



JAK WYJŚĆ Z POCZUCIA BRAKU?

Pozwól sobie na....



Anna Kromska

I. POCZUCIE BRAKU

<i>Skąd to się wzięło?</i>	4
<i>Jak uwolnić się od umysłu?</i>	9
<i>Emocje</i>	12
<i>Pragnienia</i>	18
<i>Opór</i>	23

II. EMOCJE, KTÓRE OGRA NICZAJĄ DZIAŁANIA

<i>Wstyd</i>	32
<i>Poczucie winy</i>	36
<i>Bezsilność</i>	42
<i>Smutek, żal</i>	48
<i>Lęk</i>	54
<i>Złość</i>	58

III. TWOJA RELACJA Z PIENIĄDZEM

<i>Lista przekonań</i>	71
<i>Kwestionowanie przekonań</i>	77
<i>Zarabianie pieniędzy</i>	78

IV. KREOWANIE ŻYCIA ZA POMOCĄ INTENCJI

<i>Po co Ci cel?</i>	84
<i>Jak formułować cele, aby odnieść sukces?</i>	86
<i>Ćwiczenie</i>	88
<i>Pytania kwantowe</i>	91
<i>Intencje</i>	95

V. MOC WDZIĘCZNOŚCI

<i>Neuroplastyczność mózgu</i>	100
<i>Test - Twoje strategie na szczęście</i>	101
<i>Cytaty</i>	107

Poczucie braku - przeszkoda w osiąganiu sukcesów.



Czujesz czegoś brak? Brak spokoju, bezpieczeństwa, dostatku, radości, docenienia. Może Ci brakować też konkretnych, materialnych rzeczy jak: pieniędzy, samochodu, domu.

Poprzez to, że tego nie masz, czujesz złość, frustrujesz się, martwisz, boisz, walczysz.

BRAK

1

Często nie wiesz, czego Ci brakuje, nie zdajesz sobie sprawy jakie wewnętrzne potrzeby masz niezaspokojone, ale używasz różnych strategii, które nie działają, żeby je zaspokoić. Nieświadome potrzeby to nieświadome działanie.

2

Szukasz wciąż na zewnątrz, żeby tę pustkę w sobie wypełnić.

Skąd to się wzięło?

Dziecko w 100% jest zależne od rodziców, opiekunów, inaczej czekałaby go śmierć. Dziecko do prawidłowego rozwoju potrzebuje: bezpieczeństwa, bliskości, miłości, akceptacji, poczucia, że jest ważne i szanowane. Niestety nie było to możliwe, żeby zawsze i wszystkie potrzeby dziecka były zaspokojone. Bardzo często możesz być w tym stanie dziecka, kiedy pragniesz zaspokoić te potrzeby z zewnątrz i Ci się nie udaje, bo to nie działa i nie przynosi efektów. Już dzieckiem nie jesteś, ale strategie działania masz przeniesione i wyuczone w dzieciństwie. To co się sprawdzało w dzieciństwie, czyli pewne wybory, decyzje, odpowiedzialność spoczywała na rodzicach, zupełnie nie sprawdzają się obecnie. Najwięcej braków doświadczyłeś w dzieciństwie, ale tak jest stworzony ten świat, by nauczyć się ten brak wypełniać, by wziąć odpowiedzialność za tworzenie swojego życia.

Działanie w „stanie dziecka” charakteryzuje się tym, że:

- unikasz działania, brania odpowiedzialności za siebie,
- będziesz czekać i zwlekać, aż warunki się poprawią lub jak ktoś za Ciebie to zrobi;
- działanie będzie oparte, na tym w czym czujesz się dobrze, komfortowo, czyli to jest takie trzymanie się swojej strefy komfortu.

Wyrabiasz w sobie stan dorosłego, choć w większości jest on słabo ukształtowany. Stąd ludzie często nie biorą odpowiedzialności za to co myślą, co czują, co robią, tylko zrzucają na zewnątrz, ponieważ tego się nauczyli.

Umysł jest najbardziej programowany do 7 roku życia. W tym czasie nauczyliśmy się, że zawsze ktoś jest winny tego co się stało. Na przykład: dziecko się przewróciło o krzesło to winne krzesło: "niedobre krzeselko", "Przez Ciebie mamusię główka boli" i tak w tym magicznym świecie iluzji rośniemy. Szukamy winnych naszego cierpienia, by poczuć się lepiej, wówczas bardzo trudno nam wyjść z krainy ofiar. Czujemy bezsilność i przekonanie, że nic nie możemy zrobić. Ta książka ma przede wszystkim uświadomić Ci jak dużo możesz zrobić ze swoim życiem. Masz wpływ na siebie, swoje reakcje, emocje i myśli, a to jest bardzo dużo.

Poczucie braku bierze się z przekonania w brak i niedostatek, w to, że źródło tego co potrzebujemy jest na zewnątrz nas.

Jeśli wierzysz, że źródło nie znajduje się w Tobie tylko na zewnątrz Ciebie – zawsze będzie Ci czegoś brakować. Lęk wynika z przekonania, że źródło mocy znajduje się na zewnątrz Ciebie. Jeżeli czujesz, że to nie Ty masz wpływ na to źródło tylko ktoś inny – uzależniasz się od innych ludzi.

Wiara w obfitość oznacza także wiarę w sukces. Źródło sukcesu znajduje się w Tobie. Wystarczy BYĆ tym, co jest twoją intencją stworzyć. Zobacz czy jest w Tobie 100% poczucie, pewność, że czeka Cię sukces bez względu na to za co się zabierzesz.

Poczucie braku powoduje:

- wciąż Ci mało, cały czas czujesz niedosyt, takie „uczucie głodu”;
- skupiasz się na swoich wadach, na brakach, na poczuciu, że nie jesteś wystarczający taki jaki jesteś. Masz wewnętrzne przekonanie, że coś jest z Tobą nie tak
- widzisz wszędzie brak, skupiasz się na tym co nie działa. Kreujesz w ten sposób jeszcze większy brak

“Poczucie własnej wartości jest wewnętrznym doświadczeniem. Spoczywa w samym centrum ludzkiego istnienia. Jest tym, co sam o sobie myślę i czuję – nie tym, co o mnie myślą i czują” – Nathaniel Branden

“Tragedia wielu ludzi polega na tym, że poczucia własnej wartości poszukują wszędzie, tylko nie w sobie samych, dlatego ich wysiłki nie przynoszą skutków – Nathaniel Branden

Poczucie braku to codzienne odczuwanie walki, wysiłku, stresu

Twoje myśli mogą iść w kierunku przyszłości, nie jesteś spokojny, myślisz, że coś na zewnątrz wypełni twoje poczucie szczęścia. Nie jesteś myślą, nie jesteś emocją. Znajdują się one w twoim umyśle, dlatego możesz nauczyć się je obserwować i panować nad nimi. Możesz być świadomy swoich myśli i emocji - wymaga to oczywiście trenowania. Mózg z automatu skupia się na tym co nie działa.

KIEDY SKUPIASZ SIĘ NA BRAKU, WYSYŁASZ BARDZO MOCNY PRZEKAZ DO WSZECHŚWIATA, ŻE BRAKUJE CI CZEGOŚ. SAMOSPEŁNIAJĄCA SIĘ PRZEPOWIEDNIA. JEŻELI WIERZYSZ, ŻE JESTEŚ NIC NIE WARTY – DOKŁADNIE TYLE OTRZYMASZ.

Poczucie braku to program, który może negować i atakować siebie, że jeszcze czegoś nie masz. I bardzo obniżyć twoje samopoczucie, a tym samym Twoje działanie. Sama droga może być przyjemna i radosna, to zależy od Ciebie.

Jeśli Twoim celem jest podnieść jakość życia w każdym obszarze życia, to co potrzebujesz zrobić to podnieść swój poziom energii.



NIE ZMIENIAJ NA SIŁĘ DZIAŁAŃ, TO NIC NIE DA, ZMIENŃ EMOCJE W SOBIE, A DZIAŁANIE ZMIENI SIĘ SAMO. WYMAGA TO PRZYNAJMNIEJ NA POCZĄTKU ĆWICZENIA SIĘ W UWAŻNOŚCI. O CZYM MYŚLĘ, CO CZUJĘ. WYCHODZENIE POZA AUTOPILOT, POZA STRARE SCHEMATY.

Umysł jest narzędziem, który może nam służyć, jednak wielu ludzi cierpi na "niemożność zatrzymania strumienia myśli". Możesz mieć wciąż chaos mentalny. Czy Ty tak masz? Chodzi o to, by zacząć świadomie kierować swoimi myślami, tylko Ty masz wpływ na swoje myśli i na swoje emocje.

Być może wierzysz, że jesteś umysłem, wtedy narzędzie przejęło nad Tobą kontrolę, wierzysz w to, co generuje Twój umysł. Wierzysz w myśl, że coś jest z Tobą nie tak, że jesteś niewystarczający, że świat jest niewystarczający. A to są tylko i wyłącznie Twoje myśli, a nie rzeczywistość. Każdy z nas ma inną rzeczywistość. Jaka jest Twoja zależy od tego czym został zaprogramowany Twój umysł. Z reguły nie są to korzystne dla nas treści i to jest Twoje wyzwanie, by oddzielić to od siebie, by popatrzeć na siebie i świat z innej perspektywy, takiej która Ci służy i wzbogaca.

Tak, wiem też o tym, że sama zmiana myślenia może nie pomóc, bo masz w sobie zapisane wspomnienia, a wraz z nimi energię emocji. Dlatego zawsze proces polega na uwalnianiu tej energii, która utknęła w Twoim ciele, przyjęciu i otwarciu się na te uczucia, których chcesz doświadczać. Świadoma koncentracja na tym co Ci służy, na tym co możesz docenić już teraz, ale tego jeszcze będziemy się uczyć. Wszystko jest proste, życie jest proste, tylko umysł lubi komplikować.

Jak uwolnić się od umysłu?

Zacząć go obserwować, zacznij słuchać słojego głosu w głowie. Zwracaj uwagę, zwłaszcza na wszystkie powtarzające się słowa, schematy, powiedzenia. Ponoć 70% myśli mamy wciąż takich samych.

Kiedy słuchasz tego głosu, nie oceniaj go, nie krytykuj siebie za to, że masz takie myśli. Jeśli będziesz obwiniać się za myśli, one nabierają wówczas mocy, powodują, że Twoja energia idzie w dół. Pamiętaj, że wyboru nie miałeś w dzieciństwie, twój umysł chłoniął wszystko jak gąbka. Teraz Ty możesz być dla niego wyrozumiały, cierpliwy. Traktować swoje myśli jak wybryki dziecka. Teraz dopiero odzyskujesz wybór i zaczynasz decydować czy wierzysz w te myśli czy już nie.

Myśli tracą wtedy swoją władzę nad Tobą i szybko się uciszą, ponieważ nie dostarczasz umysłowi energii poprzez identyfikację z nimi. To początek końca nawykowego myślenia. Możesz zastąpić daną myśl, na taką która Ci służy, a możesz po prostu obserwować z uśmiechem na twarzy. Budzi się w Tobie obecność i automatycznie wzrasta twoja częstotliwość pola energetycznego. W poczuciu szczęścia jest to nieodzowny element- nieutożsamiać się ze swoim umysłem. Kiedy Twój umysł będzie produkował kolejne niekorzystne dla ciebie myśli i zaczniesz się do nich uśmiechać, znaczy że jesteś na właściwej drodze, by czuć coraz większy spokój.

Dzięki samoobserwacji coraz więcej obecności pojawia się automatycznie w życiu. Gdy tylko uświadomisz sobie, że nie jesteś obecny-stajesz się obecny. Ilekroć jesteś w stanie obserwować swój umysł, nie jesteś jego więźniem.

Cechy umysłu:

● **lubi problemy**

Stwarza mu to swojego rodzaju tożsamość. Roztrząsas w myślach dany problem i nie masz już nawet siły, by się nim zająć. Ego potrzebuje problemów, konfliktów, wrogów, aby wzmocnić swoje poczucie oddzielenia, przekonania z pokolenia na pokolenie, świat jest wrogi, ludzie są źli, nasz umysł szuka potwierdzeń wówczas w świecie, a jak szukasz to znajdziesz.

● **lubi mieć rację**

Wtedy ego wie, że żyje. Dlaczego nasz umysł broni swojej racji? - to nasze ego, identyfikacja z umysłem, być w błędzie dla ego - to umrzeć, dlatego tak ludzie za wszelką cenę bronią swoich racji, ma to swoje poważne konsekwencje. Gdy już przestajesz utożsamiać się z umysłem, na Twoją istotę nie ma wpływu to, czy masz rację czy też nie. Znika ta nałogowa i głęboko nieświadoma potrzeba postawienia na swoim, która jest swoistą formą przemocy

● **lubi czekać na coś**

Oczekiwanie jest stanem umysłu. Oznacza to, że pragniesz przyszłości, a odrzucasz teraźniejszość. Odrzucasz to, co masz, pragniesz zaś tego czego nie masz. Ilekroć na coś czekasz wywołujesz wewnętrzny konflikt, pomiędzy teraźniejszością, w której wolałbyś nie być, a urojoną przyszłością, w której chciałbyś się znaleźć. Czy jesteś spięty? Czy aż tak bardzo chcesz znaleźć się w przyszłości, że teraźniejszość staje się tylko środkiem, aby się tam dostać? Stres spowodowany jest tym, że jesteś tutaj, a chciałbyś być gdzie indziej, albo że jesteś tutaj, a chciałbyś być gdzieś w przyszłości. Ten wewnętrzny rozdziew rozrywa Cię od środka.

● **lubi trzymać się tego co znane**

Nawet jeśli warunki na zewnątrz są niekorzystne: toksyczny związek, praca nie dająca żadnej satysfakcji, destrukcyjne przekonania, często ludzie nie chcą tego zostawić, gdyż właśnie w tych wszystkich aspektach czują się bezpiecznie. Jest im to znane i nie chcą porzucić swojego nieszczęśliwego ja. To jest identyfikacja z emocjonalnym bólem. Pod wpływem nieświadomego lęku przed utratą tożsamości, pojawia się w tobie silny opór przed odzyskaniem świadomości.

Będziesz wolał cierpieć, być ciałem bolesnym niż skoczyć w nieznane i zaryzykować utratę nieszczęśliwego ja, które jest ci dobrze znane. W takim przypadku obserwuj opór który się pojawia w tobie. Obserwuj przywiązanie do własnego bólu. Bądź bardzo czujny. Obserwuj tę osobliwą przyjemność, jaką sprawia Ci własne cierpienie. Obserwuj przemożoną chęć myślenia lub mówienia o nim. Opór ustanie, jeśli obejmujesz go świadomością



Ilekoć się złapiesz na tym, że znów na coś czekasz - obudź się. Wróć do chwili obecnej. Po prostu bądź i ciesz się własnym istnieniem. Kiedy jesteś obecny, nie ma żadnej potrzeby, aby na cokolwiek czekać. Stań się obserwatorem swoich myśli, emocji, obserwuj wszystko na zewnątrz Ciebie bez oceny, z akceptacją wtedy budzi się świadomość.

Na przykład wielu ludzi czeka na większą obfitość, ale ona nie może pojawić się w przyszłości. Gdy uszanujesz, uznasz i w pełni zaakceptujesz obecną rzeczywistość - to gdzie jesteś, kim jesteś i co aktualnie robisz - gdy szczerze przyjmiesz to czym dysponujesz, będziesz wdzięczny istnieniu za wszystko co jest. Wdzięczność za obecną chwilę i pełnia życia w teraz jest prawdziwą obfitością. W odpowiednim czasie sama zaczyna się przejawiać na rozmaite sposoby. O tym więcej w ostatnim rozdziale, gdyż ten temat wymaga rozszerzenia i praktyki.

Dopóki utożsamiasz się z umysłem, to ego rządzi twoim życiem. Jego iluzoryczna natura i wypracowane mechanizmy obronne sprawiają, że jest ono bardzo niepewne i podatne na wszelkiego rodzaju zranienia. Postrzega siebie w ciągłym zagrożeniu. Nawet jeśli na zewnątrz jawi się jako bardzo pewne siebie.

Gdy masz trudności z odczuwaniem emocji.

Zacznij od skupienia uwagi na wewnętrznym swoim ciele. To pozwoli Ci nawiązać kontakt z własnymi emocjami. Emocje to wrażenia płynące z ciała, to poziom twojej energii. Jeśli naprawdę chcesz poznać swój umysł, w ciele zawsze odnajdziesz jego prawdziwe odbicie. Ciało nie kłamie, pokaże Ci prawdę, natomiast Twój umysł może Ci wmawiać różne rzeczy. Jeśli nawet nie uchwycisz myśli, Twój poziom energii wskaże Ci jakie miałeś myśli. Takie obserwowanie emocji jest zasadniczo tym samym, co opisane wcześniej słuchanie i śledzenie myśli. Jedyna różnica polega na tym, że myśl pozostaje w głowie, a emocje mają silny aspekt fizyczny i odczuwane są przede wszystkim w ciele. Możesz pozwolić im się wyrazić, nie będąc jednocześnie przez nie kontrolowanym. W ten sposób przestajesz być swoimi emocjami – stajesz się świadkiem, obserwującą obecnością.

NIECH WEJDZIE CI W NAWYK ZADAWANIE SOBIE PYTANIA: „Co się w tej chwili we mnie dzieje?” o czym myślę, co czuję? Wskaże ci ono właściwy kierunek. Nie analizuj go, ale zwyczajnie obserwuj. Skup uwagę na własnym wnętrzu. Poczuj energię emocji. Jeśli nie jesteś w stanie zobaczyć myśli, poczuć tego co czujesz, to zacznij od zaznaczenia swojego poziomu energii w skali od 1 do 10. Jeśli jest nisko to szukaj jaka myśl cię osłabiła, jaka emocja, co czujesz w ciele.

Naucz się obserwowania swoich myśli i emocji, a następnie możesz zdecydować, że je puścisz.

Gdzie jest Twój umysł w przeszłości czy przyszłości? To jest taka cecha błędzenie między tym co było i martwienie o to co będzie. To trzeba uchwycić i najczęściej jak tylko możesz powracasz do tej chwili, skupiasz się na tym co robisz.

Im większą uwagę obdarzasz przeszłość, tym więcej dostarczasz jej energii i tym większa możliwość, że zbudujesz z niej własną tożsamość. Skupienie uwagi ma zasadnicze znaczenie, ale nie na przeszłości. Obdarz uwagę teraźniejszość- swoje aktualne zachowanie, reakcje, nastroje, myśli, emocje, lęki, pragnienia. Takie jakie są. To jest przeszłość, którą w sobie nosisz.

Jeśli potrafisz być wystarczająco obecny obserwując wszystkie rzeczy nie krytycznie czy analitycznie, tylko bezstronnie- to znak, że rozprawiasz się z własną przeszłością i rozpuszczasz ją mocą obecności. Nie zdołasz odnaleźć siebie w przeszłości, odnajdziesz siebie zagłębiając się w teraźniejszości.

Im częściej pracujesz z metodą uwalniania tym więcej czujesz i tym częściej doświadczasz spokoju i akceptacji. Metodę można przyrównać do trzymania długopisu w ręce. Długopis to emocja, to Ty decydujesz czy puszczasz tę emocję czy nie. Im dłużej trzymasz ten długopis tym większy dyskomfort powoduje w twoim życiu, tak samo jest z emocjami.

Ponieważ każde uczucie, które zostało stłumione, próbuje wydostać się na zewnątrz, uwolnienie jest jedynie chwilowym powstrzymaniem się od podejmowania prób zatrzymania w sobie uczuć. Dzięki temu można pozwolić im odejść, co — jak sam stwierdzisz — przebiega w sposób bardzo naturalny.

Gdy dopuszczasz do siebie i akceptujesz emocje, otwierasz swoją świadomość, a to prowadzi do sytuacji, w której emocje same z siebie „odpadają” i odchodzą — przemijają jak chmury na niebie lub rozpraszają się jak dym z komina. Przypomina to sytuację, w której zdejmujesz pokrywę z szybkowaru.

Uwalnianie

Trzymanie się ograniczających nas osądów i emocji jest gwarancją rozczarowania, nieszczęścia i popełniania błędów. Czy kiedykolwiek zdarzało Ci się pielęgnować w sobie jakieś emocje nawet wtedy, gdy wiedziałeś, że nie da się nic zrobić, aby zaspokoić potrzebę, coś naprawić, zmienić sytuację, która — jak się wydawało — była przyczyną tego niechcianego podekscytowania? Czy kiedykolwiek podtrzymywałeś w sobie poczucie napięcia i niepokoju, nawet gdy przyczyna już dawno znikła? Co jest przeciwieństwem tego „trzymania”? „Od-puszczanie”. Zarówno odpuszczanie, jak i podtrzymywanie są częścią naturalnego procesu życia. Odpuszczenie lub inaczej uwolnienie — to umiejętność naturalna, coś, z czym wszyscy się rodzimy, a jednocześnie coś, czego zastosowanie staje się warunkowane, w miarę jak wkraczamy w dorosłość. Czy zauważyłeś, że gdy ludzie są zdenerwowani, często wstrzymują oddech? Zarówno wdech, jak i wydech w procesie oddychania może być powstrzymywany w konsekwencji działania emocji, które nie znajdują ujścia. Większość z nas wyróżnia się umiejętnością utrzymywania stałego napięcia mięśniowego, które nigdy nie pozwoli na pełny relaks. Źródłem tych napięć są nieokazywane lub tłumione emocje. Ale dlaczego tak się dzieje? Gdy tłumimy nasze emocje i nie pozwalamy sobie na ich pełne doświadczanie wtedy, gdy powstają, osadzają się one w naszym organizmie i sprawiają, że czujemy się niekomfortowo. Unikając ich doświadczania, uniemożliwiamy im swobodne przepływanie przez nasze ciało, co mogłoby zakończyć się ich transformacją lub rozproszeniem.

Proces wychowania oduczył nas naturalnego wyrażania i uwalniania emocji. Nauczono nas tłumić emocje, gdy kazano nam „zachowywać się”, siedzieć prosto, być cicho, nie kręcić się, zawsze gdy słyszeliśmy, że „chłopaki nie płaczą” lub „duże dziewczynki się nie złością”, gdy kazano nam dorosnąć i być ludźmi odpowiedzialnymi. Co więcej, uważano nas za ludzi dorosłych właśnie wtedy, gdy udało się nam dotrzeć do punktu, w którym osiągnęliśmy perfekcję w tłumieniu emocji. Często nawet sami nie zdajemy sobie sprawy z tego, że blokujemy nasze prawdziwe reakcje emocjonalne, aż w końcu jest już za późno: nasz organizm wykazuje oznaki chorób związanych ze stresem, zatykamy uszy, żołądek się skręca albo właśnie eksplodowaliśmy i powiedzieliśmy lub zrobiliśmy coś, czego teraz żałujemy.

Prawdopodobnie stwierdzisz, że każdy kolejny krok procesu pozwala Ci się uwolnić od emocji w jakimś niewielkim stopniu. Na początku efekty tych działań mogą być ledwo zauważalne. Jednak bardzo szybko — jeśli tylko jesteś wytrwały w swoich działaniach — uzyskiwane wyniki będą coraz lepsze.

Dlaczego chcesz się trzymać emocji?

Wydaje Ci się, że możesz coś zyskać. A co możesz zyskać? Uwagę, współczucie, troskę, czasami tak, a czasami nie. Najczęściej raczej rozczarowanie, ponieważ jest to szukanie twoich wewnętrznych potrzeb poprzez manipulację emocjami i druga osoba to czuje i stawia temu opór. Być może wydaje Ci się, że strach sprawia, że poczujesz się bezpieczniej, jeśli czujesz się winny, nie powtórzysz błędu, albo jak czujesz złość to się zrewanżujesz. Tak naprawdę to jeszcze wzmacnia Twój problem, gdyż energia tych emocji jest bardzo niska i wpływa na Twoje działanie. Nie widzisz tyle możliwości ile codziennie oferuje Ci świat, będąc w stanie spokoju i akceptacji.

Ćwiczenie

Wybierz odpuszczenie

Przyjmij wygodną pozycję i skup się na swoim wnętrzu. Możesz zamknąć oczy, choć nie jest to konieczne.

●Krok 1

Skoncentruj się na problemie, który chcesz rozwiązać, a następnie pozwól, aby w Twojej głowie pojawiły się powiązane z nim uczucia. Po prostu zarejestruj pojawienie się konkretnych wrażeń i pozwól sobie poczuć je w pełni lub najlepiej jak potrafisz. Większość z nas żyje pośród myśli, obrazów i opowieści dotyczących przeszłości i przyszłości, a nie w świadomości tego, co czujemy w tej konkretnej chwili. A tymczasem jedynym czasem, gdy możemy naprawdę zrobić coś z naszymi odczuciami (a więc także i z naszym biznesem czy życiem), jest właśnie tu i TERAZ. Aby rozpocząć proces uwalniania, nie musisz czekać, aż emocje będą wystarczająco silne. Jeśli czujesz w sobie odrętwienie, nijakość, masz poczucie niejasności, odcięcia lub pustki, to wiedz, że możesz uwolnić się zarówno od tych emocji, jak i od tych bardziej rozpoznawalnych. Po prostu postaraj się najlepiej jak umiesz. Im mocniej się starasz, tym łatwiej przyjdzie ci określenie tego, co odczuwasz.

●Krok 2

Zadaj sobie pytania:

Czy mogę je przyjąć i zaakceptować?

Czy mogę uwolnić się od tej emocji?

Czy mógłbym to zrobić? Innymi słowy: Czy jestem skłonny uwolnić się?

Nie ma znaczenia, czy rozpatrywane uczucie jest usprawiedliwione, długotrwałe lub słuszne.

●Krok 3

Zadaj sobie jeszcze prostsze pytanie: Kiedy się uwolnię?

To pytanie jest zaproszeniem do rozpoczęcia działań tu i TERAZ. Być może w tym momencie łatwo poradzisz sobie z uwolnieniem. Pamiętaj, że decyzję możesz podjąć w każdej chwili. Kiedy lubisz pracę z obrazami. Podczas sesji uwalniającej, możesz sobie wyobrazić kształt, strukturę uwalnianej energii emocji i wyobrazić, jak ta energia emocji opuszcza Twoje ciało.

Ćwiczenie

Możesz w tym miejscu w ciele, gdzie czujesz napór tych emocji, położyć ręce, otworzyć je, jako gest i symbol puszczenia emocji. Pamiętaj to jest tylko i wyłącznie Twój wybór.

● Krok 4

Powtarzaj cztery poprzednie kroki tak często, jak to konieczne dopóty, dopóki nie poczujesz się wolny od tego konkretnego uczucia, które wybrałeś.

Pragnienie to inaczej poczucie braku. To oczekiwanie, żądza, uzależnienie.

I tutaj mogę Cię zaskoczyć, ponieważ wiele książek mówi o tym pragnij czegoś mocno to się pojawi w Twoim życiu, a jest zupełnie odwrotnie.

Dlaczego?

"Źródłem każdego cierpienia jest pragnienie.

Eliminacja pragnienia – jest eliminacją cierpienia" – Budda.

Pragnienia są przeszkodą w realizacji naszego celu.

Sprawdź, czy Twoje pragnienie jest uzależnieniem?

Czego tak naprawdę chcesz. Czy chodzi Ci o zdobycie większych pieniędzy, czy zmniejszenie długu? Czy chcesz cieszyć się z lepszych relacji z rodziną i przyjaciółmi, czy może rozpocząć nowy związek? Chcesz lepszego zdrowia lub przynajmniej zmniejszenia bólu i cierpienia? Czy pragniesz osiągnąć sukces albo przynajmniej przestać czuć się jak nieudacznik? Marzysz o tym, aby mieć więcej wolnego czasu i czuć mniejszą presję? Chcesz jeździć nowym samochodem, mieć nową sukienkę, nowy zestaw stereo, nową fryzurę, nowe życie? Taka lista może nie mieć końca. Tylko czy naprawdę chcesz tych rzeczy? A może raczej szukasz szczęścia symbolizowanego przez te wszystkie rzeczy? Co by było, gdyby możliwe było osiągnięcie szczęścia bez konieczności posiadania obiektów, które się z nim kojarzą?

