

Afirmacje, cytaty , motywacja



Jeśli chcesz mnie wesprzeć i to co robię, możesz to zrobić tutaj:

buycoffee.to/dra

i tutaj

<https://patronite.pl/profil/279197/grzegorz-drabik?podglad-autora>



Więcej o emocjach możesz przeczytać w mojej książce, link poniżej:

https://ridero.eu/pl/books/widget/droga_do_swojego_wnetrza_czesc_2/



Jeśli chcesz poczytać fajne artykuły i darmowe pliki z wiedzą psychologiczną zapraszam na mojego bloga, link poniżej:

<https://odrodzeniefeniksa.pl/>



Masz prawo do :

1. Mam prawo do wszystkich dobrych chwil, za którymi tęskniłem przez te wszystkie lata, a których nigdy nie dostałem, których sobie nie dałem. Daje sobie swoje wsparcie, daje sobie szczerą relację ze sobą i z innymi.
2. Mam prawo do radości w tym życiu – tu i teraz; nie tylko do chwilowego, euforycznego uniesienia, ale do czegoś bardziej trwałego. Daje sobie spokój , daje sobie ukojenie, daje sobie ulgę.
3. Mam prawo odprężyć się i bawić – nie używając alkoholu, narkotyków i innych ,stymulatorów’. Pozwalam sobie na radość z życia, pozwalam sobie na relaks i odprężenie.
4. Mam prawo aktywnie dążyć do ludzi, miejsc i sytuacji, które pomagają mi osiągnąć dobre życie. Daje sobie prawo do sięgania po to co chce mieć w swoim życiu.
5. Mam prawo powiedzieć o tym, gdy czuję, że coś nie jest dla mnie bezpieczne lub gdy nie jestem na coś gotowy. Daje sobie prawo do mówienia tego co jest we mnie na daną chwilę.
6. Mam prawo nie brać udziału ani w aktywnym, ani w biernym zachowaniu rodziców, rodzeństwa czy innych osób, robiących ze mnie ,wariata’. Daje sobie prawo do opuszczenia toksycznej sytuacji.
7. Mam prawo do podejmowania ryzyka w granicach rozsądku i do eksperymentowania z nowymi sposobami zachowań. Daje sobie prawo do zmiany, do rozwoju.
8. Mam prawo zmieniać moje nastawienie, moją strategię i mój sposób myślenia. Daje sobie prawo do rozwoju i ewolucji.
9. Mam prawo do popełniania pomyłek i do niespełniania własnych oczekiwań. Daje sobie prawo do popełniania błędów i do bycia nieidealnym. daje sobie prawo do bycia innym niż moje własne wyobrażenia o sobie samym.
10. Mam prawo opuścić towarzystwo osób, które świadomie lub przez nieuwagę tłamszą mnie, wpędzają w poczucie winy czy upokarzają. Dotyczy to również moich rodziców i każdego członka rodziny. Daj sobie prawo do wybierania mojej drogi.
11. Mam prawo położyć kres obcowaniu z ludźmi, którzy powodują, że czuję się poniżany lub upokorzony. Daje sobie prawo do poszanowania samego siebie.

Afirmacje, cytaty , motywacja

12. Mam prawo czuć to, co czuję. Daje sobie prawo do czucia określonych emocji takimi jakimi są w danym momencie.
13. Mam prawo ufać swoim uczuciom, wrażeniom i intuicji. Zaczynam czuć siebie i nawiązuje połączenie ze swoim wnętrzem.
14. Mam prawo, jako integralna osoba, rozwijać się duchowo, umysłowo, mentalnie i emocjonalnie. Daje sobie prawo do wzrostu w moim życiu.
15. Mam prawo wyrażać wszystkie swoje uczucia w sposób niedestrukcyjny, w bezpiecznym miejscu i czasie. Daje sobie prawo do okazywania swoich uczuć, emocji.
16. Mam prawo do takiego czasu, jaki jest mi potrzebny, abym, dzięki eksperymentom z tymi nowymi ideami, mógł wprowadzić zmiany w swoim życiu. Daje sobie prawo do cierpliwego wzrostu, bez wymuszania i presji.
17. Mam prawo do selekcjonowania tego, co otrzymałem od rodziców – do przyjęcia tych rzeczy, które dają się zaakceptować i do odrzucenia wszystkiego, co dla mnie jest nie do zaakceptowania. Daje sobie prawo do stawiania swoich własnych granic osobistych.
18. Mam prawo do życia zdrowego pod względem psychicznym i duchowym, nawet jeśli będzie ono częściowo lub w całości odbiegać od filozofii przekazanej mi przez rodziców. Daje sobie prawo do wolności, do decydowania o sobie samym.
19. Mam prawo do znalezienia mojego miejsca w świecie. Daje sobie prawo do eksperymentowania.
20. Mam prawo korzystać z powyższych praw – żyć w taki sposób, w jaki ja sam chcę i nie czekać aż mój rodzic wydobrzeje, będzie szczęśliwy, zwróci się o pomoc lub przyzna, że sam ma problem. Daje sobie prawo do bycia szczęśliwym, nawet gdy moi rodzice nie są szczęśliwi.
21. Mam prawo do zarabiania pieniędzy dzięki mojej mądrości, mojej kreatywności, dzięki swojemu intelektowi.
22. Mam prawo na czerpanie rozkoszy z seksu, z przyjemności, mam prawo otworzyć się na doznania cielesne.
23. Mam prawo poprawiać swój komfort życia i dążyć do większego bogactwa materialnego.

Obiecuję sobie, że:

1. Odkryję swoją prawdziwą jaźń kochając i akceptując siebie.
2. Moje poczucie własnej wartości wzrośnie, poprzez codzienną praktykę akceptacji siebie i dbania o siebie.
3. Pozbędę się obawy przed autorytetami oraz potrzeby zadowalania innych kosztem siebie.
4. Rozwinie w sobie zdolność do dzielenia intymności, bliskości ze sobą jak również z innymi.
5. Mierząc się z problemami wynikającymi z porzucenia, odrzucenia mnie w dzieciństwie, będę dostrzegać to, co mnie wzmacnia i stanę się bardziej tolerancyjni wobec swoich słabości oraz słabości innych.
6. Będę się cieszyć poczuciem stabilizacji, spokoju i bezpieczeństwa wewnętrznego.
7. Nauczę się bawić i czerpać radość z życia, nauczę się otwierać na obfitości od życia.
8. Nauczę się ustanawiać zdrowe granice osobiste, pozwalając sobie na swoją złość.

