

DROGA DO SWOJEGO WNETRZA

CZ.1

GRZEGORZ DRABIK

e-book

ZAWARTOŚĆ

Zawartość	2
Wstęp	6
O mnie	9
Kroki, które pomagają otworzyć się na własną miłość	17
Kroki do zjednoczenia się z energią wszechświata, okazanie pokory	21
To co kształtuje nasz odbiór rzeczywistości:	23
Filary dojrzałości emocjonalnej i zdrowego poczucia wartości	25
Rozdział 1: Poznawanie siebie, odkrywanie siebie	32
Od czego zacząć pracę nad sobą?	33
Rzeczy które pomagają w poznawaniu siebie i budowaniu zrozumienia siebie	34
Proces poznawania siebie, wychodzenia z cierpienia	38
Poczucie wartości	41
Ciemna noc duszy, zagubienie emocjonalne. Obojętność i dysocjacja, zamknięcie się na czucie	44
Podejścia do zmiany, które nas blokuje	46
Gotowość na zmianę	50
Obawa przed poznaniem siebie, przed zajrzeniem w swoje lęki	52
Rozdział 2: Świadomość	58
Czym jest świadomość serca, samopoznanie	59
Lęk główna blokada i zarazem wskazówka	61
Samoświadomość a dostrzeganie coraz więcej w rzeczywistości	65
Uważność , jak zacząć być bardziej uważnym, obecnym w swoim życiu	71
Obserwacja siebie i główne potrzeby, które wypieramy.	76
Obserwacja siebie, wyjaśnienie kilku kwestii	81
Iluzje jakie sobie nakładamy, nie chcąc dostrzec prawdy	86
Co to jest medytacja	92
Rodzaje głębi osiągniętych dzięki medytacji	94
Zarządzanie swoją uwagą	97
Moc Serca	103
Koherencja serca – droga do harmonijnego życia i pełni osobistej mocy	103
Siła a moc	104
Wdzięczność	106
Blokady przed wdzięcznością, przed radością z tego co jest	107
Jak się otworzyć na uczucie wdzięczności?	111
Rozdział 3: Podejście do myśli	113
Czym są myśli	114
Pięć stanów umysłu według Jogasutr Patańdzalego	116
Myśli a instynkty zwierzęce, przejście poza to co zwierzęce w nas, wyjście z trybu przetrwania	117
Nasza percepcja a jakość naszej energii	124
Kogo są dane myśli i schematy myślowe, podważenie wiary w nie	125
Proces przejścia wzorców, schematów, przekonań	127

Tworzenie emocji myślami, iluzje które podtrzymują cierpienie. Podtrzymywanie określonych myśli i emocji w sobie.	133
Kilka kwestii odnośnie schematów myślowych	139
Główne zrozumienia, rodzaje oporu	146
Główne przywiązania jako źródło cierpienia	159
Rozpoznanie a uwolnienie	162
Poddanie schematów myślowych	163
Rozdział 4: Emocje	167
Emocje są językiem naszego ciała	168
Sytuacje , gdy powstają emocje	171
Emocja jako wskazówka na fałsz	174
Puszczanie bólu	178
Dualny świat umysłu	179
Inteligencja emocjonalna	183
Przykrywanie emocji	185
Cechy i postawy osób stabilnych emocjonalnie i dojrzałych emocjonalnie	188
Cechy osób niedojrzałych emocjonalnie	192
Sposoby radzenia sobie z emocjami	199
Świadomość emocjonalna	201
Podejście do emocji	206
3 podstawy pracy z trudnymi emocjami,	208
Zdarzenie a nasza reakcja	210
Jeśli masz problem z uwalnianiem emocji	211
Mity na temat emocji, a zarazem blokady w formie przekonań przed ich czuciem i okazywaniem	213
Odpowiedzialność za emocje	216
Obserwowanie emocji	217
Opieranie się emocjom	218
Istota integracji emocji	221
Ciężkie momenty	225
Rozdział 5: Zrozumienie lęku, transformacja lęku w zaufanie	235
Zranione dziecięce części naszej psychiki	235
Przykłady ciężarów, które dźwigają zranione dziecięce części naszej psychiki:	237
Wpływ niezaspokojonych potrzeb i możliwe konsekwencje	240
Rany emocjonalne	243
Rana odrzucenia	247
Rana porzucenia	251
Rana upokorzenia	255
Rana zdrady	258
Rana niesprawiedliwości. Rana wykorzystania i przemocy	262
Zmiany	275
Mechanizmy obronne	279
Rodzaje mechanizmów obronnych	281
Główne przyczyny cierpienia	290
Złość, gniew, frustracja	298

Złość jako wyparta emocja ofiary	300
Wybaczenie a akceptacja	302
Blokady przed gniewem	305
Schemat gromadzenia się złości, gniewu.	306
Złość jako mechanizm obronny rany emocjonalnej	313
Sytuacje w których powstaje w nas złość	319
Przekraczanie Złości	325
Lęk	330
Anna Brzozowska	331
Mega lęk	334
Nieskuteczne sposoby pozbywania się lęku	337
O lęku inaczej	339
7 zrozumień, które pozwolą Ci lepiej radzić sobie z lękiem	342
Lęk jako tryb walki i ucieczki	344
Główne lęki	346
Lęk jako wskazówka blokad w nas	353
Rozdział 6: Podejście do wszechświata	357
Twój obraz wszechświata	359
Podejście do rozwoju	366
To co nas może blokować w rozwoju	371
Bezsilność, bezradność	385
Akceptacja	402
Rzeczy, na które masz wpływ, a które uczynią wielką różnicę w Twoim życiu, jeśli się nimi zajmiesz	407
Dostrojenie się do energii źródła	413
Realne zmiany	426
Dodatki	436
Kilka ścieżek na jakie trafiłem podczas swojego rozwoju	436
Reguły wolności	451
Ćwiczenia	469
Bibliografia	497
Spis rysunków, ilustracji	498
Spis tabel	499

WSTĘP

*Poznaj siebie, a poznasz wszechświat i Bogów
- Inskrypcja na ścianie świątyni w Delfach*

Chciałem przejść z leku w zaufanie, więc uświadomiłem sobie swoje lęki, a szept duszy powiedział skoro chcesz ufać, to wejdź w lęk i transformuj go sięgając po to czego pragniesz.

Chciałem odnaleźć swoją moc, więc uświadomiłem sobie jak bardzo odrzucam siebie na rzecz zależności które zabierały mi moja moc.

Chciałem przestać się bać odrzucenia, więc zaakceptowałam fakt, że aby żyć w zgodzie ze sobą czasem zostaną odrzucony przez innych i to jest nie oznacza, że ze mną jest coś nie tak.

Chciałem żyć w prawdzie, więc dusza mi pokazała, że za każdym razem jak opieram się na iluzji zabieram sobie moc, a gdy działam w prawdzie to moja wewnętrzna moc wzrasta.

Chciałem przestać manipulować i kontrolować, to dostałem sytuację w których dostrzegłem jak manipuluje i próbuje ograniczyć wolność innym osobom jak i sobie.

Chciałem czuć swoją wolność emocjonalną, więc trzeba było sobie uświadomić wszystkie zależności jakie nakładam na siebie i które powodują, że odrzucam tą wolność w zamian dostając substytuty miłości w postaci uwagi, aprobaty, podziwu.

Chciałem poczuć połączenie z moim źródłem i jedność z wszechświatem więc dostałem okazję by poddać rdzeń mego egoistycznego ego oraz dojrzeć sytuację w których sam tworzę oddzielenie od mego źródła.

Chciałem się zaakceptować w pełni więc dostałem zrozumienie, że aby to zrobić trzeba przyjąć siebie w pełni i zaakceptować swoje słabości i wady. Zrozumiałem, że to nic złego, iż je posiadam, a przyznanie się do nich dało mi poczucie ulgi i zejście z piedestału perfekcyjności jaki miałem w swojej głowie na swój temat.

Chciałem aby moje cierpienie przemieniło się w światło więc przestałem stawiać opór radości we mnie, która od początku próbowała się wydostać na zewnątrz, tylko ja sam nie pozwalałem sobie być szczęśliwym i radosnym.

Chciałem transformować mój ból emocjonalny, więc dostałem okazję by poczuć go w pełni i odnaleźć współczucie, wyrozumiałość i łagodność dla siebie.

Chciałem odpuścić posiadanie racji, więc zrozumiałem, że prawda a racja to dwie różne rzeczy. Prawda ma to do siebie, że sama się broni, więc nie trzeba jej nikomu udowadniać. Rezultat czy ktoś żyje w prawdzie, czy też nie, jest poziom jego radości z życia. Więc tak naprawdę życie samo weryfikuje poziom prawdy w życiu danego człowieka, więc ja nie muszę nikomu nic udowadniać i wymuszać by ktoś mnie słuchał.

Chciałem przestać naprawiać innych, więc dostałem możliwość do zmierzenia się z własnym poczuciem winy i nienawiścią jaką miałem wobec swoich niedoskonałości. To pozwoliło mi zrozumieć że nie chodzi o naprawianie siebie a o odkrycie swojej niewinności i odpuszczenia roli sędziego wobec siebie i innych. Zrozumiałem że nie trzeba nic naprawiać, trzeba tylko poznawać i kochać, transformacja sama przychodzi pod wpływem miłości.

Chciałem połączyć umysł z ciałem, więc dostałem od ciała informacje gdzie są blokady przed tym połączeniem. Miałem wybór albo zacząć ich słuchać i wprowadzać w nie świadomość poprzez kontakt z nimi, albo dalej uciekać od swojego ciała.

Chciałem poczuć ból i puścić go, więc trzeba było nauczyć się o nim rozmawiać i przestać go wypierać. Trzeba było przyznać się do tego, że on istnieje, a nie udawać że go nie ma.

Chciałem otworzyć się na radość, więc pojawił się smutek, by poinformować mnie co mam robić w swoim życiu, by tą radość zaprosić do mego życia.

Chciałem otworzyć się na połączenie ze sobą i przestać panikować w samotności, więc w samotności przyszła pustka przed, którą uciekałem i zaczęłem się jej słuchać, a nie uciekać przed nią. Z pustki pojawia się bliskość ze sobą.

Chciałem połączyć się, ze swoimi emocjami więc trzeba było przestać je wypierać, uciekać przed nimi lub z nimi walczyć poprzez projekcje ich na innych.

