

پنج راه برای به یاد آوردن زندگی های گذشته



## یک دفتر خاطرات

یک دفتر خاطرات رویایی داشته باشید تا الگوها را تماشا کنید. شما در واقع ممکن است خاطرات زندگی گذشته را در حالی که خواب می بینید تجربه کنید. نوشتن رویاهای شما می تواند به شما کمک کند تا موضوعات تکراری یا رویاهایی را که برای شما "واقعی" هستند، تشخیص دهید. پس از بیدار شدن، بلافاصله هر چیزی را که به یاد می آورید یادداشت کنید تا بتوانید

## دو

به دژاوو توجه کنید.

دژاوو این احساس است که شما کاری را انجام داده اید یا قبلاً در جایی بوده اید. در بیشتر موارد، شناسایی اتفاق می افتد زیرا شما چیزی را در گذشته خود به یاد می آورید، حتی اگر آن خاطره واقعا عمیق دفن شود.

بعضی از مردم بر این باورند که دژاوو به این دلیل اتفاق می افتد که شما خاطراتی از زندگی گذشته خود دارید. هنگامی که دژاوو دارید، آن را مستند کنید تا بتوانید ببینید که چگونه با خاطرات دیگر زندگی گذشته شما ارتباط دارد.

شاید شما در تعطیلات هستید و احساس می کنید که قبلا به شهر رفته اید.

شاید شما یک فرد جدید را ملاقات کرده اید، اما آنها واقعا برای شما آشنا هستند.

## سه

**خاطراتی را کشف کنید که با زندگی فعلی شما سازگار نیستند.**

گاهی اوقات، خاطرات زندگی گذشته شما بدون اینکه متوجه شوید، ظاهر می شود. شما ممکن است متوجه شوید که یک رویداد یا شخص را به یاد می آورید که هیچ دیگری انجام نمی دهد. هنگامی که این اتفاق می افتد، هر چیزی را که به یاد می آورید بنویسید تا بتوانید حافظه را بیشتر بررسی کنید. شما ممکن است یک عمر گذشته را به یاد داشته باشید.

شما می توانید یک جشن تولد را به یاد بیاورید که در این زندگی اتفاق نیفتاده است یا کار در یک شغل متفاوت

یک دفتر خاطرات زندگی گذشته خود را نگه دارید تا بتوانید آنها را با هم ترکیب کنید.

## چهار

**ترس های خود را به زندگی گذشته خود ردیابی کنید.** ترس های شما در این زندگی ممکن است ناشی از تجربیات منفی در زندگی قبلی شما باشد. برای کشف آنچه در زندگی گذشته شما اتفاق افتاده است، بزرگترین ترس ها و فوبیاهای خود را در حال حاضر شناسایی کنید. سپس ببینید آیا آنها می توانند به شما کمک کنند تا آنچه را که در زندگی قبلی شما اتفاق افتاده است به یاد بیاورید.

- شاید از آب می ترسید چون در زندگی گذشته تان غرق شده اید.
- شاید رانندگی شما را می ترساند زیرا شما در یک تصادف رانندگی بودید.
- 

## پنج

**احساسات یا علاقه خود را به فرهنگ های دیگر بررسی کنید.**

برخی افرادی که زندگی گذشته خود را به یاد می آورند، علاقه عمیقی به جایی که قبلا زندگی می کردند یا آنچه که قبلا انجام می دادند، دارند. گاهی اوقات حتی ممکن است احساس کنید که قصد انجام کاری را دارید یا به جای دیگری تعلق دارید. بزرگترین احساسات خود را کاوش کنید تا ببینید آیا ممکن است نکاتی در مورد زندگی قبلی شما ارائه دهند.

یک پیانیست کنسرت ممکن است موسیقی را با گوش پخش کند.  
یک کاپیتان سابق کشتی ممکن است دریا را دوست داشته باشد  
شما ممکن است واقعا فرهنگ هند را دوست داشته باشید اگر قبلا در زندگی قبلی در آنجا زندگی می کردید

## شش

مسائل، عادت ها یا دردهایی را شناسایی کنید که به نظر نمی رسد منبع داشته باشند.

زندگی گذشته شما می تواند تاثیر زیادی بر زندگی فعلی شما داشته باشد. این امکان وجود دارد که تجربیاتی که در زندگی گذشته داشته اید باعث ایجاد مشکل یا مانعی در حال حاضر شود. چیزهایی مانند مبارزات شخصی یا درد غیر قابل توضیح می تواند ناشی از مشکلی باشد که در زندگی گذشته خود داشته اید. این مسائل را بنویسید تا بتوانید آنها را بیشتر بررسی کنید.

- شاید شما در روابط مبارزه می کنید اگر در طول زندگی قبلی یک دل شکستگی بد داشته باشید.
- شاید پای شما درد می کند زیرا شما در زندگی قبلی خود آسیب دیده اید.
- این امکان وجود دارد که شما غذا را ذخیره کنید زیرا در زندگی گذشته گرسنه بودید.

گردآورنده سهیلا دادخواه