

#MAKINIKIA Kutoka Kitabu The Code Of The Extraordinary Mind; Hatua Sita Za Kufanya Tahajudi Itakayokuwezesha Kupata Chochote Unachotaka.

Karibu rafiki kwenye mafunzo ya ziada (#MAKINIKIA) kutoka kwenye kitabu nilichokushambulia kwa kina kwenye makala ya tano za juma. Juma hili tumejifunza kutoka kitabu kinachoitwa The Code Of The Extraordinary Mind.

Kwenye #MAKINIKIA unapata nafasi ya kujifunza yale muhimu kutoka kwenye kitabu ambayo hayakupata nafasi kwenye uchambuzi wa tano za juma.

Kutoka kwenye kitabu The Code Of The Extraordinary Mind mwandishi ametushirikisha hatua sita za kufanya TAHAJUDI ambayo itakuwezesha kupata chochote unachotaka kwenye maisha yako. Tahajudi hii itakuwezesha kuwa mtu wa tofauti kwa haraka na ni nzuri kwa wale ambao tahajudi ya kawaida, ile ya kupeleka fikra kwenye pumzi inawasumbua.

UTAMBULISHO WA HATUA SITA.

Hatua sita ni mbinu ya kiakili ya kukuwezesha kufikia viwango vya juu vya utofauti kwa haraka kuliko kawaida.

Hatua hizi sita zimegawanyika katika mahitaji mawili makubwa ya kupindisha uhalisia na kuweza kupata unachotaka, ambayo ni kuwa na maono makubwa na kuwa na furaha kabla hata hujapata unachotaka.

Hatua tatu za kwanza zinakupa furaha kwenye wakati uliopo na hatua tatu za mwisho zinakupeleka kwenye maono makubwa ya baadaye. Hatua tatu za kwanza ni HURUMA, SHUKRANI na MSAMAHA. Hatua tatu za mwisho ni MAONO, SIKU KAMILIFU na BARAKA.

MWONGOZO WA KUFANYA TAHAJUDI YA HATUA SITA.

Hakuna masharti yoyote ya kufanya tahajudi hii, una uhuru wa kuifanya kwa namna unavyopendelea mwenyewe. Lakini hapa kuna mwongozo mzuri kwa asiyeua wapi pa kuanzia;

Moja; wakati wa kufanya, unaweza kufanya wakati wowote, lakini muda bora ni asubuhi unapoamka au usiku kabla ya kulala. Muhimu ni uwe eneo tulivu lisilo na usumbufu na uwe na dakika 10 mpaka 20 za kufanya tahajudi hii.

Mbili; jinsi ya kukaa, unaweza kukaa vyovyote utakavyo, hakuna sharti lolote katika ukaaji.

Tatu; kutuliza mawazo yako, katika tahajudi ya kawaida, kazi kubwa ni kuiweka akili yako sehemu moja kwa kujaribu kuituliza, kitu ambacho ni kigumu.

Kwenye tahajudi ya HATUA SITA, huhitaji kutuliza mawazo yako, wazo lolote linapokuja unaliacha lipite na kurudi kwenye hatua uliyopo.

Nne; kuepuka kusingia, ni rahisi kusingia kwenye tahajudi ya kawaida kwa kuwa unaituliza akili, kwenye tahajudi ya HATUA SITA huwezi kusingia kwa sababu akili yako inafanya kazi muda wote wa hatua hizi sita.

JINSI YA KUFANYA TAHAJUDI YA HATUA SITA.

Hatua ya kwanza; HURUMA.

Kila binadamu anahitaji huruma na upendo kwenye maisha yake. Hatua hii inakusaidia wewe kuwa mwema kwa wengine na kwako pia.

Tahajudi; fikiria mtu ambaye unampenda sana kwenye maisha yako, pata picha ya mtu huyu akiwa na tabasamu ambalo linafanya moyo wako uwake.

Unapomfikiria mtu huyo, tambua hisia za upendo na huruma ambazo zinakuwa zimekujaa. Hisia hizi utazitumia kama nanga ya tahajudi yako.

Sasa fikiria upendo huo kama puto ambalo limekuzunguka, jione ukiwa ndani ya puto jeupe la upendo. Pata picha ya puto hilo linakua na kujaza chumba ulichopo, likijumuisha vitu na watu wote waliopo kwenye chumba hicho.

Endelea kupata picha ya puto lako la upendo na huruma likiendelea kukua na kujumuisha nyumba nzima. Tuma hisia zako za upendo kwa kila aliye ndani ya nyumba hiyo. Unaweza kutuma hisia hizi kwa kufikiria kiakili au unaweza kurudia maneno 'natuma upendo na huruma kwako, nakutakia mema'

Endelea kupata picha ya puto hilo kukua, kujumuisha jumba za majirani, mtaa, mji, nchi, bara na hata dunia nzima. Kwa kila hatua ya ukuaji tuma upendo na huruma kwa viumbe wote waliopo ndani ya puto lako.