Chciałem wyjść z chaosu i zagubienia, więc trzeba było zacząć żyć uczciwie i szczerze ze sobą samym i z innymi.

Chciałem wyjść z roli ofiary, więc dostałem okazję aby wziąć sprawy w swoje ręce i w końcu dorosnąć przejmując stery swojego życia.

Chciałem wyjść ze swoich paranoi, więc trzeba było zrozumieć, że sam je sobie tworzę i że one istnieją tylko w mojej głowie.

Chciałem dostać akceptację i miłość, więc otworzyłem się w końcu na jej przyjmowanie i przestałem zaprzeczać mojej potrzebie więzi z innymi ludźmi. Co pozwoliło mi wyjść z izolacji w swojej własnej głowie.

Chciałem się czuć doceniony i uznany więc sam zacząłem doceniać i uznawać swoją wartość. Poczułem tą wartość w sobie i zrozumiałem, że nie wszyscy muszą mnie docenić i uznać moją wartość, jednak najważniejsze abym ja sam ją czuł.

Chciałem poczuć się bezpiecznie, więc trzeba było odnaleźć w sobie przestrzeń w której zawsze jestem bezpieczny, przestrzeń która jest niezależna od niczego, od żadnych warunków zewnętrznych.

Chciałem zarządzać moimi pragnieniami i popędami, więc rozumiałem, że nie mogę się ich wstydzić, zaprzeczać im lub ich wypierać, tylko poznać je i pozwolić na nie sobie.

Chciałem być kochany więc pozwoliłem innym siebie kochać takim jakim jestem bez zakładania masek. Przystałem zaprzeczać mojemu największemu pragnieniu, czyli pragnieniu miłości.

Wszystko co chciałem, było mi dawane, wszystko o co prosiłem działało się, tylko nie zawsze dostrzegałem i rozumiałem jak sytuację w rzeczywistości odzwierciedlają to co we mnie.

Ciągle coś chciałem, zamiast dostrzec, że wszystko mam.

Najpowszechniejszym powodem, dla którego ludzie się poddają, jest myślenie, że nie mają żadnej mocy.

Alice Walker

Osoby rozpoczynające rozwój osobisty szukają potwierdzenia w świecie zewnętrznym, tego co mają w sobie. Na początku szukają mocy na zewnątrz, w kursach, w guru, w innych, później okazuje się, że mają tę moc w sobie wtedy przestają szukać na zewnątrz, a zaczynają tworzyć to co chcą w swoim życiu poprzez siebie i swoje wnętrze. W pewnym sensie poszukiwania na początku są związane z szukaniem akceptacji, miłości, uznania, uwagi której nie dostaliśmy w dzieciństwie od rodziców. Osoby które nas prowadzą pewnym sensie spełniają rolę naszych rodziców wskazując nam kierunek i pokazując nam swoje doświadczenie. Więc ukierunkowani na szukanie na zewnątrz szukamy informacji aby wyjść z cierpienia i zmienić swoje życie. Moment przełomowy jest wtedy gdy zyskując wiedzę, coraz więcej świadomości zaczynamy dostrzegać fakt, że wszystko jest w nas i zaczynamy stawać się tym czego szukamy w świecie. Wtedy nasza energetyka się całkowicie zmienia i zaczynamy rozumieć, że to za czym tęskniliśmy było cały czas w nas i że tak naprawdę tęskniliśmy za kontaktem, bliskością ze swoją duszą. Transformacja następuje poprzez zmianę perspektywy z szukania na zewnątrz do rozpoczęcia poznawania i znajdowania w sobie odpowiedzi, rozwiązań. W pewnym sensie na początku szukamy odbicia nas samych w świecie zewnętrznym, jednak później sami zaczynamy rozumieć, że to My odbijamy swoją energię w świecie zewnętrznym i że świat zewnętrzny jest światem objawionym przez to co jest w nas. zaczynamy dostrzegać, że jesteśmy zarówno skutkiem jak i przyczyną tego co poprzez percepcję do nas wraca, bo sami kształtujemy swój odbiór rzeczywistości. Na początku pragniemy bardzo mocno tego czego nie dostaliśmy w dzieciństwie i chcemy aby

świat nam to dał, aby inni zapełnili tęsknotę, którą mamy w sobie. Im bardziej coś idealizujemy u innych, tym bardziej znaczy to, że chcemy mieć to u siebie i czuć to u siebie. Na początku nam się wydaje, że tego czegoś nie mamy, bo albo wypieramy to albo zaprzeczamy temu, że to jest. Jednak z czasem im bardziej odkrywamy siebie i zdejmujemy mechanizmy obronne zauważamy, że to co początkowo pragnęliśmy dostać od innych lub co uwielbialiśmy w innych jest tak naprawdę w nas samych. Wtedy przestajemy pragnąć nadmiernie tego z zewnątrz, a zaczynamy sami dawać to od siebie to co na początku myśleliśmy że nie ma w nas. Co nie znaczy też, że nie przyjmujemy tego z zewnątrz, po prostu bardziej wchodzimy w równowagę dawania i przyjmowania, a nie tylko w skrajności od nadmiernego dawania po nadmierne branie. Jako całość zaczynamy stawiać się miłością, akceptacją i tym czego się szukało na zewnątrz, bo było się przekonany, że tego nie ma w nas. Osobiste doświadczenie staje się wtedy dla nas największym źródłem wiedzy, mocy w nas, a my stajemy się najlepszymi przyjaciółmi dla samych siebie stając się jednocześnie dla samych siebie inspiracją i zaczynamy działać w połączeniu ze swoją intuicją.

O MNIE

Jestem Grzegorz Drabik. Pasjonuje się analizą i zrozumieniem ludzkiej psychiki i procesów zachodzących w ciele oraz połączenia naszego sposobu myślenia z reakcjami emocjonalnymi, z blokadami energetycznymi jakie tworzymy w swoim polu energii. Od 3 lat praktykuje różnego rodzaju techniki rozwojowe, które pomagają mi wychodzić z uzależnienia od hazardu poprzedzonego długoletnią depresją, nerwicą, zaburzeniami kompulsywno-obsesyjnym wynikającymi z nie poradzenia sobie z traumami i wyparciem ich oraz stworzeniem szeregu mechanizmów obronnych aby nie czuć swoich emocji i uczuć. Cokolwiek przechodzisz teraz w swoim życiu wiedz, że możesz zacząć proces powrotu do siebie. Możesz wyjść z każdego cierpienia, uzależnienia i zacząć żyć z radością w sercu z samego faktu że jesteś i żyjesz. Poprzez napisanie książek chce przekazać swoje doświadczenie, wiedzę i rozwiązania które mi pomogły i pomagają w życiu codziennym. Wiem jak to jest nie mieć wiary w cokolwiek i nienawidzić siebie do takiego stopnia by zrujnować swoje życie. Sam na początku jak nie wierzyłem w nic, a nawet nie miałem nadziei na nic, tylko pustkę i otchłań w sobie, to gdy czytałem książki osób, którym udało się zmienić swoje życie budziła się we mnie nadzieja i wiara że można. Pojawiał się błysk w oku i chęć do działania, do spróbowania doświadczania życia w inny sposób. Tak samo było na mityngach, gdy widziałem po tym jak inni się zachowują, że można żyć szczęśliwie. Nigdy nie zapomnę z jakim zachwytem i ekscytacją chodziłem na mityngi będąc na terapii zamkniętej i jak dużą energię one mi dały na początku pracy nad sobą. Zobaczenie faktu iż nie tylko ja mam tak jak miałem, że są inni, że czują tak jak ja, że mnie rozumieją, że mogę odnaleźć siebie w ich doświadczeniu dodawał mi ogromnej nadziei. Wiary jeszcze wtedy nie było,

wiara stopniowo zaczęła się budować jak wyszedłem z terapii i zderzyłem się z rzeczywistością i z konsekwencjami uprawiania patologicznego hazardu. Oczywiście na początku było załamanie, gdy miałem coraz trzeźwiejszy umysł i zacząłem dostrzegać, to co zrobiłem, jednak z czasem zacząłem rozumieć, że można.



Rysunek 1 Światło

Tekst: Własny

Grafika: <https://pl.pinterest.com/pin315674255133704144>

Jakkolwiek masz teraz w sobie duży lęk, poczucie winy, poczucie krzywdy, toksyczny wstyd, jakkolwiek sobie nie radzisz z emocjami i myślami w swojej głowie, jakkolwiek nie chce ci się żyć i jakkolwiek brakuje ci energii do życia, zawsze możesz wszystko zmienić przez poznanie siebie, puszczenie emocji z przeszłości, zmianę swoich przekonań, zmianę nawyków oraz

zmianę swoich reakcji na to co dzieje się w Twoim życiu. Wystarczy tylko że zaczniesz i dasz sobie do tego prawo.

Sam całe życie byłem buntownikiem czującym ogromną pustkę w sobie, której nie mogłem zapełnić niczym i przed którą ciągle uciekałem w różnego rodzaju substytuty, które miały mi ją zapełnić. Obsesyjny lęk wobec rzeczywistości i wrogość do niej spowodowała, że zamknąłem się na odczuwanie rzeczywistości (izolacja) taką jaką była, a żyłem w swoich własnych paranojach i wizjach o tym jakie jest życie. Nie rozumiałem wtedy że obraz jaki mam o rzeczywistości jest tworzony poprzez emocje jakie mam w sobie i przekonania o życiu. Fortecą mojego umysłu były zbudowane przez lata mechanizmy obronne, które jednocześnie nikogo do mnie nie dopuszczały jak również powodowały, że zostawiałem za sobą ból i cierpienie raniąc nie tylko siebie ale również osoby w koło. Osoba mająca w sobie nieświadomione lęki, nienawiść, żal, poczucie krzywdy projektuje te emocje na świat zewnętrzny, bo boi się dostrzec, że to co widzi w świecie jest tak naprawdę w nim samym.