Afirmacje, cytaty , motywacja

- 9 . Zaakceptuje obawy przed porażką czy sukcesem, wybierając jednak odwagę i działanie poprzez intuicyjne dokonywanie zdrowszych wyborów.
10. Z pomocą pracy nad sobą , stopniowo uwolnie się od moich dysfunkcyjnych zachowań, reakcji, wzorców.
11. Stopniowo, z pomocą Siły Wyższej nauczę się przyjmować to co mi niesie życie , czerpiąc radość z tego i dziękując za to co mam.
12. Będę szanowała siebie poprzez danie sobie prawa do istnienia, do radości z życia.
13. Zacznę mówić o swoich emocjach, o swojej prawdzie i będę stać za sobą, przy czym jednocześnie będę otwarty na poglądy innych nie porzucając swoich.
14. Będę mieć otwarty umysł na szersze spojrzenia , na nowe perspektywy, na nowe zrozumienie.
15. Nawiąże połączenie z rzeczywistością , która mnie otacza , poczuje jedność z wszechświatem .
16. Odpuszcze walkę ze sobą i walkę z innymi akceptując siebie i innych takimi jacy są.
17. Skupię się na chwili obecnej starając się żyć tylko przez ten jeden dzień, nie starając się na raz uporać ze wszystkimi problemami swego życia.
18. Odpuszcze chęć kontroli rzeczy na które nie mam wpływu i które nie są zależne ode mnie, oddam te rzeczy Wszechświatowi w zaufaniu, że wszystko dzieje się tak jak ma się dziać.
19. Odpuszcze oczekiwania , aby ktoś był taki jaki ja chcę aby był i dam sobie oraz innym wolność bycia sobą.
20. Będę ćwiczyć przy każdej okazji świadomy kontakt z moim ciałem poprzez skupianie się na oddechu i na moim wnętrzu.
21. Wezmę odpowiedzialność za to na co mam wpływ poprzez świadome podejmowanie decyzji i dokonywanie wyborów w zgodzie ze sobą, jednocześnie nie krzywdząc innych.

Afirmacje

Każde przekonanie jest podświadomym wierzeniem, często te wierzenia oparte są na nie puszczonej emocjach z przeszłości. Natomiast te emocje zapisane są w ciele. Więc aby afirmacje miały jeszcze lepszy skutek , trzeba nauczyć się zarządzać swoimi emocjami i puścić emocje z przeszłości (uzdrowić podświadomość) . Wtedy raz że nasze ciało się uwolni od napięć , a dwa że uwierzemy w nasz nowy obraz , który dyktujemy sobie poprzez afirmacje. Bo tak jak wcześniej pisałem , aby była manifestacja wiara(myśl) musi być poparta naszym wewnętrznym odczuciem , że faktycznie jest tak jak myślimy że jest. Nie da się oszukać ciała i wmawiać sobie że jest się radosnym, jak w ciele poziom energii bliski zeru. Natomiast da się zrozumieć swój aktualny stan i przejść do wyższego poziomu świadomości, wtedy równowaga zachodzi automatycznie, bez wymuszania i kontroli, bez przymusu. Co nie znaczy , że nie można sobie czytać afirmacji, aby pamiętać co chcemy, jak się możemy czuć i jakie są nasze potrzeby i pragnienia. Wtedy dajemy wskazówkę w jaki kierunku chcemy iść i w końcu do niego dochodzimy. Po z tym umysł lubi zapominać o ważnych sprawach (mechanizmy wyparcia i zaprzeczenia) , dlatego dobrze jest sobie przypominać, aż w końcu staną się dla nas normą, aż w końcu ciało zjedna się z nowym umysłem. Wtedy będziemy w stanie momentalnie zmienić punkt widzenia na określoną sytuację.

Ważne jest to, co afirmujesz i z jakimi uczuciami przeżywasz swoje afirmacje.

Znaczenie ma czy jesteś świadomy tego co afirmujesz, czy jesteś obecny podczas czytania afirmacji i jak dużo uczuć wywołasz podczas afirmacji. Jak bardzo poczujesz, że to co czytasz jest prawdą i że naprawdę w to wierzysz. Afirmujesz wtedy, gdy coś sobie wyobrazasz. Gdy dodajesz do tego ładunek emocjonalny, wtedy nadajesz moc swojej afirmacji. Nadajesz moc myśli.

Celem afirmowania jest wprowadzenie zmiany w Twojej nieświadomej, podświadomej, intuicyjnej części Ciebie. Słowa są ważne dla Twojego logicznego umysłu, dla Twojej Świadomości. Język Podświadomości, to język obrazów, język wyobrażeń, język uczuć i emocji. Dobrze skonstruowana i wypowiedziana afirmacja angażuje więc Świadomość , Podświadomość i Nadświadomość.

Nasza podświadomość reaguje na przymusową zmianę mniej więcej tak jak w cytacie:

„Słuchaj, każdy człowiek jest jak szklanka wody zanieczyszczonej różnym brudem, który wrzucają mu autorytety, rodzice, nauczyciele, dogmaty religijne, politycy, inne ważne osoby, TV, my sami... Zanieczyszcza tę wodę różnymi poglądami, przekonaniami, które najpierw są świadome, a potem zepchnięte do Podświadomości funkcjonują gdzieś w Tle. I teraz, kiedy do tej szklanki z mętną brudną wodą zaczyna dolewać czystą wodę swoich afirmacji, to co się dzieje? Woda staje się mniej mętna. Wlejesz drugą szklankę czystej wody i trzecią, i woda staje się jeszcze mniej mętna. I tak wlewasz szklankę za szklanką, ale woda nadal jest mętna i w końcu stwierdzasz „sorry, to nie działa”.

Więc się poddajesz albo zaczynasz walczyć ze sobą. Bo tak naprawdę nie mu tu zrozumienia siebie i akceptacji swoich wad, słabości, swoich leków. Jest próba ich wyparcia i zaprzeczenia im.

Natomiast jak dojdiesz do ładu z własnym wnętrzem i je zrozumiesz oraz puścisz emocje z przeszłości, zrozumiesz swoje lęki, swoje ograniczenia, rany emocjonalne to zmiana zadziała sprawniej , harmonijnie, naturalnie i to co powstanie będzie zbudowane na solidnych fundamentach zdrowego poczucia wartości.

Afirmacja 24 godziny

Właśnie dzisiaj

•... postaram się żyć tylko przez ten jeden dzień, nie starając się na raz uporać ze wszystkimi problemami swego życia. Zaraz w tej chwili mogę zrobić choć jedną rzecz, coś, z czym nie chcę pozostać na zawsze

Właśnie dzisiaj

•... będę szczęśliwy. Szczęście przychodzi od wewnątrz i nie jest sprawą zewnętrznych przypadkowych, okoliczności. Dlatego ja będę szczęśliwy.

Właśnie dzisiaj

•...postaram się dostosować do tego, co jest, a nie naginać wszystko i wszystkich do moich własnych pragnień. Będę starał się zaakceptować moją rodzinę, moich przyjaciół, moją pracę i interesy, oraz okoliczności życiowe, takimi jakimi będą.

Właśnie dzisiaj

• ... zadbam o zdrowie swojego ciała, będę ćwiczył sprawność swojego umysłu, przeczytam coś, co posłuży mojemu duchowemu rozwojowi

Właśnie dzisiaj

• ... zrobię coś dobrego bezinteresownie, nie bacząc czy ktoś dowie się o tym, nie licząc na nic w zamian. Zrobię przynajmniej jedną rzecz, na którą było mi trudno się zdobyć a także choćby drobną przysługę. Jakiś gest miłości w kierunku swego sąsiada.

Właśnie dzisiaj

• ... postaram się być miłym i życzliwym dla kogoś, kogo spotkam na swej drodze. Będę starał się wyglądać możliwie najlepiej (ubrać się gustownie), mówić spokojnie, działać odważnie, nie krytykować i nie znajdować win ani błędów u nikogo, a także nie starać się naprawiać innych, zajmie się poznawaniem innych oraz poznawaniem samego siebie.