I nie chodzi o to, żeby tych wszystkich rzeczy nie mieć. Chodzi o to, jak bardzo je chcesz i myślisz, że dzięki nim będziesz spokojny, radosny, bezpieczny, szczęśliwy. Chodzi o to ile jest w tym pragnieniu swobody, wolności, a nie konieczności zdobycia czegoś.

Decyzja bez pragnienia jest tym, co zamienia intencje w działania i realne efekty. Kiedy Twój cel staje się uzależnieniem? Uzależnienie (pragnienie) – kiedy bardzo coś chcesz, a to nie dzieje się, wtedy zaczynasz odczuwać frustrację, złość, lęk, czyli tracisz swoją energię. Uzależniasz swoje szczęście, spokój, radość, bezpieczeństwo od tego celu.

Pragniesz czegoś, czego nie masz, a to wywołuje w Tobie duże napięcie, lęk, że tego nie osiągniesz, złość lub bezsilność. Pod każdym pragnieniem kryje się **wierzenie, że szczęście leży w realizacji tego pragnienia**. Gdybyś nie posiadał pragnień, byłbyś szczęśliwy już teraz. Nie musiałbyś czekać, aż coś się stanie. Tak naprawdę możesz czuć satysfakcję i radość tylko tu i teraz. Nie w przyszłości. Pragnienie/żądza to koncentracja na tym, czego nie masz. Zawsze jak pojawiają się przeszkody, opór do osiągnięcia jakiegoś celu to znaczy, że masz silne pragnienia. Pragnienie sukcesu, szczęścia. **Pożądanie może przybierać formę od łagodnej chęci po obsesyjne, nieprzeparte pragnienie czegoś lub kogoś. „Nic mnie nie zaspokaja”. „Nigdy dość”, „Muszę to mieć!”.**

Wyraża się również jako: chciwość, obsesja, niedosyt, zawiść, zazdrość, przywiązanie, gromadzenie, bezwzględność, mania, furia, robienie czegoś do przesady, nadmierna ambicja, egoizm, pożądanie, zaborczość, kontrola, gloryfikowanie, nienasycenie oraz zachłanność.

ZASADNICZĄ KWESTIĄ DOTYCZĄCĄ WOLNOŚCI JEST USTALENIE, CZY ŚWIADOMIE DOKONALIŚMY WYBORU, BY ZASPOKOIĆ DANE PRAGNIENIE, CZY MOŻE WIERZYSZ, ŻE DZIĘKI TEMU BĘDZIESZ SZCZĘŚLIWY, SPOKOJNY, BEZPIECZNY.

Umysł sądzi, że pożądanie i potrzeby są motywacją konieczną do osiągania celów. To przekonanie bierze się ze starego, ewolucyjnego i zwierzęcego systemu pożądania nagrody. To również wynika z przekonania, że trzeba na wszystko ciężko pracować, że jak odpuszczę to nie będę tego mieć.

NA WYŻSZYM POZIOMIE ŚWIADOMOŚCI CELE OSIĄGA SIĘ DZIĘKI DECYZJOM, ZAANGAŻOWANIU ORAZ WYBOROM, KTÓRE SĄ AKTAMI WOLI.

Niemożliwe staje się możliwe, gdy tylko całkowicie się poddamy i odpuścimy żądze. Dzieje się tak, ponieważ chcenie blokuje otrzymanie tego, czego chcesz, i wywołuje strach, że tego nie dostaniesz. Gdy masz więcej wewnętrznej swobody, wówczas to, co wybierasz, manifestuje się w Twoim życiu bez wysiłku. Odpuszczasz afektywne chcenie i po prostu wybierasz cel, wyobrażając go sobie z miłością i pozwalając mu się zmanifestować, ponieważ wiesz, że to, co wybrałeś, już do Ciebie przynależy.

Dlaczego to już jest Twoje?

Na niższym poziomie świadomości świat postrzegany jest jako negatywny i odmawiający, drażniący i niechętny tobie. Na wyższym poziomie świadomości to się zmienia. Doświadczasz wówczas, że świat jest niczym obdarowujący, kochający rodzic, który bezwarunkowo aprobuje Twoje zamiary i chce, byś miał wszystko, czego chcesz, więc udostępnia Ci to na zawołanie. Stwarza to inny kontekst.

Masz pewność, że Twoje potrzeby będą zaspokojone.

NAJWAŻNIEJSZE JEST TERAZ, BO TO TWORZY PRZYSZŁOŚĆ, TO JAK SIĘ CZUJESZ DZISIAJ Z TYM CO MASZ CZY JESTEŚ W STANIE DOCENIĆ CO JUŻ MASZ W SOBIE.

Każdy z nas jest motywowany przez cztery podstawowe pragnienia, które istnieją na poziomie znajdującym się poniżej warstwy naszych świadomych myśli. Te podstawowe motywatory, czyli pragnienie uzyskania aprobaty (akceptacji, miłości), zdobycia kontroli, poczucia bezpieczeństwa i oddzielenia (autonomii lub odrębności), stanowią podstawę wszystkich naszych ograniczeń. Gdy uwolnimy się od tych fundamentalnych pragnień, możemy osiągnąć to, czego chcemy, nie tracąc motywacji. Podczas sesji uwalniania pozbywamy się po prostu naszego poczucia deprivacji i braku. Pragnienia prowadzą nie tylko do poczucia braku - nie mam tego, jestem zła, nieszczęśliwa, jak to będę mieć to wtedy będzie fajnie. Nie będzie, bo znajdziesz coś znowu czego nie masz. Trzeba jeszcze pamiętać o tym, że pragnienia mają dwa bieguny, doświadczamy konfliktu pomiędzy przeciwnościami, czyli pragnieniem aprobaty a pragnieniem dezaprobaty, pragnieniem bezpieczeństwa i niepewności, pragnieniem pieniędzy i podświadomym pragnieniem braku pieniędzy. Większość z nas utyka gdzieś po środku. Ze względu na ten konflikt interesów większość z nas robi 3 kroki w kierunku życiowych celów i dwa kroki wstecz, zanim znów ruszy do przodu.

Czy wolałbyś pragnąć aprobaty, czy raczej ją mieć? Czy chciałbyś mieć kontroli, czy może wolałbyś sprawować kontrolę? Czy wolałbyś pragnąć bezpieczeństwa, czy może raczej czuć się bezpiecznie?

Uwalnianie pragnień

●Krok 1:

Skup się na problemie i pozwól sobie zaakceptować to, co czujesz tu i TERAZ.

●Krok 2:

Zejdź nieco głębiej, aby się przekonać, czy emocje, które odczuwasz TERAZ, wynikają z poczucia jakiegoś fundamentalnego pragnienia. Zadaj sobie jedno z dwóch poniższych pytań:

- Czy emocje te wynikają z potrzeby aprobaty, kontroli, bezpieczeństwa czy oddzielenia?
- Jakie pragnienie fundamentalne stanowi bazę dla tego uczucia?

Jeśli nie jesteś pewien, co staje się podstawą dla tego uczucia, albo jeśli czujesz, że może chodzić o kilka pragnień nakładających się na siebie — co zdarza się całkiem często — wybierz to, które wydaje się być dominujące, jest najbardziej prawdopodobne albo jest tym, którego chciałbyś uwolnić w pierwszej kolejności. Następnie przejdź do kroku 3.

●Krok 3:

Zadaj sobie pytania:

- Czy pozwalam sobie pragnąć (aprobaty, kontroli, bezpieczeństwa lub oddzielenia)?
- Czy mogę zaakceptować (aprobatę, kontrolę, bezpieczeństwo lub oddzielenie)?
- Czy mogę uwolnić się od pragnienia (aprobaty, kontroli, bezpieczeństwa lub oddzielenia)?

Gdy uświadomisz sobie, że możesz pozbyć się swoich fundamentalnych pragnień, stwierdzisz, że robisz to bez niepotrzebnego analizowania i nadmiaru myśli. Ponadto jeśli chcesz, możesz przed uwolnieniem pozwolić sobie na chwilowe podtrzymanie w sobie myśli o pragnieniu, co często tworzy przestrzeń do głębszego uwalniania „Uwolnij się i pozwól sobie dostrzec perfekcję tam, gdzie wydaje się jej brakować”.

Niezależnie od wybranego pragnienia zastanów się nad pytaniem:

Czy możesz po prostu pozwolić sobie czuć to, co czujesz? Pogódź się w pełni z tymi emocjami.

Czy możesz się uwolnić? Zastanów się jeszcze raz nad tym samym zagadnieniem, a potem zdecyduj, co w związku z tym TERAZ czujesz. Czy uczucie to wynika z chęci uzyskania aprobaty, zdobycia kontroli, potrzeby przetrwania, czy pragnienia oddzielenia?

Czy możesz uwolnić się od niego?

Czy możesz pozwolić, aby odeszło?



Powtórz kilka razy powyższą serię pytań, pozbywając się resztek poczucia potrzeby bezpieczeństwa, aprobaty czy kontroli, która jeszcze w Tobie została.

A teraz postaraj się po prostu wsłuchać się w siebie i uświadomić sobie, jak czujesz się w środku. Zwróć uwagę, że pewnie masz wrażenie większej przestrzeni i lekkości. Emocje związane z ograniczeniami są skończone, natomiast dobre uczucia są nieskończone. Rozluźnij się i w całej okazałości zaakceptuj to, co teraz czujesz. Za każdym razem gdy całkowicie akceptujemy odczuwane emocje, uwalniamy się od chęci zmiany lub kontroli. Akceptujemy wszystko takim, jakie jest. Przynajmniej w chwili obecnej. Jeśli nadal pozostaje w Tobie jakieś poczucie skurczu lub negatywnego podejścia do danej kwestii, przenieś swoją uwagę na zwiększoną lekkość, której jesteś świadomy — tylko tu i teraz — cały się jej oddając. Oddaj się cały, najlepiej jak potrafisz.

Osiągnij pełną harmonię.

Pozwól sobie na odpoczynek.

Naturalna dobroć, jaką czujesz w środku, jest zawsze obecna bez względu na to, jak skrajne staną się Twoje uczucia. Dobroć mieszka pod warstwą emocji oraz myśli i jest dostępna dla Ciebie zawsze wtedy, gdy tylko przeniesiesz na nią swoją uwagę. Masz w swoim zasięgu całą moc nieograniczonego potencjału i jeśli na to pozwolisz, naturalnie rozpuści ona resztki poczucia ograniczenia.

Czy możesz pozwolić sobie zanurzyć się jeszcze głębiej w chwili obecnej, ufając, że moc zna właściwą drogę? Pozwól sobie dostrzec — nawet w tej chwili — doskonałość tam, gdzie wydaje się znajdować niedoskonałość.

Czy możesz na chwilę dopuścić do siebie myśl o tym, że wszystko znajduje się na dobrej drodze i rozwija się tak, jak powinno? A teraz — w tej właśnie chwili — stopniowo zacznij przenosić swoją świadomość na zewnątrz. Pomyśl o tym, że wszystko, co udało Ci się osiągnąć dzięki temu procesowi, zostanie z Tobą na zawsze. Każdy proces jest początkiem, otwarciem na życie, które zawsze chciałeś mieć, oraz odkryciem tego, co naprawdę ma dla Ciebie znaczenie. Pozwól sobie lekko unosić się prądowi życia.

Opór - akceptacja

Opór powoduje, że rzeczy trwają, powtarzają się, napierasz na świat, tę samą siłę oddaje świat. Tylko akceptacja tego co jest, może zmienić sytuację, choć czasami nie jest to łatwe. Opór może powodować wiele emocji: złość, smutek, żal, bezsilność, to takie pchanie wielkiej kuli pod górę, w końcu człowiek się zmęczy i zobaczy, że to nic nie daje. Jesteś na tym etapie, a chcesz być już gdzieś indziej. Nie szanujesz tej chwili, tego co jest. To wzbudza dużo emocji, które ciągną Cię w dół. Z taką energią, co chcesz kreować? To samo.

Pierwszym krokiem do jakiegokolwiek zmiany jest akceptacja.



AKCEPTACJA

Na tym poziomie uważności zachodzi główna przemiana, która związana jest ze zrozumieniem, że każda osoba sama jest źródłem i twórcą całego doświadczenia w swoim życiu. Przyjęcie tej odpowiedzialności jest właściwe dla tego stopnia ewolucji, charakteryzującego się zdolnością do harmonijnego współistnienia z siłami życia. Wszyscy ludzie poniżej tego poziomu mają skłonność do popadania w bezsilność, widzą siebie jako ofiary, znajdujące się na łasce życia. Bierze się to z przekonania, że źródło szczęścia czy też przyczyna problemów danej osoby znajduje się na zewnątrz nas. Ogromny skok oddający własną moc, dokonuje się na tym poziomie wraz z uświadomieniem, że źródło szczęścia leży w nas samych. Na tym bardziej zaawansowanym poziomie, nic z zewnątrz nie posiada zdolności, aby uczynić nas szczęśliwymi. Miłość natomiast nie jest dawana czy zabierana przez drugą osobę. Ale stwarzana w nas.

Najpierw pojawia się zrozumienie na poziomie umysłu, dlatego wracamy do przeszłości, by bardziej zrozumieć siebie, a to już jest duży krok, by zaakceptować siebie.

Akceptacji nie należy mylić z biernością, która jest objawem apatii. Ta forma zgodności pozwala na zaangażowanie się w życie na jego własnych warunkach, bez usiłowań dostosowania go do planu. W akceptacji znajduje się emocjonalny spokój, percepcja poszerza się w miarę jak przezwycięża się zaprzeczenie. Można teraz ujrzeć sprawy bez zakłóceń czy błędnych interpretacji. Kontekst doświadczanych zdarzeń jest tak poszerzony, że jest się zdolnym do uchwycenia całego obrazu.

Akceptacja ma wiele wspólnego z równowagą, zachowaniem proporcji i odpowiedniością. Jeśli będziesz szanować siebie i doceniać to tylko wtedy będziesz szanować innych i przestaniesz się poświęcać.

Na poziomie akceptacji ludzie przestają ze sobą konkurować, nie porównują się, nie czują się ani gorsi ani lepsi, wiedzą, że każdy jest wyjątkowy, i każdy znajdzie swojego odbiorcę, każdy ma swoje miejsce. Ludzie zaczynają ze sobą współpracować, współtworzyć. Ty sam jesteś odpowiedzialny za wszystkie wybory i decyzje, które podejmujesz obecnie. Jeżeli będziesz oszukiwać siebie – i obwiniać innych ludzi lub świat zewnętrzny za twoje własne działania i ich konsekwencje nigdy nie zmienisz warunków swojego życia. Cała – wieloletnia walka okaże się bez sensu- bowiem efekty pozostaną bez zmian. Co zmieni się w życiu- gdy wybierzesz odpowiedzialność? Znikną wymówki – mechanizmy za pomocą których nie realizujesz swoich celów, zniknie obwinianie, narzekanie i krytykowanie. Oddajesz moc na zewnątrz czyli obwiniasz okoliczności zewnętrzne, to nie masz szans nic zrobić, zawsze będziesz czuć bezsilność.

Wszystkie reakcje na otaczającą nas rzeczywistość są wyuczone. Musieliśmy się ich od kogoś nauczyć. Nieświadomie przyjęliśmy reakcje osób, które obserwowaliśmy w dzieciństwie za własne. Możemy uwolnić dowolny negatywny program z własnego umysłu – ale tylko wtedy, gdy przestaniemy z nim walczyć – gdy odkryjemy, że nasz umysł jest niewinny i naiwny – wierzy we wszystko co słyszy. Z własnej niewinnej naiwności przyjęliśmy programy innych za własne(np. poczucie braku, niedostatku, lęk przed byciem sobą, chęć szukania aprobaty u innych ludzi itp.) To co każdy z nas szuka każdego dnia – to poczucie wolności oraz szczęście. Także musimy pamiętać o tym, że to co myślimy o sobie lub o innych – tym właśnie programujemy swój umysł. Nasze działanie – oraz efektywność tych działań zależy wyłącznie od tego co czujemy. Przestań bić i atakować siebie – odpuść – przestań wierzyć w te wszystkie negatywne myśli na swój temat. Ego kłamie – te wszystkie myśli nie są prawdziwe. Po prostu obserwuj siebie i poddawaj wszystko co negatywne – nie stawiaj temu oporu – energia uwolni się sama. Poprzez bezwarunkową akceptację – to co negatywne zniknie samo. Moc akceptacji jest ogromna w porównaniu z energią lęku czy złości.

„Cokolwiek zaakceptujesz w pełni, doprowadzi cię do pokoju. Na tym polega cud poddania. Kiedy zgadzasz się na to co jest, żaden moment nie jest lepszy od drugiego. Każdy jest najlepszy. Oto oświecenie.”

Uwalnianie oporu

Zacznij od myśli o czymś, co Twoim zdaniem powinieneś lub musisz zrobić, albo o czym wiesz, że zrobienie tego jest ważne. Zwróć uwagę na napięcie, jakie pojawia się wewnątrz, gdy myślisz o tym, co musisz zrobić, i jak reagujesz oporem.

Czy możesz zaakceptować uczucie oporu? Czy możesz po prostu pozwolić sobie, aby je odczuwać? Czy możesz się od niego uwolnić?

Czy bylibyś gotów to zrobić?

Kiedy?

Następnie pomyśl o tej samej rzeczy (lub o czymś zupełnie innym), która wydaje się niezwykle ważna, o czymś, co musisz zrobić sam, lub o czymś, co sugeruje ci ktoś inny — na przykład o obniżeniu wagi, rzuceniu palenia, zdobyciu większych pieniędzy, zapłaceniu rachunków lub wyjściu z długów. Zwróć uwagę, że natychmiast rodzi się w Tobie jakiś wewnętrzny opór.

Czy możesz zaakceptować uczucie oporu? A czy możesz potem się od niego uwolnić? Czy bylibyś gotów to zrobić?

Kiedy?

W kolejnym kroku pomyśl o czymś w swoim życiu, co budzi Twój opór. Często skłonni jesteśmy opierać się tym rzeczom, które musimy robić wielokrotnie, nawet jeśli są to proste aktywności, takie jak mycie zębów, wynoszenie śmieci czy koszenie trawnika. Zadania związane z porządkowaniem otaczającego nas świata (np. zmywanie naczyń) stanowią dla wielu ludzi ogromny problem. Naprawdę postaraj się poczuć ten opór w sobie. Powitaj go. Zaakceptuj.

Czy możesz się od niego uwolnić?

Czy bylibyś gotów to zrobić?

Kiedy?

Oddychaj.

Znajdź jakieś inne uczucie, które wiąże się z oporem. Istnieją pewne wrażenia, przed którymi uciekamy — mówię tu o hałasie czy jasnym świetle albo specyficznym tonie w głosie ludzi, a nawet o niektórych zapachach. Znajdź coś takiego, co rodzi Twój opór.

*Czy możesz dopuścić do swojej świadomości istnienie tego oporu?
Czy możesz po prostu go zaakceptować?
Czy możesz zatem się od niego uwolnić?
Czy bylibyś gotów to zrobić? Kiedy? Oddychaj.*

Opieramy się także niektórym ludziom. Pomyśl o jakiejś osobie, którą znasz i która wywołuje w Tobie emocje związane z oporem. Pamiętaj, że opór nie oznacza, iż nie dbasz o innego człowieka. Czasami opieramy się nawet ludziom, których kochamy. Czy ktoś przychodzi ci do głowy? To może być na przykład ktoś z rodziny Twojej żony (bardzo często się tak zdarza) albo ktokolwiek, kto doprowadza do pojawienia się potrzeby oporu.

*Czy możesz dopuścić do swojej świadomości istnienie tego oporu?
Czy możesz po prostu go zaakceptować?
Czy możesz zatem się od niego uwolnić?
Czy bylibyś gotów to zrobić? Kiedy?*

Innym częstym źródłem oporu są nasze uczucia. Bardzo często nie chcemy czuć tego, co czujemy, zwłaszcza jeśli uznaliśmy to uczucie za „nieprzyjemne”. Większość ludzi dysponuje pewną listą emocji, które rodzą w nich opór — znajdują się na niej takie emocje jak strach czy złość.

*Czy teraz czujesz jakieś emocje, które wywołują opór?
Czy możesz dopuścić do swojej świadomości istnienie tego oporu?
Czy możesz po prostu go zaakceptować?
Czy możesz zatem się od niego uwolnić?
Czy bylibyś gotów to zrobić? Kiedy?*

A teraz pomyśl o jakiejś aktywności — o czymś, przed czym się wzdrygasz, nawet jeśli lubisz to robić. Jak na ironię wielu z nas opiera się przed robieniem rzeczy, które są dla nas dobre, rzeczy, które lubimy robić. Wciąż sprawiają one, że czujemy wahanie. To właśnie dlatego może się wydawać, że nigdy nie znajdujemy czasu na przyjemne czynności.

Czy możesz po prostu pozwolić sobie na odczuwanie tego oporu? Powitaj go w swojej świadomości. Czy możesz się od niego uwolnić? Czy byłbyś gotów to zrobić? Kiedy?

Opieramy się także przed dopuszczeniem do głosu wrażeń zmysłowych pochodzących z naszego ciała — uświadomieniem sobie doznań lub tego, z czym są związane. Nawet wtedy, gdy mamy idealną wagę ciała (jeśli to w ogóle możliwe w naszej kulturze obsesyjnie podchodzącej do kwestii prezencji), większość z nas ma po prostu na tym punkcie obsesję i czuje opór w związku ze swoją oceną, a także tym, jak na siebie patrzy - my i jak się widzimy — nawet jeśli wyglądamy perfekcyjnie. A zatem znajdź coś w swojej fizyczności, czemu się opierasz, coś o swoim ciele — albo o tym, jak na nie patrzysz, albo jak się czujesz.

Po prostu pozwól, aby istnienie oporu dotarło do Twojego umysłu. Czy możesz się od niego uwolnić? Czy byłbyś gotów to zrobić? Kiedy?

Ćwiczenie

Przez jeden dzień – całkowicie akceptuj wszystko co dzieje się w Twoim życiu. (powtarzaj w umyśle – kontempluj zwrot – „Całkowita Akceptacja”)

Zobaczysz, jak opór zacznie znikać – a jego miejsce wróci moc – kreatywność i energia do działania.

Pamiętaj także o akceptacji siebie – wszystkie negatywne myśli, które pojawiają się w Twoim umyśle na Twój temat – są fałszem!

- życie jeden dzień w czasie
- nie myślenie o tym, co było lub co będzie
- koncentrowanie umysłu na tym, co robisz teraz w danej chwili!

Podumowanie i ćwiczenia

Jedyna zmiana jaka ma zajść to w Tobie:

- chcesz więcej radości, to zacznij ją wyrażać np. poprzez dystans większy do świata i siebie, poprzez poczucie humoru
- chcesz miłości - wyrażaj miłość do innych, chociażby poprzez akceptację siebie
- chcesz dostatku - zobacz, ile już jej masz, doceń to co masz. Dawaj uśmiech, dobre słowo to nic nie kosztuje. Bądź hojny.

To czego Ci brakuje zawsze możesz odnaleźć w sobie - dlatego możesz już dzisiaj wyrażać to co masz poczucie, że Ci brakuje.

Jedną z najbardziej zaawansowanych form tworzenia czegokolwiek polega na nieprzywiązywaniu się do rezultatów i zawierzeniu. Zawierzenie to przeświadczenie o istnieniu wewnętrznej siły wyższej, która troszczy się, by to, o co prosisz, pojawiło się w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób. Zawierzenie oznacza odrzucenie zmartwień i obaw, przyjęcie odpowiedzialności za rezultaty swoich działań i wiarę w to, że spotka Cię tylko to, co jest dla Ciebie najlepsze.

Ważne jest także nieprzywiązywanie się. Jest to uwolnienie się umysłowe, tak jak zawierzenie jest uwolnieniem się emocjonalnym. Gdy czujesz, że nie możesz się bez czegoś obyć i że wszystko od tego zależy, w rzeczywistości to odpychacie. Gdy nie naciskacie i nie jesteście przywiązani do tego, czego pragniecie, z większą łatwością będziecie mogli to przyciągnąć. Zauważcie, że niezbędność czegoś to nie to samo co chęć posiadania. Uwolnij się całkowicie od poczucia niezbędności jakiejś rzeczy. Zaufaj, że bez względu na to co się pojawi lub wydarzy, będzie to właściwe i w końcowym efekcie przyniesie Ci największe korzyści.

Wszechświat działa w sposób doskonały. Możesz obcować z jego doskonałością, nauczyć się ufać jego miłości i wierzyć w to, że daje wam wszystko, co rozwija i pozwala wzrastać. Każda sytuacja uczy Cię czegoś, co Cię wzmocni. Wszystko co się wydarza uaktywnia twój potencjał, rozbudza wewnętrzną siłę i pomaga opanować nowe umiejętności. Naucz się rozpoznawać czego uczy cię każda sytuacja. Mając tę wiedzę, będziesz mógł kroczyć przez życie z radością i bez wysiłku. Wszechświat jest naprawdę kochający, obfity i dba o Ciebie, dając Ci zawsze to co służy Ci najlepiej.

CO ROBIĆ, JEŚLI MASZ SILNE PRAGNIENIA I CZUJESZ SIĘ NIESZCZĘŚLIWY Z TYM CO MASZ?

Trzeba znaleźć rzeczy, które możesz docenić już teraz. Z wielu nie zdajesz sobie sprawy, umysł jest tak zaprogramowany, że docenia wtedy, kiedy coś straci. To co będziesz doceniać tego otrzymasz więcej, ponieważ uruchamiają się pozytywne uczucia, radość, zadowolenie, spokój. I właśnie tego zapraszasz w ten sposób więcej.

Zamiast oceny, osądów, docień co masz - najszybsze zmiany zobaczysz w finansach. Dlaczego?

Pozytywne uczucia to pozytywna energia, to dużo energii i witalności, w ten sposób zaczynasz dostrzegać możliwości, rozwiązania. Rozumiesz, że to, co się wydarza jest zaprojektowane dla ciebie, że jest to ci potrzebne, pomimo, że nie zawsze jest to przyjemne. Wyciągasz wnioski, lekcje, a nie wchodzisz w użalanie się. Jeśli masz w sobie emocje: lęk, smutek, żal, złość (np. Poprzez ocenę) to zaczynasz widzieć same problemy, a nie rozwiązania. Masz inne postrzeganie rzeczywistości.

POCZĄTEK JEST W TOBIE, TO TY MASZ WPŁYW NA SWOJE SAMOPOCZUCIE I MOŻESZ JE SOBIE POLEPSZYĆ LUB OBNIŻYĆ- W ZALEŻNOŚCI OD TEGO NA CZYM SIĘ KONCENTRUJESZ.

Ważne! Sprawdzaj w ciągu dnia: jak się czujesz teraz? Bo w ten sposób stwarzasz przyszłość, czujesz się źle - brak energii do działania, do kreatywnych rozwiązań. Jaka energia emanuje z Ciebie teraz?

Możesz zmienić ją w każdej chwili - to Twój świadomy wybór. Co robić? Możesz wybrać codziennie z uważnością:

Możesz koncentrować się na tym co nie masz, na swoich wadach - to wywoła w Tobie takie emocje jak: wstyd, poczucie winy, lęk, złość, bezsilność itp.

Możesz koncentrować się na tym co masz, na tym w czym jesteś dobry, na swoich zaletach - wytwarzasz w ten sposób radość, wdzięczność, zadowolenie, spokój.

Za emocjami i uczuciami idzie działanie, dlatego, że to od nich zależy Twój poziom energii. Dostajesz więcej tego na czym koncentrujesz swoją uwagę i jaką dzięki temu wytwarzasz energię. Dlatego tak ważne jest przyjęcie odpowiedzialności za to co czujesz w danym momencie lub jak myślisz o danym obszarze życia.

Codziennie dbaj o swoje samopoczucie. Zastanów się co daje Ci energię i stosuj to na co dzień.

EMOCJE SĄ NASZYM PRZEWODNIKIEM. MÓWIĄ NAM CO BĘDZIEMY PRZYCIĄGAĆ W PRZYSZŁOŚCI DO SWOJEGO ŻYCIA.

Co, jeśli nie jesteś w stanie koncentrować się na tym co masz i to doceniać.

Przykład: czujesz bezsilność, smutek, żal, nie mogę zmienić swojego sposobu myślenia, widzę jaki/jaka jestem beznadziejna.