Toksyczny wstyd wynikający z traumy szkolnej dotyczącej mojego wyglądu, traumy seksualnej, z zawstydzania mnie samego przez moich rodziców powodował we mnie nienawiść i odrazę wobec siebie samego i zamknięcie się na poczucie bliskości z innymi. Czułem się w pewien sposób wadliwy, uszkodzony, niewłaściwy, gorszy, niewystarczający, inny niż miałem być. Jako nastolatek pędziłem do nikąd, uciekając przed swoimi emocjami, a programy warunkujące jakie miałem w sobie powodowały, że próbowałem zasłużyć na swoją własną miłość i akceptację. Emocje przed, którymi uciekałem i wypieranie ich powodowały, że pędziłem za rzeczami materialnymi i szukałem wszędzie poczucia podziwu, uwagi, akceptacji, uznania, czucia się docenionym tylko nie w sobie. Skończyło się to uzależnieniem się od hazardu i całkowitą obsesją na jego punkcie, aż nie zostały mi dwie opcje albo odebranie sobie życia, albo próba zadbania o siebie i pójście na terapię od uzależnień. Wybrałem tą drugą opcję, chociaż na początku nie dopuszczałem do siebie myśli, że mogę przestać grać. Na terapię poszedłem bardziej dla kogoś, dla rodziców, dla dziewczyny, którą myślałem że jeszcze może odzyskam, bardziej też chyba po to aby uciec od tego co zrobiłem. Oczywiście na początku byłem przekonany, że robię to dla siebie i że ja o tym zdecydowałem, jednak mój terapeuta szybko mi wybił to z głowy i skonfrontował mnie z prawdą której nie chciałem widzieć. A prawda wyglądała tak że poszedłem bo konsekwencje uprawiania hazardu mnie do tego zmusiły a nie moja wola. Nawet na terapii chciałem być perfekcyjny (śmiech). Perfekcyjność ma zalety i wady, z resztą jak wszystko w życiu, z jednej strony cisnąłem za bardzo, jednak z drugiej strony pozwoliło mi to bardziej pracować nad sobą i więcej rozumieć siebie.

Poznałem w swoim życiu setki osób, które doszły do pewnego momentu w swoim życiu, gdzie nie było już ucieczki przed sobą (doszły do ściany i kresu cierpienia) i poprzez rozpoczęcie pracy nad sobą, zmieniły całe swoje życie i zaczęły cieszyć się nim. Jakiegokolwiek

masz uzależnienie lub poziom depresji to uświadom sobie, że jest miliony ludzi na świecie, którzy mieli lub mają podobnie do Ciebie i którzy wykonali pierwszy krok, poprosili o pomoc drugiego człowieka i wyszli często ze swoich problemów życiowych. Ważne byś wiedział, że nie jesteś z tym sam, że są ludzie którzy Cię rozumieją o ile poprosisz o pomoc i schowasz swoją dumę oraz przestaniesz się bać przyznania się do tego jak jest.

Zawsze możesz zwrócić się do drugiego człowieka o pomoc, tylko trzeba schować swoją dumę za którą tak naprawdę kryje się wstyd przed tym, że sobie nie radzisz w swoim życiu. Najważniejszą rzeczą jest abyś poznał sam siebie i swoje procesy, które zachodzą w Twoim wnętrzu, swoje emocje, swoje myśli, swoje pragnienia i potrzeby. Mając świadomość skąd się one biorą i dlaczego zachowujesz się tak jak się zachowujesz możesz w swoim życiu zrobić co tylko będziesz chciał, bo jedyne ograniczenia jakie są to są ograniczenia w naszym sposobie myślenia o świecie i jego odbiorze. A perspektywę, podejście, nastawienie można zawsze zmienić i zacząć żyć inaczej niż do tej pory.

Wszystkie Twoje myśli, które blokują Cię przed realizacją swoich marzeń, potrzeb, są wywołane tylko przez brak wiary w siebie i są tak mocno w Ciebie wpojone, że myślisz, że są prawdziwe i uznajesz je za prawdę. Kłamstwa w które wierzysz są tak mocno zapisane w Twoje pole świadomości, że są Twoim nastawieniem wobec świata i zarazem jego odbiorem, są Twoim sposobem bycia i podejściem do życia. Czyli na przykład masz potrzebę samorealizacji i rozwoju, marzysz o realizacji swoich celów i pojawia się entuzjazm i zachwyty, pojawia się chęć działania i motywacja do działania, a z drugiej strony pojawiają się myśli typu to nie dla mnie, tego nie zrobię, to mi się nie uda, tego nie potrafię to mogą zrobić tylko Ci co mają szczęście, ktoś jest lepszy, inni mają coś czego ja nie mam i nie mogę mieć. Te i inne myśli, emocje pochodzą z Twojego braku wiary w siebie samego i dostarcza je krytyk w Twojej głowie. Krytyk ten jest, tylko Tworem wyobraźni stworzonym przez Ciebie, Twoje otoczenie, przez podkopywanie Twojego poczucia wartości i pewności siebie. Krytyk stał się dla Ciebie tak prawdziwy, że uwierzyłeś iż nim jesteś. Stał się On częścią Ciebie i Twoim przekonaniem o sobie. Poprzez potwierdzanie go kolejnymi doświadczeniami, Twoje Ciało zaczęło się zachowywać w ten sposób jak mu przekazałeś swoimi myślami o sobie samym. Tak mocno uwierzyłeś, że czegoś nie potrafisz, że ta część Ciebie stała się Twoim charakterem i Twoją osobowością.

Stwierdzenia że charakteru nie da się zmienić i ubieranie go w sztywne ramy psychologii dzieląc na określone schematy jest przeczące z moim doświadczeniem i doświadczeniem miliony ludzi. Każdy z nas jest wyposażony w określone dla siebie talenty i dary, które może realizować. Każdy z nas ma w sobie moc w postaci energii twórczej do której może dotrzeć i zacząć realizować swoje marzenia i swoje pragnienia. Tak naprawdę jedyne ograniczenia jakie istnieją są tymi ograniczeniami wolności jednostki jakie sami sobie nałożyliśmy w czasie swojego życia i w jakie uwierzyliśmy poprzez brak realizacji działań, które chcieliśmy robić.

Nasz obraz nas samych wynika wyłącznie z wiary w ten obraz, który sobie stworzyliśmy i z potwierdzania go później doświadczeniem. Najpierw jest przekonanie, oczekiwanie czegoś, a później jest doświadczenie które potwierdza to przekonanie. Co oznacza, że tak naprawdę można zmienić każde przekonanie poprzez uwierzenie w nie i potwierdzenie swoim doświadczeniem. Można też wyjść poza wiarę, percepcję umysłu i spojrzeć z poziomu serca na rzeczy takimi jakimi są. To jasne, że skoro czegoś nie robisz to znaczy, że utwierdzasz się w przekonaniu, że się nie da tego zrobić. Więc aby odwrócić tą tendencje trzeba poznać swoje myśli i emocje, a później poprzez jedność myśli i czucia wprowadzać działaniem konkretne kroki w rzeczywistości potwierdzając nowy poziom świadomości siebie.

Jako dzieci byliśmy pełni ciekawości i entuzjazmu do życia, byliśmy pełni wewnętrznej prawdziwej radości z samego faktu że istnieliśmy.. Czuliśmy lęk, jednak był on inaczej wykorzystywany, był on napędem do realizacji działań i odkrywania świata, wtedy lęk był odczuwalny bardziej jako ekscytacja czymś, niż jako paraliż przed czymś. Wywołał w nas entuzjazm, chęć doświadczenia, poznawania i smakowania życia. Jednak im bardziej odcinamy się od potrzeb naszego wewnętrznego dziecka i zaczynamy zamykać się w swojej własnej głowie, zaczynamy tworzyć poprzez swoją wyobraźnię nie realne i nieprawdziwe przekonania o świecie i o sobie samym. Co doprowadza do bardziej wiary w to co jest w głowie niż to co jest w sercu.

Naszym wewnętrznym stanem istnienia jest spokój ducha i odczuwana radość z samego faktu, że żyjemy, czysta radość z istnienia i bycia, harmonia i równowaga. Do tego właśnie dąży cały czas nasza energetyka, nasze źródło poprzez ciche podszepty, których zazwyczaj się nie słuchamy lub, których boimy się realizować. Nasza dusza dąży, do tego aby uzdrowić naszą energię i aby zacząć żyć tak jak chcemy, aby popłynąć z nurtem życia, aby żyć w obfitości doświadczając życia i jego piękna.

Poza maskami, które nauczyliśmy się zakładać jest w nas nasza prawdziwa jaźń, która czeka na to abyśmy zaczęli się jej słuchać i która chce się przejawiać w naszym doświadczeniu. Jednak dlatego, że wypierane emocje tworzą mechanizmy obronne aby nie poczuć określonego bólu to nasz umysł tworzy różne osobowości, które odpalają się w określonych momentach, sytuacjach w naszym życiu poprzez naszą własną ocenę rzeczywistości. Schematy, emocje, wzorce reakcji zapisane są w naszym ciele odpalają się często automatycznie, a my nie wiemy wtedy co się z nami dzieje. Te wzorce, emocje, ból który jest w nas można uzdrowić i puścić oraz wejść z powrotem w czysty kontakt ze swoim źródłem, ciałem..

Emocje są tylko ładunkiem energetycznym, który pokazuje nam gdzie jest fałsz w naszym wyobrażeniu o rzeczywistości. Tak samo jest z myślami, każda myśl pokazuje nam prawdę o nas samych i o tym jacy jesteśmy, o tym co mamy głęboko zapisane w podświadomości na

swój własny temat, o tym co wypieramy i czego nie chcemy widzieć, to do czego nie chcemy się przyznać i wpuścić do swojej świadomości.. Emocje i myśli które nie są zgodne z naszym źródłem można dostrzec poprzez reakcje naszego ciała. Nasze ciało daje nam wskazówki o tym co nie jest dla nas i co nie jest prawdą, z tym że my często odcinamy się od czucia naszego ciała. Odcinamy się, a później dziwimy się że nas coś boli, gdy tak naprawdę sami poprzez swój sposób postępowania i myślenia powodujemy te bóle w ciele.

Osobiście uważam, że trzeba poznać zarówno pozytywne jak i tak zwane negatywne emocje, czy myśli, ponieważ zrozumienie ich pozwala nam na szczerą i prawdziwą zmianę siebie oraz na zaprzestaniu się ich bania i wstydenia, co jest najważniejszym krokiem do otwarcia się na siebie samego. Jeśli nie akceptujemy czegoś w sobie to wchodzimy w konflikt z tymi częściami nas samych i wypieramy je tworząc podświadomość. Podświadomość to po prostu wszystko to co wypieramy ze świadomości, więc poszerzając swoją świadomość zmniejszamy jednocześnie podświadomość i to co wyparte.