Właśnie dzisiaj

•... mam program dla siebie. Może nie wypełnię go całkiem dokładnie lecz mam go i będę go miał nadal. Będę uważał na dwie rzeczy na pośpiech i niezdecydowanie.

Właśnie dzisiaj

•... mam czas na medytację i czas, aby pomyśleć o ludziach którzy mnie otaczają. Będę mógł przeznaczyć czas na relaks i myśli o poszukiwaniu PRAWDY.

Właśnie dzisiaj

•... właśnie dzisiaj przestanę mówić " gdy będę miał czas „Nigdy nie znajdę czasu na nic. Jeśli chcę mieć czas, trzeba go sobie wziąć.

Właśnie dzisiaj

- ... *opanuje strach . Odnajdę w sobie odwagę być cieszyć się tym, co jest dobre, ładne i mile w życiu.*

Właśnie dzisiaj

- ... *zaakceptuje siebie takim jakim jestem w danej chwili i będę żyć najlepiej jak potrafię*

DESIDERATA

Kroczyć spokojnie wśród zgiełku i pośpiechu - pamiętaj jaki pokój może być w ciszy. Tak dalece jak to możliwe nie wyrzekając się siebie, bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi. Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj też tego co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swoją opowieść. Jeśli porównujesz się z innymi możesz stać się próżny lub zgorzkniały, albowiem zawsze będą lepsi i gorsi od ciebie.

Ciesz się zarówno swymi osiągnięciami jak i planami. Wykonuj z sercem swą pracę, jakakolwiek by była skromna. Jest ona trwałą wartością w zmiennych kolejach losu. Zachowaj ostrożność w swych przedsięwzięciach - świat bowiem pełen jest oszustwa. Lecz niech ci to nie przesłania prawdziwej cnoty, wielu ludzi dąży do wzniosłych ideałów i wszędzie życie pełne jest heroizmu.

Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć: nie bądź cyniczny wobec miłości, albowiem w obliczu wszelkiej oschłości i rozczarowań jest ona wieczna jak trawa. Przyjmij pogodnie to co lata niosą, bez goryczy wyrzekając się przymiotów młodości. Rozwijaj siłę ducha by w nagłym nieszczęściu mogła być tarczą dla ciebie. Lecz nie dręcz się tworam wyobraźni. Wiele obaw rodzi się ze znużenia i samotności.

Jesteś dzieckiem wszechświata, nie mniej niż gwiazdy i drzewa, masz prawo być tutaj i czy jest to dla ciebie jasne czy nie, nie wątp, że wszechświat jest taki jaki być powinien.

Tak więc bądź w pokoju z Bogiem, cokolwiek myślisz i czymkolwiek się zajmujesz i jakiegokolwiek są twe pragnienia: w zgiełku ulicznym, zamęcie życia, zachowaj pokój ze swą duszą. Z całym swym zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat jest piękny. Bądź uważny, staraj się być szczęśliwy.

Autor: Max Ehrmann

Afirmacja o ciele

KOCHAM CIĘ MOJE CIAŁO

Kocham Cię moje ciało, takie jakie jesteś.

Szanuję Cię, takie jakie jesteś.

Doskonale niedoskonałe.

Mądre, cierpliwe, wyrozumiałe.

Mądrzejsze ode mnie, bo zawsze wiesz jaka jest prawda. Wiesz i mówisz o tym, nawet jeśli ja nie chcę tego słuchać lub udaję, że nie słyszę. Bo czasem „wiem lepiej”.

Cierpliwe, bo pozwalasz mi rozwijać się w sobie w moim tempie. Pozwalasz mi przekraczać swoje granice i wytrwale przy mnie jesteś. Wtedy kiedy jest lekko i kiedy trudno.

Wyrozumiałe, bo wciąż uczę się jak Ciebie słuchać, jak zasilać się Twoją mądrością. I ta nauka bywa oporna, mozolna, bo nadal tyle rzeczy do zrobienia, tyle do osiągnięcia, do wyrażenia, a Ty mówisz „odpocznij, zwolnij, dbaj”, a ja coraz wyraźniej to słyszę i coraz bardziej rozumiem.

Dziękuję Ci moje ciało, za wszystko co przeszliśmy razem.

Za lata ciężkich procesów uzdrawiania. Za pozwolenie na autodestrukcyjne zachowania, które były niezbędnym elementem mojej drogi duchowej.

Krzywdziłam Cię, nienawidziłam, czułam do Ciebie wstręt i obrzydzenie. Ale zawsze wiedziałam, że nosisz w sobie przebaczenie, zrozumienie. Zajadałam emocje, trułam Cię, głodziłam, katowałam ćwiczeniami fizycznymi.

Afirmacje, cytaty , motywacja

Nie akceptowałam Cię, bo chciałam byś było inne. Ale Ty zawsze jesteś właściwe, takie jakie jesteś. Dziś to rozumiem, dziś widzę, że w ten sposób mnie uczysz.

Dziękuję za to, że mogłam nauczyć się jak Ciebie szanować, a droga do tego miejsca była kręta.

Jesteś piękne moje ciało. Z wszystkimi swoimi niedoskonałościami, rozstępami i wiotką skórą. Jesteś piękne i cudowne, bo wiesz jaka droga za nami. I to jest nasze, intymne i wyjątkowe. Tylko Ty wiesz co przeszłam, Ty jesteś świadkiem mojej przemiany. Dziękuję, że mogę z Tobą być. Jesteś moim przyjacielem, sprzymierzeńcem i niezwykle cennym nauczycielem.

Dziękuję, że mogę dzięki Tobie doświadczać świata. Że mogę czuć, dotykać, być w Tobie.

Kocham Cię moje Ciało. Dziękuję Ci

Afirmacja dostrojenia

Odpuszczam kontrole tego jak ma być, poddaje manipulację i kontrolę, że powinno być według mojego wyobrażenia i przyjmuje to co niesie chwila obecna, wpuszczam najlepszą wersję rzeczywistości do mojej przestrzeni. Zaprzestaje osądzania sytuacji pod kątem czy są one dobre, czy też nie, mam świadomość iż nie wszystko jest takie jakie się wydaje na pierwszy rzut oka, tym bardziej że bywa iż moja ocena sytuacji pochodzi z przekonań, które czasem są dla mnie ograniczające. Dlatego pozwalam poszerzać się mojej świadomości i rozszerzać moją percepcję łącząc przeciwieństwa, skrajności. Jestem elastyczny w odbiorze rzeczywistości i akceptuje zmienność sytuacji. Poddaje się wyższemu prowadzeniu niu odpuszczając chęć kontroli rezultatu, daję zadziałać energii wyższej ode mnie. Ufam i wierzę, że energia większa ode mnie wie co jest dla mnie najlepsze na daną chwilę. Ufam i wierzę, że to co się będzie dziać, będzie się dziać dla mojego najwyższego dobra i dla mojej ewolucji. Z zaufaniem wpuszczam każde doświadczenie do mego życia i wierzę, że sobie poradzę z każdym doświadczeniem. Wpuszczam to co jest w danej chwili bez stawiania oporu, swoim własnym wyobrażeniem temu co jest tu i teraz. Pozwalam by działy się najlepsze dla mnie rzeczy i z radością dziecka poddaje się doświadczeniu jakie jest na drodze mego życia. Poprzez wewnętrzne dostrojenie do najlepszej wersji rzeczywistości jaka ma dla mnie wszechświat kroczę na drodze mojej duszy czuję spokój, zaufanie i pewność że zawsze jest tak jak ma być. Czuje miłość, wsparcie wszechświata i to samo daje innym. Otworzyłem źródło w sobie na dawanie od siebie tego co mam najwspanialsze w sobie, jednocześnie przyjmuję od wszechświata jego dary jakie ma dla mnie. Dziękuję za dary napływające do mojej przestrzeni i z radością dziecka przyjmuję je i cieszę się nimi. Pozwalam sobie na radość z życia, na radość z tego jak jest. Poddaje się prowadzeniu wynikającemu z połączenia mojej duszy z Duchem wszechświata. Poddaje się życiu i płynie na jego fali.