Usisumbuke sana jinsi ya kupata taswira ya puto linalokua, muhimu ni kuweza kutuma hisia zako za upendo na huruma kuanzia hatua yako binafsi na kwa wanaokuzunguka mpaka dunia nzima.

Hapo umemaliza hatua ya kwanza katika hatua sita za tahajudi.

Hatua ya pili; SHUKRANI.

Tunaweza kuwa na maono makubwa sana, lakini tunapaswa kushukuru kwa yale tuliyokamilisha na kila tulichonacho sasa. Tunaposhukuru tunapata msukumo zaidi.

Tahajudi; anza kwa kufikiria vitu vitatu mpaka vitano unavyoshukuru kuwa navyo kwenye maisha yako binafsi. Chochote ulichonacho, kikubwa au kidogo shukuru.

Baada ya hapo fikiria vitu vitatu mpaka vitano unavyoshukuru kuwa navyo kwenye kazi au biashara yako. Chochote kinachokufanya uipende kazi au biashara yako kifikirie.

Hatua ya muhimu zaidi, fikiria vitu vitatu mpaka vitano unavyoshukuru kuhusu wewe binafsi. Hapa ni zile sifa ulizonazo, ambazo wewe mwenyewe na hata wengine wanakusifia kwa kuwa nazo. Hatua hii ni ya kujithamini mwenyewe na ni muhimu sana katika kupiga hatua zaidi.

Hapo umemaliza hatua ya pili.

Hatua ya tatu; MSAMAHA.

Kuwa na amani kwa kila anayekuzunguka na dunia kwa ujumla ni hitaji muhimu la kuwa na utulivu na furaha kwenye maisha yako.

Tahajudi; chagua mtu au tukio ambalo lilikukwaza sana na unaendelea kulikumbuka na kulaumu. Unaweza kuwa hata wewe mwenyewe, hujajisamehe kwa makosa uliyofanya huko nyuma.

Pata picha ya tukio hilo lilivyotokea, kwa jinsi mtu alivyokufanyia au kitu kilitokea ambacho kilikukwaza.

Jiruhusu kuwa na hasira kwa dakika mbili, kuhusiana na mtu huyo au tukio lililotokea. Ruhusu hisia zote za chuki, hasira na maumivu zitoke, unaweza hata kugomba au kupiga kitu kama vile unampiga aliyekukasirisha. Usitumie zaidi ya dakika mbili kwenye hatua hii.

Baada ya kupata hisia hizi za hasira, sasa samehe kwa upendo. Samehe na achilia kabisa mtu au chochote ambacho kimekukwaza na usije kukifikiria tena. Katika hatua hii jiulize maswali mawili, nimejifunza nini kupitia huyo aliyenikasirisha na ni kwa namna gani maisha yangu yamekuwa bora kupitia tukio hilo. Unapotafakari kwa kina maswali haya mawili, utagundua kila hali unayokutana nayo inakuja na funzo na pia kukufanya kuwa bora zaidi.

Hapo umemaliza hatua ya tatu na sehemu ya kwanza ya hatua sita za tahajudi hii. Sehemu hii ya kwanza inapaswa kuchukua dakika 6 mpaka 15, ikitegemea kama ndiyo unaanza au ni mzoefu.

Hatua ya nne; MAONO.

Maono makubwa ndiyo yanakuvuta kupiga hatua zaidi ya pale ulipo sasa.

Tahajudi; pata picha ya maono makubwa uliyonayo kwenye maisha yako, jione ukiwa tayari umeshapata kile unachotaka kupata. Weka hisia kwenye hali hiyo, pata zile hisia ambazo utakuwa nazo ukishapata kile unachotaka. Hisia zinafanya picha unayokuwa umejijengea ipate nguvu kama uhalisia kwenye akili zetu.

Kama inakuwa vigumu kwako kutengeneza picha ukiwa umeshafikia maono yako, basi unaweza kujiuliza maswali kama tayari umeshapata unachotaka. Mfano wa maswali hayo ni; kwa nini ni rahisi kwangu kiasi hiki kupata fedha, kuzitunza na hata kuzizalisha zaidi? Kwa nini nimeweza kuanzisha biashara kubwa kiasi hiki ambayo inawasaidia wengi? Maswali ya aina hii yanaifanya akili ya ndani ione kama imeshapata unachotaka.

Unaweza kufanya picha na maswali kwa pamoja, unapopata picha ya maono yako, unajiuliza pia na maswali kama tayari umeshakuwa nayo na hili litakuwa na nguvu zaidi. Muhimu ni kuona maono yako yakiwa yameshatimia, kuyasikia na hata kuyanusa, kadiri unavyotumia milango mingi ya fahamu, ndivyo inaweka nguvu kwenye akili.

Hapo umemaliza hatua ya nne.

Hatua ya tano; SIKU KAMILIFU.

Baada ya kuwa na maono makubwa ya baadaye, unapaswa kuyavunja kwenye siku, na unapomiliki siku yako, unayadhibiti maisha yako.

Tahajudi; hapa unaanza kujiuliza swali hili muhimu, ili niweze kufikia maono yangu makubwa ambayo nimeyaona, napaswa kufanya nini kwenye siku ya leo?