Spontaniczność, prawdziwość, naturalność, wolność jaką z czasem zgubiliśmy jest ciągle w nas i możemy dotrzeć do tej energii otwierając się na czucie i łącząc się z naszym ciałem. Jako dzieci potrafiliśmy radzić sobie z naszymi emocjami, z lękiem, z wstydem, wszystko przez nas przepływało bo nie blokowaliśmy tego i nie utożsamialiśmy się z emocjami czy myślami. Nasza energia płynęła z czakry podstawy i wypełniała nasze ciało i było to tak naturalne i prawdziwe jak energia przyrody, w której też się pojawiają zakłócenia, jednak zaraz wszystko wraca do harmonii i równowagi. Potrafiliśmy przechodzić od jednej rzeczy do drugiej i akceptować każdą zmienność, byliśmy otwarci na zmienność życia. Nasz umysł był jasny i przejrzysty, bo nie mieliśmy w sobie nałożonych tylu ograniczeń i nie było w nim mgły w postaci nie przeżytych, wypartych emocji. Z czasem zaczęliśmy wierzyć w prawdy narzucone nam z zewnątrz przez otoczenie i przejmować prawdy od naszych rodziców. Tworzyło się w nas przez to zagubienie i niezgoda, jedni sobie z tym poradzili i odnaleźli siebie prawdziwych kształtując swoją osobowość oparta na połączeniu z własnym ciałem. A niektórzy z nas nie byli tak silni i odwrócili się od swojego wnętrza tworząc iluzje szczęścia i wewnętrzną pustkę, próbując zapełnić ją światem zewnętrznym oddając swoją moc na zewnątrz.

Wszystkie schematy reakcji, zachowania się, sposoby myślenia i poglądy są tak naprawdę nauczone, a co znaczy, że można się ich oduczyć i wrócić do pierwotnego stanu radości z życia oraz zarządzać w taki sposób swoim umysłem aby nabrać dystansu do niego. Dystansu nabieramy poprzez zmianę podejścia do swoich myśli i emocji poprzez możliwość ich obserwacji i pozwoleniu im płynąć. Będąc dziećmi emocje się w nas pojawiały i przepływały, nie tłumiliśmy ich tylko pozwoliliśmy im być, a później dawaliśmy odejść i robiliśmy dalej swoje. Myśli pojawiały się i odchodziły, a my nie trzymaliśmy ich i nie stawialiśmy im oporu pozwalając im przepłynąć przez nas. Cieszyliśmy się życiem, cieszyliśmy się daną chwilą,

danym momentem. Lęk się pojawiał jednak obok niego zawsze była ciekawość, odwaga i wolność, więc zmienność i niepewność była dla nas czymś naturalnym i czymś co akceptowaliśmy i na co sobie pozwoliliśmy. Nie goniliśmy za złudnym poczuciem bezpieczeństwa. Tak samo było z przywiązaniem, nie traktowaliśmy wszystkiego jako stałe, nie mieliśmy w sobie wyrobionego lęku, że coś stracimy bo zaraz pojawiało się w tego miejsce coś nowego. Nasza spontaniczność i lekkość pozwala nam na przyjmowanie i oddawanie tego co się pojawiało. Nie chcieliśmy mieć niczego na własność, nie było zastanawiania się i ciągłego rozmyślania o wszystkim. Zamiast tworzyć labirynty w głowie, po prostu doświadczyliśmy życia poprzez czucie go. W momencie odchodzenia od swojego wewnętrznego prawdziwego stanu zaczęliśmy wierzyć w niektóre rzeczy, które tak naprawdę były niezgodne z nami i które powodowały w nas konflikt wewnętrzny i niezgodę na to jak jest. W momencie powstania tego konfliktu zaczęliśmy tworzyć w sobie tak zwane alter ego, czyli inną naszą osobowość, która zaczęła zastępować prawdziwych nas. Poprzez wstyd, brak akceptacji, lęk przed odrzuceniem, poczucie winy zaczęliśmy ukrywać naszą prawdziwą istotę, prawdziwych nas, a zaczęła powstawać w naszych głowach iluzja nas samych oparta na naszych wyobrażeniach. Wierząc, że tak ma być i nie chcąc czuć, niektórych emocji i bólu umysł stworzył mechanizmy obronne. Przez co weszliśmy w życie w ciągłym stresie, który tak naprawdę sami sobie tworzymy swoim odbiorem świata. Jednak potrzeba autonomii i pragnienie wolności jest tak silna, że ciągle się domaga tego aby została ujrzana. Potrzeba samorealizacji i spełnienia, która nie jest realizowana wywołuje w nas frustracje i złość, którą często przenosimy na zewnątrz obwiniając innych za nasz brak odpowiedzialności za swoje życie. Dlatego rozpoczęcie poznawania swoich blokad i ograniczeń zaczyna się od samoobserwacji siebie i poznania jak jest z nami naprawdę. Bo jeśli jest ciągłe cierpienie w naszym życiu, to znaczy, że nie mamy kontaktu ze sobą i uciekamy przed sobą tworząc kolejne iluzje podtrzymujące separacje i oddzielenie od naszego źródła.



Ciało słabnie z powodu noszenia w sobie wypartych emocji

Rysunek 2 Ciało słabnie z powodu noszenia w sobie wypartych emocji

Źródło: Opracowania własne

Odkąd zacząłem pracę nad swoim zachowaniem, przekonaniem, nawykami, blokadami minęło ponad 3 lata. To co przeczytałem w różnych książkach, poradnikach, to co nauczyłem się na kursach rozwojowych oraz najważniejsze moje własne doświadczenie będzie zawarte w serii książek, które wypuszczę oraz w kursach online które stworzę.

W całym tym chaosie, zagubieniu jaki się ma na początku pracy ze sobą będąc w depresji, nerwicy, uzależnieniu, najważniejsze jest złapanie kontaktu z własnym sercem, z ciałem, ze swoimi potrzebami, pragnieniami, ze swoim wnętrzem. Co wiąże się z poznaniem swoich emocji, myśli, automatycznych reakcji i schematów w jakie wchodzimy. Czyli tak naprawdę odbywa się podróż w głąb siebie, następuje poznanie siebie, zaczyna się akceptacja siebie, kochanie siebie, zaczyna się dbanie o siebie, przez co zmienia się nasz poziom energii przez co jednocześnie nasza świadomość rzeczywistości wzrasta. Im większą mamy energię, tym więcej obfitości, szczęścia, radości, miłości jest w naszym życiu bo my sami zaczynamy promieniować taką energią, więc świat odbija tylko naszą energię wewnętrzną. Poprzez ułożenie swojego wnętrza, to co na zewnątrz zaczyna się układać, bo podejmujemy inne decyzje i dokonujemy innych wyborów. Życie nabiera zupełnie innych barw i wartości. Osoba poznająca siebie zaczyna czuć godność i szacunek wobec daru jakim jest życie, rodzi się na nowo dziecięca radość, ciekawość poznawania świata, chęć działania, chęć

podejmowania wyzwań, otwierają się nowe możliwości i szanse. Wzrasta nasza odwaga i śmiałość wobec życia. Z czasem potrafimy sobie radzić z lękiem, poczuciem winy, toksycznym wstydem, bezradnością, bezsilnością, poczuciem krzywdy. Zaczynamy panować nad swoimi pragnieniami, nad swoimi emocjami i łączymy się uwagą z swoim polem serca otwierając się na piękno życia. Im jesteśmy szczęśliwsi, tym na więcej sobie pozwalamy, poprawia się nasz poziom życia, odnajdujemy siebie, wychodzimy z zagubienia, znajdujemy lepszą pracę, poznajemy nowych ludzi, zmieniamy swój stosunek i podejścia do życia. To jak szybko będą następować zmiany, a raczej odkrywanie siebie, jest zależne tylko i wyłącznie od naszego zaangażowania, od naszej uczciwości i szczerości wobec siebie, oraz przyznania się do tego jak jest naprawdę w danej chwili z nami. Akceptacja i zrozumienie jest kluczem do właściwych zasad i postaw, a właściwe postępowanie jest kluczem do dobrego życia.

Poczucie nieudolności i niewydolności, kompletne zagubienie w swoim życiu, przekonanie o nieprzydatności, przykre wrażenie, że jest się jednak kimś gorszym, człowiekiem drugiej kategorii, samotność i alienacja, tysięczne urazy i lęki, poczucie winy i krzywdy, rozgoryczenie, brak sensu i celu w życiu, pustka duchowa (stałe głodna czarna dziura), wieczne rozdrażnienie, tęsknota za czymś nieokreślonym, niezadowolenie i irytacja, i wreszcie całkowita i ostateczna utrata nadziei. Z tymi problemami, odczuciami borykałem się i ja, do tego uzależnienie od hazardu, depresja i nerwica. Więc znam te stany, w których może aktualnie jesteś. Jednak poprzez zrozumienie tego co w nas i zmianę postrzegania rzeczywistości można podnieść swój poziom energii i cieszyć się życiem odnajdując w sobie radość z samego faktu że żyjemy i tego Ci życzę w swoim życiu.

Wierze w Ciebie, bo Wierze w siebie...

W książce nie będzie cudownych, marzeniowych rad, książka jest napisana tak aby zrozumieć siebie, swój umysł i zależności jakie zachodzą w nas. Jestem za podejściem E. Tolle, Don Miguel Ruiz, A. De Mello, Colina Sissona i za odnajdywaniem wewnętrznego szczęścia przez co tak naprawdę zaczyna układać się rzeczywistość wokół nas. To co przekazać w książkach to głównie rzeczy związane z budowaniem w sobie zdrowego poczucia wartości i dojrzałości emocjonalnej poprzez poczucie, poznanie i zrozumienie siebie, swoich emocji, schematów, reakcji, potrzeb i pragnień.

KROKI, KTÓRE POMAGAJĄ OTWORZYĆ SIĘ NA WŁASNĄ MIŁOŚĆ

ZAUWAŻANIE SAMEGO SIEBIE

W dzisiejszych czasach, gdy świat pędzi coraz szybciej, mamy coraz więcej obowiązków na głowie i jednocześnie coraz więcej pokus technicznych, informacyjnych, „wypełniaczy”

czasu. W takich warunkach bardzo łatwo jest wpaść w wir działań automatycznych. Tym samym pozostaje nam niewiele czasu na myślenie o sobie, na zauważanie siebie, swoich pragnień, potrzeb, myśli. Działając na autopilocie zatracamy świadomość chwili obecnej i tego co się w niej wydarza, co powoduje nie doświadczanie jej w pełni taką jaką jest. Często ciężko jest się zatrzymać i zadać sobie pytania: „Zaraz zaraz, czy to jest to, czego tak naprawdę JA chcę?”, „Co lubię robić sama dla siebie?”, „Co w sobie lubię najbardziej?”, „Co zrobię, by czuć, że troszczę się o siebie?”. Tego typu pytania zwracają uwagę na to, by traktować siebie jak kogoś dla siebie ważnego. A to z kolei jest podstawą miłości do siebie. Bo jak inaczej można darzyć siebie tak pięknym uczuciem, jeśli nie jest się dla siebie ważną, jeśli nie zauważa się siebie?