Afirmacja przepływu

Wszystko układa się tak jak ma być. Z natury jestem bardzo obficie obdarzony i dobrostan zawsze do mnie napływa. Jestem często rozumiany przez ludzi, z którymi przebywam. Kocham to Życie, którym właśnie żyję. Jest zabawnie i zabawa jest rozwijać się i wzrastać.

Kocham kontrast w moim otoczeniu, bo to właśnie pomaga mi identyfikować i odkrywać nowe rzeczy, które chce. Coraz częściej odczuwam esencję, tego kim naprawdę Jestem. Rzeczy przychodzą prościej i prościej. Potrafię odróżnić swoje emocje, od emocji innych i staję się bardziej intuicyjny wobec ludzi. Ludzie mnie lubią i sprawy się dobrze układają, gdziekolwiek Jestem. Dobre pomysły przyplływają do mnie cały czas i mój umysł jest otwarty na nowe możliwości i rozwiązania.

Zawsze jestem w odpowiednim czasie w odpowiednim miejscu i mam dużo zabawy. Z coraz większą przyjemnością przyglądam się jak moje życie się rozwija i zauważam, że ludzie też czerpią przyjemność z rozwoju ich życia. Czuję moją witalność i czuję że żyję. Kocham ludzi, którymi się otaczam i doceniam oraz akceptuję innych, którzy żyją na tej planecie coraz bardziej i bardziej. Kocham wiedzieć, że to ode mnie zależy, to co otrzymuję i dokładnie otrzymuje, to co wibracyjnie wysyłam w wszechświat.

Kocham wiedzieć, że to jest moja nowa historia i codziennie mogę mówić moją nową historię. Kocham mój rozwój, kocham to gdzie jestem, kocham to gdzie idę i kocham to gdzie byłem.

Afirmacja potrzeb

Dostrzegam i zaspokajam swoje podstawowe potrzeby emocjonalne. Otwieram się na poczucie jedności z innymi, czuje przynależność do świata , czuje jedność z energią życia. Jestem bezpieczny i stabilny, czuje równowagę wewnętrzną. Otwieram się na budowanie szczerych i uczciwych relacji z innymi, tworzę więź opartą na bezwarunkowości z osobami z mojego otoczenia.

Zachowuje swoją autonomię i czuje wolność jako jednostka. Wierze w swoją moc sprawczą, wierze w moc moich intencji. Dostrzegam szansę i możliwości w otaczającej mnie rzeczywistości i wykorzystuje je dla swojego rozwoju oraz dla rozwoju innych. Otwieram się na moje dary i talentu, otwieram się na moją kreatywność i dzięki niej przyczyniam się do wnoszenia dobra i radości w życie innych osób. Potrafię działać samodzielnie jako jednostka, jednak jednocześnie potrafię współgrać z innymi i współpracować dla dobra ogółu jednocząc się w imię wyższych idei.

Wyrażam swoje prawdziwe potrzeby i emocje, mówię o swoich emocjach i potrzebach. Mówię o tym co naprawdę mam w środku, mówię o tym jak się czuje , zaprzestałem tworzenia iluzji i zakładania masek, zaprzestałem tworzenia konfliktu wewnątrz mnie.

Otwieram się na spontaniczność i zabawę, pozwalam sobie na radość z życia i na przyjemności. Doświadczam przyjemności i realizuje swoje pragnienia, jednocześnie nie zatracając się w nich i nie tworząc obsesji względem nich. Doceniam swoją drogę i cieszę się nią, jednocześnie cieszę się z moich rezultatów i dokonań. Zaprzestałem umniejszać swojej wartości i uznaje to co zrobiłem dobrego w swoim życiu.

Określam realistyczne granice względem innych, przestrzegam zasady wzajemności w relacjach z innymi osobami. Respektuje prawa innych, mam szacunek wobec siebie oraz wobec innych. Wywiązuje się ze swoich zobowiązań oraz z zaangażowaniem realizuje cele długoterminowe.

Daje sobie wolność bycia takim jakim jestem oraz daje tą wolność innym , by byli tacy jacy są.

Afirmacja , przypomnienie w momencie zagubienia,konfliktu wewnętrznego

Odpuszczam to jak myślę, że powinno być według mojego wyobrażenia i przyjmuj to co niesie chwila obecna, wpuszczam obfitość do swojego życia. Wpuszczam każde doświadczenie do mego życia i ufam , że sobie poradzę , czuje moją wewnętrzną moc. Wpuszczam to co jest w danej chwili bez stawiania oporu, swoim własnym wyobrażeniem temu co jest tu i teraz. Walka z chwilą obecną , z doświadczaniem tego co jest to paranoja. Ten który stawia opór, jest jednocześnie tym który chce doświadczać, zauważam to i puszczam napięcie, rozwiązuje konflikt poprzez uświadomienie go sobie . Rozluźniam się i cieszę się tym co daje Mi chwila obecna.

Jeśli nie wiesz, co robić, nie rób nic. Poczekaj, aż będziesz mieć jasność.

Jeśli nie wiesz, co powiedzieć, pozostań cicho, dopóki Twoje serce nie ujawni przed Tobą odpowiednich słów. Kiedy czujesz ekscytację wobec nowego pomysłu albo doświadczenia, wiedząc że nie masz jeszcze pełnego planu – oddychaj i zachowaj spokój. Jeśli to jest dobry pomysł na tę chwilę i przyszedł do Ciebie nie bez powodu - jutro będziesz mieć jeszcze większą klarowność wobec niego.

Spokój to ścieżka do klarowności. Klarowność nie jest czymś, co pochodzi z zewnątrz Ciebie. To jest coś, co kreujesz dla siebie i w sobie, przez momenty skupienia do wewnątrz.

Prawdziwą miarą opanowania klarowności jest umiejętność zwrócenia uwagi na Twoje myśli i emocje podczas trudnej sytuacji - zamiast skupiania się wtedy na jak najszybszym rozwiązaniu problemu, przez szukanie przyczyny na zewnątrz.

Pamiętaj, że to Ego rwie się do odpowiedzi i chce mieć rację. Soul zawsze kieruje Cię do zachowania spokoju, ku większej klarowności. Pozwól Twojej intuicji dojść do głosu, niech będzie przewodnikiem dla Twojego umysłu.