Powiedz do siebie STOP:

Mam wpływ na swoje myśli, mogę zapanować nad swoim umysłem.

Mogę włączyć sobie muzykę, która mnie relaksuje lub dynamiczną, która doda mi energii.

Mogę wziąć kąpiel z olejkami.

Ten obszar, który najbardziej obniża mi energię, mogę pobawić się w dobieranie pozytywnych myśli na temat danego obszaru i je zapisać.

Mogę poczuć jak delikatnie nastrój poprawia mi się jak zaczynam dobierać odpowiednie myśli.

Mogę posprzątać swój dom z intencją „sprzątania swojego wnętrza”.

Mogę docenić co mam teraz: mogę uruchomić swoją świadomość i zmienić swoje samopoczucie, mogę docenić dar życia, mogę docenić słońce, kwiaty, wodę w kranie itp., każdy może znaleźć w życiu coś co może docenić i w ten sposób polepszyć swoje samopoczucie.

WAŻNE: trzeba to ćwiczyć, świadomość jest jak mięsień, na początku słaby z czasem zaczyna się wzmacniać i coraz częściej będziesz mieć ŚWIADOMY WYBÓR zmiany swojego samopoczucia i podnoszenia sobie energii. Wychodź z automatu najczęściej jak się da.

PAMIĘTAJ, DBAJ O SWOJE SAMOPOCZUCIE, O SWÓJ POZIOM ENERGII, GDYŻ TO POWODUJE JAKIE EFEKTY PRZYNIESIE TWOJE DZIAŁANIE I CZY W OGÓLE BĘDZIESZ DZIAŁAĆ.

"Widzisz – powiedział na koniec mistrz – świat nie jest ani dobry, ani zły sam w sobie. Wobec człowieka świat jest obojętny. Wszystko, co dzieje się wokół nas jest tylko odzwierciedleniem naszych myśli, uczuć, pragnień i działań. Świat to jedno wielkie lustro."

Emocje, które ograniczają działania.

Poniżej przedstawię Ci najważniejsze emocje, które ściągają Cię w dół, jeśli ich nie rozumiesz i tłumisz. Dowiesz się o czym informują cię poszczególne emocje. Pamiętaj o ćwiczeniach, które pomogą Ci wyrazić te emocje na papierze. Ma to znaczenie terapeutyczne. Pisząc o nich, patrząc na nie, jednocześnie uwalniasz je. Jeśli będzie ci trudno, po prostu głębiej oddychaj. To ważne, by nie blokować oddechu. Rozumiejąc swoje emocje, zaczynasz bardziej rozumieć siebie.

Jeśli szczególnie czujesz, że któraś z emocji mocno Ci doskwiera - stosuj mini-rytuał związany z nią. Jeśli poznasz emocje bliżej, nie będziesz się już ich bał, będzie Ci również łatwiej wypełnić arkusz do obserwacji i uwalniania emocji.



WSTYD

Pierwszą trudną emocją, która może Ci mocno obniżać energię i samopoczucie jest wstyd. To poczucie bycia gorszym, porównywanie się, wrażenie, że się nigdy nie dorówna innym. Osobowość opartą na wstydzie cechuje nieśmiałość, introwertyzm i niskie poczucie własnej wartości. Poziom ten charakteryzuje się podatnością na tak traumatyczne doświadczenia, jak wypadki, katastrofy czy wykorzystanie seksualne lub emocjonalne. Doświadczenia te mogą spowodować rozpacz, kompromitację lub tzw. „utrata twarzy”. Osoba owładnięta toksycznym wstydem może czuć się odrzucona, samotna, wyalienowana, niekompletna i bezwartościowa. Może mieć poczucie zranienia przez kogoś, upokorzenia, zawstydzenia. To jest opis osoby, która jest na tym poziomie świadomości i to jest krok do myśli samobójczych lub różnych trudności psychicznych. **Wszyscy jednak od czasu do czasu odczuwają wstyd.** Ciało reaguje wtedy np. zaczerwienieniem czy pocącymi się dłońmi. Chcemy się schować, zapaść pod ziemię. Myślimy, że zrobiliśmy coś upokarzającego albo ktoś nas upokorzył. Bardzo dużo wstydu związane jest z ciałem. Możemy wstydzić się swojego ciała. **Wstyd jest również programem umysłu, który został nam przekazany przez rodziców.** Jeśli porównywali, zawstydzali, upokarzali, to ten wstyd mieszka w nas po dziś dzień, powodując wypaczony obraz siebie.

MOŻESZ NAKŁADAĆ MASKI:

Zaprzeczania, wycofania, złości, perfekcjonizmu, nałogowych zachowań, poniżania innych, wywyższania siebie.

To wszystko są strategie, by poradzić sobie ze wstydem, z poczuciem bycia mało ważnym, gorszym. Oczywiście te strategie nie działają. Jeszcze bardziej odsuwają cię od życia i bycia sobą.

MYŚLI:

Jestem do niczego; To za trudne; To nie dla mnie; Jestem beznadziejny; Nic mi nie wychodzi; Coś jest ze mną nie tak; Nie jest dobrze być mną; Nie potrafię; Nie umiem. Pamiętaj, to mogą być myśli podświadome, projektowane na innych ludzi.

JAK MOŻESZ DZIAŁAĆ, TŁUMIĄC WSTYD:

1. Możesz mieć dużo wymówek, usprawiedliwień, by nie działać. Dlaczego? Bo boisz się porażki i odrzucenia. Sam siebie odrzucasz i dodatkowe niepowodzenie to byłoby już za dużo, dlatego wolisz nie podejmować wyzwań. Nie dajesz sobie prawa do popełniania błędów.
2. Szukasz akceptacji na zewnątrz, by poczuć się lepiej. A to automatycznie wzbudza lęk przed krytyką i odrzuceniem.



O CZYM INFORMUJE CIĘ EMOCJA WSTYDU:

1. Twoje postrzeganie siebie jest dla Ciebie niekorzystne, Twoje przekonania na własny temat są do zakwestionowania. Uwierzyłeś komuś kiedyś, że jesteś niewystarczający taki jaki jesteś. A to nie jest prawdą.
2. Jakie potrzeby dobijają się do Ciebie: potrzeba samoakceptacji, zrozumienia, szacunku dla siebie, rozwoju, zaufania do siebie, doceniania siebie, poczucia własnej wartości. Pewnie jeszcze wiele innych by się znalazło. Jeśli czujesz, że wstyd mocno dotyczy ciebie, to obserwacja i uwalnianie emocji bardzo Ci pomogą w puszczeniu wstydu, gdyż przyglądanie się sobie podnosi poczucie własnej wartości, wzbudza szacunek do siebie i samoakceptację.

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

1. Uświadomić sobie, że masz poczucie wstydu. Nie chować się za maskami.
2. Zaakceptować fakt, że nie miałeś wyboru, że jest to automatyczny mechanizm przekazywany z pokolenia na pokolenie.
3. Zajmować się emocjami, co już jest wejściem na poziom odwagi.
4. Działać pomimo lęku. W ten sposób zaczynasz nabierać wiary w siebie, pokonując swoje ograniczenia.
5. Poszerzać swoją strefę komfortu. Zrób coś, co budzi Twój niepokój, wstyd. Zacznij od drobnych rzeczy: uśmiechnij się do kogoś na ulicy, idź na siłownię poćwiczyć (jeśli sprawia Ci to trudność), zagadaj do kogoś nieznanego na imprezie.
6. Zrób to, co dzisiaj sprawia Ci trudność. Ćwicz się, a zobaczysz, że z czasem nie będzie wzbudzało to w Tobie emocji.
7. Zakwestionować niekorzystne przekonania na swój temat - to jest kolejny krok.
8. Obserwuj codziennie swoje emocje, da Ci większe zrozumienie i podniesie poczucie własnej wartości.

Część praktyczna

1. Czego się wstydzisz? Jakiego obszaru życia dotyczy Twój wstyd? Ciała, Twojej pracy, związku, rodziców, dziecka. Czego się wstydziłeś kiedyś? Wyraź to teraz. Napisz

2. Jakie informacje przekazuje Ci Twój wstyd? Jakie niekorzystne przekonania? Jakie niezaspokojone potrzeby? Jak wpływa on na Twoje działania?

POCZUCIE WINY

Poczucie winy to negatywny program (energia), który tworzysz w sobie podświadomie na podstawie przekonania, że zrobiłeś coś „niewłaściwego” – lub robisz coś „niewłaściwego” – lub też swoim postępowaniem/zachowaniem „krzywdzisz kogoś”. Poczucie winy to program, który wmawia Ci, że bez względu na to, co robisz – powinieneś więcej/inaczej/lepiej! Człowiek postrzega siebie jako bezwartościowego, niezastługującego na miłość, znienawidzonego. Jest to poziom oceniania siebie jako kogoś, komu się nie przebacza, dla kogo nie ma nadziei ani odkupienia. Wina pojawić się może jako wybór bycia ofiarą, w wyniku nienawiści do samego siebie, wymierzania sobie kary, negowania siebie oraz uzależnień. Osoby owładnięte winą chcą wymierzać i ponosić karę. Prowadzi to do samoodrzucenia, masochizmu, wyrzutów sumienia, samo sabotażu i złego samopoczucia.

MYŚLI: Coś jest ze mną nie tak; Krzywdzę innych; Czuję się wykorzystywany; Cały czas coś robię źle; Czego się dotknę zaraz się psuje; Jestem nie taki; To wszystko moja wina; Nie zasługuje; Nie jestem godny; Nie należy mi się; Jestem nieudacznikiem. Pamiętaj, to mogą być myśli podświadome, projektowane na innych ludzi.

Często zdarza się, że w relacjach międzyludzkich jedna osoba przyjmuje postawę skrzywdzonego, a druga winnego. Tworzy się wówczas wyjątkowo trudny układ. Przypomina to związek kata i ofiary. Jedna osoba jest dobra, druga zła (jedna jest w porządku, podczas gdy druga - nie). Jeśli jedna osoba w związku ma skłonność do przeżywania głębokiego poczucia krzywdy, a druga do poczucia winy, to układ ten może okazać się wyjątkowo trwały, choć destrukcyjny dla obojga. Skłonność do reagowania poczuciem winy albo poczuciem krzywdy na daną sytuację ma charakter nawyku.

PYTANIA, KTÓRE WARTO ZADAĆ:

- Czy jestem gotowy zrezygnować z korzyści, jakie odnoszę w związku z tą skłonnością?
- Czy jestem skłonny przestać czerpać przyjemność z udowadniania innym, jacy są niedobrzy?
- Czy jestem gotowy do przyjęcia postawy „jestem w porządku” i czy chcę przestać udowadniać to innym?

JAK POWSTAJE POCZUCIE WINY?

1. Zrobiłem coś złego.
2. Skoro robię cały czas coś złe, to znaczy, że jestem zły.
3. Skoro jestem zły, to zasługuję na karę.
4. Jestem zły, więc nie zasługuję na miłość, szczęście, radość, dostatek, szacunek itp.

Poczucie winy to mechanizm przetrwania, który miał nas chronić przed robieniem „złych” rzeczy. Kara = chwilowa ulga, poczucie się lepiej, dlatego stosujemy ją podświadomie. Poczucie winy nazywam programem karania siebie. W psychologii tłumaczone jest to tym, że kiedy dziecko poniosło karę za „złe zachowanie”, znowu odzyskiwało przychylność rodziców. Wszystko wracało do normy. Stosowanie kar u dzieci obniża bardzo ich poczucie własnej wartości. Daje komunikat – „jesteś zły”. Nie uczy naturalnych konsekwencji i skupianiu się na rozwiązaniach. Teraz w życiu dorosłym, kiedy uznasz siebie lub zachowanie jako złe, popełnisz jakiś błąd nieświadomie chcesz się ukarać. Obniży Ci się nastrój, obwinisz siebie, ale nic z tym nie zrobisz.

JAK UWOLNIĆ SIĘ OD POCZUCIA WINY?

Zastanów się nad czymś, co zrobiłeś kiedyś i za co winisz się do dziś. Czy teraz zachowałbyś się tak samo? Czy wówczas, mając tamten poziom świadomości, dojrzałości emocjonalnej, mogłeś zachować się inaczej? Pewnie nie, dlatego przestań to sobie wyrzucać. Tak naprawdę nigdy nie zrobiłeś nic złego. Po prostu zachowałeś się tak, jak w tamtym momencie umiałeś. Jeżeli w wyniku tego zachowania ktoś został skrzywdzony, zastanów się, jak to naprawić i wybaczyć sobie. Jeżeli uznasz, że jesteś zły, odbierzesz sobie możliwość naprawienia konsekwencji szkodliwego zachowania. Dlaczego? Dlatego, że źli ludzie nie robią dobrych rzeczy. W języku polskim synonimem wybaczenia jest „odpuszczenie”. Odpuszczenie jest słowem, które ma bardzo głębokie znaczenie. Jeżeli nie potrafimy wybaczyć innym i sobie, to tak, jakbyśmy trzymali coś i nie potrafili tego puścić. Im więcej trzymamy swoich i cudzych win, tym ciężar, który niesiemy, robi się większy. W końcu staje się tak ciężki, że nie jesteśmy w stanie dalej iść. Na tym polega proces zmiany osobistej i duchowej. Chodzi o to, aby przestać uciekać od tego, co boli i poprzez konfrontację zrozumieć i odczuć, że bez względu na to, kim jestem, co robię i co zrobiłem w życiu wszystko jest ze mną w porządku, mam prawo tu być, czuć się szczęśliwy bez względu na okoliczności i jako człowiek posiadam bezwzględną wartość.

Kiedy zaakceptujesz fakt, że jesteś taki, jaki jesteś, zrozumiesz, że nic nie musisz udowadniać, zdobywać ani przed niczym uciekać. Kiedy przestaniesz udawać kogoś kim nie jesteś, kiedy pozwolisz sobie na przeżywanie emocji i doświadczanie nieznanego, wówczas awatar, który nieświadomie kiedyś stworzyłeś i za pomocą którego żyłeś umrze, a Ty w końcu staniesz się autentyczny, spójny i wolny. Wówczas będziesz się rozwijał i udoskonalał, nie z lęku i chęci udowodnienia innym, że jesteś od nich lepszy, ale z radości i miłości do siebie, po to, by odkryć swój potencjał i talent. Zastanów się, kim byś był, jak by wyglądało Twoje życie, co byś robił i jakimi ludźmi byś się otaczał gdybyś miał przekonanie „wszystko ze mną jest w porządku”?

Jeżeli odczuwasz jedynie dyskomfort, który obniża jakość Twojego życia, a nie uniemożliwia ci skuteczne funkcjonowanie, postaraj się zastosować w swoim życiu kilka poniższych wskazówek. Jest duże prawdopodobieństwo, że pozwolą Ci spojrzeć na twoje problemy inaczej i sprawią, że poczujesz się lepiej.

1. Zastanów się, czy rzeczywiście zrobiłeś coś, co mogło wyrządzić komuś krzywdę. Jeżeli tak, zadaj sobie pytanie, czy mogłeś wówczas zachować się inaczej, czy teraz zachowałbyś się inaczej i czy jest możliwe/celowe naprawienie szkody, którą wyrządziłeś.
2. Uznaj swoje prawo do robienia błędów i naprawiania ich. Poczucie winy jest jak błędne koło, nie szukamy rozwiązań, tylko karzemy się.
3. Zrozum, że jako osoba dorosła to Ty jesteś odpowiedzialny za swoje myśli, emocje i działania i jedynie Ty odpowiadasz za zaspokojenie swoich ważnych potrzeb.
4. Zastanów się, co „zyskujesz”, obwiniając się. Może to być np. uwaga innych, współczucie, wiara w wybaczenie winy, ucieczka od rzeczywistych problemów, odkładanie na później ważnych rzeczy, unikanie konfliktów z osobami uruchamiającymi w Tobie poczucie winy, dawanie sobie moralnego prawa do osądzania innych. Uświadom sobie, że za te „korzyści” płacisz niemożnością przeżywania w swoim życiu radości.
5. Zaczniij akceptować się, nawet jeżeli nie wszystko Ci się w sobie podoba. Jesteś doskonały taki, jaki jesteś. Masz prawo tu być jak każdy, jesteś wartościowym człowiekiem – jak każdy, masz prawo do realizacji ważnych dla ciebie potrzeb i wartości – jak każdy, twoje potrzeby są tak samo ważne jak potrzeby innych ludzi.

6. **Naucz się mówić „nie”.** Określ swoje granice i nie pozwalaj innym ich naruszać.
7. **Wybacz sobie i innym.** Opuść sobie i innym. Uwolnij przeszłość po to, by móc cieszyć się życiem w teraźniejszości.
8. **Zadbaj o siebie.** Jeżeli nie czujesz się w swoim życiu dobrze, szukaj sposobów, żeby sobie pomóc. Nawet jeżeli w danym momencie nie widzisz wyjścia z jakiejś sytuacji, to ono zawsze istnieje i zwykle jest bliżej niż mogłoby Ci się wydawać. Nie możesz wiedzieć, jaka będzie przyszłość, ale jedno jest pewne, tworzysz ją właśnie teraz i od tego, jak czujesz się obecnie, będzie zależało to, co będziesz robił i jak będziesz się czuł w przyszłości.

Część praktyczna

1. W jakim obszarze życia męczy Cię poczucie winy, czego lub kogo dotyczy? Co takiego zrobiłeś, czego nie możesz sobie wybaczyć?

2. O czym Cię informuje poczucie winy? Jakie, informacje przekazuje Ci Twój wstyd? Jakie niekorzystne przekonania? Jakie niezaspokojone potrzeby? W jaki sposób działasz, kiedy czujesz poczucie winy

Ćwiczenie

1. Przez co najmniej jeden dzień powtarzaj sobie „całkowita akceptacja” i głębiej oddychaj, rób dłuższe wydechy. Zobacz, jak będziesz się czuł pod koniec dnia. Mini rytuał / nawyk, który pomoże ci w uwalnianiu poczucia winy - stosuj codziennie przez minimum 7 dni.
2. Rano spójrz w lustro i uśmiechnij się do siebie. W ten sposób dajesz sygnał do swojego umysłu - wszystko jest w porządku, ja jestem w porządku. Wyrażanie akceptacji siebie. Słynny psycholog potwierdził to badaniami, w których udowodnił, że ruchy mimiczne są w stanie poprawić nastrój. Ci, którzy dodatkowo patrzyli na siebie w lustrze, doświadczali większej poprawy samopoczucia.
3. Mów do siebie: „Jestem w porządku taki jaki jestem, uczę się, rozwijam.”
4. **Moc słów:** uważaj na to, co mówisz do siebie. Słowa / myśli mają moc twórczą, mogą niszczyć lub budować, obniżyć Ci nastrój lub go poprawić. Niestety wiele osób nadużywa niekorzystnych zwrotów, wciąż narzekają na coś. Słowa działają jak samospełniająca się przepowiednia.
5. **Fizjologia:** idziesz ulicą, wyprostuj się, klatka wypięta do przodu, lekko uniesiona głowa, wzrok skierowany do przodu. Idź wolniej niż zawsze. Spróbuj się wyluzować, stawiaj pewnie kroki. Ćwiczysz w ten sposób uważność, dajesz sygnał do swojego umysłu, że jesteś osobą pewną siebie i taki sygnał wysyłasz do innych. Ćwicz to codziennie, aż stanie się to twoim nawykiem. Nasze ciało ma niezwykle wpływ na umysł. Sprawdź to koniecznie.

BEZSILNOŚĆ

- Opiera się na przekonaniu „nie mogę”.
- To poczucie, że nic nie możesz zrobić, by poprawić swoją sytuację. To stan beznadziei i bezsilności.
- To utrwalone przekonanie, że nie ma sensu nic robić, bo i tak nie będzie pożądaných rezultatów.
- To poddanie się, zaprzestanie działania.

MYŚLI: I tak nie dam rady; Nie mogę; Nie potrafię; Jestem za stary na to; I tak nie osiągnę celu. Mówiąc te słowa, czujemy, że tam nie ma kompletnie energii, motywacji do działania, tylko stagnacja.

SKĄD SIĘ WZIĘŁA BEZSILNOŚĆ?

Rodzimy się bezradni, zupełnie zależni od naszego opiekuna, rośniemy zaczynamy uczyć się kontroli nad sobą, innymi, życiem. W dzieciństwie dużo było takich sytuacji, kiedy czuliśmy bezradność, coś chcieliśmy zrobić, a rodzic nie pozwolił, nie wyjaśnił, dlatego dużo bezradności nauczyliśmy się w dzieciństwie. Życie było poza naszą kontrolą. Gdzieś po drodze mogliśmy się nauczyć, że „cokolwiek robię i tak nie przynosi to pożądaných rezultatów”. Bezradność oczywiście też przejmujemy od rodziców. Samo zrozumienie pojęcia bezradności, stylu wyjaśniania różnych sytuacji i to, że możemy go zmieniać, jest dla nas dobrą wiadomością, gdyż prowadzi do przekonania, że możemy mieć bardziej satysfakcjonujące życie. Czytając ten opis, zastanów się, jaki Ty możesz mieć styl wyjaśniania. Optymistyczny styl wyjaśniania kładzie kres bezradności – niepowodzenia traktujemy jako coś przejściowego, mobilizującego do większej aktywności, posiadamy nadzieję na sukces. Pesymistyczny styl wyjaśniania pogłębia bezradność i prowadzi do depresji, niepowodzenia traktujemy osobiście, przyjmują charakter stały. Wszyscy, kiedy spotyka nas niepowodzenie, czujemy się przez pewien czas bezradni. Jesteśmy smutni, przyszłość rysuje się w czarnych kolorach, a zdopingowanie się do jakiegokolwiek wysiłku jest niezmiernie trudne. Niektórzy dochodzą do siebie prawie natychmiast, wszystkie przejawy wyuczonej bezradności mijają u nich bez śladów w ciągu kilku godzin. Inni pozostają bezradni przez parę tygodni albo, jeśli niepowodzenie było szczególnie dotkliwe, miesiące, a nawet dłużej. Na tym polega zasadnicza różnica między krótkim pogorszeniem nastroju a okresem depresji.

Różnica między ludźmi, u których wyuczona bezradność szybko mija a ludźmi, którzy wykazują jej symptomy przez dwa tygodnie i dłużej jest zwykle prosta. Ci drudzy mają pesymistyczny styl wyjaśniania, który sprawia, iż wyuczona bezradność zmienia się z krótkotrwałą i ograniczoną na długotrwałą i ogólną.

Bezsilność to też inaczej granie fałszywej roli ofiary – przekonanie to polega na poczuciu, że świat zewnętrzny oraz inni ludzie mają największy wpływ na nasze życie.

Większość osób wierzy w to, że aby czuć się bezpiecznie – muszą grać rolę ofiary. Czyli rola ofiary ma swoje podłoże w poszukiwaniu poczucia bezpieczeństwa. Gdy patrzymy na świat zewnętrzny i sądzimy, że to on wywołuje w nas pewne reakcje – np. złość czy lęk lub gdy uważamy, że nasze reakcje wynikają z wychowania, zachowania rodziców czy „szefa” i nic już z tym nie możemy zrobić, czujemy bezsilność. Tłumaczymy sobie „taki już jestem” lub „taki mój los”.

W rzeczywistości większość osób jest zaprogramowana i nieświadoma tego, że ma moc podejmowania decyzji o tym, czy i jak reagować na otaczającą nas rzeczywistość. Oczywiście, jak we wszystkim – trzeba to wytrenować.

JAK WYCHODZIĆ Z WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI:

- uświadomić sobie, że jest to stan naszego umysłu, program, który Ci nie służy, jest często konsekwencją wychowania przez rodziców, ale już dzieckiem nie jesteś i to od Ciebie zależy, czy chcesz jakiejś zmiany, czy chcesz zrobić coś ze swoim życiem,
- nauczyć się myśleć inaczej, zmienić swoje nawyki myślowe, przekonania, które są niekorzystne, np. „nigdy mi się nie udaje”, na „tym razem mi się nie udało”, „problemy to wyzwania”,
- odpowiedzieć sobie na pytania: co daje mi ten stan apatii, jakie mam „korzyści” i czy są one tego warte?
- uświadomić sobie, że „nie mogę” tak naprawdę znaczy „nie chcę”.

Za tym stoi lęk.

Lęk przed oceną, krytyką, odrzuceniem. Możesz przyjrzeć się lękowi. Z czasem poczujesz chęć-pragnienie, żeby zrobić to, czego się boisz. Samo zrozumienie tego, że możesz zmienić konkretny stan wyczerpuje bezsilność. Może boisz się, że sobie nie poradzisz, odniesiesz porażkę. Może tak Ci jest bezpieczniej.

Kiedy pojawi się lęk, to tak jakbyś wszedł jeden stopień wyżej (w lęku jest więcej energii niż w apatii). Lęk może cię zmotywować, choć oczywiście nie jest to najlepsza motywacja. Czy zatem warto tkwić w tym stanie? Korzyści z tego stanu są naprawdę małe w porównaniu z konsekwencjami. To nasze ego boi się zmian i szuka bezpieczeństwa, komfortu, natomiast jakaś część nas pragnie rozwoju, dlatego tak naprawdę źle czujemy się w tym stanie niedziałania. Każdy człowiek ma olbrzymi potencjał, tylko większość niestety w to nie wierzy, bo kiedyś uwierzyli rodzicom czy pani nauczycielce, że tak nie jest. Każdy człowiek chce się spełniać pod wieloma aspektami, potrzebuje doświadczeń, a stan bezsilności wyklucza rozwój.

Pamiętaj!

Pod wieloma „nie mogę” kryje się „nie chcę”, „boję się to zrobić”, „wstydzę się to zrobić”. Być może Twoja duma Ci na to nie pozwala, nie chcesz „stracić twarzy” albo martwisz się, co inni o Tobie pomyślą. Za tym wszystkim kryje się gniew na siebie. Uznanie tych wszystkich emocji i okoliczności to wejście na poziom odwagi. To co trzeba zrobić, to stać się bardziej świadomym. Umysł możemy porównać do komputera – myśli i zbiory przekonań są jak programy komputerowe. Jako że są to tylko programy, można je zakwestionować, anulować i wymienić – negatywne programy można zastąpić nowymi, o ile to jest naszą decyzją. Wszystko przyjęliśmy bezwiednie, nie dokonując żadnego świadomego wyboru. Kiedy stajemy się bardziej świadomi, zdajemy sobie sprawę, że jednak mamy wybór. Wówczas możemy przestać uznawać te wszystkie myśli, które generuje umysł i zacząć kwestionować je – w ten sposób dowiemy się, czy są dla nas prawdziwe. Nasze myśli pochodzą z wczesnego dzieciństwa, ze szkoły, od nauczycieli, innych dzieci czy z telewizji. Kwestionowanie myśli to następny krok; tam dowiesz się, jakie masz przekonania i co z nimi możesz zrobić. Przywołaj teraz jakieś Twoje wyzwanie, jakąś trudność, wokół której czujesz bezsilność, masz przekonanie: „nie mogę nic z tym zrobić”. Możesz uświadomić sobie te uczucia, stawiając hipotetyczne pytania: (napisz obok ‘tak’ lub ‘nie’).

- Czy to prawda, że mogę to zrobić, ale nie chcę?
- Czy jestem skłonny odpuścić lęk przed tym, że mi się nie uda?
- Czy jestem gotów odpuścić opór przed tym, że uszę wykonać jakiś wysiłek?
- Czy mogę odpuścić moją wyniosłość i pozwolić sobie na bycie niezdarnym uczniakiem?

Kiedy odpuścisz i poddasz wszystkie uczucia związane z tym tematem, stanie się jasne, że prawdziwym powodem była niechęć. Poddajesz czemu? ...poddajesz analizie. Czy chodziło o 'podajesz'?

Część praktyczna

1. W jakim obszarze życia czujesz najwięcej bezradności, bezsilności? Jakie emocje kryją się pod tą bezsilnością?

2. O czym informuje Cię Twoja bezsilność? Zwróć uwagę na swoje myśli i potrzeby. Jeśli jeszcze nie wiesz, co przekazuje Ci bezsilność, wróć do tego po przeczytaniu całości.