ZAAKCEPTOWANIE WŁASNYCH NIEDOSKONAŁOŚCI

Każdy człowiek ma swoje słabości i wiele osób stara się pracować nad nimi. Cała sztuka w kochaniu siebie polega na tym, by zaakceptować fakt, że i Ty posiadasz wady oraz słabości. Sztuką jest się przyznać do nich przed sobą i z akceptacją ich w całości skupić się na swoich mocnych stronach by móc się rozwijać. Przeważnie mamy tendencje do koncentracji na tym co uznajemy za negatywne i wykorzystywaniem tego do samokarania siebie czy też do ciągłego karania siebie. Miłość do siebie się zaczyna, gdy w pełni zaakceptujemy siebie takimi jakimi jesteśmy, a nie wtedy gdy się całkowicie zmienimy(w tym drugim przypadku stawiamy sobie warunek, pokocham siebie jeśli zrobię to czy tamto). W pokochaniu siebie chodzi o danie sobie miłości bezwarunkowej, a nie warunkowaniu jej czymś. Wielu ludzi tego nie rozumie i walczą ze sobą oddając się w pęd za swoim wyobrażeniem o doskonałości jakie mają w głowie na swój temat. Myślą że jak będą doskonali, to wtedy przyjdzie wewnętrzna miłość do siebie, natomiast to pęd za czymś nierealnym. Miłość do siebie obejmuje przyjęcie siebie ze swoimi słabościami i wadami, co w konsekwencji pozwala nam zmienić podejście do nich. Trzeba pamiętać, że każdy z nas ma swoje wady i słabości i że nie ma ludzi doskonałych.

WYBACZENIE SWOIM RODZICOM

Zdaję sobie sprawę z tego, że to może nie być dla Ciebie łatwe. Zamiast ciągle rozwodzić się nad niesprawiedliwością dzieciństwa, obwiniać swoich rodziców o brak miłości – podejmij próbę wybaczenia im. Przestań nękać się destrukcyjnymi myślami, ponieważ blokują one Twoje działania i rozwój, a mogą stać się wygodną wymówką, aby nie robić czegoś produktywnego ze swoim życiem, czyli przechodzą w usprawiedliwienia ofiary w nas. Trzeba zrozumieć, że będąc dorosłą osobą warto położyć kres trwającej niechęci wobec swoich rodziców i odciąć się raz na zawsze od ograniczających Cię komunikatów. To należy już do przeszłości, a przeszłości nie da się zmienić. Zacznij żyć dniem dzisiejszym, a z czasem

zacziesz odczuwać ulgę. Aby móc zacząć doświadczać chwili obecnej trzeba puścić emocje z przeszłości, w tym żal, nienawiść, bunt, złość czy wstyd wobec własnych rodziców.

To co mnie najbardziej blokowało to tęsknota za dzieciństwem, którego nie miałem, a którego wyobrażenie podtrzymywałem w mojej głowie i brak zgody na bezsilność wobec naprawienia dzieciństwa. Ta tęsknota jest później przenoszona do innych sfer naszego życia i powoduje, że tworzymy ciągle poczucie winy i żal. Tworzy to też chęć ciągłego naprawiania siebie oraz innych, zamiast kochania ich takimi jakimi są.

WZIĘCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SWOJE ŻYCIE

Zacznij samodzielnie podejmować decyzje odnośnie swojego życia i przestać obwiniać innych za swoje niepowodzenia. Każdy z nas ma swoje własne życie i tym w szczególności należy się interesować. Skończ z porównywaniem się do innych i dążeniem do ideału, którego nie ma. Ludzie, którzy kochają siebie, przyjmują odpowiedzialność za swoje życie i nie dokonują wyborów w myśl tego, czego chcą inni np. rodzice, przyjaciele i inne ważne dla nich osoby. Mają odwagę podążać własnymi ścieżkami w życiu. Czują swoją samodzielność i indywidualność. Owszem, warto słuchać rad innych ludzi, ale ostateczne decyzje powinny być zawsze Nasze własne.

Odpowiedzialność za siebie daje nam moc wewnętrzną i z czasem wolność emocjonalną, gdy zaczniemy radzić sobie ze swoimi emocjami bez uciekania przed nimi w różnego rodzaju używki. Branie odpowiedzialności za siebie nie jest łatwe, bo zazwyczaj się jej boimy, bo podświadomie kojarzymy konsekwencje wynikające z odpowiedzialności z karą, byciem ocenionym, krytykowanym, a kary oceny, krytyki boimy się bardzo mocno.

TWORZENIE OSOBISTYCH GRANIC

Każdy z nas ma coś takiego, co nazywa się osobistą przestrzenią. Składa się ona z następujących elementów: samoocena, potrzeby, postawy, przekonania, wartości, itp. Ochrona granic takiej psychologicznej przestrzeni jest niezbędna dla naszego zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Ludzie, którzy darzą siebie miłością, nie pozwolą sobie na bycie wykorzystywanymi przez innych. Z drugiej strony, są w stanie bezinteresownie pomagać innym i nie mają problemów z prośzeniem o pomoc innych, jeśli to konieczne, bo znają swoją wartość. Naucz się szanować nie tylko swoją osobistą przestrzeń, ale także przestrzeń innych ludzi. Powstrzymaj się od obrażania innych, umniejszania im. Naucz się mówić „tak” dla siebie i swoich potrzeb. Budowanie granic powoduje że zaczynamy szanować samych siebie oraz innych.

ĆWICZENIE SWOICH TALENTÓW I UMIEJĘTNOŚCI

Sporządź listę swoich talentów, zdolności i umiejętności. Skoncentruj się na tym, co umiesz robić, w czym jesteś dobry. Na przykład, pomyśl o tym, co zrobiłaś dzisiaj na tyle dobrze, by być z siebie zadowolona. To nie musi być nic wielkiego. Zauważaj swoje osiągnięcia (a jeszcze lepiej, zapisuj je w notesie) i nagradzaj siebie za wszystko, co udaje Ci się osiągnąć. Zaczynaj wierzyć, że masz prawo chwalić się tym i być dumny ze swoich sukcesów. Nie myśl o tym jak o przejawie zarozumiałości, ale raczej jak o zdrowej i normalnej reakcji człowieka, który zna swoją wartość.

SZANOWANIE SIEBIE I SZANOWANIE INNYCH

Wiedz, że zdrowy rodzaj miłości do siebie jest pierwszym krokiem do prawdziwej i szczerzej miłości do innych. Jeśli kochasz siebie, prawdopodobnie łatwiej będzie Ci przekazać to piękne uczucie również innym ludziom. Jeśli uda Ci się stworzyć pokój, harmonię i miłość w swoim umyśle i sercu, to szybko dostrzeżesz, jak przekłada się to na Twoje życie codzienne i relacje jakie tworzysz. Szanować w pierwszej kolejności oznacza: uznać. Szanować kogoś oznacza uznać, że on istnieje, że jest taki jaki jest, i że to jaki jest - jest w porządku. W tym zawiera się również to, że w taki sam sposób ja szanuję siebie. Że szanuję fakt bycia takim, jakim jestem, i że taki jaki jestem, jestem dobry. Jeżeli ja w taki sposób szanuję siebie i pozostałych, rezygnuję z wyobrażenia, jakim ja sam i inni powinni być. Bez tego obrazu, nie istnieje już osąd dotyczący tego, co byłoby lepsze. Już żadne sztuczne wyobrażenie nie staje pomiędzy mną i rzeczywistością, która się pokazuje. W ten sposób możliwa jest następna rzecz – która również należy do szacunku: kocham rzeczywistość, taką, jaką ją zastaję.

ZROZUMIENIE SWOICH EMOCJI, SCHEMATÓW, POZNANIE SWOJEGO WNĘTRZA

Samoobserwacja pozwala nam poznać samego siebie, czyli wyjścia poza nasze wyobrażenie o tym jak myślimy, że jest z nami i spotkanie się ze sobą w prawdzie. Tylko przyznając się przed sobą do tego jak jest, mamy możliwość wprowadzenia realnych zmian i zmiany naszego postępowania. Czyli jeśli cierpimy nie udajemy że wszystko jest okej, tylko dostrzegamy w sobie dlaczego tak jest i otwieramy się na wyjście z cierpienia.

DBANIE O SIEBIE I ZASPAKAJANIE SWOICH POTRZEB EMOCJONALNYCH

Dbanie o siebie jest tym czego możemy nie być nauczeni. Gdy nasze potrzeby emocjonalne nie są zaspokajane tworzy się w nas żal, złość, frustracja, obwinianie siebie i możemy tak w kółku wchodzić w schematy niszczenia siebie. Lub też możemy dojrzeć o jakie potrzeby chodzi i zacząć je w końcu zaspokajać.

Jako osoba uzależniona, gdy grałem osiągnąłem chyba szczyt wypierania swoich potrzeb emocjonalnych i zaprzeczania faktowi że je mam. Liczył się dla mnie wtedy tylko hazard i zdobycie środków do jego uprawiania. Świadomość swoich potrzeb i znalezienie zdrowego sposobu ich zaspokojenia decyduje o radości z naszego życia

WYROZUMIAŁOŚĆ I WSPÓŁCZUCIE DLA SIEBIE

Budowanie wyrozumiałości i współczucia wobec siebie nie jest łatwe o ile mamy w sobie dużego krytyka wewnętrznego, jednak jest możliwa zmiana narracji wewnętrznej i możliwe jest wzbudzenie współczucia wobec siebie. Wtedy też będziemy mogli prawdziwie pokochać drugiego człowieka z poziomu serca, a nie z poziomu obsesji umysłu, bo sami będziemy kochać siebie. Wzbudzanie wobec siebie współczucia było dla mnie nie lada wyzwaniem czymś czego wcześniej nie znałem. Zrozumienie siebie i wyrozumiałość dla siebie pomagają nam w sytuacjach gdy coś nam nie wychodzi, gdy pojawiają się stare schematy. Danie sobie zrozumienia tak naprawdę napędza nasz rozwój emocjonalny, natomiast krytykowanie, karanie, obwinianie, wzbudzanie na siebie złości i karmienie się nienawiścią czy też żalem do siebie blokuje nas na wzrastanie w miłości.