Jedność z Wszechświatem

Wszechświecie, bądź w mojej głowie i w moim pojmowaniu
 Wszechświecie, bądź w moich oczach i w mym spoglądaniu
 Wszechświecie, bądź w moich ustach i w mym przemawianiu
 Wszechświecie, bądź w mym języku i w mym smakowaniu

Wszechświecie, bądź w moich wargach i w moim pozdrawianiu
Wszechświecie, bądź w moim nosie i w moim wężaniu/wdychaniu
Wszechświecie, bądź w moich uszach i w moim słuchaniu
Wszechświecie, bądź w moim karku i w moim poddaniu
Wszechświecie, bądź w moich barkach i w moim dźwiganiu
Wszechświecie, bądź w moim grzbiecie i bądź w moim trwaniu
Wszechświecie, bądź w moich rękach i w moim sięganiu/przyjmowaniu
Wszechświecie, bądź w moich dłoniach i w moim działaniu
Wszechświecie, bądź w moich nogach i w moim stąpaniu
Wszechświecie, bądź w moich stopach i w moim pewnym staniu
Wszechświecie, bądź w moich stawach i w moim uwikłaniu
Wszechświecie, bądź w moich trzewiach i w moim odczuwaniu
Wszechświecie, bądź w moich jelitach i w moim wybaczeniu
Wszechświecie, bądź w moich lędźwiach i w moim spółkowaniu
Wszechświecie, bądź w moich płucach i w moim oddychaniu
Wszechświecie, bądź w moim sercu i w moim miłowaniu
Wszechświecie, bądź w mojej skórze i w moim dotykaniu
Wszechświecie, bądź w moim ciele i w mojej bolesti
Wszechświecie, bądź we krwi mojej i w mej witalności
Wszechświecie, bądź w moich kościach i w moim przemijaniu
Wszechświecie, bądź przy mej śmierci i moim zmartwychwstaniu

Tradycyjna modlitwa zaczerpnięta z książki Prayer by Night
(Cairns Publications, Sheffield, England, 1988)
autorstwa wielbnego Jima Cottera

Pragnienie życia

Otworzyłem się na kreatywną energię życia, która przepływa przeze mnie. Pozwalam sobie na spełnianie własnych pragnień i potrzeb. Kreuje poprzez siebie, to co chce mieć w swoim życiu ,dostosowując moje intencje do energii mojego źródła. Moje uczucia , działania , myśli są w jedności, przez co żyje w harmonii z wszechświatem . Pozwalam przepływać energii życia poprzez moje ciało. Wzmacniam moje dary i talenty oraz za pomocą ich wpływam pozytywnie na otoczenie w koło mnie. Dostrzegam moje talenty i dary , pozwalam się im rozwijać i widzę, że z chaosu zawsze rodzi się porządek. Czuje jedność z energią życia, czuje jedność z wszechświatem. Czerpię wiele przy przyjemności z moich talentów i mojej kreatywności Mam uzdolnienia którymi pragnę się podzielić. Mam talent i jestem twórczy, a realizacja potencjału rozwojowego sprawia mi wiele satysfakcji i przyjemności. Nie jestem w swoich talentach i swojej kreatywności ograniczony. Żyjąc twórczo, wiele mam do zaproponowania, wiele dodania. Ta nieustająca samorealizacja jest dla mnie nowym źródłem radości. Powrót do zdrowia daje mi coraz większe poczucie spełnienia i wiarę w siebie, widzę, że wszyscy, którzy doceniają samych siebie doceniają również moje uzdolnienia. Wciąż się rozwijają i zmieniam, przez co coraz bardziej cenię siebie. Dzisiaj przyjmuję do wiadomości, że żyjąc twórczo, znajdę zadowolenie, do którego tęskni moja dusza.

Zawierzenie

Poddaje moją wolę, woli wszechświata. Odpuszczam chęć kontrolowania wszystkiego w koło i płynie w przepływie.

Poddaje kojarzenie sensu życia, miłości z pomaganiem innym i poświęcaniem się dla nich. Wyszedłem z roli wybawcy , bohatera.

Poddaje szukanie sensu życia w świecie zewnętrznym , w pragnieniach, w związku.

Poddaje iluzje oddzielenia , separacji i czuje swoją przestrzeń serca.

Afirmacje, cytaty , motywacja

Poddaje szukanie siebie w głowach innych. Poddaje myślenie co inni o mnie myślą.

Poddaje rozmyślanie o tym co inni mają w głowie, poddaje rozmyślanie o tym jacy inni powinni być. Poddaje porównywanie się do innych. Akceptuje ich takimi jacy są.

Poddaje chęć manipulacji i kontroli innymi , daje im wolność bycia sobą, bez oczekiwania, że mają być jacyś.

Poddaje świat iluzji na rzecz odczuwania czystej rzeczywistości.

Poddaje wyobrażenia na rzecz poczucia przestrzeni serca i miłości bezwarunkowej.

Poddaje sztuczne emocje na rzecz prawdziwego uczucia z przestrzeni serca.

Poddaje izolacje na rzecz poczucia jedności z otaczającą mnie rzeczywistością.

Poddaje opór przed przyjemnościami , pozwalam sobie na przyjemności, na pragnienia w sposób kontrolowany, otwieram się na radość z materii.

Poddaje zagubienie i brak szacunku do siebie. Działam w miłości do siebie poprzez konkretne decyzje i wybory.

Gdy sami jesteśmy szczęśliwi i radośni zaczynamy promieniować energią na zewnątrz nas i podawać ze swojego źródła innym miłość, mając jednocześnie ją w sobie.

Poddaje lęk przed mówieniem o tym co we mnie , o moich emocjach , na rzecz bycia szczerym i uczciwym.

Poddaje egoistyczne intencje , na rzecz czystego wspierania innych, daje innym radość .

Proszę o dostrzeżenie tego co mnie dzieli od bliskości z samym sobą i z innymi.

Poddaje się Wyższej energii i szerszemu zrozumieniu.

Uświadamiam sobie schematy dzielące mnie od mojego źródła i daję opaść iluzją, by dostrzec , że separacja jest tylko moim wymysłem.

Luz lekkość w moim życiu

Dekret „Relaks i luz w moim życiu”

Każdego dnia warto poświęcić choć chwilę czasu na dostrojenie się do uczuć luzu, relaksu i bezpieczeństwa. Pamiętajmy, że relaks i luz nie muszą nam towarzyszyć tylko w czasie urlopu, kiedy odrywamy się od codziennego życia (choć bywa, że nawet wtedy nie potrafimy się w pełni zrelaksować), ale też i w pracy, na spotkaniach z ludźmi, ucząc się, zajmując się dziećmi czy wykonując inne codzienne czynności i obowiązki. Relaks i luz jest ważny do prawidłowego funkcjonowania i możemy odczuwać go w zasadzie zawsze, czyli tak normalnie na co dzień. Relaks jest też podstawą każdej praktyki duchowej i pracy nad sobą, bowiem bez niego ciężko nawiązać głęboki kontakt ze swoim wnętrzem. Jeśli więc czujesz się zestresowany i ciągle się czymś zamartwiasz, jeśli nie dajesz sobie prawa do wytchnienia i rozluźnienia swoich myśli albo jeśli czujesz, że pochodzisz do swoich obowiązków ze zbyt dużym napięciem - poniższy dekret (który powstał we współpracy z Łukaszem) może Cię zainspirować ku zmianom na lepsze.