Ćwiczenie

Mini rytuał / nawyk, który pomoże ci w uwalnianiu bezsilności – stosuj codziennie przez minimum 7 dni. To jest mini rytuał, który możesz odnieść do każdej emocji, tylko zamieniasz słowa. Jest to wpływanie umysłu na ciało i ciała na umysł. Takie mininawyki będą podnosiły ci samopoczucie, ale ważne jest, by je wypróbować. Wytrzymaj 7 dni, napisz sobie je na kartce, przyklej w widocznym miejscu.

1. Rano spójrz w lustro i uśmiechnij się do siebie.

W ten sposób dajesz sygnał do swojego umysłu – wszystko jest w porządku, ja jestem w porządku. To sposób na wyrażanie akceptacji siebie.

Słynny psycholog w swoich badaniach udowodnił, że ruchy mimiczne są w stanie poprawić nastrój. Ci, którzy dodatkowo patrzyli na siebie w lustrze, doświadczali większej poprawy samopoczucia.

2. Mów do siebie: „Dam radę, potrafię, zrobię to”.

3. Moc słów: uważaj na to co mówisz do siebie, słowa / myśli mają moc twórczą, mogą niszczyć lub budować, obniżyć Ci nastrój lub go poprawić. Niestety wiele osób nadużywa niekorzystnych zwrotów, wciąż narzekają na coś. Słowa działają jak samospełniająca się przepowiednia.

4. Fizjologia: idziesz ulicą, wyprostuj się, klatka wypięta do przodu, lekko uniesiona głowa, wzrok skierowany przed siebie. Idź wolniej niż zawsze. Spróbuj się wyluzować, pewnie stawiaj kroki. Ćwiczysz w ten sposób uważność, dajesz sygnał do swojego umysłu, że jesteś osobą pewną siebie i taki sygnał wysyłasz do innych.

Zaczniesz w końcu to czuć. Ćwicz to codziennie, aż stanie się to Twoim nawykiem.

Nasze ciało ma niezwykły wpływ na umysł. Sprawdź to koniecznie.



SMUTEK, ŻAL

To poczucie, że sprawy są zbyt trudne, nigdy nie zdołamy im sprostać, nie jesteśmy kochani i nie zasługujemy na miłość. To uczucie straty i smutku. Samotność, ubolewanie, wrażenie bycia opuszczonym, cierpienie, bezsilność, brak nadziei, depresja, tęsknota, poczucie, że straciliśmy coś bezpowrotnie.

Dotyczy przeszłości, że czegoś nie zrobiliśmy, coś nie poszło po naszej myśli. Podjąłeś określoną decyzję, a teraz uważasz, że mogłeś lepiej. Wtedy odczujesz żal. Żal może być spowodowany utratą ukochanej osoby, rozpadem związku. To takie poczucie, że nigdy tego nie przejdę. Wydaje się, że winny jest świat zewnętrzny, inni ludzie. Jest to jednak sposób na wytłumaczenie swoich uczuć. Masz potrzebę pomocy, to odróżnia żal od apatii, której towarzyszy poczucie, że nikt nie może ci pomóc. To uczucie, które pojawia się, gdy myślisz, że Twoja sytuacja mogłaby być lepsza, gdybyś inaczej postąpił w przeszłości. Wynika z braku akceptacji rzeczywistości takiej, jaka jest tu i teraz. Uczucie żalu wiąże się z myśleniem typu „moje życie powinno wyglądać inaczej”.

MYŚLI: Zmarnowałem wszystkie te lata; Gdybym tylko mógł cofnąć czas...;
Nigdy przez to nie przejdę. To jest zbyt trudne. Starałem się, ale nic nie działa;
Moje życie powinno wyglądać inaczej.

Częstym towarzyszem żalu jest poczucie winy. Osoby, które żałują swoich czynów (lub ich braku), krytykują się za to. To pogłębia destruktywny stan emocjonalny i utrudnia wydostanie się z niego. Możesz czuć żal do kogoś, czyli jest to związane z obwinianiem i z wchodzeniem w rolę ofiary.

Bycie ofiarą to żal, że coś Cię spotkało, być może obwinianie kogoś innego, rodziców, partnera, za to, co ci się przytrafiło, a to znaczy, że nie zrozumiałeś tego. Nie dotarłeś do źródła, nie wyciągnąłeś wniosków.

Mamy 3 stany JA: dziecko, rodzic, dorosły. Kiedy jesteś w stanie dziecka, nie bierzesz odpowiedzialności za siebie, chcesz zepchnąć ją na kogoś innego i obwinić za swój los. To daje ci chwilową ulgę, ale żal „bije” najbardziej w Ciebie. Długo trzymany żal prowadzi do poważnych chorób.

Zrozumieć – to zaakceptować, to puścić żal, gniew, agresję, często ukrytą, która jest wymierzona w osobę trzymającą się tego żalu.

Zrozumienie to odpuszczenie żalu.

Jeśli jest Ci trudno odpuścić, to najpierw szukasz korzyści z trzymania się żalu, bo może Twoje ego ma jakąś korzyść? Jaką korzyść czerpię z użalania się? Puszczanie żalu, wybaczenie sobie i innym to jest kwestia Twojej decyzji, dlaczego tego nie chcesz?

JAKIE NIEZASPOKOJONE POTRZEBY MOGĄ KRYĆ SIĘ ZA ŻALEM?

To mogą być dziecięce niezaspokojone potrzeby: uwagi, empatii, współczucia, troski, miłości, akceptacji. Poprzez użalanie się możesz próbować zaspakajać te potrzeby. Dajesz przekaz innym: „Jestem ofiarą, jestem słaba, wymagam opieki, troski, akceptacji”. To są też wymówki, żeby nie działać, nie wychodzić poza strefę komfortu, nie rozwijać się.

Te strategie zaspakajania potrzeb nie działają. Rośnie coraz większy żal i rozczarowanie.



SKĄD BIERZE SIĘ ŻAL?

Jest to stłumiona emocja z przeszłości. Kiedyś płacz dziecka był tłumiony, rzadko rodzice pozwalali go wyrażać.

Psychologicznym podłożem żalu i żałoby jest przywiązanie. Czujemy się niekompletni, dlatego szukamy przedmiotów, ludzi, związków, miejsc, które zaspokoją nam tę wewnętrzną potrzebę.

Przywiązanie – to jest nasza ludzka cecha, dlatego jeśli coś lub kogoś stracimy, czujemy żal. Pozwólmy sobie na niego. Jeśli doświadczysz straty, pozwól sobie na płacz, smutek, rozczarowanie. Najgorsze to wyparcie. Wtedy zaczynasz wyrażać inne emocje, najczęściej złość, a nawet agresję. Dlatego ważne jest pozwolić sobie na żal. Kwestia, ile czasu potrzebujesz na to, by żałoba się skończyła. Każdy ma swój czas. Jako osoby dorosłe wiemy, że nietrwałość to nieodłączny element życia.

Kolejna emocja związana z żalem i żałobą to gniew; utrata tego, co ważne zbudza wściekłość. Gniew pojawia się, gdy odmawiamy zaakceptowania faktu, że wszelkie relacje i wszystko, co posiadamy przemija. Nawet nasze ciało fizyczne, które darzymy najgłębszym przywiązaniem, będzie trzeba porzucić i każdy jest tego świadomy. Zdajemy sobie sprawę, że wszystko, co jest dla nas ważne i komfortowe stało się trwałym przywiązaniem. Kiedy to zostaje zagrożone, pojawia się lęk, gniew, smutek i użalanie się nad sobą. Bezsilny gniew pochodzi z niemożności zmiany praw wszechświata. Zamiast zaprzeczania i oporu przed żalem, zanurzasz się w nim i w ten sposób przekraczasz go. Pozwalasz sobie na zdrowy płacz.

Po tym może pojawić się ulga, a poczucie akceptacji zastępuje dotychczasowe cierpienie.

Akceptacja nie jest tym samym, co rezygnacja. Rezygnacja oznacza „nie podoba mi się to, ale muszę to jakoś znosić”, natomiast akceptacja to przyjęcie tego, co się stało; opór wobec naturalnego porządku rzeczy zostaje porzucony. Jednym ze znaków rozpoznawczych akceptacji to pogoda ducha. Akceptacja daje Ci potrzebną energię do zmiany, jeśli masz taką możliwość. **Są rzeczy, na które nie mamy wpływu.**

Poniższa modlitwa właśnie o tym mówi.

Modlitwa o pokorę:

„Boże, daj mi pogodę ducha, abym zaakceptował to, czego nie mogę zmienić, odwagę, abym zmienił to, co zmienić mogę i mądrość, abym odróżniał jedno od drugiego.”

Długotrwałe obwinianie lub odmowa przejścia przez emocje odczuwane w związku ze stratą może spowodować opóźniony wybuch żalu lub chorobę fizyczną. Smutek jest najdłużej trwającą emocją spośród wielu innych, których doświadczamy w życiu. Z biologicznego punktu widzenia smutek i żal osłabia płuca, powoduje zmęczenie i duszności. Dzieje się tak przez zwężenie kanałów w oskrzelach. Kiedy jesteśmy smutni czy rozżaleni, możemy mieć problem z oddychaniem, co prowadzi do ataków astmy lub innych chorób oskrzeli. Stłumiona energia emocji, która została uwięziona, wciąż oddziałuje na układ nerwowy, przejawiając się jako nierównowaga energetyczna, co zaburza naturalny przepływ energii.

Możesz mieć przekonanie: „Potrzeby innych są ważniejsze od moich”. To może prowadzić do żalu, smutku i złości.

Żyjemy w świecie, który surowo nas osądza za uzewnętrznianie swoich potrzeb. Zwłaszcza kobiety są wychowane w taki sposób, aby ignorowały swoje potrzeby, skupiając się na opiece nad innymi. Możesz nie komunikować wprost o co ci chodzi, jaką masz potrzebę, tylko robisz to w sposób ukryty, chcesz, żeby ktoś się domyślił i robisz to w sposób atakujący, oceniający, krytykujący. „Ty nigdy nie zajmujesz się tym, co teraz trzeba”. Pod żalem spróbuj znaleźć niezaspokojoną potrzebę.

Im łatwiej będziesz potrafił mówić o swoich uczuciach, połączyć je z potrzebami, tym łatwiej innym ludziom będzie odnieść się do nich ze współczuciem i empatią.

Jeśli natomiast wychodzisz z pozycji żalu, obwiniania, oceny, krytyki, to druga osoba wchodzi w kontratak albo się broni.

Uczymy się odpowiedzialności emocjonalnej, ale przechodzimy następujące etapy:

1. Zniewolenie emocjonalne – wydaje Ci się, że jesteś odpowiedzialny za cudze emocje, bo przecież to przez Ciebie mamę głowa boli, wydaje Ci się, że musisz nieustannie kogoś uszczęśliwiać. Jeśli ktoś w Twoim otoczeniu wygląda na nieszczęśliwego, chcesz temu zaradzić i z czasem Twój bliscy stają się dla Ciebie ciężarem.

2. Tupet – ogarnia Cię gniew, nie chcesz być już odpowiedzialny za cudze uczucia, odmawiasz brania pod uwagę cudzych uczuć i potrzeb.

3. Wyzwolenie emocjonalne – bierzesz pełną odpowiedzialność za własne uczucia, ale już nie za to, co czują inni i jesteś świadomy, że nigdy nie zdołasz zaspokoić własnych potrzeb cudzym kosztem.

PRZECIWIENSTWEM SMUTKU JEST RADOŚĆ.

Czym jest radość? Radość jest większa niż szczęście, głębsza niż śmiech. Radość to coś, co czujesz, gdy Twoja energia płynie swobodnie. Radość wypełnia Cię, gdy nie opierasz się życiu. Kiedy przyjmujesz wszystko, co przynosi ci życie, każde doświadczenie odbierasz jako drogocenny dar, przestajesz odrzucać jakiegokolwiek emocje. W tym stanie jest potencjał twórczy.

W procesie uwalniania żalu możesz zadać sobie pytania:

- *Dlaczego czujesz się niekompletny?*
- *Dlaczego czujesz wewnętrzną pustkę?*
- *Gdzie starasz się dostać miłość niż dać?*

Im bardziej jesteś kochający, tym mniej podatny na żal, nie masz poczucia straty i mniej popadasz w przywiązania.

Część praktyczna

1. Czego dotyczy Twój żal? Zapisz go, to jest bezpieczne miejsce na wyrażenie Twojego żalu.

Czuję żal, bo...

2. Emocja to informacja. Jakie informacje chce Ci przekazać ta emocja? Jakie masz niezaspokojone potrzeby? Jak mogę zacząć od siebie? Co mogę zrobić? Czy mogę coś tu zrobić?

Napisz. Możesz na tym etapie nie odpowiedzieć na te pytania. Wróć do tego po skończeniu tej książki.

Część praktyczna

3. Jeśli Twój żal dotyczy podjętej lub niepodjętej decyzji w przeszłości, to zamiast użalać się i wyobrażać sobie, że Twoje życie mogłoby być lepsze, zacznij wyobrażać sobie teraźniejszość i to, jak chcesz się czuć.

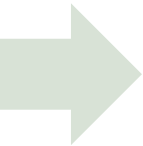
Zamknij oczy, oddychaj głębiej. Zobacz siebie w niedalekiej przyszłości. Zastanów się, jak chcesz się czuć, jakimi ludźmi otaczać, co chcesz robić. Masz wpływ na swoją przyszłość, a ona zaczyna się teraz. Nie masz już wpływu na to, co się wydarzyło. Skoro się stało, to widać musiało się stać. Wyciągnij wnioski i zacznij tworzyć swoje życie teraz.

4. Uwalnianie żalu:

Zamknij oczy, wczuj się w ten żal, przypomnij sobie sytuacje, które do Ciebie przychodzą w związku z żalem. Przyjrzyj się im, oddychaj. Czy ta osoba potrafiła inaczej? Może to dotyczy ciebie, a może innej osoby. Zastanów się, co ona myślała, co czuła w tamtym momencie. Możesz się zapytać: „Dlaczego to zrobiłem?” lub „Dlaczego to zrobiłeś?”; poczekaj na odpowiedź. Wyobraź sobie, że przytulasz siebie lub kogoś bądź podajesz komuś rękę.

Potem powiedz do siebie: „Uwalniam emocję żalu, ona mi nie służy” i zrób głęboki wdech i wydech. Teraz napisz, co chcesz przyjąć w zamian do swojego życia. To ważne, bo życie nie lubi pustki i zaraz „wleje się” ta sama emocja.

„Przyjmuję do swojego życia...”



LĘK

Dlaczego się boisz?

Ważne, żeby odróżnić, czym jest reakcja organizmu od emocji? Reakcja organizmu to odczucie w ciele na bezpośrednie lub pośrednie zagrożenie.

Przykład: Nadjeżdża szybko auto, dzięki reakcji odskakujesz, unikasz potrącenia. Emocja to reakcja organizmu na Twój umysł (Twoje myśli, przekonania, nastawienie, oceny).

Przykład: W oddali jedzie samochód, a Ty sobie myślisz „a co, jeśli się nie zatrzyma, może mnie przejechać”. Ta myśl wywołuje u Ciebie reakcje w ciele – bardzo podobną jak w pierwszym przypadku: uruchamiasz w ten sposób tryb przetrwania – „walka” lub „ucieczka”. Twoje ciało nie postrzega różnicy pomiędzy realną sytuacją a jej interpretacją.

LĘK JAKO MECHANIZM PRZETRWANIA:

Naszym przodkom pomagał przetrwać w niebezpiecznym środowisku. Ludzkość rozwinęła się, ale ten mechanizm jest wciąż przydatny (kiedy jest faktyczne zagrożenie), jednak zdecydowanie go nadużywamy. Postrzegamy świat jako zagrożenie: „inni ludzie są źli”, „chcą nam zrobić krzywdę”, „nie można im ufać”. Współczesnymi tygrysami dla nas może być szef, „niegrzeczne dziecko”, korek, system, polityka itp. (wynika to z przeszłego programowania). Na szczęście mamy świadomość. Możemy wybierać, jak chcemy myśleć i postępować. To jest nasz rozwój, nasza nauka obserwacji swoich myśli, emocji i potrzeb. Uczymy się wychodzić z automatu, a im częściej to robimy, tym lepsze mamy rezultaty w świecie zewnętrznym.

DZIECIŃSTWO

Początkowo jako niemowlaki, jesteśmy w 100% zależni od naszych opiekunów. W miarę dorastania uczymy się oddzielenia, zostajemy w żłobku, przedszkolu czy szkole. Każdy może się tego uczyć na innym etapie. Czujemy lęk, że mamy nie ma, czyli co ze mną będzie, chyba umrę, dziecko płacze, boi się (to jest instynkt przetrwania). Każdy to przechodzi, nie ma wyjścia. Żyjemy na takiej planecie, w którą wpisany jest rozwój. Dziecko ma zachwiane poczucia bezpieczeństwa. Z czasem uczy się, że mama przychodzi po niego, czuje się coraz lepiej, ufa paniom, lubi bawić się z kolegami i koleżankami.

W dzieciństwie nasze poczucie bezpieczeństwa zależy od opiekunów. Jeśli było ono zachwiane, czyli odczuwałeś wiele momentów zagrożenia, to jako dorosły możesz czuć się zagubiony jak dziecko i wciąż będziesz szukać bezpieczeństwa w partnerze, pracy czy pieniądzu.

Jak myślisz, czy dzięki czemuś z zewnątrz jesteś w stanie poczuć się bezpiecznie? Na jak długo?

KIEDY DZIECKO MOGŁO CZUĆ SIĘ ZAGROŻONE?

- zbyt wcześnie zostawało bez mamy, zbyt szybko spało samo, zbyt mało miało przytulania itp. Tak naprawdę jest bardzo trudno określić, kiedy jest to „zbyt mało” (to świadczy tylko o tym, że każde dziecko mogło czuć się zagrożone);
- w rodzinie była przemoc: psychiczna lub/i fizyczna, nadużywanie alkoholu, częste awantury, dzieci czują się zagrożone, odczuwają lęk, nie wiedzą, co się stanie, najczęściej obwiniają siebie za to, mają bardzo negatywne zdanie na swój temat;
- rodzice dla „ochrony” swojego dziecka używali dużo komunikatów: „uważaj, zaraz coś ci się stanie”, „nie rób tego”, „nie idź tam”, ciągle wyręczali swoje dzieci (przekazujemy podświadomie komunikat, że dziecko sobie nie poradzi);
- przekazywanie i kodowanie przekonaniami: „świat jest niebezpieczny”, „ludzie z natury są źli”, „uważaj, nie ufaj ludziom, mogą cię oszukać”, „rząd jest do niczego”, „w tym kraju nie da się zarobić”, „za granicą to mają życie, więcej zarabiają” itp. i na pewno wiele innych.

POZYTYWNE ASPEKTY LĘKU:

- lęk pojawia się instynktownie i chroni nas przed zagrożeniem;
- lęk świadczy o tym, że czeka nas rozwój, wychodzimy poza swoją strefę komfortu, zaczynamy robić rzeczy, które na ten moment są dla nas trudne. W ten sposób pokonujemy, uwalniamy lęk (dzieje się to wtedy, kiedy zdajemy sobie z tego sprawę, czyli jesteśmy świadomi).

KONSEKWENCJE TŁUMIENIA LĘKU SĄ WTEDY, KIEDY LĘK NIE POZWALA NAM SIĘ ROZWIJAĆ:

- lenistwo – tak naprawdę tchórzostwo, nie działasz, bo boisz się odrzucenia, porażki, oceny;
- odkładanie na potem, czekanie, aż samo się zmieni – to samo, co wyżej;
- zwątpienie, brak podejmowania decyzji, wycofanie;
- walka, zmaganie się, trzymanie się strefy komfortu.

Można powiedzieć, że te zachowania to bezsilność, jednak przyczyną jest lęk. To oczywiście prowadzi do braku satysfakcji, efektów, radości, wiele naszych potrzeb nie może być zaspokojonych.

LĘK O PRZYSZŁOŚĆ:

Martwienie się tym, co będzie, czy sprostam czemuś. Brak wiary w to, że sobie dam radę związany jest bezpośrednio z poczuciem bezpieczeństwa. Poczucie bezpieczeństwa to wrażenie, że wszystko to, czego potrzebujemy będzie pojawiać się we właściwym momencie. Jeśli potrzebujesz czegoś jutro, to pojawi się jutro, nie dzisiaj. To jest zaufanie, wiara w to, że to, co przychodzi do Ciebie jest właściwe. To jest umiejętność wyciągania wniosków i działania. Bez poczucia tej pewności będziemy czuć się sparaliżowani w teraźniejszości.

CO ROBIĆ Z LĘKIEM?

Zastanów się, czego się boisz (ćwiczenie na końcu).

Zaakceptuj tę emocję, zaakceptuj odczucia w swoim ciele (to jest jak brzydka pogoda, jak się ją zaakceptuje – wcale nie jest taka brzydka, to tylko nasza ocena powoduje, że taka jest).

Gdy walczysz, opierasz się lękowi, to go wzmacniasz i wywołujesz w większym nasileniu. Akceptacja hamuje ten proces. Walcząc, nie masz dostępu do wewnętrznych zasobów – kreatywności, energii do życia. Opierając się emocjom, wypierasz je, a one w końcu muszą znaleźć sobie jakieś ujście. Skumulowałeś w swoim ciele lęk, ponieważ Twoja ważna potrzeba w dzieciństwie nie była zaspakajana – poczucie bezpieczeństwa, to powoduje, że nie ufasz innym, sobie i światu.

Lęk – emocje są jak chmury przysłaniające Twoją miłość, którą od zawsze masz w sobie.

1. Bądź świadomy lęku.
2. Pozwól mu być, pozwól sobie na odczucia w ciele (może ból brzucha, może suchość w gardle...).
3. Nie stawiaj temu oporu.
4. Nie jesteś lękiem, tylko go odczuwasz.
5. Podczas wczuwania się w lęk, nie przywiązuj się do myśli, umysł wciąż je produkuje. Myśli nie mają końca, natomiast skumulowana ilość energii lęku z czasem się wyczerpie.
6. Po prostu pozwól sobie na odczucie lęku, obserwuj.

Ćwiczenie – najgorszy przypadek – uwalnianie lęku

Odkrywamy warstwy lęku:

1. Czego się boisz?

Np. boję się braku pieniędzy.

Ciągle uwalniaj opór przed doznaniem.

2. Dlaczego się tego boję?

Bo nie będę miał na rachunki.

3. Dlaczego się tego boję?

Bo zabiorą mi mieszkanie.

4. Dlaczego się tego boję?

Bo mogę wylądować na ulicy.

5. Dlaczego się tego boję?

Możesz dojść do tego, że boisz się śmierci.

To ćwiczenie ma za zadanie oswoić Cię z lękiem, spojrzeć mu prosto w oczy, nie chować się. Co może stać się najgorszego? Czasami nic takiego poważnego.



ZŁOŚĆ

KONSEKWENCJE ZŁOŚCI:

Chroniczna złość nie czyni Cię silnym i bezpiecznym, ale osłabia i wystawia na ataki innych. Złość rodzi złość.

Mamy dwa rodzaje złości:

- złość na siebie, która prowadzi do depresji i niszczenia poczucia własnej wartości,
- złość na innych.

Powszechnie uznaje się, że złość jest ok, nawet mówi się o tym, że jest zdrowa. Freud twierdził, że tłumienie jej prowadzi do neurozy, więc ludzie dali sobie prawo wyrażania złości, ale w sposób automatyczny, nieświadomy. Cierpią na tym nasze relacje i my sami. Jest wiele poglądów na temat złości, że jest instynktowna, że zależy od związków biochemicznych w naszym organizmie, że zdrowo jest pozwolić sobie na wybuch. Jednak psychologia współczesna na podstawie setek badań wszystkie te mity obala.

Autorytet w tej dziedzinie Ray Rosenman podsumował tę kwestię w następujący sposób: „Tym co determinuje reakcję emocjonalną na dane zdarzenie i co wywołuje określone reakcje psychofizjologiczne – jest przede wszystkim sposób postrzegania zdarzenia. Gniew jest reakcją uzależnioną od osobistej oceny i interpretacji”.

Złość jest to reakcja na stres. Działa jak dzwonek alarmowy i pozwala w sytuacji zagrożenia uciekać szybciej, wspinać się wyżej, krzyczeć głośniejsze, widzieć bardziej, uderzyć mocniej, wytrzymać ból. W sytuacji niebezpiecznej reakcja na stres pełni ważną funkcję przystosowawczą, przetrwania. Jednak stała praca w trybie alarmowym prowadzi do poważnych chorób.

Na stres możemy reagować w różny sposób, jednak na samym początku najczęściej pojawia się złość.

FIZJOLOGICZNE KONSEKWENCJE ZŁOŚCI

Wzrost poziomu testosteronu (u mężczyzn), adrenaliny, kortyzolu. Chronicznie wysokie poziomy tych hormonów powodują rozwój miażdżycy, która jest przyczyną niedokrwienia serca. Kortyzol upośledza działanie układu odpornościowego i osłabia siły organizmu do walki z infekcjami. Adrenalina stymuluje układ nerwowy, przekierowując stres ze skóry, wątroby i układu pokarmowego do serca, płuc i mięśni szkieletowych. Wzrasta ciśnienie i poziom glukozy we krwi, aby organizm miał dość sił do walki lub ucieczki. Kiedy w wątrobie jest mniej krwi, w mniejszym stopniu oczyszcza krew z cholesterolu, przyczyniając się do odkładania złogów tłuszczowych w tętnicach.

Nadciśnienie – badania potwierdzają, że złość powoduje wysoką reakcję serca i naczyń krwionośnych oraz bardzo duży wzrost ciśnienia krwi. Złość skierowana do wewnątrz, według licznych badań, również powoduje wzrost ciśnienia krwi, może prowadzić do zawału serca.

Naukowcy badający tę emocję, stworzyli teorię, że osoby, które są narażone na choroby układu krążenia łączy wspólna osobowość. Jaka?

Osobowość typ A – charakteryzuje się poczuciem presji czasu, skłonnością do rywalizacji, bardzo wysokim poziomem agresji, która nie wynika z chęci wygranej, ale z chęci dominacji. Ich złość szuka pretekstu, by się ujawnić.

Złość niszczy także żołądek – zaczerwieniona wyściółka żołądka, większe wydzielanie kwasów żółciowych, zwiększona kwasowość wiąże się z ryzykiem zapalenia błony śluzowej i wrzodów.

Chroniczne folgowanie złości pogarsza jakość życia. Osoby chronicznie zdenerwowane mają skłonność do doświadczania większego poczucia bezradności i czerpania z życia mniejszej satysfakcji.

ZŁOŚĆ A TWOJE RELACJE

Jedną z emocji, jakie budzi złość, jest bezradność – poczucie bycia ofiarą, przeświadczenie, że to od innych zależy, jak się czuję, to oni mają na mnie wpływ. Mówisz sobie „cierpię”, „coś jest nie tak”, „czegoś mi brakuje”. „Inni powinni naprawić tę sytuację lub dać mi to, czego potrzebuję”. Wyrażasz swoją złość za pomocą agresji. Dostajesz opór i wycofanie. Pojawia się frustracja: coś jest nie tak, czegoś brakuje.

To błędne koło zaczyna się od poczucia, że coś nam się należy od innych. Odczuwasz ból, więc ktoś powinien coś z tym zrobić. Osoba chronicznie odczuwająca złość (również tłumioną złość) przenosi ją na innych. Odpowiedzialność za spełnienie swoich podstawowych potrzeb przenosi na innych, rezygnując z własnych kompetencji w tym względzie. Problem staje się bardziej złożony, gdy wykorzystuje ona złość jako strategię wymuszania zmiany na innych. Wtedy spotyka się z oporem, któremu towarzyszy poczucie, że jej własne życie wymyka się spod kontroli. Osoba ma wrażenie, że nic nie działa, tak jak powinno, ona sama nikogo nie obchodzi i nikt nie jest dla niej wystarczająco dobry. Prowadzi to do coraz mniejszego zadowolenia z egzystencji. Złość odbiera radość życia, bliscy mogą się wycofywać na pozycje obronne. Im więcej od innych wymagamy, tym mniej dostajemy.

