemčivi. Kada postanete svesni toga šta je vaš cilj, iz te tačke gledišta uradite RTJ tehniku na taj cilj (odgovor).

* + - 1. Iz tačke gledišta drugog polariteta, osetite prema čemu oseća averziju (odbojnost). Drugim rečima, sada kada ste taj entitet (i dalje govorimo o drugom polaritetu), osetite šta ili koga biste najradije izbegli. Ako vam je lakše, artikulišite i postavite sebi drugo pitanje: „Šta želim da izbegnem u ovom trenutku?“. Još jednom, važna je otvorenost i prijemčivost na moguće odgovore.

Kada osetite koja je to vaša averzija iz tačke gledišta entiteta, uradite RTJ tehniku na tu averziju.

*(Sledeći ciklus)*

1. **Vratite se ponovo vašem prvobitnom Ja-osećaju, ovde i sada, nevezano za polaritete, iz koraka 2.** Proverite da li vam se javlja neka misao, osećanje ili telesna senzacija i zapišite to.

Uradite RTJ tehniku.

1. **Fokusirajte se na vaš prvi polaritet.**
	1. *(Komunikacija sa polaritetom) Pogledajte u njega u svojoj imaginaciji. Postavite mu dva pitanja:*
		* 1. **„Sada kada si ostvario svoj prethodni cilj, šta sada želiš u ovom trenutku, a što je još važnije?“** Odgovor koji dobijete zapišite kao drugi cilj prvog polariteta. Recite polaritetu: **„I ovaj tvoj cilj je ispunjen!“** Osetite tu svoju izjavu kao istinitu i zamislite situaciju u kojoj je taj njegov cilj ispunjen u potpunosti.
			2. **„Sada, pošto si potpuno i zauvek obezbeđen i oslobođen od mogućnosti da ti se prethodna averzija ostvari, da li postoji nešto što je još važnije a što bi želeo da izbegneš?”** Zapišite odgovor. Recite svom prvom polaritetu: **„I od ove averzije si potpuno i zauvek obezbeđen i oslobođen!”** Osetite tu svoju izjavu kao istinitu i zamislite situaciju u kojoj je taj njegov cilj ispunjen u potpunosti.
	2. *(Identifikacija sa polaritetom)* Spojite se sa prvim polaritetom, „uđite“ u njega. Identifikujte se sa njim, postanite on. Osetite njegovo biće. Vi ste sada taj entitet.
		* 1. Iz njegove tačke gledišta, **osetite šta entitet želi**. Ukoliko je potrebno, artikulišite i postavite sebi pitanje „Šta želim u ovom trenutku?“. Kada postanete svesni tog cilja, iz te tačke gledišta uradite RTJ tehniku na cilj (odgovor).
			2. Iz tačke gledišta drugog polariteta, **osetite prema čemu oseća averziju** (odbojnost). Ako vam je lakše, artikulišite i postavite sebi drugo pitanje: „Šta želim da izbegnem u ovom trenutku?“. Kada osetite koja je to vaša averzija iz tačke gledišta entiteta, uradite RTJ tehniku na tu averziju.
2. **Sada se fokusirajte na vaš drugi polaritet.**
	1. *(Komunikacija sa polaritetom)* Pogledajte u njega u svojoj imaginaciji. Postavite mu dva pitanja:
		* 1. **„Sada kada si ostvario svoj prethodni cilj, šta sada želiš u ovom trenutku, a što je još važnije?“** Odgovor koji dobijete zapišite kao drugi cilj drugog polariteta. Recite polaritetu: **„I ovaj tvoj cilj je ispunjen!“** Osetite tu svoju izjavu kao istinitu i zamislite situaciju u kojoj je taj njegov cilj ispunjen u potpunosti.
			2. **„Sada, pošto si potpuno i zauvek obezbeđen i oslobođen od mogućnosti da ti se prethodna averzija ostvari, da li postoji nešto što je još važnije a što bi želeo da izbegneš?”** Zapišite odgovor. Recite svom prvom polaritetu: **„I od ove averzije si potpuno i zauvek obezbeđen i oslobođen!”** Osetite tu svoju izjavu kao istinitu i zamislite situaciju u kojoj je taj njegov cilj ispunjen u potpunosti.
	2. *(Identifikacija sa polaritetom)* Spojite se sa drugim polaritetom, „uđite“ u njega. Identifikujte se sa njim, postanite on. Osetite njegovo biće. Vi ste sada taj entitet.
		* 1. Iz njegove tačke gledišta, **osetite šta entitet želi**. Ukoliko je potrebno, artikulišite i postavite sebi pitanje „Šta želim u ovom trenutku?“. Kada postanete svesni tog cilja, iz te tačke gledišta uradite RTJ tehniku na cilj (odgovor).
			2. Iz tačke gledišta drugog polariteta, **osetite prema čemu oseća averziju** (odbojnost). Ako vam je lakše, artikulišite i postavite sebi drugo pitanje: „Šta želim da izbegnem u ovom trenutku?“. Kada osetite koja je to vaša averzija iz tačke gledišta entiteta, uradite RTJ tehniku na tu averziju.
3. **Ponovite čitavi ciklus (jednom ili više puta, koliko je potrebno).**

Trebalo bi da ponavljate kompletan ciklus, opet i opet, dokle god vam se javlja neki sadržaj svesti (misli, emocije, telesni osećaji) u *bilo kojem* koraku.

Nakon svakog koraka, odgovori oba polariteta će postajati sve pozitivniji. Takođe, verovatno ćete uočiti da se polariteti približavaju jedan drugom, istovremeno je približavajući i vašem Srcu i postajući sve transparentniji i/ili svetliji.

1. **Integracija polariteta.**

Na kraju procesa, kada dođete u fazu u kojoj nemate više ciljeva i odgovora od strane polariteta na kojima radite i uđete u jedno od najuzvišenijih stanja (Ljubav, Mir, Radost, Praznina), može se desiti spontano spajanje polariteta. A ako se to ne desi, zatražite od oba polariteta da se spoje.

Ukoliko se i pored toga ne desi spajanje, to jednostavno znači da ti polariteti u stvari nisu u međusobnom odnosi suprotnosti/komplementarnosti. Iako ta dva entiteta nisu bila u takvom odnosu, vi ste u svakom slučaju uspeli da ih oba dovedete u njihovo najviše stanje i *na taj način ste ih integrisali u svoju ličnost*.

Bez obzira da li su se spojili ili ne, zatražite od entiteta da ispune i preplave vaše telo i čitavo biće svojom uzvišenom energijom.

*Napomena: Postoji i alternativni pristup za situacije u kojima imate poteškoća da uspostavite efektivnu komunikaciju sa polaritetima na kojima radite u toku UT procesa. U tom slučaju, jednostavno preskačite korake koji se odnose na komunikaciju i odmah prelazite na korake identifikacije sa polaritetima. Ta modifikacija najčešće neće značajno uticati na kvalitet čitavog procesa. Ovako modifikovan proces možemo nazvati „Alternativni unutrašnji trougao“.*