„Otwieram się na pełen luz i relaks. Jestem bezpieczna/y. Wszystko jest w porządku. Może mi być dobrze. Mogę rozluźnić się i zrelaksować. Już teraz uwalniam się od wszelkich napięć i stresów. Wszelkie natrętnie myśli i nieprzyjemne emocje z Boską pomocą transformuję w energię luzu, przyjemności i relaksu. Czuję jak wypełnia mnie niezwykle przyjemna, ciepła i delikatna energia luzu i relaksu. Czuję jak ona mnie naprawdę uspokaja i pogłębia jeszcze bardziej stan relaksu we mnie.

Tu i teraz jestem bezpieczna/y i wszystko jest w porządku. Cały dzisiejszy dzień jest dla mnie całkowicie bezpieczny. Każdy kolejny dzień, jaki mnie czeka – jest dla mnie bezpieczny. Codziennie mogę czuć się bezpiecznie. Moje uczucie bezpieczeństwa może być stabilne i trwałe. Niezależnie od tego, ile mam pracy, obowiązków i jakie wyzwania mnie czekają – jestem całkowicie bezpieczna/y.

Cała praca, jaką mam teraz do zrobienia może być dla mnie luźna, lekka, bezpieczna. Mogę sobie na spokojnie, na luzie i bez pośpiechu poradzić ze wszystkim, co mam jeszcze do zrobienia. Radzę sobie wystarczająco dobrze ze wszystkim, co mam do zrobienia, więc mogę pozostać rozluźniona/y i zrelaksowana/y. Przyzwyczajam się do tego, że stan luzu i relaksu może zawsze towarzyszyć mi we wszystkim, co robię. Tak, jest to dla mnie możliwe i osiągalne, abym zawsze i wszędzie czuł/a luz, relaks i przyjemność życia.

Ja, (imię) umiem się w pełni zrelaksować. Mam wszelkie środki i możliwości, aby już teraz osiągnąć pełny stan relaksu – wystarczy jedynie, że puszczam wszelkie napięcia, wysiłek i walkę ze swoim życiem, na rzecz akceptacji, luzu, relaksu i przyjemności. Mogę sobie na to pozwalać. To jest dobre i korzystne, gdy pozostaję rozluźniona/y i zrelaksowana/y. Zauważam, że stan relaksu we mnie wspiera jakość moich działań. Gdy wykonuję moje obowiązki w stanie luzu i relaksu, to działam jeszcze sprawniej, a efekty są jeszcze lepsze.

Wprowadzam luz i relaks do całego mojego życia. Oddycham energią luzu i relaksu. Przyzwyczajam się do tego, że stan głębokiego relaksu jest moim naturalnym stanem, którego doświadczam na co dzień. Pozostaję zrelaksowana/y w nocy, gdy śpię i śnię miłe, przyjemne sny. Pozostaję zrelaksowana/y, gdy wstaję rano z łóżka i zaczynam nowy dzień. Czuję głęboki spokój i luz, gdy (możesz wpisać tutaj czynności, z których nie masz potrzeby rezygnować, ale Twój stosunek do nich sprawia, że niepotrzebnie się nimi stresujesz). Pozostaję rozluźniona/y, szczęśliwa/y i spokojna/y, gdy To, co się dzieje w trakcie ... (np. mojej pracy), wspiera mój stan rozluźnienia i szczęścia. Wszelkie wyzwania, uczenie się i rozwijanie mojego potencjału – to wszystko może sprawiać mi przyjemność. Z łatwością i na luzie odpoczywam pomiędzy moimi obowiązkami, relaksując się na trzeźwo i przytomnie.

Ja, ... odkrywam coraz lepsze sposoby na pogłębianie mojego relaksu. Z każdym dniem uczę się relaksować coraz lepiej i skuteczniej. Stan relaksu, który w sobie wzbudzam utrzymuje się coraz dłużej i dłużej, z łatwością i lekkością. Wszelkie przyzwyczajenia do nerwów i stresu z każdym dniem zauważalnie słabną, aż do całkowitego wygaśnięcia. Czuję ogromną ulgę i radość, zauważając, że naprawdę jest we mnie coraz więcej luzu i relaksu, a coraz mniej stresów i napięć. Moje ciało jest również coraz bardziej rozluźnione i zdrowe. Wszystko zmierza we właściwym kierunku, więc mogę pozostać spokojna/y, ufna/y i zadowolona/y ze swojego życia.

Dobry Boże, uzdrów we mnie wszystko, co jeszcze uzdrowienia wymaga, a co sabotowało mój relaks i luz. Otwieraj mnie coraz bardziej na pełne poczucie bezpieczeństwa, spokoju, ufności, pozytywnych oczekiwań i przyjemności życia. Już teraz poddaję się pełnemu uzdrowieniu mojego ciała, umysłu i emocji. Przyjmuję czystą, świetlistą energię, która wypłukuje ze mnie wszystko, co negatywne i ograniczające. Pozwalam, aby ta energia dostrajała mnie do wysokich, Boskich wibracji, w których mogę przejawiać pełnię swojego potencjału – na spokojnie, w relaksie i na luzie.

Cudownie jest czuć luz do wszystkiego w moim życiu. Cudownie jest pozostawać w stanie pełnego relaksu. Ja, mogę sobie na to wszystko pozwolić. Jest naprawdę dobrze. Cieszę się moim życiem i pozostaję radosna, otwarta i zrelaksowana. To, co osiągam i urzeczywistniam w swoich uczuciach jest trwałe i stabilne”.

Relaks, odpoczynek

„ POZWÓL SOBIE ODPOCZYWAĆ

Jeśli jesteś wyczerpany, odpocznij.

Jeśli nie masz ochoty rozpoczynać nowego projektu, nie rób tego.

Jeśli nie masz ochoty zrobić czegoś nowego,

po prostu odpocznij w pięknie starego, znajomego, znanego.

Jeśli nie masz ochoty rozmawiać, milcz.

Jeśli masz dość wiadomości, wyłącz je.

Jeśli chcesz odłożyć coś na jutro, zrób to.

Jeśli nie chcesz nic robić, dziś pozwól sobie na to.

Poczuj pełnię pustki, ogrom ciszy, czyste życie w chwilach bezproduktywnych.

Nie zawsze trzeba wypełniać czas.

Wystarczy, że po prostu jesteś. „

- Jeff Foster

Modlitwa o moc do doświadczenia

Proszę Cię siło wyższa bądź ze mną, pokaż mi jak poddać i przejść, to doświadczenie i jak sobie z nim poradzić. Proszę Cię pomóż mi dostrzec moją moc i energię, która jest we mnie. Uwalniam się od oporu przed doświadczaniem tego co jest w danej chwili. Uwalniam się od oceny bieżącego doświadczenia przez pryzmat przeszłości, przyjmuje to doświadczenie w całości takim jakim jest i pozwalam mu odejść. Daje przestrzeń na pojawienie się jasności i klarowności mego umysłu poprzez czystą obserwację, tego co się dzieje. Daje sobie czas na zrozumienie tego co się dzieje, jeśli nie teraz to w przyszłości, wierzę że zrozumienie pojawi się w mojej przestrzeni.