Poczucie, że coś się nam należy od innych w połączeniu z agresywną złością utrudnia dobre kontakty z ludźmi. Niezliczone nieprzyjemności i powracające poczucie braku, które odczuwamy, wydaje się być winą kogoś innego. Zaś próby rozwiązania tych problemów za pomocą złości czy żądań tylko pogarszają sprawę.

Zachowania autodestrukcyjne: złość może być przyczyną problemów w pracy. Ludzie wiedzą, kto lubi obwiniać innych i kogo irytuje najmniejsze niedociągnięcie. Dlatego osoby skłonne do złości dostaną mniej zleceń, są rzadziej polecane i częściej spotykają się z brakiem współpracy.

POZYTYWNE ASPEKTY ZŁOŚCI:

- możemy wykorzystać energię gniewu do działania, by ruszyć do przodu;
- zmienić pracę na lepszą, bo już mamy dość obecnej, pójść na rozmowę do szefa ;
- w związku – może być punktem zapalnym, by zacząć się rozwijać, dowiedzieć się, dlaczego tak się kłócimy;
- możemy zastanowić się, jak ważna potrzeba nie została zaspokojona, o co mi tak naprawdę chodzi.
- służy nam jako budzik, sygnalizuje jakąś potrzebę, która dotychczas nie została zaspokojona, a w dodatku nasz sposób rozumowania czyni jej zaspokojenie mało prawdopodobnym.



JAKĄ FUNKCJE PEŁNI ZŁOŚĆ I JAK POWSTAJE?

Sam stres nie powoduje wybuchu złości, potrzebne są jeszcze myśli-zapalniki, które działają jak iskry zapalające gniew i wyzwalające agresję. Myśli-zapalniki – nasze oceny, interpretacje, powinności, obwinianie. Więcej o tym w następnym kroku.

Główną funkcją złości jest uwolnienie się od stresu. Złość wyzwala nas od napięcia, blokując świadomość emocjonalnego i fizycznego bólu.

Złość to proces dwustopniowy, zaczyna się od stresu i odczuwanego napięcia wywołanego przez ten stres. Stres motywuje Cię do szukania rozwiązań: chcesz obniżyć intensywność lub zablokować odczuwanie nieprzyjemnych emocji. Mógłbyś zdecydować się na płacz, odpoczynek, muzykę, spacer, relaks, zwerbalizowanie swoich uczuć, wybierasz jednak odgrodzenie się od bólu i rozładowanie napięcia poprzez wybuch złości.

Sam stres nie wystarczy, żeby wywołać wybuch złości. Konieczna jest psychologiczna iskra – myślniki-zapalniki, które przekształcają stres w agresję. Stres (bolesne napięcie) + myśli- zapalniki = wybuch złości.

Myśli-zapalniki, które powstają bez stresu kończą się jako pozbawione emocji sądy. Stres bez myśli-zapalników odczuwany jest jako stan nieprzyjemny, który przejdzie, gdy tylko znajdziemy jakiś alternatywny sposób rozładowania go.

Błędne koło złości: Pobudzenie, stres -> myśli-zapalniki -> złość

Złość nie jest usprawiedliwiona, Twoje myśli-zapalniki mogą być fałszywe.

Kiedy wpadasz w złość, Twoją motywacją jest rozładowanie napięcia pochodzącego od stresu. Myśli zapalniki mogą być fałszywe, ale w chwili wybuchu złości nie myślisz o tym, czy są prawdziwe czy nie, chcesz dać upust napięciu lub stępić ból.

To nie złość należy wyrażać, ale cierpienie, które się za nią kryje. To nie złość jest uzasadniona i właściwa, ale cierpienie, do którego trzeba się przyznać i którym należy się zająć.

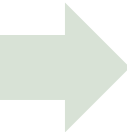
Dopóki żyjesz z wysokim poziomem stresu, czujesz się spięty i pobudzony. Stres narasta. Złość jest jednym ze sposobów regulowania jego poziomu, jednak najmniej skutecznym.

Kiedy zaczynasz obserwację i uwalnianie emocji, to złość staje się wyborem. Wybuchy złości nie będą już Twoim nawykiem.

4 RODZAJE STRESU, KTÓRE ZŁOŚĆ ROZPRASZA:

- Bolesne emocje – złość odgradza od bolesnych emocji, wypierając je z naszej świadomości, potrafi rozładować także silne napięcie, którego doświadczamy w okresach niepokoju, zranienia, poczucia winy.
- Bolesne wrażenia zmysłowe – stres objawia się często w postaci fizycznych dolegliwości, np. napięcie mięśniowe.
- Frustracja – złość może rozładować stres, który powstaje, gdy jesteśmy sfrustrowani, bo nie udaje nam się osiągnąć tego, co jest nam potrzebne lub czego pragniemy. W takim przypadku funkcją złości jest zredukowanie wysokiego poziomu napięcia, które pojawia się, gdy nasze pragnienia nie zostają zaspokojone.
- Poczucie zagrożenia – lęk – sytuacja postrzegana jako zagrożenie dla psychiki lub fizyczności powoduje stres, który działa mobilizująco i generuje silną potrzebę rozładowania napięcia.

Każdy z tych czterech rodzajów stresu uruchamia psychologiczny mechanizm alarmowy, który informuje nas, że coś jest nie tak. W miarę wzrostu napięcia, wzrasta też potrzeba, żeby coś z nim zrobić i ukoić ból.



JAKIE EMOCJE MOGĄ BLOKOWAĆ ZŁOŚĆ?

- Niepokój i lęk;
- Poczucie utraty, depresja; smutek tworzy napięcie, które jest równie bolesne jak strach i wywołuje potrzebę ucieczki przed bólem;
- Wina i wstyd – złość niweluje poczucie winy; to nie ty, to druga osoba jest winna;
- Poczucie porażki, bycia złym i nic niewartym;
- Złość to popularna metoda blokowania świadomości tych uczuć i łagodzenia bólu, który odczuwa się z ich powodu;
- Bolesne wrażenia zmysłowe: ból fizyczny – gdy boli, jesteś spięty, niewiele potrzeba, by wywołać złość;
- Napięcie mięśniowe – napięcie gromadzone cały dzień, nieświadomość tego, co czujemy; złość może pomóc rozładować to napięcie w sposób niekonstruktywny;
- Zmęczenie i przepracowanie;
- Frustracja: niezrealizowanie swoich pragnień, wrażenie, że wszystko jest nie tak – potrzeba porządku, poczucie bycia do czegoś przymuszonym;
- Poczucie zagrożenia: wrażenie bycia atakowanym, poczucie bycia osaczonym.

DLACZEGO WYBIERAMY ZŁOŚĆ - ŹRÓDŁO

Złość to wyuczona reakcja na określony rodzaj stresu, konkretny sposób myślenia i przekonań. W rodzinie była ta strategia skuteczna, stała się częścią twojego dorosłego życia. Twoi rodzice radzili sobie z bólem poprzez krzyk, groźby, obwinianie. Dzieci bardzo szybko uczą się i zaczynają stosować te same metody. Prawdopodobnie Twoi rodzice nie nauczyli cię, jak zaspakajać swoje potrzeby, gdyż sami nie wiedzieli, jak to robić. Wszystkiego dowiedziałeś się z obserwacji. Widziałeś wielokrotnie, jak radzą sobie z rozwiązywaniem problemów, słyszałeś, jak wyrażali swoje niezadowolenie. Obserwowałeś ich mimikę, postawę ciała, ton głosu. Jeśli uciekali się do wybuchów złości, to właśnie tego się nauczyłeś. Dowiedziałeś się, jak to jest, gdy rodzice się na Ciebie złością. Dla dziecka złość jest przerażająca. Dziecko nie może czuć się bezpiecznie bez akceptacji rodziców. To nie znaczy, że mamy osądzić rodziców. Przecież oni nie mogli dać więcej niż sami dostali. Też nauczyli się radzić sobie z emocjami, obserwując swoich rodziców. Zaprzeczali swoim potrzebom, a z czasem przestali zwracać uwagę na siebie. Dlatego poczucie akceptacji – nie osądu, jest właściwą świadomością.

Nauczenie się akceptowania siebie powinno być pierwszym krokiem, by uwolnić się od złości. Nie mieliśmy wyboru, z naiwności i niewinności przyjęliśmy zachowania swoich rodziców – tak działa umysł. Teraz masz wybór i możesz zacząć nad tym panować.

TWOJE NIEZASPOKOJONE POTRZEBY - ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Kiedy cierpimy, często zadajemy sobie pytanie, kto jest winny? Kto mnie skrzywdził?

Jak tylko stwierdzisz, że ktoś jest odpowiedzialny, zaraz wywołasz w sobie złość. Skłonność do szukania winnych leży u podstaw chronicznej złości. Jak tylko uznasz, że ktoś jest odpowiedzialny za Twój niepokój, poczucie krzywdy lub fizyczne napięcie, wydaje Ci się, że masz prawo wybuchnąć złością. Założenie, że ktoś inny odpowiada za Twoje cierpienie stawia Cię w pozycji ofiary. Obwinianie innych wiąże się z pewną przyjemnością. Pozwala odwrócić uwagę od napięcia, skoncentrować się na niecnym czynach i przez chwilę czujesz się lepiej. Ty jesteś odpowiedzialny za jakość swojego życia. Tylko Ty możesz poznać i zrozumieć swoje potrzeby, wiesz co jest dla Ciebie dobre, a co nie, inni mogą tylko zgadywać.

SAMOPOŚWIĘCANIE

Jeśli relacje z drugą osobą opieramy na małym „ja”, to druga osoba nie zdaje sobie sprawy z naszego „poświęcenia”, a co za tym idzie, zazwyczaj nie spełnia naszych oczekiwań.

Przykład: żona cały dzień sprząta w domu, szykuje obiad, sprząta w ogródku, garażu itp., mąż wraca z pracy, zmęczony, ma ochotę się położyć, mówi o trudnym dniu, klientach. W żonie narasta złość, bo mąż nie zauważył jej starań, oczekuje docenienia, jednak mąż również pragnie docenienia, że tyle robi dla swojej rodziny. Obie osoby liczyły na uznanie.

Wszystko, czego chcesz, pragniesz i czego się domagasz od innych osób, jest odczuwane przez nie jako presja. Dlatego też będą nieświadomie opierać się temu. To stawianie oporu występuje, ponieważ presję zawsze odczuwasz jako odebranie Ci możliwości własnego wyboru. Odbierana jest jako szantaż emocjonalny. „Daj mi to, czego chcę, inaczej ukarzę cię odsunięciem, gniewem, dąsem, fochami”.

Czujesz ukrytą próżność w związku z tym, co robisz dla innych. Duma z tych dokonań sprawia, że łatwo wpadasz w gniew, gdy Twoje poświęcenie, nie zostaje rozpoznane.

Kobiety często przyjmują na siebie zbyt wiele, czują obciążenie, na ich głowie jest często dom, czynności związane z dziećmi, obiady, zakupy, sprzątanie i jeszcze praca, odrabianie lekcji, szykowanie dzieci do kąpieli. Mają zakodowane, że to należy do nich. W ten sposób nie są w stanie spełnić swoich ważnych potrzeb, chociażby w sferze odpoczynku, zadbania o siebie. Potrzeby innych są ważniejsze niż moje. Przez to się złością, podświadomie najbardziej na siebie, nie potrafią zaplanować, zorganizować życia rodzinnego. Dzieci, dom to nie jest tylko odpowiedzialność kobiety, to jest wspólna. Mężczyzna nie może Ci pomagać, bo to świadczy, że to jest Twoja odpowiedzialność, współtworzyć ten dom i warto zaplanować go wcześniej. Kobieta często stara się wyrazić to, że potrzebuje wsparcia poprzez złość lub użalanie się – jak jej ciężko, jak bardzo się poświęca, oczekuje docenienia.

Co należy robić, aby poradzić sobie z gniewem dotyczącym samopoświęcenia? Trzeba odpuścić pragnienie czerpania przyjemności z użalania się nad sobą i zamiast tego postrzegać starania, które czynimy dla innych jako obdarowywanie. Możemy doświadczyć radości bycia hojnym dla innych, co stanowi naszą nagrodę.

Jeśli faktycznie czujesz się przeciążona, koncentrujesz się na tym, żeby wyrazić swoją złość poprzez słowa: „Czuję złość, bo potrzebuję mieć więcej czasu dla siebie”, „Czy możemy usiąść i stworzyć harmonogram naszego wspólnego funkcjonowania, dotyczący domowych obowiązków”. Na spokojnie wyrażasz prośbę.



Jeśli coś robisz, rób to z przeświadczeniem, że jest to dar dla drugiej osoby. Doświadczasz wtedy radości z obdarowywania. Nie traktujesz tego jako poświęcenie, użalas się „jaka ja biedna”, nie chcąc tak na prawdę żadnej zmiany. Ty tworzysz swoje życie i budujesz swoją energię codziennie.

Czasami wystarczy, że mąż robi zakupy. Powiesz „ale on tego nie robi tak dobrze jak Ty”. Nauczy się, lepsze jest to, że kupi coś innego, niż Twoje umęczenie, frustracja i złość na siebie. Przez Twoje zachowanie cierpi też otoczenie.

OCZEKIWANIA

Dostajesz to, czego chcesz, kiedy przestajesz się tego domagać. Pragnienia uzależnienia – muszę to mieć, będę wtedy szczęśliwy.

Kiedy przestajesz wywierać presję na innych (na siebie) własnymi oczekiwaniami, spontanicznie stwarzasz dla nich przestrzeń na pozytywną reakcję.

Tak samo jest z samym sobą. Wywierasz presję na siebie, bo wierzysz, że jak osiągniesz ten cel, będziesz szczęśliwy, ale okazuje się, że tak nie jest. **Presja to napięcie, lęk, czy to osiągniesz, złość, jeśli nie dajesz rady. Wówczas obniżasz swoją energię, zabijasz radość, nie widzisz możliwości zmiany, wszystko idzie pod górkę.** Czasami może zdarzało Wam się, że wszystko układało się doskonale, płynęło. Dzieje się tak wtedy, kiedy nie oczekujesz rezultatów, nie uzależniasz swojego szczęścia i zadowolenia od osiągnięcia danego celu. Presja na siebie – podświadomy przekaz, że nie masz wyboru. Dlatego stawiasz opór, sabotujesz ten cel, nie robisz rzeczy właściwych, ważnych, rozpraszasz energię. Przejdź z poświęcania się na pełne miłości obdarowywanie. Docień się za ten krok i porzuć oczekiwania w odniesieniu do określonych osób, co rozpuści ich opór. **Oczekiwania są rodzajem szantażu emocjonalnego.**



URAZA

Przewlekła uraza czy nierozpoznany gniew mogą przejawiać się jako depresja, gniew skierowany przeciwko sobie. Zepchnięte głębiej w nieświadomość mogą zmanifestować się w postaci chorób psychosomatycznych: migreny, zapalenie stawów, nadciśnienie – chroniczne tłumienie złości. Gniew zabija osobę, która go odczuwa, a nie „wroga”.

Czy jest to warte tej małej satysfakcji czerpanej z przekonania o własnej racji? Umysł wierzy w to, że istnieje tzw. „usprawiedliwiony gniew”, przybierający formę świętego oburzenia. Lubisz myśleć, że masz rację, a inni są źli. Każda złość Cię osłabia. Jesteśmy ze sobą połączeni, nasza wewnętrzna postawa wobec drugiej osoby zmusza ją do postawy obronnej. Najważniejsza jest Twoja decyzja, że chcesz coś z tym zrobić, zrozumieć gniew i go odpuścić. Musisz wiedzieć, że jest to dla Ciebie ważna informacja.

JAKA TWOJA POTRZEBA JEST NIEZASPOKOJONA?

Potrzeba sensu, samorealizacji, docenienie.

Według piramidy potrzeb Masłowa samorealizacja jest na samej górze, wcześniej jest potrzeba uznania. Wiesz już, że domaganie się uznania nie działa, bo wzbudzasz w innych presję.

Ale pytanie, czy Ty doceniasz siebie za to, kim jesteś, jaki jesteś teraz? Czy czujesz sens swojego życia? Czy rozwijasz się, odkrywasz swój potencjał i wykorzystujesz go?

Można to robić na wiele różnych sposobów, np. poprzez bycie mamą – dajesz swojemu dziecku niesamowitą wartość. Dużo osób rolę matki postrzega jako coś oczywistego i bezwysiłkowego. Rola ta nie jest doceniana, jednak dla mnie jest ona jedną z najważniejszych i najtrudniejszych ról. Nadmiar codziennych obowiązków, brak planu dzielenia się nimi z domownikami, niewyrażanie tego, że wspólnie tworzymy ten dom i razem odpowiadamy za porządek, obiad, zakupy, opiekę nad dzieckiem – wszystko to wpływa na nasze przeciążenie emocjonalne i wybuchy gniewu. Niestety często obrywają nasze dzieci, bo człowiek podświadomie szuka słabszych od siebie i na nich próbuje wyładować swoje frustracje, niezadowolenie i złość.

Denerwujesz się, bo chcesz być w innym miejscu niż jesteś, chcesz robić coś innego niż robisz. Sprzątasz, a teraz chcesz czytać albo być na wakacjach i leżeć na plaży. Umysł ma taką nawykową cechę, że błądzi wciąż w przeszłości albo jest w przyszłości, więc albo żal – mogło być to i to, albo lęk – a co będzie, jak tego nie osiągnę. Nie jesteś zadowolony ze swoich działań? Pracujesz lub prowadzisz własny biznes, a Twoje efekty nie są satysfakcjonujące. Twój związek jest marny albo nie wiesz czego chcesz, co jest twoim celem, pasją, sensem życia, potencjałem. Nie masz celów albo masz, ale ich nie realizujesz.

To wszystko wzbudza złość, nie masz oczekiwanych przez siebie rezultatów. Czego dotyczy twoja złość? Zapisz tutaj, wyraż ją właśnie w tym miejscu, nie krzywdząc nikogo. Jakie emocje kryją się za tą złością? Jakie potrzeby?

MANTRY ODPOWIEDZIALNOŚCI:

Te, które najbardziej ci odpowiadają, zapisz na kartce, przyklej ją, czytaj, zapisz je również w Dzienniku Emocji. To ja jestem odpowiedzialny za to, co dzieje się pomiędzy nami. Obwinianie innych nie ma sensu, trzeba szukać innych rozwiązań, bardziej skutecznych. Co mogę zrobić w danej sytuacji?

Może nie podobać mi się to, co ktoś robi, ale dla niego jest to być może jedyna dostępna strategia działania. Każdy jest odpowiedzialny za realizację swoich potrzeb. Jedynie dzieci są ofiarami, ja zawsze mam wybór.

CO MOŻESZ ZROBIĆ?

- **Przerwa, żeby zapobiec wzmocnieniu złości.** Złość jest procesem, zaczynać się może od irytacji, ciało się spina, działają destrukcyjnie myśli-zapalniki, a w końcu prowokacyjne zachowania prowadzą do wybuchu wściekłości. Możesz powiedzieć: „Zaczynam czuć złość i potrzebuję chwilę przerwy”, wyjdź na chwilę z pokoju, przerwa może trwać do godziny czasu, chodzi o to, żeby ochłonać. Skorzystaj z techniki relaksacyjnej, idź na spacer, pomyśl, jakie myśli się pojawiły. I możesz wrócić powiedzieć: „Jestem” i rozpocząć rozmowę.
- **Jak radzić sobie z czytaniem w myślach:** Widzę (opisuje fakty) i wydaje mi się, że (opisujemy naszą interpretację).

MYŚLI WSPIERAJĄCE

Wybierz 4 myśli, zapisz je sobie, stosuj.

Weź głęboki oddech i rozluźnij się.

Czas zwolnić i wyluzować.

Rozluźnij wszystkie napięte części ciała.

Potrafię zachować spokój.

Moje ramiona opadają w dół i rozluźniam się.

Nie zaciskaj zębów.

Myśli wspierające zadania:

- Dam sobie radę;
- Potrafię jasno i prosto wyrazić swoje potrzeby;
- Uznaję, że druga osoba ma prawo do swoich pragnień;
- Mogę negocjować uzyskanie tego, czego chcę;
- Obwinianie nie ma sensu. Spróbuję czegoś innego;
- Trzymaj się faktów;
- Mów tylko o tym, co myślisz i czujesz;

- Mogę zadbać o siebie, nie uciekając się do wybuchu złości;
- Nerwy nic tu nie pomogą;
- Uspokój się;
- Zachowaj spokój, nie osądzaj;
- Poradzę sobie.

REAKCJE AKTYWNE:

- Wyrażanie konkretnej potrzeby.
- Złość ma swoje źródło w cierpieniu. Zdrową reakcją będzie poprosić, czego potrzebujesz, aby złagodzić dokuczające Ci napięcie.
- Czuję, że...
- Męczy mnie, że...
- Chcę/chciałabym cię prosić, żebyś...
- Postaraj się zapamiętać początek swojego zdenerwowania.
- Gdy wyrażasz jakąś potrzebę, upewnij się, że dotyczy ona konkretnego zachowania, a nie ogólnego nastawienia. Mówienie, żeby ktoś podchodził z większą wrażliwością, zachowywał się odpowiedzialnie, niewiele mówi. Twoja prośba ma być konkretna, a najlepiej ograniczona do jednej rzeczy. Wtedy są największe szanse na jej spełnienie. Poproś na początek o minimalną zmianę, na której Ci zależy.
- Negocjowanie. Oznaczają, że włączasz drugą osobę do rozwiązywania problemu. Jakie rozwiązanie proponujesz?

REAKCJE PASYWNE:

- Zdobywanie informacji: Czego potrzebujesz? Co Cię martwi? Co sprawia Ci przykrość?
- Przyjmowanie do wiadomości: A więc chcesz...; A więc martwi Cię...; A więc sprawia Ci przykrość...
- Wycofanie: Wygląda na to, że oboje bardzo się zdenerwowaliśmy. Dajmy sobie chwilę na ochłonięcie.

Ćwiczenie

Poznanie swojej złości. Czego dotyczy Twoja złość:

1. Z czym może być związany twój stres: bolesne emocje, poczucie zagrożenia, frustracja, ból fizyczny.
2. Jakie myśli posłużyły jako zapalnik? Zapisz wszystkie myśli, które do siebie powiedziałeś.
3. Czy możesz wykorzystać inne strategie niż złość, żeby zaspokoić swoje potrzeby. Złość nie jest najlepszym sposobem nakłaniania ludzi do działania po Twojej myśli, bo spotkasz się z oporem.
4. Co możesz zrobić, żeby samodzielnie zadbać o swoje potrzeby lub zredukować poziom stresu?
5. Jakie granice chciałbyś ustalić, by inni je przestrzegali?
6. Czy jesteś w stanie wyrazić swoją złość: Czuję złość, bo potrzebuję – wyraż prosbę, nie żądam.
7. Czy ewentualnie możesz sobie odpuścić? Akceptacja.

Poznałeś już bliżej emocje oraz to, co można z nimi robić. Mam nadzieję, że rozumiesz je bardziej, a to znaczy, że rozumiesz bardziej siebie, swoje reakcje, swój ból. To prowadzi cię do większej akceptacji siebie. Ważne, żebyś robił ćwiczenia, może zapisał sobie jakieś minirytuały, które na ten moment szczególnie Cię wspierają lub myśli wspierające z emocji złości. Już samo czytanie i przyglądanie się tym emocjom powoduje, że tracą na mocy i się uwalniają.

Twoja relacja z pieniądzem

Jeśli doprowadzisz do porządku własne wnętrze, to, co na zewnątrz, samo ułoży się we właściwy sposób” – Eckhart Tolle

„Dopóki nie uczynisz nieświadomego świadomym, będzie ono kierowało Twoim życiem, a Ty będziesz nazywał to przeznaczeniem” – Carl Gustav Jung

Emocje oraz to co myślisz lub jakie masz przekonanie na dany temat pokazują, jak wygląda ta sfera życia, z której nie jesteś zadowolony.

Przekonanie to coś, w co wierzysz, masz dowód na to w Twojej rzeczywistości i dlatego się tego trzymasz, ale tak naprawdę nie wiesz, kto Ci takie przekonanie zaszczepił i kiedy.

Twój umysł jest wciąż programowany przez media, reklamy, polityków, informacje, które ktoś przekazuje, a ty uznajesz je za prawdziwe. Przekonanie to jest coś, w co uwierzyłeś. Być może zostało Ci ono przekazane w dzieciństwie, a potem zostało jeszcze utrwalone poprzez Twoje doświadczenia.

Ćwiczenie

Sprawdź, jakie masz przekonania, tylko bądź ze sobą szczery. Na poniższej liście przekonań zaznacz zdanie, które Cię dotyczy, które jest dla Ciebie prawdą.

PRZEKONANIA DOTYCZĄCE PIENIĘDZY:

- na pieniądze trzeba ciężko pracować;
- o pieniądze trzeba walczyć;
- pieniędzy zawsze jest za mało;
- pieniądze to dobro, którego nie mam pod dostatkiem;
- pieniądze to źródło wszelkiego zła;
- pieniądze symbolizują sukces;
- inne rzeczy są ważniejsze niż pieniądze;
- powinienem rozdawać pieniądze;
- za każdym bogactwem kryje się jakieś przestępstwo;
- pieniądze to siła;
- pieniądze mają nade mną władzę;
- żeby mieć pieniądze, trzeba mieć dobrą posadę;
- ludzie bogaci są podejrzani.

PRZEKONANIA DOTYCZĄCE PRACY / KARIERY:

- nigdy do niczego nie dojdę;
- jeśli osiągnę sukces, stanę się taki jak mój ojciec;
- nie lubię samodyscypliny;
- nigdy nie spisuję swoich celów, gdyż to strata czasu;
- sukces jest nie dla mnie;
- nic nie potrafię zrobić dobrze;
- ten świat to wyścig szczurów;
- trzeba ciężko pracować, żeby coś mieć;
- nie lubię swojej pracy;
- szkolenia to strata czasu.



PODSUMOWANIE

Wszystkie te przekonania są ograniczające, wywołują emocje, które utrzymują Cię w tym samym miejscu. Znasz już swoje ograniczające przekonania. Przed Tobą kolejne ćwiczenie, po którym dowiesz się, skąd te przekonania się wzięły, byś mógł je od siebie oddzielić i zastąpić przekonaniami, które bardziej Cię wspierają.

Jak wiesz, dzieci wchłaniają wszystko jak gąbki. Chłoną atmosferę, reakcje, powiedzenia, energię z otoczenia. Umysł jest jak komputer, można go zaprogramować. Czym zaprogramowany jest twój komputer? Najwięcej tego procesu odbywa się do 7 roku życia, więc możesz za dużo z tego okresu nie pamiętać.

Skąd biorą się myśli – z programowania, jakie odebrałeś jako dziecko. Nauczono cię, jak myśleć i postępować w stosunku do siebie, innych ludzi, pieniędzy. Wpływ na to mieli głównie rodzice, ale też kultura, autorytety, nauczyciele. Zostałeś uwarunkowany, co przekłada się na automatyczne reakcje, które będą decydować o twoim postępowaniu do końca życia. Chyba, że zaczniesz podchodzić do niego bardziej świadomie.

Każde dziecko uczy się na podstawie tego, co słyszy, czyli ugruntowują się w nich wielokrotnie powtarzane przez rodziców opinie, przekonania, np. bogaci to złodzieje, trzeba ciężko pracować, żeby coś mieć albo nie ufaj ludziom, bo mogą cię wykorzystać (lista przekonań).

W czasach kultury PRL-u funkcjonowało przekonanie, że wszyscy mają mieć po równo, jeśli ktoś miał więcej – był zły, prawdopodobnie był złodziejem, wychylał się za bardzo. Taka osoba mogła być nieakceptowana, odrzucana, piętnowana. To są czasy, które albo pamiętamy bezpośrednio albo pośrednio poprzez rodziców. Rodzice, chcąc ochronić nas przed odrzuceniem, będą przestrzegać nas przed ludźmi oraz żeby się nie wychylać.

Ktoś powie, że to było, to już nieaktualne, ale podświadomość zakodowana wybierze głęboko zakorzenione emocje, a nie logikę. Wybierze akceptację, a nie odrzucenie.

