

බය දුරලමු - අභියෝග ජය ගනිමු

සබරගමු පළාත් උපදේශන හා මාර්ගෝපදේශන ඒකකය

දිග්ඤා රාජපක්ෂ

උපදේශන ගුරු

උපදේශන ඒකකය

කෑ/මාව /හිරිවඩුන්න මහා

විද්‍යාලය



අපි ජීවිතයේ සමහර වෙලාවල් වල අලුත්
දෙයක් කරන්න ඕන කියලා හිතුවට හිත
යටින් ඒක කලොත් අසමත් වෙයි කියන
සිතුවිල්ල නිසා ඒ වටිනා අවස්ථාව
මගහරින වෙලාවල් එනවා... අද මම
ඔයාලට කියන්න යන්නෙ එහෙම හිත බය
වෙලා නම් බය නැති කරන්න ඒ වගේම
අභියෝගය ජය ගන්න පුළුවන් ව්‍යායාමයක්
ගෙන..

**බය දුරු කරමු - අභියෝග ජය
ගනිමු**

ව්‍යායාමය

1. ඔබට භයක් ගෙන දෙන අවස්ථාවක් තෝරාගන්න.

2. ඇස් දෙක වසාගෙන එම අවස්ථාව සිතෙන් දකින්න. මෙසේ දකින විට ඔබට ඇතිවන අපහසුව අවබෝධ කරගන්න.

3. සිතේ ඇති රූපයට විවිධ වර්ණ, අමුතු සත්තු, ලස්සන සංගීතයක් ඇතුළු කර එම සිදුවීම සිතෙන් දකින්න.

4. සිතේ දකින සිදුවීමට විනෝදය, විහිලුව ගෙනදෙන විවිධ රූප, ශබ්ද ඇතුළු කරමින් මුල සිට අගට සිදුවීම දකින්න.

5. අගට පැමිණි පසු සිදුවීම බෝලයක් බවට හැරෙනවා දකින්න. එම බෝලය කලු සුදු වර්ණයට හැරෙනවා දකින්න. බෝලය ඔබගේ අතට ගන්න. ඉහළට විසිකරන්න. බෝලය ඉහළට ඉහළට ගමන් කර ඇත අහසේ සුර්යයා වෙතට ගොස් පිපිරී, පිලිස්සී නැතිවී යනවා දකින්න.

6. දැන් ඇස් අරින්න.

7. නැවත ඇස් වහන්න. ඉහත සිදුවීම දකින්න. සිදුවීම විවිධ රූප, ශබ්ද ඇතුළත් කරමින් වෙනස් කරන්න. අවසානයට පැමිණෙන්න. රූපය නවත්වන්න. කලු සුදු පාට බෝලයකට හරවන්න. බෝලය අහසට විසි කරන්න. බෝලය ඉහළට, ඉහළට, අතට අතට යනවා දකින්න. බෝලය ඉර ළඟට ලංවී පිපිරී දැවී අලුවී නැතිවී යනවා දකින්න. ඇස් අරින්න.

මෙසේ එක භය ගෙන දෙන සිදුවීමක්, දහ වරක් කරන්න. පළමු වතාවට ඔබට පහසු වේගයෙන් කරන්න. ඉන්පසු වේගය වැඩි කරන්න. හැකි උපරිම වේගයෙන් කරන්න. ඇස් වහන්න. සිතෙන් දකින්න - බෝලය පුපුරවන්න - ඇස් අරින්න. නැවත ඇස් වහන්න - සිතෙන් දකින්න - බෝලය පුපුරුවන්න - ඇස් අරින්න.

ඔබට අපහසුව දෙන භය ගෙන දෙන අවස්ථා, ක්‍රියා, සිතීම්, දහයක් තෝරාගන්න. එකකින් පටන්ගන්න. එක දවසකට එකක් පුපුරුවා හරින්න. ඔබට මහා සහනයක් දැනේවි. භය ඔබගෙන් ඉවත්වේවි. ඔබට කැමති ඕනෑම දෙයක් කිරීමට ශක්තිය ඔබට ලැබේවි.

සුභ දවසක්!!