Modlitwa o miłość do siebie

Prosimy Cię dzisiaj, Stworzycielu Świata, pomóż nam zaakceptować siebie takimi, jacy jesteśmy. Pomóż nam nie osądzać siebie i nie sądzić. Pomóż nam pogodzić się z własnym umysłem, takim jaki jest, ze wszystkimi naszymi uczuciami, wszystkimi nadziejami i marzeniami, naszą niepowtarzalną osobowością. Pomóż nam pogodzić się z naszym ciałem, takim jakie jest, z całym jego pięknem i doskonałością. Pozwól, aby miłość, jaką żywimy do siebie, była wielka i żebyśmy nigdy się nie odtrącali, nie przeszkadzali własnemu szczęściu, wolności i miłości. Niech od tej chwili każdy uczynek, każda myśl, każde uczucie wypływa z miłości. Pomóż nam, Stwórco, pogłębić miłość do nas samych, aż przemieni się cały sen naszego życia, przeistoczy się z lęku i rozpaczki w miłość i radość. Niech siła naszej miłości będzie tak wielka, abyśmy mogli zerwać ze wszystkimi kłamstwami, jakie nam wpojono i podano do wierzenia – że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, wystarczająco silni, wystarczająco inteligentni, abyśmy mogli sobie poradzić. Pomóż nam, aby siła naszej miłości do siebie była tak ogromna, byśmy nie musieli żyć tak, jak ktoś za nas zdecyduje. Pozwól, abyśmy zaufali sobie i sami dokonywali wyborów, jakich musimy dokonać. Z taką miłością nie będziemy się bali stanąć twarzą w twarz z żadnym wyzwaniem, żadną odpowiedzialnością i natychmiast będziemy rozwiązywali swoje problemy. Niech wszystko, co robimy, przenika nasza miłość do siebie. Począwszy od dzisiaj, pomóż nam kochać siebie tak bardzo, żebyśmy nie robili niczego przeciw sobie. Możemy wieść życie, pozostając sobą i nie udając nikogo innego po to tylko, by nas zaakceptowano. Od tej chwili nie potrzebujemy innych ludzi, by nas akceptowali lub mówili nam, jacy jesteśmy dobrzy, ponieważ już wiemy, jacy jesteśmy. Potęgą naszej miłości pozwól nam się cieszyć, ilekroć popatrzymy w lustro. Niech na naszej twarzy zawsze gości uśmiech, ozdobiony zewnętrznym i wewnętrznym pięknem. Pozwól odczuwać tak głęboką miłość do siebie, byśmy zawsze cieszyli się samotnością. Pozwól nam kochać siebie bez samooskarżania, ponieważ kiedy się oskarżamy i sądzimy, dźwigamy winę i pragniemy kary, tracimy świadomość Twojej miłości.

Wzmocnij naszą wolę wybaczenia sobie. Oczyść nasze umysły z emocjonalnej trucizny, abyśmy mogli żyć w idealnym pokoju i miłości. Pozwól, aby miłość do nas samych stała się siłą, która odmieni sen naszego życia. Z tą nową siłą w sercach, siłą miłości do siebie, pomóż nam odmienić wszystkie nasze związki, łącznie z tym, jaki mamy z samym sobą. Pomóż nam uwolnić się od konfliktów z innymi. Pozwól nam cieszyć się i dzielić szczęściem z tymi, których kochamy, i wybaczyć im każdą niesprawiedliwość, jaką pocujemy naszym umysłem. Pomóż nam kochać siebie tak bardzo, abyśmy przebaczyli każdemu, kto nas kiedykolwiek skrzywdzi. Daj nam odwagę bezwarunkowo kochać naszą rodzinę i przyjaciół i zmienić nasze związki w jak najlepsze i pełne miłości. Pomóż nam zbudować porozumienie, tak by w naszych związkach nie było walki o władzę, nie było zwycięzców i pokonanych. Żebyśmy się stali drużyną, która działa razem dla miłości, radości i harmonii.

Niech nasze związki z rodziną i przyjaciółmi zostaną oparte na szacunku i radości, tak byśmy nigdy nie mówili im, co mają myśleć i robić. Niech nasz romantyczny związek będzie najdoskonalszym, najwspanialszym związkiem. Pozwól nam czuć radość, ilekroć będziemy się dzielić sobą z naszym partnerem. Pozwól nam zaakceptować innych takimi, jacy są, bez osądzania, bo kiedy ich odtrącamy, odtrącamy samych siebie. A kiedy odtrącamy siebie, odtrącamy Ciebie.

Dzisiaj jest początek nowego. Pozwól nam dzisiaj zacząć nasze życie od nowa z potęgą naszej miłości do siebie. Pomóż nam cieszyć się życiem, cieszyć się naszymi związkami, poznawać życie, podejmować ryzyko, żyć i nie bać się miłości. Pozwól nam otworzyć serca na miłość, która jest naszym przyrodzonym, niezwykłym prawem. Pomóż nam stać się mistrzami Wdzięczności, Szczodrości i Miłości, tak abyśmy się cieszyli całym Twoim stworzeniem.

Don Miguel de Ruiz

Afirmacja Akceptacji

"Osoba, która przybywa, jest właściwą osobą", to znaczy, że nikt nie wkracza w nasze życie przez przypadek, wszyscy ludzie wokół nas, wszyscy, którzy wchodzi z nami w interakcje, są tu z jednego powodu, aby nas uczyć i pomóc nam rozwijać się we wszystkich sytuacjach.

"To, co się stało, było jedyną rzeczą, która mogła się wydarzyć". Nic, ale nic, absolutnie nic z tego, co wydarzyło się w naszym życiu, mogło być inaczej. Nawet najmniejszy szczegół.

Nie ma "Gdybym zrobił to, co się stało inaczej ..."

Nie. To, co się wydarzyło, było jedyną rzeczą, która mogła się wydarzyć.

W ten sposób uczymy się lekcji i tego, jak posuwamy się naprzód.

Każda z sytuacji, które pojawiają się w naszym życiu, jest idealna i jest rezultatem naszych decyzji i wyborów,

"Ta chwila jest właściwym momentem:" Wszystko zaczyna się we właściwym momencie, nie za wcześnie ani za późno. Kiedy będziemy gotowi, aby zacząć coś nowego w naszym życiu, wtedy to nastąpi.

"Kiedy coś się kończy, to koniec."

To wszystko. Jeśli coś jest ukończone w naszym życiu, to dla naszej ewolucji, więc lepiej zostawić to, iść do przodu i kontynuować wzbogaceni doświadczeniem.

Afirmacja wybaczenia Hawajska

Boski Stwórco, ojcze, matko i synu w jednym... Jeśli ja, moja rodzina, krewni i przodkowie urażaliśmy Ciebie, Twoją rodzinę, krewnych oraz przodków w myślach, słowach, uczynkach i działaniach, kiedykolwiek od początków stworzenia aż do dnia dzisiejszego, błagamy Cię o przebaczenie... Niech to oczyści, zmyje, uwolni, przetrze wszystkie negatywne wspomnienia, blokady, energie i wibracje i przemieni je w czyste światło... A wszystko się stanie.