ZROZUMIENIE: *Zastanów się, jak te opinie wpłynęły na Twoje życie finansowe. Obok tych opinii, co wypisałeś powyżej, zaznacz te, które dotyczą Ciebie, a które masz przeciwne.*

ODDZIELENIE: *Czy dostrzegasz, że te myśli, przekonania, opinie odzwierciedlają jedynie to, czego nauczyłeś się, a nie są to twoje opinie. Czy widzisz, że teraz masz wybór i możesz zdecydować, czy chcesz mieć inne opinie - takie, które wspierają twoje życie finansowe.*

CEL / DECYZJA / DEKLARACJA:

Położ dłoń na sercu i powiedz: „To co słyszałem o pieniądzach nie jest moją prawdą. Decyduję się teraz przyjąć nowy sposób myślenia, który będzie wspierał moje szczęście i sukces”.

PROGRAMOWANIE POPRZEZ TO, CO OBSERWOWAŁEŚ, JAK BYŁEŚ DZIECKIEM.

ŚWIADOMOŚĆ: Zastanów się nad sposobami bycia i nawykami każdego z rodziców w odniesieniu do pieniędzy i bogactwa:

- Czy któryś z nich albo oboje dobrze zarządzali pieniędzmi?
- Część pieniędzy odkładali, część wykorzystywali na przyjemności, zachowywali w tym równowagę?
- Czy wydawali je lekką ręką?
- Czy raczej wszystko gromadzili, na wszystko skąpili?
- Czy inwestowali pieniądze np. w nieruchomości?
- Czy były to trafne inwestycje?
- Czy podejmowali ryzyko?
- Czy byli ostrożni?
- Czy zawsze mieli pieniądze?
- Czy często brakowało im pieniędzy?
- Czy zarabiali z łatwością?
- Czy ciężko pracowali na pieniądze? Musieli o nie walczyć?
- Czy pieniądze były źródłem radości czy kłótni?
- Jakie emocje towarzyszyły przy pieniądzach: spokój, radość, zadowolenie czy lęk, smutek, bezsilność?
- Czy rozmawiało się o pieniądzach w domu?
- Jak działali - ze spokojem, pewnością czy z pośpiechem, lękiem?

Dopisz swoje obserwacje, im więcej tym lepiej:

ZROZUMIENIE: Napisz, jak to modelowanie wpłynęło na Twoje życie finansowe. Zaznacz obok powyższej listy, które kwestie dotyczą obecnie Ciebie, a które są inne.

ODDZIELENIE: Czy dostrzegasz, że ten sposób bycia odzwierciedla jedynie to, czego się nauczyłeś. Czy widzisz, że możesz zdecydować, że będziesz postępował inaczej?

CEL / INTENCJA / DECYZJA / DEKLARACJA: Połóż dłoń na sercu i powiedz: „Naśladowałem ich sposób postępowania wobec pieniędzy. Teraz będę postępował inaczej”. Napisz, jak będziesz postępował

PROGRAMOWANIE POPRZEZ KONKRETNE ZDARZENIE:

ŚWIADOMOŚĆ: Pomyśl o konkretnym zdarzeniu, jakie przeżyłeś w związku z pieniędzmi, gdy byłeś dzieckiem.

- Może bankructwo, trzeba było sprzedać dom;
- Może ktoś z rodziców musiał wyjechać „za pieniędzmi”;
- Może jakaś bardzo znacząca kłótnia.

ZROZUMIENIE: Napisz, jak to zdarzenie mogło wpłynąć na Twoje obecne życie finansowe.

ODDZIELENIE: Czy uważasz, że ten sposób bycia odzwierciedla jedynie to, czego się nauczyłeś, a nie jest to Twoją prawdą. Czy widzisz, że masz teraz wybór i możesz zdecydować, że będzie inaczej.



CEL/INTENCJA/DECYZJA:

Połóż rękę na sercu i powiedz:

„Uwalniam się od swoich niekorzystnych doświadczeń z pieniędzmi z przeszłości, a w zamian tworzę nową i bogatą przyszłość”.

- Mój schemat pieniędzy nastawiony jest na sukces.
- Jestem zaprogramowany na rosnące dochody.
- Jestem zaprogramowany na wybieranie dobrych inwestycji.
- Jestem zaprogramowany na dobre zarządzanie pieniędzmi.

Ćwiczenie dla pary

Jeśli często kłóciecie się o pieniądze, zróbcie razem to ćwiczenie.

- Jak Wasze osobiste historie wpłynęły na wasze myślenie o pieniądzach.
- Co słyszeliście, jak byliście dziećmi, co widzieliście, czego doświadczyliście? To mogło was ukształtować.
- Spróbuj ustalić, co pieniądze znaczą dla Twojego partnera.
- Czy chodzi o przyjemność, wolność, bezpieczeństwo?

Zróbcie listę postaw i działań, które chcecie wprowadzić w życie. Powieście tę listę, kiedy nadejdzie jakiś gorszy dzień, delikatnie przypomnijcie sobie, co jest tam napisane.

Lista jest potrzebna, ponieważ kiedy działasz w stanie automatu, chcesz reagować, zachowywać się nawykowo. Nauka tego wymaga czasu.

Trochę więcej wyjaśnienia w przypadku, kiedy masz zupełnie odwrotnie jak Twoi rodzice.

Może to być Twoja podświadoma motywacja zarabiania pieniędzy: złość i uraza do rodziców, nie chcieli ci czegoś dać, teraz im pokazujesz, jaki możesz być bogaty. Wtedy w umyśle złość powiązana jest z pieniędzmi, im więcej pieniędzy, tym więcej złości. Może dochodzić do ich wyzbywania się, ale to nie rozwiązuje przyczyny, możesz być jeszcze bardziej rozzłoszczony. Problemem wtedy jest złość między Tobą a rodzicami.

Może motywować Cię lęk; ludzie uważają, że zdobycie pieniędzy zapewni im poczucie bezpieczeństwa. Pieniądze szczęścia im nie przyniosą, bo nie da się zaspokoić wewnętrznych stanów poprzez coś z zewnątrz. Pieniądze nie są problemem, tylko Twój lęk.

Chcesz udowodnić, że jesteś wystarczająco dobry, może rodzicom, może sobie, może partnerowi. Nic nie będzie wystarczające dla osób, którym nie wystarcza to, jacy są, uważają, że coś jest z nimi nie tak.

CO JEST TWOIM PODSTAWOWYM NAPĘDEM?

Im częściej powtarzasz, że coś jest trudne, tym trudniejsze się staje. Z wielu myśli nie zdajesz sobie sprawy, a jest ich tysiące w ciągu dnia. Możesz złapać się na tym, że Twoje samopoczucie się obniżyło, a to już będzie sygnał, że Twoje myśli były niekorzystne dla ciebie. Dlatego pierwszym krokiem w obserwacji siebie jest zbadanie swojego poziomu energii.

Przykład: Myśl „nie dam rady, to się nie uda” powoduje, że Twoja energia obniża się, może wywołać w tobie uczucie bezsilności, poczucie winy, wstydu itp. Te emocje powodują, że nie chcesz się działać, nie masz energii.

Jeśli wciąż uważasz, że myśli nie mają wpływu na to, jak się czujesz, to wiedz, że naukowcy odkryli nawet, że myśli zmieniają strukturę fizyczną ludzkiego mózgu. To jest neuroplastyczność. W twoim mózgu nieustannie tworzą się połączenia między neuronami. Określony sposób myślenia „wytarł drogę w Twoim mózgu” i dlatego potrzebny jest czas, żeby nowe połączenia mogły się „zaaklimatyzować”. To nie jest jednorazowe działanie. Najczęściej nie wystarczy raz zakwestionować myśli, aby nie wróciła. Potrzebujemy utrwalać nowy sposób myślenia. Chodzi tu właśnie o neuroplastyczność. Te niekorzystne myśli wciąż mogą do ciebie powracać, dlatego przynajmniej 1 miesiąc, a najlepiej 3 miesiące musisz jak najczęściej przyglądać się swoim myślom, emocjom i potrzebom.

To jest trening jak każdy inny, 10 pompek niewiele zmienia, ale codziennie wykonywane przez 3 miesiące już tak. Cały proces przemiany będzie wymagał Twojej uważności, zastanowienia się, co do siebie mówisz i zmianę na treści bardziej korzystne.



**Czy jesteś gotowy zmienić swoje życie, wziąć je we własne ręce?
TAK czy NIE? TO JEST TWÓJ ŚWIADOMY WYBÓR**

Teraz pokażę Ci, jak na co dzień kwestionować swoje myśli, jakie są metody. Na końcu wystarczą 3 pytania byś zakwestionował swoją myśl.

Jak działają przekonania:

Marudzisz, narzekasz, że życie jest ciężkie i niesprawiedliwe. To powoduje, że z czasem zaczynasz się tak zachowywać jakby to była prawda, nawet mniej przykładasz się do pracy, bo podświadomie uważasz, że i tak nic Ci to nie da.

Druga osoba wierzy w sukces, napotyka na swojej drodze przeciwności, ale traktuje je jak wyzwania do tego, żeby się rozwijać, dowiedzieć się czegoś o sobie, pokonywać kolejne stopnie w samorozwoju. Taka osoba widzi szanse na każdym kroku.



To Ty masz świadomy wybór. Możesz zmienić swój wewnętrzny dialog i przekonania. Jeśli nadal szukasz winnych w świecie zewnętrznym, nic się nie zmieni, będziesz osiągać te same efekty.

Każdą myśl, przekonanie możesz zakwestionować. W jaki sposób?

Masz jakieś przekonanie – sprawdź je, zadając sobie pytania: możesz teraz wrócić do tej długiej listy przekonań, gdzie zaznaczałeś zdania, które są dla Ciebie prawdą i możesz je zakwestionować, zadając sobie pytania. Podczas indywidualnych terapii za jakiś czas zawsze wracam do tego ćwiczenia. Wtedy okazuje się, że te same osoby nie zakreślają już tych przekonań, co wcześniej i dziwią się, że w ogóle je zaznaczały. Ciebie też to czeka.

KWESTIONOWANIE PRZEKONAŃ METODĄ THE WORK BYRON KATIE:

- Czy to jest prawda? Tak czy nie (być może to prawda) na przykład takie przekonanie: „Coś musi być ze mną nie w porządku” odpowiadasz „tak, to prawda”.
- Czy masz absolutną pewność, że to prawda? Tak czy nie – absolutnej nie mam.
- Jeśli wierzysz w tę myśl, to jak się czujesz? Czuję smutek, poczucie wstydu.
- A jak się czujesz, kiedy tej myśli nie ma? Spokój, wolność.

Innym przykładem kwestionowania przekonań jest RACJONALNA TERAPIA ZACHOWAŃ RTZ. Chodzi o to, żebyś zdawał sobie sprawę, czy Twoje myśli są zdrowe.

- Czy ta myśl (przekonanie) oparta jest na faktach?
- Czy ta myśl (przekonanie) chroni moje życie i zdrowie?
- Czy ta myśl (przekonanie) pozwala mi osiągać moje bliższe i dalsze cele?
- Czy ta myśl (przekonanie) pozwala mi rozwiązywać konflikty lub ich unikać?
- Czy ta myśl (przekonanie) pozwala mi czuć się tak, jak chciałbym się czuć?

Jeżeli 3 z 5 odpowiedzi są „tak” – to myślenie jest zdrowe.

Jeśli to myślenie nie jest dla Ciebie zdrowe, zastanów się, jak je zamienić na takie, które byłoby wspierające i korzystne dla Ciebie. Zadawaj sobie pytanie: **Jak mogę myśleć inaczej?**

Przykład: „Coś ze mną jest nie w porządku” – myślenie nie jest zdrowe. Powiedz do siebie: „Przestaję już w nie wierzyć, ponieważ to przekonanie mnie ogranicza i mi nie służy”.

Jak mogę myśleć inaczej: „Wszystko ze mną jest w porządku, uczę się, doświadczam życia na swój sposób, to dodaje mi energii”.



Sprawdź wszystkie przekonania, które zaznaczyłeś, zadaj sobie pytania do każdego z nich. Zobacz, że te myśli, przekonania, odbierają Ci energię w konkretnym, ważnym obszarze Twojego życia.

Założmy, że wokół nas jest 10 000 możliwości. Nasz umysł może wybrać zaledwie 5 – tylko takie, które pasują do Twojej wersji świata.

Dla przykładu: osoba wierząca w brak i niedostatek nie widzi, że brak jest tylko w umyśle. Dlaczego? Program braku blokuje możliwość zobaczenia całej obfitości możliwości, szans i rozwiązań. Osoba widzi tylko to, co nie działa i co się nie udaje.

Tak naprawdę posiadamy nieskończoną liczbę możliwości. Znajdują się one „pod” poziomem naszego postrzegania. Ludzie mają przekonanie, że życie jest straszne – nie są świadomi, że tylko myślą o tym, że życie jest straszne, ale tego nie wiedzą – to jest wyłącznie osąd. Myślą o tym i tak też tworzą. Dlatego mówimy: zmień myślenie, a zmienisz swoje życie – bo myśl jest sprawcza, a świat fizyczny jest tylko jej skutkiem.

- Stań się obserwatorem swoich myśli tak często, jak to możliwe.
- Wymaga to na początku samodyscypliny i uważności.

Jedna negatywna myśl może wywołać lawinę innych podobnych myśli, tak to działa. Dlatego warto złapać tę myśl i zadać sobie pytania, ale jest to proces. W ten sposób dajesz sobie też czas, jesteś wyrozumiały wobec siebie.

Zarabianie pieniędzy

Zarabianie pieniędzy to energia męska, czyli prowadzi Cię do Twojego ojca. Warto zdać sobie sprawę jaka była ta relacja, czy w związku ze swoim ojcem masz dużo ukrytych emocji. Jakich? Czy pozwolisz sobie na uwolnienie tych emocji?

Tak czy nie? Czy pozwolisz sobie na wybaczenie? Tak czy nie? Pamiętaj, że to jest tylko i wyłącznie twój wybór, brak odpuszczenia najbardziej dotyczy ciebie. Trzymasz się urazy, dlatego, że myślisz, że na drugi raz nie dasz się zranić, a jest dokładnie odwrotnie. Stajesz się magnesem na zranienia.

Pieniądze prowadzą do porządku, struktury, porządkują w nas emocje. Być może będziesz mieć ochotę w związku z tym posprzątać swoją przestrzeń wokół siebie, może jakieś dokumenty. Pamiętaj miej w głowie intencje: Porządkując przestrzeń, porządkuję i wzmacniam swoją relację z pieniędzem. **Pieniądze płyną do osób dorosłych, czyli takich które biorą odpowiedzialność za swoje myśli, emocje, za to co stwarzają każdego dnia.** Nie zrzucają winy na innych, na okoliczności, tylko wyciągają wnioski, uczą się i idą do przodu. Płyną do kobiet, które szanują rolę mężczyzn, płyną do mężczyzn, które szanują rolę kobiet. Płyną do osób, które mają wyraźne postawione cele.

Nie jesteśmy ofiarami świata wokół nas – jeżeli kiedykolwiek zdarza się nam reagować na świat zewnętrzny stresem, lękiem czy złością – dzieje się tak tylko dlatego, że energie te są już w nas.

To co dzieje się na zewnątrz naciska w nas guziki, co sprawia, że reagujemy zgodnie z tym co mamy w sobie. Widać to wyraźnie na przykładzie wydarzenia, które obserwują dwie osoby – jedna osoba posiadająca w sobie dużo lęku i druga, która posiada w sobie tylko spokój. Obie osoby zupełnie inaczej odbierają to samo doświadczenie.

Gdyby rzeczywiście świat zewnętrzny posiadał nad nami moc – to każdy z nas reagowałby na to samo doświadczenie w taki sam sposób. Nawet rozwód dla niektórych stanowi źródło rozpaczy, a dla innych ogromną ulgę. Świat zewnętrzny nie ma takiej mocy, aby wywołać w nas reakcję. To my decydujemy jak postrzegamy każde zdarzenie. I według naszej interpretacji tych wydarzeń – możemy reagować lub też nie. Więc, gdy już uświadomimy sobie prawdę o tym, że to my nadajemy znaczenie wszystkiemu co widzimy wokół siebie – okazuje się, że posiadamy we własnych rękach całkiem sporą moc i sporą odpowiedzialność.

Gdy w końcu temat pieniędzy „przerobimy” – tzn. gdy je mamy – i mamy je w obfitości – wcale nie przestajemy tworzyć i działać. Wprost przeciwnie. Ludzie tworzący materialny dostatek – dzielą się nim z innymi – aby oni też mogli tworzyć. Aktywny proces tworzenia i dzielenia się sobą – swoją energią, talentami i umiejętnościami – nie jest i nie będzie już ograniczany z zewnątrz! Wszystkie pieniądze, których potrzebujesz na realizację swoich przedsięwzięć – otrzymasz je – bez większego problemu. Teraz nie masz wymówek. Teraz liczy się Twoja energia, praca, kreatywność i wiedza. To KIM JESTEŚ jest najcenniejsze.

To, że transformacja ta nastąpiła w umysłach tak wielu osób na świecie – nie oznacza, że nastąpi „sama” w naszym umyśle. Mimo, że umysł to coś, co posiadamy – ale nie do końca „widzimy go” – możemy z łatwością zaobserwować jego efekty – wszędzie wokół nas – jak lustro – nasze warunki życiowe pokazują nam – w co wierzymy na swój temat!

1. **Pieniądze to tylko mechanizm WYMIANY wartości.** Zarabianie pieniędzy to tak naprawdę wymiana wartości w zamian za wartość. To jak coś jest cenne (wartość) zależy wyłącznie od umysłu obserwatora (jest subiektywne).
2. Fundamentalną zasadą wolnego rynku bez względu na to – co czujemy na ten temat jest fakt, że każdy z nas może zarabiać tyle pieniędzy, ile tylko chce.
3. W 99% to, co ogranicza zdolność człowieka do zarabiania pieniędzy jest tylko to – jak postrzega siebie we własnym umyśle. Na ile uznajesz siebie i swoje życie za wartościowe.

4. Pieniądze z łatwością przychodzą do tych, którzy czują się dobrze na swój temat – a ludzie, którzy nie cenią siebie mają zdolność odpychania od siebie obfitości na wszelkie możliwe sposoby.

5. Projektując na pieniądze fałszywe przekonania, które posiadamy w umyśle – doświadczamy NASZYCH PRZEKONAŃ, czyli w świecie obfitującym w obfitość – mnóstwo osób żyje w braku – bo nikt nigdy nie nauczył ich właściwego korzystania z ich własnego UMYŚŁU!! (stąd tzw. mit maszyny do zarabiania pieniędzy – wszyscy szukają jej na zewnątrz – nie wiedząc, że najważniejsza maszyna jest w nas – to nasz umysł!).

6. Każdy człowiek może odprogramować swoją świadomość z braku i wybrać dostatek / obfitość. Jedyne, co ogranicza ludzi w tym obszarze to aktywna niechęć do tego aby przyznać się, że to my sami tworzymy swoje warunki zewnętrzne, że świat ich nie tworzy.

7. Fałsz i ubóstwo mają ten sam towarzyszący im wzorec – KOMFORT. Szukanie komfortu za wszelką cenę. Ego szuka komfortu – nasza dusza kocha dyskomfort - w rozumieniu – to co nowe, nieznane. Otwartość na zmiany.

8. Źródło obfitości jest wewnętrzne. Najpierw musimy odkryć je w sobie. Dopiero potem doświadczymy go w świecie zewnętrznym. Niezbędnym czynnikiem obfitości jest poczucie tego, że jesteśmy nieograniczeni!

9. W istocie każdy z nas jest nieograniczony, jesteśmy ograniczeni tylko w taki sposób, w jaki wierzymy, że jesteśmy ograniczeni. Gdy zaakceptujemy prawdę, że jesteśmy nieograniczonymi istotami – natychmiast zobaczymy, jak często nasz podświadomy umysł – dopóki nie skasujemy wszelkich ograniczających nas przekonań – będzie podpowiadał nam – że jest inaczej. Faktem jest - nie możemy wierzyć w nasze myśli. Oparte są one o lata społecznego programowania, gdzie większość tego – w co wierzymy pochodzi od naszych rodziców. Nasze przekonania są samospełniającymi się przepowiedniami – jeżeli będziemy ich bronić – nadal będą naszą rzeczywistością.



10. Co czujesz na temat pieniędzy? To najważniejsze pytanie jakie możesz sobie zadać. To na czym skoncentrujesz uwagę – to urośnie w Twoim życiu! Czy krytykujesz ludzi zamożnych? Dlaczego? Czy czujesz się dobrze z tym co masz dziś – czy doceniasz to?

11. Kluczem do obfitości – jest nastawienie na DAWANIE! Im więcej dajemy – tym więcej mamy energii – aby ją dawać! Źródło jest w nas i jest nieograniczone !

12. Zapisz dokładnie swój cel finansowy. Ile jest twoją intencją zarabiać w ciągu roku. Zauważ, że większość osób, aby zarobić ten przysłowiowy milion rocznie (netto) musi natychmiast przestać robić to co robią i zająć się dostarczaniem wartości do co najmniej tysiąca albo i większej ilości osób.

13. Rozwiązanie jest proste. Zobacz, gdzie i co robią osoby, które w ostatnich 10 latach stworzyli najwięcej obfitości. Co dokładnie zrobili i jak to zrobili.

Za każdym razem, kiedy narzekasz, usprawiedliwiasz się - masz wymówki, obwiniasz innych lub siebie za twoją sytuację, odcinasz się od dostatku. Podcinasz sobie finansowe gardło.

Jakie niedobre skutki może pociągnąć za sobą bycie bogatym lub dążenie do bogactwa?

Czy możesz to zdanie odnieść do siebie, czy też tak myślisz:

- A jeśli zrobię majątek, a potem go stracę, wtedy się okaże, że naprawdę jestem do niczego;
- Nie będę wiedział, czy ludzie lubią mnie czy pieniądze;
- To wymaga zbyt dużo czasu;
- To wymaga zbyt dużo pracy;
- Mógłbym stracić zdrowie, próbując się wzbogacić;
- Moi bliscy, krewni, krytykowaliby mnie;
- Mogliby mnie obrabować;
- Mogliby porwać moje dzieci;
- To za duża odpowiedzialność;



Ludzie nie osiągają tego co chcą, ponieważ do końca nie wiedzą czego chcą. Chcą być bogaci, ale nie chcą ciężko pracować, nie chcą wychodzić poza swoją strefę komfortu.

Czy jesteś naprawdę zdecydowany by być bogatym? Zastanów się, dlaczego chcesz być bogaty?

„Pieniądze sprawią tylko tyle, że będziesz bardziej tym kim jesteś”

Uwalnianie emocji związanych z pieniędzmi

Schematy, wzorce, postawy rodziców dotyczące pieniędzy.

Czy możesz zaakceptować ich schematy, postawy, model dotyczący pieniędzy?

Tak czy nie?

Czy w Twoim życiu widzisz podobieństwa lub walczysz z tym, żeby tak nie było jak u Twoich rodziców?

Jeśli tak, to czy możesz uwolnić pragnienie zmiany swojej sytuacji finansowej?

Najważniejsze jest uwolnienie się od oporu (chęci zmiany tego, co jest lub co było) i uwolnienie się od pragnienia stania się kimś podobnym do Twoich rodziców tylko po to, aby osiągnąć bezpieczeństwo lub zyskać ich akceptację.

Lęk o pieniądze

Czy jest coś czego się obawiasz, co mogłoby się wydarzyć jak byś dysponował wolnością finansową?

Może, relacje, obawa przed rodziną (każdy lęk podświadomie to pragnienie, aby wydarzyło się to czego się obawiamy!)

Czy możesz uwolnić ten lęk w związku z pieniędzmi?

Tak czy nie?

Kiedy? Teraz

Czy możesz pozwolić choć na chwilę zaakceptować rzeczywistość dotyczącą pieniędzy?

Czy możesz zatem zaakceptować rzeczywistość taką jaka jest?

Tak czy nie?

Im większą wolność uzyskasz w akceptowaniu rzeczywistości, tym usilniej pracować będziesz nad wprowadzeniem zmian, które umożliwiają Ci osiągnięcie postawionego sobie celu.

Czy możesz pozwolić sobie zaakceptować Twoją rzeczywistość dotyczącą Twojego stosunku do pieniędzy?

Tak czy nie?

Czy uda ci się choć na chwilę zaakceptować rzeczywistość taka jaka jest?

Uwalnianie zawsze jest tylko wyborem – i zaakceptowanie sytuacji taką, jaka jest, zawsze jest tylko kwestią wyboru. Zaakceptuj również to co się pojawia podczas sesji uwalniania.

Pragnienie kontroli

- Czy kiedykolwiek czułeś, że pieniądze próbowały cię kontrolować?
- Tak sformułowane pytanie może wydawać się trochę dziwne, ponieważ pieniądź jest przedmiotem nieożywionym, ale możesz mieć właśnie takie wrażenie.
- Czy możesz zaakceptować poczucie zdobycia kontroli nad pieniędzmi? Czy następnie możesz się od niego uwolnić?
- Czy próbowałeś zdobyć kontrolę nad pieniędzmi?
- Czy możesz teraz uwolnić się od pragnienia zdobycia kontroli nad swoimi pieniędzmi?
- Czy kiedykolwiek miałeś wrażenie, że rządziły tobą pieniądze? Czy kiedykolwiek czułeś się ofiarą pieniędzy lub wydawało ci się że jesteś na ich łasce?
- Czy możesz uwolnić się od pragnienia kontroli nad pieniędzmi?
- Czy próbowałeś uzyskać kontrolę nad pieniędzmi?

- Jeśli tak, to czy możesz uwolnić się od pragnienia kontrolowania pieniędzy?
- Czy możesz teraz uwolnić się od pragnienia zdobycia kontroli nad swoimi pieniędzmi?
- Czy kiedykolwiek miałeś wrażenie, że rządziły Tobą pieniądze? Czy kiedykolwiek czułeś się ofiarą pieniędzy lub wydawało Ci się że jesteś na ich łasce?
- Czy możesz uwolnić się od pragnienia kontroli nad pieniędzmi?
- Czy próbowałeś uzyskać kontrolę nad pieniędzmi?
- Jeśli tak, to czy możesz uwolnić się od pragnienia kontrolowania pieniędzy? Czy możesz przyznać pieniądzom prawo do bycia tym czym są?
- Pamiętaj cały czas, że to Twój wybór. Możesz przy tym głębiej oddychać, bądź zamknąć oczy i wyobrazić sobie jak ta emocja pragnienia opuszcza Twoje ciało powodując więcej wewnętrznego luzu i spokoju.

Pragnienie aprobaty

- Czy czujesz, że z jakiegoś powodu pieniądze Cię nie polubiły lub z jakiegoś powodu Cię odrzuciły? (wiem, może brzmieć dziwnie, nie szkodzi)
- Czy możesz uwolnić się od pragnienia uzyskania aprobaty dotyczącej kwestii pieniędzy?
- Czy jest coś czego nie lubiłeś lub nie akceptowałeś w związku z pieniędzmi?
- Czy możesz choć na chwilę uwolnić się od niechęci w stosunku do pieniędzy?
- Czy możesz uwolnić się od pragnienia uzyskania aprobaty?
- Czy w tej chwili możesz zgodzić się na odczuwanie jedynie miłości i akceptacji w kwestii pieniędzy? Czy mógłbyś sobie na to pozwolić?

Tak czy nie?

To Twój świadomy wybór.

Poczucie bezpieczeństwa

- Czy zdarzało Ci się mieć wrażenie, że pieniądze są wyzwaniem, zagrażają Ci w jakikolwiek sposób?
- Czy możesz uwolnić się od pragnienia stanięcia na drodze, sprzeciwiania się lub zagrażania pieniądzom?
- Czy możesz uwolnić się od potrzeby bezpieczeństwa, przetrwania w związku z pieniędzmi? Tak czy nie?
- Czy możesz po prostu ograniczyć swoje emocje do dobrobytu, bezpieczeństwa i zaufania w kwestii pieniędzy? Tak czy nie?
- Czy pozwoliłbyś sobie na ograniczenie się do emocji związanych z dobrobytem, bezpieczeństwem i zaufaniem?
- Czy w związku z pieniędzmi czujesz tylko dobrobyt, bezpieczeństwo i zaufanie? (zrób to choć na chwilę, na ten moment)

Możesz wracać do tych pytań, powtarzać je, tak często, aż poczujesz spokój, akceptację i większą swobodę.