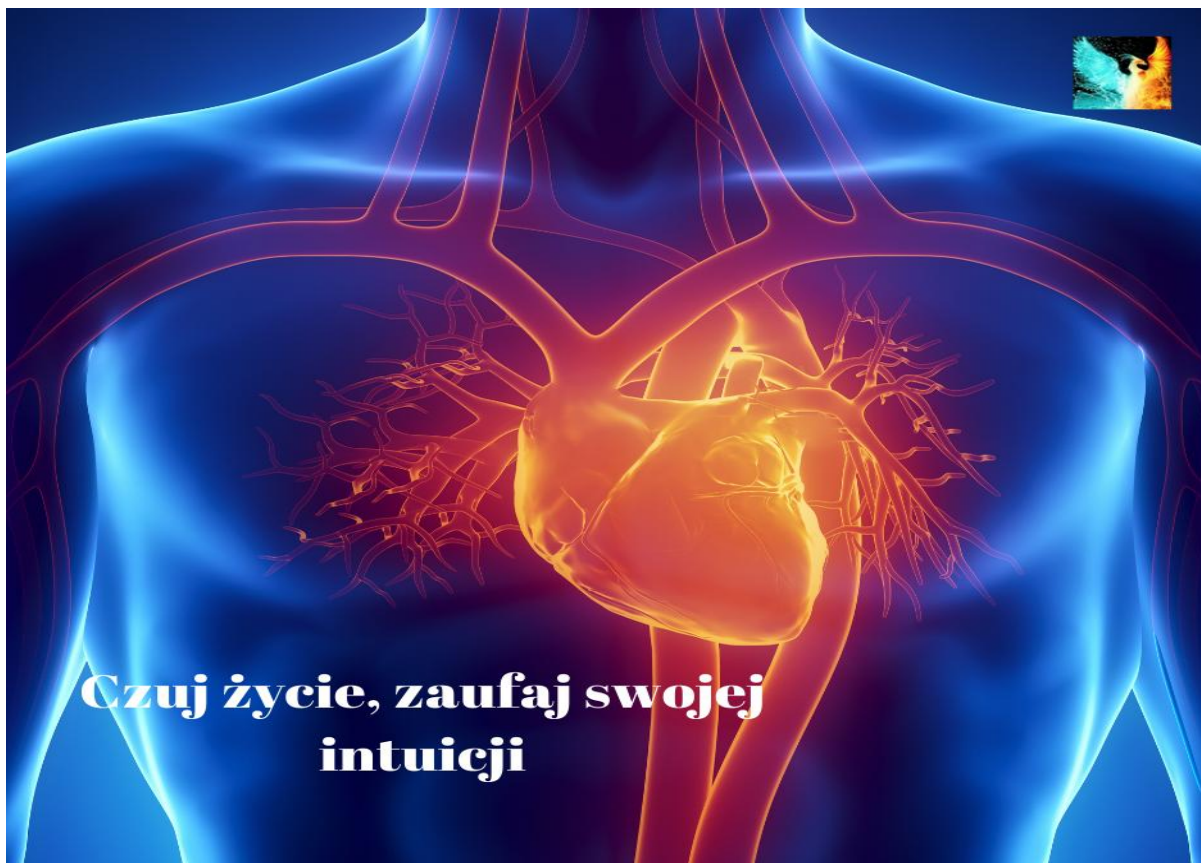
KROKI DO ZJEDNOCZENIA SIĘ Z ENERGIĄ WSZECHŚWIATA, OKAZANIE POKORY

Pokora to coś co tak naprawdę pozwala nam zaakceptować nasze wady i słabości i pogodzić się z nimi, daje też przestrzeń do akceptacji niedoskonałości innych. Bez pokory nie ma mowy o miłości do siebie i akceptacji siebie takimi jakimi jesteśmy oraz uznania prawdy że wszyscy jesteśmy równi. Pokora pozwala wyjść poza percepcję umysłu, poza jego realność, dualność, schematy i etykiety. Jest krokiem to czucia z przestrzeni serca otaczającej nas rzeczywistości.

1. Przyznanie się przed sobą do osiągnięcia kresu swojego cierpienia i poproszenie o pomoc drugiego człowieka lub energię większą od nas. Przyznanie się, że dotychczasowy sposób myślenia, sposób zachowywania się, sposób radzenia sobie z emocjami i odbiór rzeczywistości prowadzą do cierpienia.
2. Uwierzenie, że siła większa od nas samych może przynieść nam klarowność, jasność i przejrzystość naszego umysłu. Że pomoże nam odzyskać równowagę w naszym życiu i odnaleźć prawdziwego siebie. Wiara powoduje że dajemy zaistnieć polą energii większych od nas samych.
3. Praktykowanie kochania siebie, dbania o siebie oraz zaufanie Wszechświata jakkolwiek ją rozumiemy.

4. Dokonanie nie obwiniającego obrachunku naszych rodziców, ponieważ w większości przypadków stanęliśmy się nimi. Gotowość do wybaczenia i puszczenia uraz wobec nich. Na początku może być złość i żal do rodziców, w puszczeniu go pomaga uznanie naszej krzywdy, czyli ofiary w nas. To natomiast pomaga nam wyjść poza schemat ofiary i kata oraz zrozumieć fakt że nie ma winy u nikogo.
5. Wyznanie Sile Wyższej, sobie i drugiemu człowiekowi istoty porzucenia, odrzucenia nas w dzieciństwie. Zrozumienie swojego bólu emocjonalnego i mówienie o nim powoduje, że ten ból znika a my przestajemy odbierać rzeczywistość poprzez pryzmat tego bólu. Uświadomienie sobie naszych ran emocjonalnych i wyjście z tajemnic powoduje że toksyczny wstyd znika i lęk przed tymi tajemnicami.
6. Stanie się całkowicie gotowym do rozpoczęcia procesu zdrowienia z pomocą Wszechświata. Zaufanie i poddanie się energii większej od nas powoduje, że przechodzimy z egoizmu, egocentryzmu i poziomu umysłu na poziom czucia poprzez przestrzeń naszego serca.
7. Zwrócenie się z pokorą do Wszechświata o pomoc w naszym procesie zdrowienia. Przełamanie swojej dumy i zwrócenie się z prośbą o pomoc powoduje, że zaczynamy otwierać się na przyjmowanie wskazówek, rozwiązań od pól energii większych od nas. Jednocześnie powoduje to akceptację naszych ograniczeń i przyznanie się przed sobą samym do swoich wad i słabości, co pozwala je zaakceptować i przekształcić na mocne strony odpuszczając walkę i siłowanie się z nimi.
8. Otworzenie się na przyjęcie bezwarunkowej miłości od Siły Wyższej, wyrażenie gotowości do jej przyjęcia i praktykowania w swoim życiu. Gotowość do przyjęcia łaski.
9. Akceptacja naszej własnej bezwarunkowej miłości do nas samych poprzez zrozumienie, że Wszechświat kocha nas bezwarunkowo i praktykowanie jej w swoim życiu.
10. Zrobienie listy osób, które się skrzywdziło i którym chce się zadośćuczynić. Wyrażenie pokory i skruchy wobec tego co się zrobiło.
11. Zadośćuczynienie osobom, które się zraniło. Przeproszenie ich. Wyjście poza własny egoizm, poza własne cierpienie i otwarcie serca.
12. Prowadzenie obrachunku osobistego, a także kochanie i akceptowanie siebie.
13. Poprzez modlitwę i medytację dążenie do coraz doskonalszej więzi z Wszechświatem,

14. Otwarcie się na przebudzenie duchowe w rezultacie tych kroków i kontynuacja kochania siebie oraz praktykowanie tych zasad we wszystkich naszych poczynaniach. Wsłuchiwanie się we własny głos intuicji i zjednoczenie się z własną duszą poprzez dostrojenie swojej woli do woli wszechświata.



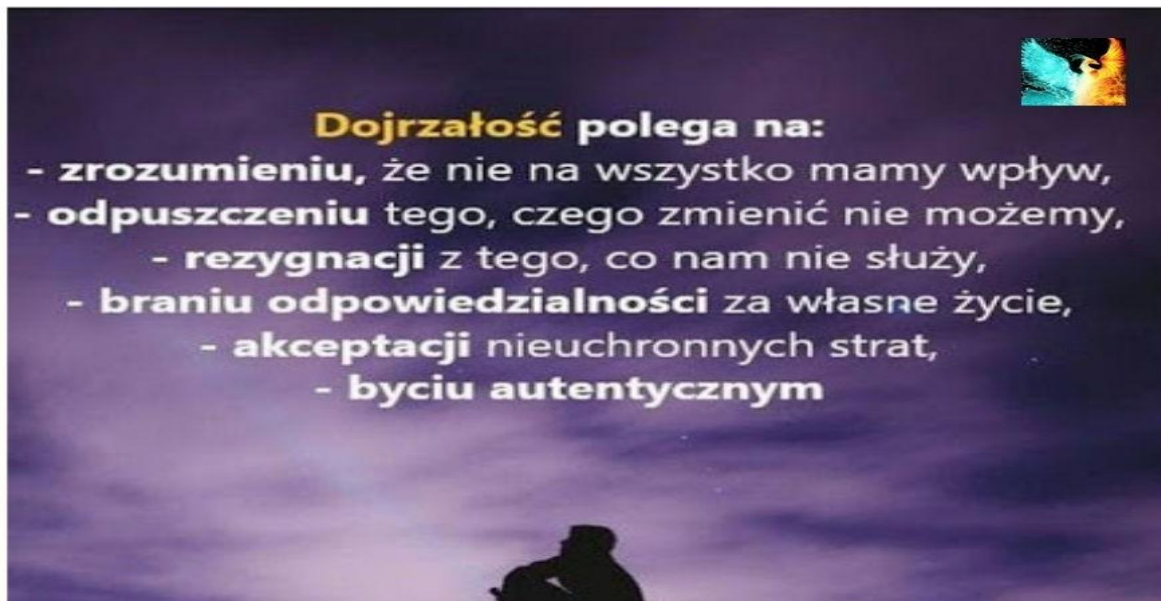
Rysunek 3 Czuj życie, zaufaj swojej intuicji