Hapa pata picha ya siku yako nzima ambayo imeenda kikamilifu, tangu unapotoka nyumbani, kazi unazofanya, watu unaokutana nao na matokeo mazuri unayoyapata kwenye hatua unazochukua, unaporudi nyumbani mpaka unapoingia kulala. Hapa ni sawa na unatengeneza sinema ya siku yako nzima kwenye akili yako kabla hata hujaianza siku hiyo.

Unapokuwa unafanya hivi, usiruhusu hali yoyote hasi kuingia, usianze kufikiria kama wengine wakifanya tofauti. Bali fikiria kama wewe una nguvu ya kuifanya siku yako iende kama unavyotaka, ni kwa jinsi gani siku hiyo ingeenda kwa ukamilifu?

Hatua hii inatengeneza matarajio chanya ya siku yako, na utaianza siku ukiwa na nafasi kubwa ya kuitumia vizuri kuliko anayeianza siku akiwa hasi.

Kama unafanya tahajudi hii usiku, basi pata picha ya siku yako ya kesho itakavyokwenda. Kama unafanya tahajudi hii asubuhi basi pata picha ya siku nzima iliyo mbele yako.

Hapo umemaliza hatua ya tano.

[Hatua ya sita; BARAKA.](#)

Pamoja na kuweka juhudi kubwa kwa upande wetu, kuna nguvu kubwa nje yetu ambayo inaweza kutusaidia kupata tunachotaka. Tunapoipokea nguvu hii tunapata baraka na kuweza kufanya yasiyowezekana.

Tahajudi; tambua uwepo wa nguvu kubwa kuliko wewe, ambayo iko tayari kukusaidia kupata kile unachotaka. Haijalishi kuhusu imani yako, au huna imani, chagua kile unachoamini au unachoona ni kikubwa kuliko wewe na jua kipo tayari kukusaidia wewe kupata unachotaka. Nguvu hii kubwa kwako inaweza kuwa Mungu au Sheria za asili, au mawimbi yanayoendesha dunia au uwezo mkubwa wa akili yako ya ndani (subconscious mind).

Pata hisia za nguvu hii kubwa ikiingia ndani yako kwa kuanzia kichwani na kusambaa kwenye viungo vyako vyote vya mwili. Jione ukiwa umezungukwa na nguvu hii ambayo ipo tayari kukulinda na kukuweka kwenye njia sahihi ya kufikia maono yako makubwa.

Pata picha ukiwa unaishukuru nguvu hii kubwa na kupokea baraka zake na kuwa tayari kuikabili siku yako. Baada ya hapo fungua macho yako.

Unakuwa umemaliza tahajudi yako na upo tayari kwa siku ambayo itakuwa bora na ya kipekee sana kwako.

MATOKEO UTAKAYOYAONA NA USIYOYAONA.

Kwa kufanya tahajudi hii ya HATUA SITA utanza kupata manufaa unayoyapata kwenye tahajudi ya kawaida, ambayo ni utulivu wa akili na pumziko la mwili. Lakini pia utapata manufaa ya kuwa na huruma, kusamehe, kujijali na mengine zaidi.

Tahajudi hii ya hatua sita inakukumbusha kwamba unaweza kuwa na furaha sasa na kuwa na amani, pia ukawa nguvu inayoleta mabadiliko chanya kwa dunia nzima. Tahajudi hii pia inakupa nguvu ya kuyaendea maono yako makubwa kila siku ya maisha yako.

Tahajudi ya HATUA SITA ni tahajudi ambayo unapaswa kuifanya kila siku, usiache hata siku moja na usiruke hata hatua moja na utaona jinsi maisha yako yatakuwa bora na hutakuwa wa kawaida tena.

Mwandishi anatupa vitendea kazi mbalimbali vya kutusaidia kwenye tahajudi hii katika tovuti yake ambayo ni www.mindvalley.com/extraordinary Tembelea tovuti hiyo kupata mafunzo zaidi ya tahajudi hii na mengine ya kukufanya kuwa bora zaidi.

Haya ndiyo mafunzo ya ziada niliyokuandalia kutoka kitabu chetu cha juma ambacho ni The Code Of The Extraordinary Mind, ifanye tahajudi hii kuwa sehemu ya maisha yako ya kila siku na utaweza kuwa wa tofauti na wa kipekee.

Uchambuzi huu wa kitabu umeandaliwa na Dr. Makirita Amani.

Dr Makirita ni daktari wa binadamu, kocha wa mafanikio, mwandishi na mjasiriamali. Kuendelea kupata chambuzi hizi za vitabu kwenye TANO ZA JUMA, hakikisha unajiunga na channel ya TANO ZA JUMA ambayo ipo kwenye mtandao wa telegram.

Kujiunga ni bure kwa juma la kwanza, kisha baada ya hapo unachagua kulipa tsh elfu moja kwa juma, au elfu tatu kwa mwezi au elfu 30 kwa mwaka. Kwa maelezo zaidi tuma ujumbe kwenda namba 0717396253, ujumbe utumwe kwa njia ya telegram pekee.

Karibu sana.