Kreowanie życia za pomocą celów i intencji

Jak już wiesz, pragnienie może wywołać w Tobie emocje, które będą sabotowały Twój cel, gdyż te emocje obniżają energię.

Ważne jest w osiągnięciu celów czy ten cel powoduje u Ciebie duże napięcie, nie jesteś szczęśliwy, zadowolony, nie cieszysz się z tego co masz tylko myślisz o tym, że jak osiągniesz ten cel to dopiero będziesz szczęśliwy- nic bardziej mylnego.

Możesz poczuć zadowolenie przez jakiś czas, ale potem wrócisz do swojego poziomu zadowolenia, bo to wynika z poczucia braku w Tobie, być może przekonanie, że Ty jesteś niewystarczający taki jaki jesteś.

To nie znaczy, że masz nie mieć celów, wręcz przeciwnie. Tylko kwestia jest tego ile masz swobody, wewnętrznej wolności w tworzeniu tego celu, a ile masz napięcia i presji w związku z tym celem.

Żeby osiągać cele trzeba mieć wysoki poziom energii, dbać o swoje samopoczucie, dlatego ćwiczenie, które zrobimy da Ci sens, kierunek, da motywację i podniesie poziom energii.

PO CO CI CEL:

Jeśli znasz cel przekazujesz swojemu mózgowi wyraźny komunikat, na jakie informacje otrzymane od układu nerwowego powinien zwrócić największą uwagę. Dajesz sygnał w jakich sprawach, ma działać szczególnie skutecznie.

W badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie Harwarda w 1979 roku, zapytano studentów ostatniego roku, ilu z nich miało spisane cele i plany działania.

- 3% miało jasno wyznaczone i spisane cele.
- 13% posiadało wyznaczone cele, ale nie były one sporządzone w formie pisemnej.
- 84% nie miało sprecyzowanych żadnych celów.

W 1989 przeprowadzono badanie, z którego wynikało, że 10 lat później te 3% studentów, które miało spisane cele osobiste odniosło 10-krotnie większy sukces niż pozostałe 90%.

Niezależnie od Waszego pochodzenia, wykształcenia czy posiadanych zdolności, wyznaczenie celów będzie dla was **niezwykle skutecznym narzędziem**. Tak jak widać to na przykładzie badania z Harvardu, umiejętność wyznaczania celów i formułowania planów ich realizacji jest podstawą sukcesu. Dzięki tej jednej umiejętności będziesz mógł osiągnąć znacznie więcej niż prawie każda napotkana osoba. Ktoś, kto ma jasno sformułowane cele i kto codziennie pracuje nad ich realizacją, będzie skuteczniejszy od geniusza, który nie wie czego chce.

Osoba bez celu jest jak statek bez steru kołyszący się to tu to tam po morzu i stojący w miejscu nawet wtedy, kiedy morze jest spokojne. Aby osiągnąć szczyt swoich możliwości, znajdź kierunek. Dowiedz się czego chcesz w każdej sferze swojego życia.

Być może najważniejszym pytaniem, na które musisz sobie odpowiedzieć, będzie właśnie to: „Co naprawdę chciałbym zrobić ze swoim życiem?”, „Czego chcesz?”

Wiele ludzi nie wie, jak odpowiedzieć na to pytanie i to dlatego nie udaje im się osiągnąć tego wszystkiego, co mogliby osiągnąć.

Ludzie wiedzą raczej, czego nie chcą niż co chcą. Mówią wciąż, o tym czego im brakuje w życiu albo w sobie, czyli koncentrują swoją uwagę na braku (program braku) i tego dostają więcej.

Zastanów się co czujesz w związku z realizacją celów? Być może byłeś zmuszony do realizacji celów, pracowałeś w dziale sprzedaży, korporacji, być może rodzice Cię kiedyś zmuszali do czegoś, być może oczekiwania partnera i masz duży opór nawet przed zapisaniem celu.

Spokojnie, ważne, żebyś wiedział co czujesz w związku z realizacją swoich celów: złość, opór, lęk.

Być może masz doświadczenie, że nie zrealizowałeś jakiegoś celu i teraz się boisz.

Pozwól sobie odczuwać wszystkie emocje związane z tym. Zaakceptuj te emocje, lęk, złość, smutek, poczucie winy, wstyd, wszystkie emocje.

Z czego wynikały te emocje- gdzie leży ich źródło (pragnienie akceptacji, pragnienie bezpieczeństwa czy kontroli. Czy możesz się uwolnić od tych pragnień, wystarczy Twoja decyzja tak czy nie.



Powiedz do siebie: Uwalniam się od pragnienia akceptacji, od pragnienia poczucia bezpieczeństwa. Wystarczy Twój świadomy wybór.

Jak formułować swoje cele, żeby odnieść sukces:



- **Nie możesz używać czasu przyszłego!** Dlaczego? Mówisz „Zrobię to jutro, za miesiąc za rok” umieszczasz swój cel w przyszłości, sprawiasz, że ten cel stale jest za Twoim zasięgiem. Przykład: Napis w pubie „JUTRO PIWO ZA DARMO” zawsze ten napis widniał, jutro nigdy nie następowało ;-)
- **Tylko pozytywne sformułowania:** Więcej ludzi wie, czego nie chce, niż co chce. To świadczy, że ta osoba dostrzega wszędzie brak, w sobie, w innych, w sytuacjach, dlatego uczymy się koncentrować uwagę na tym co mam, co chcę. Umysł wtedy szuka rozwiązań.
- **Twój cel: dobrze byłoby, żeby był realistyczny.** Twój umysł musi uznać taki cel za możliwy. Jeśli zarabiasz teraz 3000 zł to nie pisz 100 000 zł miesięcznie, bo umysł w to nie uwierzy. Zacznij od mniejszej kwoty, ale żeby Cię satysfakcjonowała. Załóż zarobki na ten rok, oczywiście cele się zmieniają, w zależności od Twojego rozwoju.
- **Jeden sformułowany cel dotyczy jednego obszaru życia.**
- **Nie pisz „chcę”!** Wolałbyś chcieć harmonijny związek czy mieć? Wolisz chcieć mieć pieniądze czy mieć? Słowo “chcę” wynika z poczucia braku, informuje, że tego nie mam, a umysł tworzy to na czym koncentrujesz uwagę - więcej braku.
- **Twój cel ma dotyczyć tylko Ciebie,** nie nakazuj nic drugiej osobie, by Cię kochała lub robiła coś za Ciebie.
- **Zdefiniuj swój cel, w taki sposób, aby odnosił się do odwagi, akceptacji, spokoju:** „Pozwalam sobie na...”, „Otwieram się na...”, „Jestem...” „Mogę...” Te sformułowania uruchamiają kreatywność, umysł zaczyna szukać rozwiązań, wierzysz w to, że masz tę moc, możliwości, żeby to zrobić, dlatego pozwalasz sobie na to. Wszystko już jest w Tobie i jesteś wystarczający taki jaki jesteś. Każdy jest w trakcie rozwoju, dlatego każdy na każdym etapie jest doskonały taki jaki jest!!! Koniecznie zrozum to i pocuj.

PRZYKŁADY: RÓŻNE OBSZARY ŻYCIA

OBSZAR JA

- Z dnia na dzień akceptuję siebie coraz bardziej. Coraz bardziej kocham i szanuję siebie.
- Coraz lepiej radzę sobie z emocjami, coraz częściej czuję spokój. Pozwalam sobie działać ze spokojem.

CORAZ BARDZIEJ JESTEM ZADOWOLONY Z SIEBIE I CIESZĘ SIĘ Z ŻYCIA. (TWÓRZCIE SVOJE CELE, JAK CHCECIE SIĘ CZUĆ, CO CHCECIE OSIĄGNAĆ JEŚLI CHODZI O TWÓJ ROZWÓJ).

ZWIĄZKI / KOMUNIKACJA / JA

- Pozwalam sobie na to, aby mój związek z... był (harmonijny, pełen miłości, wsparcia, wzajemnego zrozumienia, szacunku, szczerzy, namiętny itp.) - wpisz co najlepiej Ci pasuje.
- Pozwalam sobie na to, aby komunikować się z ludźmi w sposób prosty, łatwy, zrozumiały, pełen szacunku.
- Co by się nie działo, pozwalam sobie kochać siebie i akceptować takim jakim jestem TERAZ lub Coraz częściej czuję wewnętrzny spokój.
- Z dnia na dzień czuję coraz więcej energii.
- Moje działanie z dnia na dzień jest coraz bardziej kreatywne i skuteczne.

CIAŁO / ZDROWIE

- Pozwalam sobie łatwo osiągnąć i utrzymać wagę ciała.....kg.
- Pozwalam sobie jeść potrawy, które są dla mnie zdrowe, korzystne, dodają mi energii, dzięki temu moje ciało jest zdrowe, gibkie.
- Pozwalam sobie prowadzić zdrowy tryb życia, dbać o siebie.

PRACA / PIENIĄDZE

- Pozwalam sobie zarabiać miesięcznie z łatwością.
- Pozwalam sobie otrzymać pracę, która sprawia mi przyjemność, radość itp.
- Pozwalam sobie prowadzić swój biznes z dużym powodzeniem, odpowiadam na potrzeby moich klientów, moje produkty, usługi są bardzo wartościowe dla nich.



PAMIĘTAJ, JEŚLI ROBISZ TO CO ZAWSZE, BĘDZIESZ OSIĄGAŁ TAKIE SAME REZULTATY JAK WCZEŚNIEJ.



1. Teraz wybierz 4 cele, które chcesz zrealizować w tym roku, najlepiej jakieś konkretne. Te, na których Ci najbardziej zależy, dałyby Ci największą satysfakcję. Zapisz je:

1.

2.

3.

4.



2. Sporządź listę istotnych środków, którymi dysponujesz. Wymień swoje możliwości: cechy charakteru, przyjaciół, środki finansowe, energię, czas, umiejętności.



3. Napisz, jak potrzebujesz działać, jakie posiadać cechy, żeby móc osiągnąć te cele.

Jak działasz: ze spokojem, pewnością? Jakie masz emocje, analizujesz, obserwujesz, wyciągasz wnioski, jakie cechy charakteru należy rozwijać, żeby osiągnąć te cele.



4. Dochodzimy do bardzo istotnej kwestii:

Jakie emocje masz w związku z realizacją poszczególnych celów (bierzemy pod uwagę te 4, które chcesz zrealizować w ciągu roku)

- Przeczytaj każdy cel
- Co czujesz w związku z tym celem?
- Jakie emocje się pojawiają?

Lęk, nie do końca w to wierzysz, poczucie wstydu jak nie osiągniesz celu lub poczucie winy, złość, frustracja, pożądanie - musisz to mieć, bo jak nie to nie będziesz szczęśliwy. Wypisz wszystkie emocje.

Lista emocji zaczynając od najbardziej destrukcyjnych:

- Poczucie wstydu
- Poczucie winy
- Bezsilność
- Żal/smutek
- Lęk
- Pożądanie
- Złość
- Pycha

„Nawet to, co było niemożliwe – staje się całkowicie możliwe – gdy uwolnimy w pełni wszystkie negatywne emocje na ten temat” D.R. Hawkins

Teraz zastanów się z czego wynikają te emocje z pragnienia akceptacji, czy z pragnienia bezpieczeństwa, kontroli. Napisz:

- Uwolnij się od wszelkich pragnień dotyczących tego celu. Wystarczy, że zapytasz sam siebie: Czy mogę się uwolnić od pragnienia akceptacji, pragnienia bezpieczeństwa i kontroli ? Tak czy nie? Pamiętaj to jest tylko Twój wybór. Powtórz uwalnianie emocji około 4 razy.
- Szukanie akceptacji - żeby coś komuś udowodnić lub pragnienie bezpieczeństwa (czyli wynika to z lęku) to są bardzo duże przeszkody, mocno zaniżają energię. Uwalniaj te pragnienia, aż poczujesz spokój, akceptację, odwagę.



Dlatego poszukaj innych powodów, dla których ten cel jest dla Ciebie ważny, nie może on wynikać z lęku ani z szukania akceptacji na zewnątrz.

5. Bardzo ważne, dlaczego chcesz zrealizować swój cel. Do każdego osobno napisz dlaczego chcesz to zrobić.

Jest to silniejszy bodziec niż sam cel działania. Potrzebujesz mieć argumenty, dlaczego chcesz to zrobić. Celem możesz być zainteresowany, ale jak poznasz powody, możesz mieć pełne zaangażowanie. Jeśli chcesz coś zrobić, żeby komuś udowodnić to jest niezbyt dobry powód (uwalniaj pragnienia akceptacji i pragnienia bezpieczeństwa). Masz cel: chcesz być bogaty, niewiele to mówi Twojemu mózgowi, ale dlaczego - już tak. Znajdziesz w ten sposób więcej motywacji wewnętrznej.

 Jeśli powód jest wystarczająco istotny, zawsze znajdziesz sposób na osiągnięcie celu, możesz wtedy dokonać niemal wszystkiego.

POWODY: INTENCJA:

PRZYKŁADY:

- środki do tego by pełniej wyrażać siebie;
- dawanie wartości innym, rodzinie, sobie, tych, których kochasz, dajesz im możliwości (pamiętaj o SOBIE);
- możliwości wyboru szkoły dla dziecka, możliwość dodatkowych zajęć, możliwość uczestniczenia w szkoleniach;
- rozwój dla innych i siebie;
- satysfakcja, samorealizacja, radość z dawania;
- mogę być inspiracją skutecznego działania dla innych;
- jakość życia, komfort życia idzie w parze z rozwojem.

Miej swoje powody im więcej tym lepiej, ale jakie to są powody jeśli chcesz się pokazać, coś komuś udowodnić to czeka cię ciężka praca. Jaka jest Twoja intencja chcesz dać sobie i swojej rodzinie możliwości czy chcesz coś udowodnić innym (poziom pychy) (uwalniaj pragnienie akceptacji i bezpieczeństwa) lub może wynika to z lęku. Twój umysł jest nastawiony na przetrwanie - szuka bezpieczeństwa, boi się zmiany, gdyż każda zmiana to zagrożenie życia (tak myśli umysł nastawiony na przetrwanie). Umysł nastawiony na rozwój, szuka nowych możliwości, wciąż próbuje, czerpie radość z bycia i robienia nowych rzeczy.

Stwórz swój plan działania. Co potrzebujesz zrobić już dzisiaj, aby wzmocnić się w swoim dążeniu do celu. Jakie są główne etapy.

Napisz swój cel i zadaj sobie pytanie: Jakie działania należy podjąć, by osiągnąć ten cel? Wypisuj wszystko to co przyjdzie Ci do głowy. Jakie myśli, jakie emocje wywołują w Tobie te działania. Napisz.

Czy te emocje wynikają z pragnienia akceptacji i pragnienia bezpieczeństwa?

Jeśli tak, to czy jesteś w stanie uwolnić się od tych pragnień tak czy nie? Ważne jest, żeby przejść na poziom odwagi dotyczący tych działań, dlatego powtórz jeszcze raz: Uwalniam pragnienie akceptacji i pragnienie bezpieczeństwa. Spróbuj głębiej przy tym oddychać.

Zapisz co zrobisz w przeciągu:

- 24 h w związku z tym celem
- W ciągu tygodnia
- W ciągu miesiąca
- W ciągu roku

By osiągnąć rezultaty.

Zajmij się swoimi 4 podstawowymi celami i dla każdego z nich stwórz pierwszy zarys szczegółowego planu jego osiągnięcia. Cele są jak magnesy, dają wyraźne sygnały do mózgu, gdzie koncentrować uwagę.

Z mojego doświadczenia wynika, że jeśli nie przywiązuję się do realizacji danego celu, wychodzi mi to z większą łatwością. Jeśli uzależniasz realizację tego celu z tym czy będziesz szczęśliwy czy nie, to będzie Ci trudno. Będą się pojawiały takie emocje jak złość, frustracja, poczucie winy, wstydu itp. Związane z pragnieniem akceptacji i bezpieczeństwa.

Jeśli masz spore trudności w realizacji celu to znaczy, że stawiasz opór (za bardzo pragniesz ten cel, chciałbyś go już mieć, być w tym punkcie), czyli skupiasz się na braku i nie jesteś w stanie docenić tego co już masz.

Druga przeszkoda: Twój powód, twoja intencja wynika z pragnienia akceptacji lub pragnienia bezpieczeństwa.

Zapisz te cele przejdź przez te wszystkie punkty, np. jeden cel dziennie, zrób max 4.



Pytania kwantowe

Wiesz już, że cele są magnesem. Przechodzisz przez te wszystkie punkty, uwalniasz emocje, które kryją się za celami, a z pytaniami i intencjami pracujesz codziennie.

Jak zmieniać własną rzeczywistość? W jaki sposób rozruszać energię, wpuścić do swojego życia coś nowego i otworzyć się na ciekawe, nieznanne doznania? Istnieje prosty sposób na to, aby rozpuścić mury i każdego dnia zapraszać nowe energie do własnego życia. Poznaj pytania kwantowe.

To dzięki fizyce kwantowej...

Kiedy weźmiemy pod lupę fizykę kwantową, zauważymy, że przyszłość daje niezliczoną ilość możliwości na długo przed tym, zanim do nas dotrą. Możliwości biorą się z działania fali, która wybrzusza się, aby skierować energię w inne miejsce. Każdorazowe podjęcie decyzji sprawia, że fala ulega załamaniu.

Komunikujemy się ze wszechświatem na wiele sposobów. Na niektóre metody Wszechświat reaguje lepiej, inne odbiera, bo musi. Źródło z największą ochotą odpowiada na pytania otwarte. Są one znacznie bardziej elastyczne i nie nakierowują na konkretny efekt, tak jak proszenie czy błaganie. Pytania kwantowe to idealny sposób na rozruszanie energii wokół siebie i otwarcie się na nowe możliwości.



Moc pytań kwantowych

Bo to właśnie pytania wytwarzają fale możliwości, a kiedy możliwości już zaistnieją, wystarczy tylko podjąć decyzję. To tak jakby przejść się korytarzem i zauważyć, że wszystkie drzwi są otwarte i tylko zdecydować, przez które się przejdzie.

Niektóre pytania mają szczególną moc kreowania – to właśnie te pytania nazywamy pytaniami kwantowymi. Jednak nie należy spodziewać się natychmiastowej reakcji Wszechświata, choć czasem i już sam moment zadania pytania wywołuje widoczne zmiany w energetyce. Liczy się elastyczność, otwartość na zmiany i wydarzenia.

Po wprowadzeniu do swojego życia pytań kwantowych, dobrze jest być wyczulonym na znaki: cytaty, serie niefortunnnych zdarzeń, sny, urywki zdań, zdjęcia, muzykę, a nawet reklamy.

Pytania możemy zadawać każdego dnia, zmieniać je i modyfikować oraz szukać takich, które najlepiej działają na nas samych i energię dookoła. Aby mieć pewność, że pytania działają, trzeba zadawać je w poczuciu wdzięczności, prosto z pola serca.

Pytania kwantowe najlepiej zadawać sobie tuż po przebudzeniu. Po pierwsze dlatego, aby już z początkiem dnia nastroić się na możliwie najlepszą częstotliwość, a po drugie dlatego, że wtedy najłatwiej o czysty umysł.

Wybierz jedno i przetestuj, jak działa ono na Ciebie.

Pytania kwantowe, które warto sobie zadawać każdego dnia:

1. Jak może być jeszcze lepiej?
2. Jakie mam możliwości dzisiaj?
3. Co dobrego mnie dzisiaj spotka?
4. Co miłego mnie dziś czeka?
5. Jak mogę się czuć jeszcze lepiej?
6. Jakby to było otworzyć się na miłość?
7. Jakie niespodzianki przyniesie mi Wszechświat?
8. Jakby to było osiągnąć sukces?
9. Co jeszcze jest potrzebne, abym osiągnął swoje cele?
10. Jakie wspaniałe przygody mnie dzisiaj spotkają?
11. Jak to można zrobić najlepiej?
12. Jakby to było gdyby w moim życiu pojawił/a się mężczyzna / kobieta, przy którym/rej będę czuć się...?
13. Jakby to było, gdybym miał/a nieograniczoną wolność finansową?
14. Jakby to było, urzeczywistniać piękno, harmonię, zdrowie i witalność w moim ciele?
15. Jak by to było jakbym zaczęła dbać i troszczyć się o siebie?
16. Kim mogę być, co mogę robić, mieć, kreować czy generować, co uczyniłoby moje życie i świat lepszym miejscem?
17. Ciało, czego pragniesz lub potrzebujesz?
18. Jakby to było gdyby pieniądze zaczęły pojawiać się w moim życiu z lekkością, a energia wokół nich była zabawą?
19. Jakby to było, gdybym mogła generować 10 000 więcej każdego miesiąca teraz i w przyszłości?
20. Co by było gdybym mogła wygenerować taką ilość pieniędzy jakiej nie mogłabym sobie nawet wyobrazić?
21. Co mogę zrobić i dodać do mojego życia dzisiaj, co pozwoli mi wygenerować więcej pieniędzy teraz i w przyszłości?
22. Jak mogę stworzyć prawdziwy intymny związek?
23. Jak w tym związku być sobą i nie próbować dopasowywać się do partnera?

Wszystko, w czym masz LEKKOŚĆ jest Twoją wibracją i prawdą, a każde odczucie CIĘŻARU, wibracją która nie jest Twoja i nie jest Twoją prawdą.

W pierwszym stwierdzeniu "moje życie jest beznadziejne", nie ma lekkości, to wibracja, która nigdy nie była Twoją, dlatego Twoje odczucie nie jest przyjemne. Natomiast za drugim razem, kiedy zadałeś pytanie "Gdybym był teraz totalnie szczęśliwy, to jakbym to odczuwał? Było lżej prawda? Jakby więcej przestrzeni, czyli.... jest to Twoją PRAWDĄ.

Pytanie jest tym, co otwiera nam drzwi do nowych możliwości

Kiedy zaczynasz praktykować pytania kwantowe, szybko zauważysz, że spotykają Cię niesamowite okazje i niezwykle "zbiegi okoliczności". Skupiając się na tym, że wpuszczasz nowe możliwości i nową energię do swojej codzienności, łatwiej Ci dostrzec możliwości, które Wszechświat podkłada Ci pod sam nos. Dodatkowym plusem jest to, że mimowolnie zaczynasz dostrzegać szczegóły – wypatrujesz ich!

A to pozwala doceniać codzienność, żyć "tu i teraz".

Codziennie rano zadaj sobie pytanie i patrz jak dzieją się cuda:

Pytania na początek dnia

- Kim jestem dzisiaj i jakie wspaniałe przygody na mnie dzisiaj czekają?
- Co mogę dodać do mojego życia dzisiaj, co przyniesie mi pieniądze, świadomość, radość, sukces w moim życiu dzisiaj i w przyszłości? (możesz dodać, wspaniały związek, piękne zdrowe ciało, nieograniczone możliwości itp.)
- Jaki wybór przyniesie mi dzisiaj radość, jakiej jeszcze nigdy nie doświadczyłem?
- Co dzisiaj jest możliwe?

Jeśli chcesz zmienić swoją sytuację życiową i nie wiesz od czego zacząć, zadaj pytania:

- Jak mogę tutaj zadać pytanie?
- Co mogę z tym zrobić?
- Czy kiedy to..... wybiorę przyniesie mi to radość, pieniądze i bogactwo w życiu?
- Co jeszcze jest możliwe?

Jak może być jeszcze lepiej? - To pytanie możesz właściwie zadać do każdej sytuacji.

Co to za wibracja? Co mogę z tym zrobić? Czy mogę to zmienić? Jak mogę to zmienić?

Kiedy Ci smutno, źle, albo coś cię boli, kiedy płaczesz, masz tzw. „doła” zadaj pytanie: Co mogę zrobić żeby to zmienić?

I nie czekaj na odpowiedź, przyjdzie, czasami trzeba na nią poczekać, najczęściej zmienia się natychmiast. Jednak po zadaniu tych pytań energia powinna się zmienić.

Gdyby to było moim WYBOREM a nie KONIECZNOŚCIĄ , to kim bym dzisiaj był, co bym dzisiaj robił?

- Kim mogę dzisiaj być co pokieruje moje życie zgodnie z własnym wyborem, a nie z obligacji czy konieczności?
- Kim mogę dzisiaj być i się stać, co przyciągnie do mnie szczęśliwe, magiczne, pełne obfitości i jedności życie?
- Jakie moje talenty, wymagają dzisiaj ode mnie swojej manifestacji?
- Jakie dzisiejsze wybory przyniosą mi teraz i w przyszłości pieniądze, obfitość, radość, szczęście i nieograniczone możliwości?

INTENCJE

Ustanawianie intencji na dany dzień jest praktyką, która pomoże nam wyrobić w sobie **NAWYK ŚWIADOMEGO wysyłania do Wszechświata INTENCJI, ZAMIARÓW**. Podkreślam świadomego, bo tak naprawdę za każdym naszym działaniem kryje się jakaś intencja... tyle, że nie zawsze jesteśmy jej świadomi.

WYBIERZ ŚWIADOMIE, Z CZEGO CHCESZ STWORZYĆ SWÓJ DZIEŃ

Czy o tym wiemy, czy nie i tak kierują nami najrozmaitsze intencje. Na przykład: jakoś przetrwać. Nie dać się zjeść ludziom. **Nie dać się pochłonać emocjom**. Być twardym i silnym. Nie zginąć w tym brutalnym świecie. Czujesz, ile w tych zdaniach jest zagrożenia, niebezpieczeństwa.

TWOJĄ INTENCJĄ KAŻDEGO DNIA MOŻE BYĆ MIŁOŚĆ.

Możesz otwierać się na miłość, działać z miłością, wypełniać się miłością każdego dnia. Rano zamknij oczy, wyraż i poczuj energię miłości, jak wypełnia Cię, otacza. Możesz poczuć błogostan, wewnętrzne zaufanie.

Możesz też skoncentrować się na braku, na marudzeniu albo zacząć tworzyć nową rzeczywistość. Zacząć od tworzenia myśli, które Ci służą i wzbogacają Twoje życie.

KIEDY MASZ GORSZY DZIEŃ, WYBIERZ INTENCJĘ UZDROWIENIA.

W szkole zwanej życiem nigdy nie jest tak, że już mamy wszystkie lekcje odrobione i możemy spokojnie sobie "grzęznąć" w samozadowoleniu. **Zawsze jest nad czym pracować.**

Naszym lękom i programom zdarza się ponownie przejąć stery. Ni stąd ni zowąd oddałyśmy się od Życia, od miłości i od samych siebie, i możemy trafić w sam środek chaosu i destrukcji. A jednak Życie jest tak fajnie zrobione, że zawsze pojawi się na naszej drodze coś lub ktoś, kto pomoże nam powrócić do domu.

Otwartość na to, że zawsze zasługuję na uzdrowienie, że zawsze jestem bezpieczna, że w każdej chwili mogę zwrócić się w stronę miłości, wdzięczności i życzliwości – to intencja, z którą warto trochę побыć w ciszy i skupieniu. Wiele naszych problemów to zwyczajne pułapki umysłu. Kiedy uciszysz umysł, pod spodem już tu i teraz wszystko jest w porządku.

KOLEJNA INTENCJA: OTWIERAM SIĘ NA OBFITOŚĆ

Chcę być dziś otoczona wszystkim, czego mi potrzeba, skąpana w boskiej obfitości. Niczego mi nie zabraknie. Mogę śmiało wzrastać i rozkwitać.

Obfitość bierze się z przepływu energii. Nie doświadczymy jej zamykając się broniąc, żeby tylko nam inni wszystkiego nie odebrali. Wtedy trzeba walczyć o każdy kęs, a choćby nie wiem jak kurczowo trzymać się tego, co mamy, i tak nam się to wymknie.

Ale kiedy jestem otwarta na to, żeby dawać, żeby dzielić się ze światem tym, co dobre we mnie – wtedy jakoś w naturalny sposób przychodzi mi też otwarcie się na przyjmowanie, i wszystko zaczyna płynąć. I dzieją się prawdziwe cuda.

NASZ ŚWIAT JEST TAKI, JAKIMI MY JESTEŚMY

Dlatego warto poświęcić tę chwilę od rana na zadanie sobie tego pytania: Jaki chcę dziś być? W jakiej vibracji postanawiam przeżyć ten dzień?