Źródło: Opracowania własne

TO CO KSZTAŁTUJE NASZ ODBIÓR RZECZYWISTOŚCI:

- Przekonania i wierzenia o życiu, biorące się z powtarzania tych samych schematów myślowych i określonych stanów emocjonalnych i w konsekwencji tworzących naszą percepcję, czyli spojrzenie na życie,
- Umiejętność zarządzania swoimi emocjami, radzenia sobie z nimi, w tym znajomość ich jak i stanów emocjonalnych w jakie wchodzimy, im mniej siebie znamy tym więcej projektujemy tego co w nas na świat zewnętrzny tworząc oddzielenie ze swoim wnętrzem,

- Nasze nawyki, zachowania, przyzwyczajenia, czyli to co często nieświadomie wykonujemy z automatu i w czym nie ma naszej obecności,
- Sytuacje traumatyczne z przeszłości, które przez nasz umysł są kojarzone z zagrożeniem życia, przez co kojarzymy je z silnym wstydem, lękiem, krzywdą i unikamy ich jednocześnie zamykając przestrzeń serca na czucie bo boimy się zranienia, odrzucenia, upokorzenia, porzucenia lub zdrady,
- Podejmowane decyzje i dokonywane wybory, nasze działania i branie lub nie branie odpowiedzialności za swoje życie,
- Poziom naszej energii, znajomość zarówno tego co nam ją zabiera jak również tego co ją podnosi,
- Umiejętność samorefleksji, dystansu do siebie, spojrzenia na siebie przez perspektywę obserwatora,
- Nasz sposób myślenia, schematy myślowe w jakie wchodzimy i znajomość ich, nasze podejście do myśli i stosunek do nich,
- Nasze potrzeby emocjonalne i pragnienia,
- Nasza relacja z samym sobą i znajomość samych siebie, to jak siebie traktujemy i co mówimy do siebie,
- Stopień otwartości na innych i umiejętność przyjmowania tego co ma dla nas życie, czyli stopień otwartości na życie,
- Nasze nastawienie i umiejętność zarządzania swoją uwagą, umiejętność rozwiązywania problemów i znajdowania możliwości. Umiejętność koncentrowania uwagi na tym co chcemy,
- Nasza adaptacja zmienności, niepewności, nietrwałości życia,
- Kontakt z naszym ciałem i słuchanie się jego komunikatów,
- Nasza gotowość, ochota i chęć do działania w naszym życiu.



Rysunek 4. Dojrzałość

Źródło: Opracowania własne

FILARY DOJRZAŁOŚCI EMOCJONALNEJ I ZDROWEGO POCZUCIA WARTOŚCI

Świadome podejmowanie decyzji i świadome dokonywanie wyborów.

Podjęcie decyzji mając świadomość jej konsekwencji, nawet tych negatywnych. Do tego akceptacja możliwości porażki i wzięcie odpowiedzialności, za te decyzje bez zrzucania winy, odpowiedzialności na świat. Aby podejmować decyzje oparte na wierze, a nie na lęku, trzeba znać swoje potrzeby i pragnienia. Czyli trzeba już znać siebie trochę i mieć świadomość jakie schematy są w nas, jakie mechanizmy mamy. Trzeba wiedzieć czego chcemy od życia i wiedzieć co sprawia nam radość, co powoduje, że nasza dusza promieniuje swoją naturalną energią. Wtedy możemy nasze decyzje i wybory ukierunkować tak aby iść w kierunku wyznaczonych marzeń, celów i realizować to co mamy w naszym sercu. Problem przy odpowiedzialności i decyzjach jest taki, że często zrzucamy winę na otoczenie przez co usprawiedliwiamy swoje decyzję oparte na lęku i pełne wątpliwości, które nie prowadzą nas tam gdzie chcielibyśmy iść. Z jednej strony chcemy coś zrobić, a z drugiej boimy się to zrobić. Czujemy się niepewnie, nie chcemy wyjść z naszej strefy komfortu, albo odkładamy nasze działania. Tu dosyć często kryje się lęk przed opinią innych, przed krytyką, która może być konsekwencjami naszego działania. A więc problem z podjęciem decyzji o wyjściu ze strefy komfortu, kryje za sobą tak naprawdę lęk przed porażeniem siebie z konsekwencjami. Dlatego tak często zrzucamy z siebie odpowiedzialność, bo boimy się porażki, oceny, krytyki, upokorzenia, odrzucenia, braku akceptacji. Do tego dosyć często jeśli zostaliśmy wychowani w systemie kar i nagród boimy się wziąć odpowiedzialność, bo kojarzymy ją z karą związaną

z konsekwencjami naszego działania. Może tu być skrywany lęk wobec rodzica lub też lęk wobec Wszechświata, bo wierzymy, że za nasze uczynki pójdziemy do piekła. W tej sytuacji brakuje odwagi bycia sobą, odwagi mówienia swojej prawdy, tego co jest w nas i robienia tego co chcemy. Dojrzała osoba rozumie to i pomimo tego podejmuje decyzje i akceptuje wszelkie możliwe konsekwencję, w tym również krytykę, opinie innych, porażkę, możliwość odrzucenia itp. Czyli tak naprawdę przestajemy się bać odrzucenia, porzucenia i przejmujemy odpowiedzialność za swoje życie, co jednocześnie powoduje, że przestajemy odrzucać samych siebie. A to nam daje ogromną moc do działania i sterowania swoim życiem. Wtedy również zaczynamy dawać sobie prawo do istnienia i do radości z życia, oraz do robienia w życiu tego co chcemy. Podejmujemy decyzje zgodne z nami i nie Tworzymy więcej konfliktów wewnętrznych lub też jak powstaną potrafimy sobie z nimi poradzić, bo dostrzegamy co je powoduje, jakie nasze działania, myśli, sprzeczne przekonania wywołują konflikt w nas.

Akceptacja własnych ograniczeń, swoich wad i słabości bez utraty poczucia wartości.

Odkrywamy że przeważnie wszelkie oceny, są tak naprawdę nadawaniem etykiet poprzez wartościującego. Czyli zazwyczaj oceniający mówi poprzez siebie i swoją percepcję. Zaprzestanie oceniania siebie, samo karania i biczowania siebie. Akceptacja siebie jest gdy znasz swoją wartość, która nie jest zależna od opinii i aprobaty innych. Wtedy przestajesz wierzyć swojemu załęcznionemu, cierpiącemu ego i zaczynasz mieć dystans do siebie. Gdy potrafisz przyjąć krytykę i ustosunkować się do niej, nie traktując jej jednocześnie jako obrazy, ataku Twojej osoby, bo dobrze znasz siebie i wiesz jaki jesteś naprawdę. Przez co możesz uczciwie stanąć przed sobą. Tutaj jest też uczciwość i szczerść względem siebie i widzenie tego jak jest naprawdę z nami i z innymi. Akceptując swoje wady i przyznając się do nich przestajemy projektować je na innych. Zaczynamy wtedy doskonalić siebie i zmienia się nasze spojrzenie. Pojawia się współczucie wobec siebie oraz wobec innych, bo zaczynamy rozumieć, że nie ma ludzi doskonałych, potrafimy zrozumieć wady i słabości innych, bo sami się przyznajemy do ich posiadania, przez co zwiększa się też nasza wrażliwość.

Akceptacja siebie wiąże się też z wyjściem poza warunkowanie swojego poczucia wartości czymkolwiek. Czyli pokochanie siebie bez żadnych warunków ze swojej strony odnośnie tego jacy mamy być lub jacy mamy nie być. Warunkowanie siebie pochodzi z prób zasłużenia na swoją własną miłość, a te próby pochodzą zazwyczaj z dzieciństwa, gdy próbowaliśmy zasłużyć na miłość naszych rodziców.

Zrozumieniu na co mamy wpływ a na co nie.

Zaczynamy rozumieć, że sprawy którymi się do tej pory martwiliśmy, którym poświęciliśmy tyle naszej energii są tak naprawdę poza nami i że nie są od nas zależne. Przez co

przestajemy poświęcać i tracić swoją energię na tę sytuację. Opuściliśmy sobie coraz więcej rzeczy i nie jesteśmy już szarpani przez czynniki zewnętrzne. Zaoszczędzoną energię ukierunkowujemy na swój rozwój i na budowę, tego co chcemy mieć w swoim życiu. Przestajemy walczyć z wiatrakami, co powoduje że wychodzimy z bezsilności i bezradności. Zazwyczaj mamy odwrócone pojęcia, czyli wierzymy że mamy wpływ na coś, na co w rzeczywistości tak naprawdę wpływu nie mamy i wierzymy że nie mamy wpływu na coś, na co w rzeczywistości mamy wpływ. Odwrócenie tej percepcji, powoduje że tracimy własną moc na rzeczy niezależne od nas i nie inwestujemy jej w swoje życie.

Odróżnienie tego co nam służy a co nie

Poprzez obserwację siebie i zrozumienie swoich wewnętrznych procesów, możemy oddzielić to co nam zabiera energię i to co nam dodaje energię. Zazwyczaj są to określone schematy działania, nawyki automatyczne, reakcje emocjonalne, schematy myślowe. Te rzeczy przeważnie zabierają nam najwięcej energii, spokoju i radości z życia. Każdy z nas ma swoje poszczególne rzeczy, jednak dużo z nich często mamy podobnych.

Zrozumienie swoich emocji

Dojrzałość emocjonalna to cecha, która decyduje o tym czy nasze decyzje są podejmowane w sposób logiczny, racjonalny. Jasny i przejrzysty umysł potrafi dostarczyć bardzo dużo energii kreatywnej z poziomu wyższej świadomości a wraz z nią pomysły, możliwości i szanse. Jasność umysłu pozwala też lepiej analizować posiadane dane i wyciągać prawidłowe wnioski na podstawie tych danych. Im lepsze informacje i wnioski tym skuteczniejsze później decyzje czy w biznesie czy w życiu prywatnym. Oprócz tego jasność i klarowność umysłu daje przestrzeń na zaistnienie rozwiązań pochodzących z intuicji.