Dziś otaczam się spokojem, energią do działania i zaufaniem, że świat przyjdzie mi z pomocą.

A Ty – co dla siebie wybierasz? Pamiętaj, codziennie masz wybór.

JAK ZREALIZOWAĆ KAŻDY CEL - SZYBKO, SPRAWNIE I EFEKTYWNIE ?

Nie walcz, nie zmagaj się ! Odpręż się ... i

1. Ustal Intencję/cel – co dokładnie i dlaczego jest twoją intencją zrealizować
2. Uwolnij wszystkie negatywne uczucia na ten temat – szczególnie opór, lęk, zwątpienie i poczucie winy oraz dumę
3. Obserwuj ... stań się obserwatorem i bądź po prostu sobą na 100% !



INTENCJE/ WSPIERAJĄCE MYŚLI

Wybierz jedną myśl dziennie, zapisz, czytaj. Wybieraj takie myśli, które Cię wspierają, to będzie zmieniać struktury w mózgu. Co jest ważne to powtarzanie, by nowe myśli mogły się „zainstalować”.

- Tworzę swoje życie codziennie.
- Tworzę swój sukces finansowy.
- Moje myśli są pozytywne i pełne miłości.
- Z każdym dniem zwiększają się moje możliwości wyboru.
- Jestem istotą nieograniczoną. Mogę stworzyć wszystko, co tylko zadecyduję.

- Wyobrażam sobie obfitość dla siebie i innych.
- Żyję w świecie pełnym obfitości. Zawsze mam wszystko czego potrzebuję.
- Promieniuję poczuciem godności, spokojem, miłością, pomyślnością i szczęściem.
- Poprzez radość, witalność i miłość, którą siebie darzę stwarzam pieniądze i obfitość.
- Szanuję siebie we wszystkim co robię.
- Szanuję swoją niezależność we wszystkim co robię.
- Moje życie jest pełne sukcesów. Dopuszczam do mojej świadomości poczucie sukcesu.
- Często sobie gratuluję, doceniam siebie.
- Pozwalam sobie, na to co moja intencją jest stworzyć.
- Wierzę w swoje powodzenie.
- Wybieram przekonania, które dodają mi energii i pobudzają mój rozwój.
- Moje przekonania, przynoszą mi dobro.
- Zasługuję na dostatek.
- Pieniądze płyną w moim życiu. Doświadczam dobrobytu.
- Otwieram się i pozwalam płynąć energii we wszystkich obszarach mojego życia.
- Zawsze otrzymuję więcej pieniędzy niż dostaję.
- Pozwalam sobie na to, by mieć więcej niż kiedykolwiek marzyłem.
- Wszechświat funkcjonuje w sposób doskonały, zawsze służy mojemu dobru.
- Moja samoocena wzrasta z każdym działaniem, jakie podejmuję.
- Traktuję swoje lęki z miłością. Lęki są miejscami we mnie, które czekają na miłość.
- Opowiadam o sukcesie i powodzeniu. Moje słowa podnoszą na duchu i inspirują innych.
- Żyję w świecie pełnym obfitości. W moim świecie wszystko jest doskonałe.
- Świat jest przyjazny, bezpieczny i pełen obfitości.
- Ufam swojej stale rozwijającej się zdolności do tworzenia obfitości.
- Wyrażam zgodę na to, aby powodzenie i obfitość gościły w moim życiu.
- Ufam, że wszystko pojawia się we właściwym czasie i we właściwy sposób.
- Zawierzam swojemu najwyższemu dobru.
- Codziennie wyrażam miłość poprzez działanie.
- Jestem połączony z nieograniczoną obfitością wszechświata.
- Mam do zaoferowania światu coś szczególnego i wyjątkowego.
- Jestem odpowiedzialny za swoje życie.
- Mam wiele cennych umiejętności i talentów.
- Moje życie jest doskonałe.
- Pozwalam sobie marzyć i myśleć w sposób nieskrepowany.
- Jestem osobą wartościową. Mój rozwój jest ważny.

- Szanuję swój czas i energię.
- Własny rozwój jest dla mnie najważniejszy.
- Kocham i akceptuję siebie taką jaką teraz jestem.
- Jestem osobą wyjątkową i niepowtarzalną.
- Moje dni wypełnione są radością i ważnymi działaniami.
- Pozwalam sobie na pełny rozwój.
- Angażuję się w swój rozwój. Wybieram radość.
- Podążam za głosem serca.
- Mogę mieć wszystko, czego zapragnę.
- Pozwalam, aby dobro zagościło w moim życiu.
- Podążam z nurtem życia. Wszystko, co się wydarza, służy mojemu dobru.
- Dostrzegam nowe możliwości i je wykorzystuję.
- Uwalniam się od rzeczy, które nie służą mojemu dobru, i proszę, żeby odeszły.
- Zmieniając siebie, zmieniam otaczający mnie świat.
- Do wszystkiego co robię, podchodzę z miłością i dobrym nastawieniem.
- Tworzę to, na co się decyduję z łatwością i lekkością.
- Znam i doceniam swoją wartość.
- Ludzie cenią i szanują moją pracę.
- Zawsze staram się najbardziej, jak potrafię.
- Pieniądze, które wydaję, wzbogacają społeczeństwo i powracają do mnie pomnożone.
- Pieniądze, które zarabiam i wydaję przynoszą mi radość.
- Doceniam to kim jestem i co posiadam.
- Jestem otwarty na przyjmowanie.
- Dając innym, daję także sobie. Jak daję, tak otrzymuję.
- Wszystko co daję innym, służy im i wzmacnia ich.
- Szczodrze obdarowuję siebie.
- Jestem zadowolony ze sposobu jaki wydaję pieniądze.
- Mam obfitość wszystkiego w każdym obszarze życia.
- Mój sukces przyczynia się do sukcesu innych.
- Sukcesy innych przyczyniają się do mojego powodzenia.
- Moje oszczędności są magnesem przyciągającym większe sumy pieniędzy.
- Pozwalam sobie, aby być finansowo niezależnym i wolnym.
- Postanawiam prowadzić życie pełne obfitości.
- Myślę na dużą skalę, będę pomagał wielu tysiącom ludzi!
- Koncentruję się na okazjach, możliwościach, rozwiązaniach.
- Podziwiam ludzi bogatych i stanę się jednym z nich. Filozofia huny, błogosław to czego pragniesz.
- Wzoruję się na ludziach sukcesu, jeśli oni mogą, to ja też mogę.
- Promuję swoją wartość z pasją i entuzjazmem.

- Jestem większy niż jakikolwiek problem.
- Potrafię sobie poradzić z każdym problemem.
- Przyjmuję z radością. Jestem otwarty i gotowy na przyjęcie ogromnych ilości pieniędzy do swojego życia.
- Wolę dostawać wynagrodzenie za wyniki pracy.
- Zawsze myślę i to, i to - możesz mieć ciastko i zjeść ciastko.
- Koncentruję się na budowaniu swojego majątku netto.
- Świetnie zarządzam swoimi pieniędzmi.
- Moje pieniądze ciężko na mnie pracują i przynoszą mi coraz więcej pieniędzy.

Moc wdzięczności

Neuroplastyczność mózgu to zdolność do zmiany w budowie i funkcji obwodów neuronalnych. Dzięki tej funkcji można nauczyć swój mózg pozytywnego podejścia czy odporności na wyzwania.

Każda aktywność mentalna jest powiązana z aktywnością neuronalną, czyli Twoje myśli mają wpływ na struktury w mózgu. To na czym skupiasz się na co dzień to buduje struktury w mózgu. Skupienie uwagi jest takim sygnałem dla mózgu, że jest to ważne i to „wdrukowuje” w swoje obwody neuronalne. Dlatego tak ważne jest skupianie się na tym co dla nas pozytywne. Kolekcjonuj pozytywne doświadczenia. Szukaj ich w chwili obecnej, w przeszłości, w Tobie, w innych ludziach. To są najczęściej zwykłe codzienne chwile, najczęściej nie mają związku z pieniędzmi.

Znasz już cechy umysłu i wiesz, że nasz umysł ma skłonność negatywną, czyli z automatu skupia się na tym co nie działa, czego brakuje, co jest złe, gdzie jest zagrożenie. To odziedziczyliśmy po przodkach, ta zdolność umożliwiła przetrwanie w trudnych warunkach. Jednak obecnie bardzo nam szkodzi, powoduje, że z roku na rok jesteśmy coraz bardziej przygnębieni, smutni, niezadowoleni.

Trzeba to chociaż zrównoważyć, czyli jak twój umysł widzi ten brak, to zaraz zobacz co już masz, co możesz docenić. Uczymy się poprzez doświadczanie i powtarzanie, dlatego naszym zadaniem jest każdego dnia zauważać chwile szczęścia, stwarzać okazję, by poczuć szczęście. To są często małe momenty każdego dnia, do których się przyzwyczailiśmy i nie zwracamy na nie uwagi. A można zanurzyć się w doświadczaniu picia kawy na balkonie czy z przyjacielem. Można docenić kąpiel, słońce, piękną zieleni.



Jednak samo zauważenie to troszkę za mało, warto jeszcze skupić się na tym, co mi to robi? Jakie uczucia we mnie wzbudza? Tutaj nie chodzi o same słowa, lecz uczucia: spokoju, relaksu, zadowolenia, odprężenia, radości. Pobądź w tym minimum 30 sekund. Poczuj te uczucia.

Moc wdzięczności

Może się wydawać, że łatwo być wdzięcznym, gdy ktoś czuje się szczęśliwy, ale w rzeczywistości jest na odwrót. To wdzięczność może owocować poczuciem szczęścia. Dzieje się tak z kilku powodów:

Wdzięczność

- pozwala nam skupić się na pozytywnych stronach życia;
- pozwala też cieszyć się nimi i doceniać je;
- ma zbawienny wpływ na naszą samoocenę, dzięki niej uświadamiamy sobie tkwiącą w nas siłę, która pozwala nam wzbogacać życie innych;
- ułatwia nam radzenie sobie ze stresem i traumatycznymi przeżyciami;
- osłabia niepokój i przygnębienie;
- umacnia więzi społeczne, inspirowanie do dbania o stare i nowe relacje.

Często używamy zwrotów: „odnaleźć szczęście” lub „stać się szczęśliwym”, jakby szczęście było jakimś konkretnym miejscem czy też jakbyśmy mogli zachować je na zawsze, kiedy raz je osiągniemy. Takie rozumowanie jest zwodnicze, ponieważ szczęście wynika z naszego codziennego postępowania, nie jest natomiast stanem stałym.

Nie tak łatwo jest każdego dnia – lub tak często, jak to możliwe – robić to, co czyni nas szczęśliwymi. Możemy nie być do końca pewni, co właściwie pod tym względem jest istotne, możemy mieć nawyki, z którymi trudno zerwać, możemy wreszcie sądzić, że nie zasługujemy na szczęście.

Zdarza się, że mamy mnóstwo pieniędzy, dostaliśmy dobrą pracę i spotkaliśmy wspaniałą osobę, z którą chcemy wziąć ślub, a mimo to czegoś nam brakuje do spełnienia. Szczęście bowiem wynika z zachowań, które powtarzamy dzień po dniu lub przynajmniej tydzień po tygodniu.

„Wdzięczność jest naturalną konsekwencją uświadomienia sobie, że otrzymaliśmy to, czego potrzebujemy, pod warunkiem, że nie rozproszymy się i nie zaczniemy nadmiernie tego roztrząsać. Większość z nas bowiem nawykowo przyjmuje sposób myślenia blokujący strumień naturalnej wdzięczności. Możemy na przykład sądzić, że coś nam się należy, że to całkiem oczywiste, iż coś otrzymaliśmy, lub że obowiązkiem innych jest robienie tego dla nas.”

Szczęście to codziennie powtarzane czynności, tylko jakie. Sonia Lubomirsky w swojej książce „Wybierz szczęście” zebrała badania naukowe co sprawia, że odczuwamy szczęście. Nie wszystkie jednak strategie będą Ci pasować. Dzięki poniższemu testowi możesz dowiedzieć się jakie strategie są dla Ciebie naturalne, które będziesz wykonywać z przyjemnością, a które z poczucia winy.

Na test poświęć od 15 do 30 minut, najlepiej w całkowitym spokoju, byś mógł naprawdę się skupić. Pamiętaj, by zrobić wszystkie części testu – wtedy uzyskasz wynik, który pomoże ci wypracowywać szczęście. Oczywiście nie ma tu złych ani dobrych odpowiedzi, ale by wynieść z testu jak największą korzyść, bądź tak szczery i otwarty, jak to możliwe.

Poniżej znajdziesz opis 12 technik. Przy każdej z nich zastanów się, w jaki sposób przez dłuższy czas będziesz mógł ją stosować.

Ułóż ranking, oceniając czynności według podanej poniżej siedmiopunktowej skali oraz haseł: „Naturalnie”, „Z przyjemnością”, „W zgodzie z wartościami”, „Z poczucia winy”, „Z przymusu”.

Możesz wykonywać daną czynność z wielu różnych powodów. W teście skup się nad tym, dlaczego warto kontynuować stosowanie danej techniki.

Skala:

1 = w ogóle

2, 3, 4 = dosyć

5, 6, 7 = naprawdę bardzo

Naturalnie – będę nadal stosować tę technikę, ponieważ to wydaje mi się czymś naturalnym. Nie wykluczam, że w przyszłości mogę stosować ją wytrwale.

Z przyjemnością – będę nadal stosować tę technikę, ponieważ sprawia mi to przyjemność. Wydaje mi się ciekawa, a przy tym jest pewnym wyzwaniem.

W zgodzie z wartościami – będę nadal stosować tę technikę, ponieważ pomaga mi żyć w zgodzie z moimi wartościami. Nawet jeśli mnie znuży, będę ją stosować z wolnej woli, wpisuje się ona bowiem w wyznawane przeze mnie wartości.

Z poczucia winy – będę nadal stosować tę technikę, gdyż nie stosując jej, czułbym się winny i miałbym nieczyste sumienie. By uniknąć tego dyskomfortu, zmuszę się, by ją stosować.

Z przymusu – będę nadal stosować tę technikę, ponieważ chcę tego inni lub ponieważ zmusza mnie do tego sytuacja.

1) Wyrażanie wdzięczności.

Czasem, by poczuć wdzięczność za to, co masz, musisz poćwiczyć, rozmawiając o tym z osobami ze swojego otoczenia, myśląc o tym lub prowadząc zapiski w dzienniku. Możesz też porozmawiać z jedną lub z kilkoma osobami o uznaniu dla nich i o wdzięczności wobec nich, które odczuwasz. Kolejnym sposobem jest wykonywanie ćwiczeń przedstawionych w dalszej części książki.

Naturalnie ____ Z przyjemnością ____

W zgodzie z wartościami ____

Z poczucia winy ____ Z przymusu ____

2) Myślenie pozytywne i bardziej optymistyczne reakcje.

Optymizm można zdefiniować jako pozytywne patrzenie w przyszłość. Optymizmem można również nazwać szukanie odpowiedzi na pytania o to, co stało się powodem nieszczęścia, które pozwolą naprawić to, co nie działa. To również możesz wyćwiczyć, na przykład prowadząc dziennik. Będziesz w nim zapisywać najpiękniejszą przyszłość, którą możesz sobie dla siebie wyobrazić. Staraj się też zawsze dostrzegać jasną stronę wszystkich wydarzeń.

Naturalnie ____ Z przyjemnością ____

W zgodzie z wartościami ____

Z poczucia winy ____ Z przymusu ____

3) Koniec z porównywaniem się z innymi i z roztrząsaniem.

Możesz używać różnych technik, które sprawią, że będziesz mniej roztrząsać sprawy i nie będziesz się aż tak skupiać na porównywaniu siebie z innymi. W zamian skup się na tym, co dla ciebie ważne „lub na tym, co uznajesz za zabawne bądź wartościowe.

Naturalnie ____ Z przyjemnością ____

W zgodzie z wartościami ____

Z poczucia winy ____ Z przymusu ____

4) Bycie uprzejmym.

Rób to, co przyniesie radość twoim znajomym lub obcym osobom. Rób to jawnie lub anonimowo, planuj bądź działaj spontanicznie. Ceń troskę okazywaną innym i wzbogacanie ich życia.

Naturalnie ____ Z przyjemnością ____

W zgodzie z wartościami ____

Z poczucia winy ____ Z przymusu ____

5) Dbanie o relacje

Pamiętaj, że należy troszczyć się o relacje. Możesz wybrać jedną lub kilka relacji, które chcesz umocnić lub które chcesz uzdrowić, zacieśnić czy potwierdzić, poświęcając na to czas i energię.

Naturalnie ____ Z przyjemnością ____

W zgodzie z wartościami ____

Z poczucia winy ____ Z przymusu ____

6) Hartowanie się

Stosuj różne metody radzenia sobie w stresujących, trudnych i traumatycznych okresach życia. Staraj się przechodzić przez nie w sposób, który Cię umocni.

Naturalnie ____ Z przyjemnością ____

W zgodzie z wartościami ____

Z poczucia winy ____ Z przymusu ____

7) Wybaczenie

Ćwicz traktowanie innych z empatią i doceniaj emocje, które to w Tobie wywołuje. Możesz też prowadzić dziennik lub pisać listy, dając w nich wyraz złości i goryczy wobec tych, którzy zrobili coś, co cię zraniło, lub którzy zachowali się w sposób, jaki do tej pory uznawałeś za niewybaczalny.

Naturalnie ____ Z przyjemnością ____

W zgodzie z wartościami ____

Z poczucia winy ____ Z przymusu ____

8) Większa aktywność

Staraj się częściej brać udział w absorbujących przedsięwzięciach, w które całkowicie się angażujesz i które będą dla ciebie wyzwaniem.

Naturalnie ____ Z przyjemnością ____

W zgodzie z wartościami ____

Z poczucia winy ____ Z przymusu ____

9) Czerpanie radości z życia

Zważaj na to, co nowe, ciesz się ulotnymi chwilami radości i zachwytu, które możesz przeżywać ponownie, myśląc lub pisząc o nich, rysując je lub rozmawiając o nich z innymi.

Naturalnie ____ Z przyjemnością ____

W zgodzie z wartościami ____

Z poczucia winy ____ Z przymusu ____

10) Wyznaczanie celu

Wyznacz kilka ważnych dla siebie celów, na których osiągnięcie masz czas i siły. Energię możesz czerpać, przypominając sobie raz po raz, że musisz się wysilić, by zrealizować te cele.

Naturalnie ____ Z przyjemnością ____

W zgodzie z wartościami ____

Z poczucia winy ____ Z przymusu ____

11) Praktykowanie religii i życia duchowego

Postaraj się, by w twoim życiu nie zabrakło przeżyć duchowych. Możesz zaangażować się w życie swojej społeczności wyznaniowej, wykonywać czynności zaspokajające twoje potrzeby duchowe, czytać książki poruszające kwestie ducha lub dołączyć do jakiejś wspólnoty, która koncentruje się na tych właśnie zagadnieniach.

Naturalnie ____ Z przyjemnością ____

W zgodzie z wartościami ____

Z poczucia winy ____ Z przymusu ____

12) Dbanie o ciało

Poświęć czas na jakąś formę sportu lub na relaks. Śmieję się często. Niech aktywność fizyczna będzie jednym z Twoich priorytetów.

Naturalnie ____ Z przyjemnością ____

W zgodzie z wartościami ____

Z poczucia winy ____ Z przymusu ____

Podlicz teraz punkty i zdecyduj, które z technik najlepiej do Ciebie pasują.

Krok 1: Przy każdej technice oblicz średnią z punktów wpisanych do pierwszego rzędu, tzn. „Naturalnie”, „Z przyjemnością” i „W zgodzie z wartościami”.

Krok 2: Oblicz średnią z drugiego rzędu, tzn. „Z poczucia winy i „Z przymusu”.

Krok 3: Wypisz cztery strategie, które uzyskały najwięcej punktów.

1)

2)

3)

4)

Kogoś może zastanowić, dlaczego motywacja ma tak wielkie znaczenie dla technik wypracowywania szczęścia. Bo czyż to, co robimy, nie jest ważniejsze od tego, dlaczego to robimy? Odpowiedź jest prosta. Gdy dana technika wydaje nam się naturalna, łatwiej ją stosować. A gdy, wykonując dane zadanie, czujemy radość, bo możemy działać w zgodzie ze swoimi wartościami, jeszcze łatwiej będzie nam wykorzystać właśnie tę technikę.

Wewnętrzny lub zewnętrzny przymus również może nas zdopingować do działania, najczęściej jednak taka motywacja jest krótkotrwała i działa dopóty, dopóki presja nie zniknie. Przymus potrafi zresztą stłumić radość nawet w wypadku bardzo przyjemnych działań.

Cytaty

„Jeżeli jedyną modlitwą twojego życia będzie mówienie „Dziękuję” – będzie to wystarczające.” - Eckhart Tolle

„Wdzięczność jest formą odkrywania Boga we wszystkim, ludzie są wzburzeni nie przez to co się dzieje – ale poprzez swoje opinie o tym, co się dzieje.” - Epiktet

„Promieniejesz i tworzysz więcej dobra dla siebie gdy jesteś świadomym tego co masz – a nie koncentrujesz się na tym, czego Ci brak. Wdzięczność może transformować każdą sytuację [...] Wdzięczność daje Ci perspektywę. [...] Zmienia Twoją wibrację , przenosi Cię od negatywnej energii do pozytywnej – jest najszybszym, najłatwiejszym i najmocniejszym sposobem, aby spowodować zmianę w Twoim życiu – to wiem na pewno. Im bardziej jesteś wdzięczna – tym więcej będziesz mieć powodów do wdzięczności.” - Oprah Winfrey

„To nie sukces w działaniach czy pozycja w świecie jest ograniczeniem duchowego rozwoju – ale ukryta duma oraz przywiązanie – za sukces jesteśmy wtedy Wdzięczni – zamiast być z niego dumni.” - David R. Hawkins

„Zdrowie, sukces, obfitość jest naturalną konsekwencją wyższych poziomów mocy – 540 i wzwyż – czyli Wdzięczności, Wybaczenia, Radości, Poczucia humoru. [...] Decyzja aby być wybaczącymi i wdzięcznymi – automatycznie rozpoczyna proces zdrowienia.” - David R. Hawkins

„Musisz spróbować stworzyć szczęście wewnątrz siebie. Jeśli nie jesteś szczęśliwy w jakimś miejscu, istnieje duże prawdopodobieństwo, że nie będziesz szczęśliwy w żadnym miejscu.” - Ernie Banks

„Wszyscy na świecie szukają szczęścia, a jest jeden tylko sposób, aby je znaleźć. Trzeba kontrolować swoje myśli. Szczęście nie przychodzi z zewnątrz. Zależy od tego, co jest w nas samych.”

„Jestem optymistą, bycie kimkolwiek innym zapewne nic nie daje.” - Winston Churchill

„Mądry jest nie ten, kto martwi się z powodu niedostatku, lecz ten, który się cieszy z tego, co ma.” - Demokryt

Cytaty

„Świat jest wielkim lustrem. Odbija do Ciebie to, kim jesteś. Jeśli jesteś kochający, przyjacielski, pomocny – świat okaże się kochający i przyjacielski i pomocny dla Ciebie. Świat jest tym, kim Ty jesteś.” - Thomas Dreier

„Jeżeli istnieje jakiś jeden sekret sukcesu, to jest to umiejętność przyjmowania cudzego punktu widzenia i patrzenia z tej perspektywy z równą łatwością jak z własnej.” - Henry Ford

„Szczęście nie jest ani dziełem przypadku, ani darem bogów. Szczęście to coś, co każdy z nas musi wypracować dla samego siebie.” - Erich Fromm

„Sądzę, iż nie jestem odpowiedzialny za sensowność czy bezsensowność życia, jestem jednak odpowiedzialny za to, co pocznę z moim własnym, niepowtarzalnym życiem.” - Hermann Hesse

„Rzeczy, które widzimy to te same, które istnieją w nas. I nie ma żadnej innej rzeczywistości prócz tej, jaką mamy w sobie. Dlatego też większość ludzi żyje tak nierealnie, ponieważ zewnętrzne obrazy uważają za rzeczywistość, a swego własnego świata wcale nie dopuszczają do głosu.” - Hermann Hesse

„Chciałem zmienić świat. Doszedłem jednak do wniosku, że mogę jedynie zmienić samego siebie.” - Aldous Huxley

„Co byś zrobił gdybyś się nie bał?” - Spencer Johnson

„Nasze życie zawsze pokazuje rezultat naszych dominujących myśli.” - Soren Kierkegaard

„Ludzie są na tyle szczęśliwi, na ile sobie pozwolą.” Abraham Lincoln

„Kto umie się zatrzymać, ten potrafi nieszczęściu zapobiec.” - Laozi

„Dokładnie tu i teraz jesteś szczęśliwy, ale o tym nie wiesz, ponieważ Twoje fałszywe zapatrywania, Twój zniekształcony obraz rzeczywistości zamknęły Cię w pułapce lęków, niepokojów, przywiązań, konfliktów, poczucia winy; wreszcie w całej gamie ról, które odgrywasz, ponieważ tak zostałeś zaprogramowany. Gdybyś potrafił spojrzeć dalej niż sięga to wszystko zrozumiałbyś, że jesteś szczęśliwy, tylko o tym nie wiesz.” - Anthony de Mello

Cytaty

„Dlaczego wszyscy tutaj są tak szczęśliwi, a ja nie?”

– Dlatego, że nauczyli się widzieć dobro i piękno wszędzie – odrzekł Mistrz.

– Dlaczego więc ja nie widzę wszędzie dobra i piękna?”

– Dlatego, że nie możesz widzieć na zewnątrz siebie tego, czego nie widzisz w sobie.” - Anthony de Mello

„Jeśli nie jesteś szczęśliwy, to oznacza tylko tyle, że koncentrujesz się na tym, czego nie masz. W przeciwnym razie musiałbyś doświadczać błogostanu.”

- Anthony de Mello

„Szczęście jest motylem: próbuj je złapać, a odleci. Usiądź w spokoju, a ono siądzie na Twoim ramieniu.” - Anthony de Mello

„Człowiek docenia uroki codziennego życia, kiedy budzi się z koszmarne snu albo kiedy po raz pierwszy wstaje z łóżka po chorobie. Dlaczego nie uświadomić sobie tego teraz.” - William Lyon Phelps

„Jeśli chcesz być kochany, kochaj.” - Seneka Młodszy

„Nie jest ten biedny, kto posiada mało, lecz ten, kto stale pragnie mieć więcej.” - Seneka Starszy

„Jeżeli chcesz kochać świat, zbawiać go i karmić, to wspaniale. Lecz najpierw pokochaj i nakarm siebie.” - Stuart Wilde

„Martwienie się nadaje małej rzeczy duży cień.” - Przysłowie szwedzkie

O autorce

ANNA KROMSKA

Psychoterapeutka, Trener Uwalniania Emocji, certyfikowany trener Kodu Emocji, praktyk Brain Gym, Dotyku Dla Zdrowia, Brain Formatting, Physiology Formatting, Reset, w trakcie certyfikacji z Teorii Poliwagalnej (autonomiczny układ nerwowy), po szkole Analizy Transakcyjnej - praca z Wewnętrznym Dzieckiem, w trakcie nauki w szkole terapeutów Core Energetics - w ciągłym rozwoju.

Pokazuję, jak można odzyskać energię, spokój i twórczy potencjał, ucząc prostych sposobów zarządzania emocjami i umysłem. Wspieram w rozumieniu mechanizmów obronnych, ich odpuszczaniu i scalaniu wewnętrznych części siebie, by podnieść jakość życia. Łączę skuteczne metody pracy z ciałem, emocjami i podświadomością, aby zmiana była głęboka i trwała.

Kliknij w link, aby przejść do wybranej strony.

ZOBACZ MOJĄ OFERTĘ KURSÓW ON LINE:

<https://rownowagazycia.pl/kursy-online/>

DZIENNIK EMOCJI DOSTĘPNY W SPRZEDAŻY!

<https://rownowagazycia.pl/sklep/>

Zapraszam do kontaktu!



anna@rownowagazycia.pl



www.rownowagazycia.pl