Źródło naszej mocy

Aby były stabilne filary poczucia wartości budulec tej wartości musi pochodzić z naszego wnętrza, z tego co mamy w środku siebie. A nie z zewnątrz jak nas nauczyło społeczeństwo. Poczucie wartości trzeba budować na czymś czego nie da się odebrać nam. Na faktach w naszym życiu które nie mogą być zmienione przez nikogo. Na naszych umiejętnościach i kompetencjach, naszym doświadczeniu, przeżyciach, zrozumieniu siebie. Na naszym stosunku do siebie i traktowaniu siebie, na naszej mocy mentalnej i podejściu do życia. Nasze talenty, nasza wiedza, nasza inteligencja, nasze czucie siebie, to wszystko jest tym co mamy w sobie i nikt nam nie może odebrać.

Natomiast jeśli utożsamiamy nasze poczucie wartości z tym co na zewnątrz, to w momencie utraty tego zaczynamy cierpieć, bo okazuje się że jest w nas pustka. Do tego uzależnianie swojego poczucia wartości od zewnętrznych rzeczy sprawia, że stajemy się

zewnątrzsterowni i przestajemy być sobą. W konsekwencji zależności od świata zewnętrznego tworzą lęki przed utratą akceptacji, aprobaty, uznania czy podziwu.

Stwórca rzekł:

„Chcę ukryć prawdę przed ludźmi bo jeszcze nie są na nią gotowi. W sekrecie dodam, że chodzi o świadomość, że ludzie sami tworzą własną rzeczywistość. ”

Orzeł zaproponował swoją pomoc:

-„Daj mi to. Zabiorę to na księżyc. ”

Stwórca powiedział:

- „Nie. Pewnego dnia polecą tam i ją znajdą ”.

Łosoś zaproponował:

-„Schowam ją na dnie oceanu”.

Stwórca odrzekł:

- „Nie. Też tam dołyną”.

Bawół zaproponował:

„Zakopię to na Wielkich Równinach”.

Stwórca powiedział:

„Wwiercą się w skórę ziemi i znajdą ją nawet tam”.

Babcia, ta która mieszka w piersi Matki Ziemi, i która nie ma oczu, choć doskonale widzi duchowymi oczami, powiedziała: „Włóż to w nich. Ukryj świadomość w ich ciałach. Ludzie wciąż szukają na zewnątrz pozostając ślepyimi na skarby jakie kryje ich wnętrze”.

A Stwórca na to rzekł:

„Wykonało się”

~ historia stworzenia z narodu Hopi w Arizonie

Asertywność i stawianie granic

Jeśli nie potrafimy jasno stawiać swoich granic osobistych i godzimy się na to czego wewnątrz nas nie chcemy tworzymy w nas konflikt wewnętrzny. Z jednej strony napiera lęk przed utratą kogoś, czegoś zazwyczaj jest to lęk przed odrzuceniem, porzuceniem. Boimy się stracić akceptację, uwagę czyjąś, bo mylimy to z miłością i staramy się zasłużyć, prosić się o aprobatę. Wynika to z braku zaspokojenia potrzeby akceptacji, miłości i stworzenia bezwarunkowej więzi w dzieciństwie. Mylnie kojarzymy, że coś z zewnątrz ma nam dać akceptację, spełnienie, miłość zamiast spojrzeć do swojego wnętrza i samemu to sobie dać. Dlatego tworzymy zależności od świata zewnętrznego i uzależniamy się od nich jak od narkotyku. Każda zależność niesie ze sobą lęk przed utratą tej zależności. A jak jest lęk to stajemy się zewnątrzsterowni. Jesteśmy szarpani oczekiwaniami otoczenia. Z drugiej strony napiera potrzeba autonomii i wolności, która jeśli jest blokowana tworzy złość z powodu nie wyrażania prawdziwego siebie, tego co chcemy tak naprawdę. Rozwiązaniem

jest uświadomienie sobie lęków i nie szukania w tych zależnościach nas samych, czyli przedłużenia naszej osoby. Uświadomienie sobie, że nic nie stracimy jak będziemy sobą, a przeciwnie zyskamy w sobie wsparcie, przyjaciela daje ogromną wolność i swobodę bycia sobą. **Im bardziej będziemy stać za sobą i w swojej prawdzie tym większa będzie moc naszego ducha.**

Trzeba nauczyć się wyrażać swoje prawdziwe potrzeby i pragnienia oraz mówić o tym co chcemy, jednocześnie odnajdując porozumienie z drugą osobą nie zatracając jednak przy tym siebie. Frustracja jaka się w nas gromadzi często jest wynikiem braku pozwolenia sobie na to co wewnątrz czujemy, co chcielibyśmy zrobić, powiedzieć.

Zaufanie, zawierzenie sobie i wszechświatowi oraz robienie tego co się kocha robić

Obfitość pojawia się jeśli poddasz się swojej pasji i zaczniesz robić to co kochasz robić. Spełnianie marzeń i błyskotliwe kreacje najczęściej wymagają wyjścia na dobre ze strefy komfortu. Wymagają totalnego zaufania do siebie i skoku w przepaść. Zaufanie jest wskoczeniem do basenu bez martwienia się, jak bardzo zimna czy głęboka jest woda, ani jakie potwory czyhają na dnie. Dobra wiadomość jest taka, że to jest twój basen. Wszelkie potwory są twoje. Zaufaj sobie. Zaufaj Życiu. Zaufaj swemu Duchowi. On wie dokąd Cię zaprowadzi – do miejsca spełnienia twoich marzeń, radości, doświadczenie Nowego (które my istoty ludzkie kochamy). Jeśli uwolnisz ciągłe myślenie o pieniądzach i przestaniesz obarczać swą niedojrzałą, formującą się dopiero kreację potwornym ciężarem zarabiania na Ciebie. Jeśli po prostu pozwolisz doświadczeniu na swobodną manifestację, sprawy ułożą się same. Pieniądze będą się pojawiać. Ludzkie potrzeby troszczą się same o siebie. Jest wielu, którzy tego doświadczyli. Kiedy odpuścili sobie przesadną troskę o ludzkie potrzeby i zamiast tego oddali się twórczej ekspresji, ludzkie potrzeby zaspokajały się same. Kto wie skąd przyjdą pieniądze. Po prostu tam będą. Kiedy zanurzysz się w swojej pasji – wszystko inne samo zadba o siebie.

Prawość, uczciwość i szczerowość wobec siebie i innych

Nie ukrywanie niczego przed sobą samym i wewnętrzna uczciwość pozwala na wzrastanie duchowe i budowanie zaufania wobec siebie i życia. Szczerowość i uczciwość pozwalają nam mieć czyste sumienie i nie krzywdzić innych, dzięki szczerowości możemy też szybciej sobie wybaczać swoje błędy i nie ukrywać ich. To powoduje, że nie wiszą nam z tyłu głowy jakieś tajemnice, nierozwiązane rzeczy, które zaburzają zazwyczaj nam spokój, no i nie zaczynamy manipulować, kontrolować, ukrywać coś. Uczciwość wobec tego co się dzieje w nas pozwala nam na opanowanie emocji i wyciszeniu myśliciela w głowie. Umysł dostając prawdę emocjonalna puszcza powstałe emocje i się uspokaja. A my możemy spojrzeć sobie w twarz bez uciekania wzrokiem. W im większej prawdzie żyjemy, tym spokojniejszy jest umysł, bo

nie zaburzają go emocje związane z tworzeniem fałszu, w tym również mamy zdrowsze ciało, bo fałsz nie niszczy naszego ciała. Tak samo w podejściu do innych, zaprzestanie przez nas szantażu emocjonalnego(manipulacji) i gierk emocjonalnych powoduje, że nasze relacje z innymi wchodzą na zupełnie inny poziom relacji i tworzy się szczerą, prawdziwą więź z innymi.

Samodzielność

Być samodzielnym to autonomicznie decydować o sobie, swoich poglądach, wartościach oraz działaniach i ponosić konsekwencje tych decyzji. Samodzielność zakłada wzięcie w swoje ręce życia i nadania mu takiego kierunku jaki jest zgodny z naszymi wewnętrznymi odczuciami. Wzrasta też wtedy nasza wewnętrzna moc sprawcza i wszechświat zaczyna nas wspomagać. Wszechświat uwielbia ludzi, którzy wiedzą co chcą i działają w kierunku tego co chcą.

Wolność od fałszywego poczucia winy(masochizmu)

Fałszywe poczucie winy, zależność emocjonalna to głównie branie odpowiedzialności, karanie się i obwinianie za rzeczy na które nie mamy wpływu, co w konsekwencji prowadzi do bezradności i bezsilności. Schemat karania siebie, krytyk wewnętrzny to główne źródło naszego cierpienia. Odpuszczenie samokarania siebie pozwala na szczerą wybaczenie sobie i zmianę podejścia do siebie z karzącej na współczującej. Uwolnienie od fałszywego poczucia winy pozwala nam podejmować wolne decyzje i wybory, które przestają być podszyte lękiem, a zaczynają być podszyte prawdziwą wiarą w siebie.

Zdrowe podejście do siebie

Traktuj się tak, jak byś traktował swojego najlepszego przyjaciela. Odnajdź w sobie najlepszego przyjaciela. Jeśli możesz traktować siebie tak, jak traktujesz ludzi, którzy są ci bliscy, dajesz sobie więcej mocy, by stać się najlepszą wersją siebie. Miłość własna oznacza również, że nie pozwalasz krytycznemu głosowi w swojej głowie przejąć kontroli nad emocjami. Kiedy przestajesz wierzyć swoim krytycznym myślom, odbierasz negatywnym emocjom źródło zasilania i zaczynają znikać. Na ich miejsce pojawia się jeszcze więcej miłości. Troszcz się o siebie. Czasami jesteśmy tak zaplątani w nasze napięte harmonogramy, że nie ma w nich miejsca na troskę o samych siebie. Wciąż mówimy, że są inne rzeczy, którymi musimy zająć się priorytetowo, zapominając o własnych potrzebach. Prawda jest taka, że nie możesz odnieść długotrwałego i prawdziwego sukcesu w życiu, cokolwiek byś się nie zajmował jeśli zaniedbujesz siebie. Ostatecznie będziesz cierpieć nie tylko ty i twoja kariera, ale także i twoi bliscy. W swoim napiętym harmonogramie powinieneś uwzględnić działania, które będą wytchnieniem i radością dla twojej duszy, np. czas w samotności albo



czas z przyjaciółmi, dobra, nie pośpieszna kolacja, kontakt z naturą, dobra książka, relaksujący masaż, spacer, film itd.