Afirmacja wybaczenia Buddyizm

BUDDYJSKA MODLITWA PRZEBACZENIA

Jeśli skrzywdziłem kogoś, w jakikolwiek sposób, świadomie lub nieświadomie, z powodu mojego własnego zamętu, proszę o wybaczenie. Jeśli ktokolwiek skrzywdził mnie w jakikolwiek sposób, świadomie czy nieświadomie, poprzez własny zamęt, wybaczam mu. A jeśli istnieje sytuacja, w której nie jestem jeszcze gotowy przebaczyć, wybaczam to sobie. Za wszystkie momenty, kiedy krzywdzę siebie, poprzez negowanie siebie, wątplenie w sobie, bagatelizowanie siebie, osądzanie siebie, lub bycie niemiłym dla siebie z powodu mojego własnego zamętu, wybaczam sobie.

Afirmacja uwolnienia rodziców

"Uwalniam moich rodziców od poczucia, że mnie zawiedli.

Uwalniam moje dzieci od potrzeby dania mi dumy; aby mogły pisać swoje własne drogi według swoich serc, które szeptane są cały czas w ich duszach.

Zwalniam mojego partnera z obowiązku uzupełnienia, dopełnienia mnie. Niczego mi nie brakuje, jestem całością, uczę się od wszystkich istot przez cały czas.

Afirmacje, cytaty, motywacja

Dziękuję dziadkom i przodkom, którzy zebrali się, abym mógł dzisiaj oddychać życiem. Uwalniam ich od dawnych niepowodzeń i niespełnionych pragnień, świadomych, że zrobili wszystko, co w ich mocy, aby rozwiązać swoje sytuacje w świadomości, którą mieli w tym momencie. Szanuję Was, Kocham Was i uznaję Was za niewinnych.

Jestem przezroczysty w Twoich oczach, więc wiesz, że nie ukrywam się, ani nie jestem winien niczego poza byciem wiernym sobie i mojemu istnieniu.

Czynię z mądrością serca, mam świadomość, że wypełniam swój życiowy projekt, wolny od niewidzialnej i widzialnej lojalności rodzinnej, która mogłaby zakłócić mój Pokój i Szczęście, które są moimi jedynymi obowiązkami.

Wyrzekam się roli zbawiciela, bycia osobą, która jednoczy lub spełnia oczekiwania innych.

Ucząc się przez i tylko poprzez MIŁOŚĆ, błogosławię moją esencję, mój sposób wyrażania, nawet jeśli ktoś może mnie nie zrozumieć.

Rozumiem siebie, ponieważ tylko ja przeżyłem i doświadczyłem swojej historii; ponieważ znam siebie, wiem Kim jestem, co czuję, co robię i dlaczego to robię.

Szanuję i akceptuję siebie.

Czczę Boskość we mnie i w Tobie.

Jesteśmy WOLNI.”

Afirmacja wybaczenia

Odpuszczam i przebaczam swoim rodzicom wyrządzone mi krzywdy

Odpuszczam i przebaczam wszystkim, którzy mnie skrzywdzili

Pozwalam sobie na pełne zaspokojenie seksualne

Przebaczam całkowicie wszystkim, którzy wmawiali mi bzdury na mój temat

Przebaczam całkowicie wszystkim, którzy wmawiali mi bzdury na temat Boga i rozwoju duchowego

Przebaczam innym, że mnie obwiniali

Przebaczam innym, że ulegali moim prowokacjom do karania mnie i obwiniania

Przebaczam moim rodzicom, że krzyczeli na mnie i kazali mi siedzieć cicho

Przebaczam moim rodzicom, że mnie ogłupiali, obwiniali karali i ograniczali

Przebaczam sobie oddzielenie się od Boga

Przebaczam sobie poczucie winy i niegodności

Przebaczam sobie wszelkie intencje i mechanizmy obwiniania i karania siebie za doznane krzywdy

Przebaczam sobie wszystkie rozczarowania

Przebaczam sobie, że gardziłem ludźmi, bogactwem i seksem

Przebaczam sobie, że mściłem się na rodzicach za doznane od nich krzywdy

Przebaczam sobie, że myślałem, że Bóg zabrania mi seksu i związków seksualnych

Przebaczam sobie, że nie doceniałem siebie i tego, co robiłem

Przebaczam sobie, że nie szanowałem siebie i ograniczałem swoje potrzeby i pragnienia

Przebaczam sobie, że niewłaściwie korzystałem ze swojego ciała, że nadużywałem je i niszczyłem

Przebaczam sobie, że obrzydzałem sobie seks i związki seksualne

Przebaczam sobie, że obrzydzałem sobie życie w ciele

Przebaczam sobie, że obwiniałem Boga za moje błędy, porażki i upadki

Przebaczam sobie, że obwiniałem siebie

Przebaczam sobie, że obwiniałem się za błędy swoich rodziców i że karałem siebie za to

Afirmacje, cytaty , motywacja

Przebaczam sobie, że obwiniałem się za swoje błędy, porażki i upadki, i że karałem siebie za to

Przebaczam sobie, że oczekiwałem od innych kary

Przebaczam sobie, że ograniczałem się finansowo

Przebaczam sobie, że pozwalałem się wykorzystywać i krzywdzić

Przebaczam sobie, że rezygnowałem z siebie, ze swojego bogactwa duchowego i materialnego oraz z radości ze swojego życia w tym świecie

Przebaczam sobie, że siebie ogłupiałem, obwiniałem, karałem i ograniczałem

Przebaczam sobie, że uwierzyłem w urojenia i ograniczenia innych ludzi

Przebaczam sobie, że zwracałem na siebie uwagę swoimi dolegliwościami

Przebaczam wszystkim, którzy mnie ogłupili, zmanipulowali i wykorzystali

Przebaczam wszystkim, którzy obrzydali mi seks i związki seksualne

Przebaczam wszystkim, którzy obrzydali mi życie w ciele

Przebaczam wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że rezygnowałem z siebie i swojego bogactwa duchowego i materialnego

Uwalniam się od ograniczających mnie starych schematów myślowych i lęków

Uwalniam się od wszelkich intencji prowokowania ludzi, aby wywierali na mnie presje

Wybaczam innym, że hamowali moje twórcze przejawianie się

Wybaczam sobie brak wiary w moją skuteczność, w moją MOC

Wybaczam sobie zaślepienie, że w moich oczach Bóg mnie porzucił

Wybaczam sobie, że czułem się słabszy i gorszy od innych

Wybaczam sobie, że czułem się winny z powodu moich potrzeb seksualnych

Wybaczam sobie, że krytykowałem siebie i prowokowałem do tego innych

Wybaczam sobie, że prowokowałem innych aby mnie nie szanowali

Wybaczam sobie, że uwierzyłem w to, że aby osiągać swoje cele trzeba kombinować, udawać i wyrzekać się siebie

Wybaczam sobie, że w przeszłości nie pozwalałem sobie na pełne zaspokojenie i spełnienie w seksie

Wybaczam sobie, że w przeszłości realizowałem swoje pomysły w sposób niekorzystny dla mnie

Wybaczam sobie, że wierzyłem w swoją niemoc i oddałem innym ludziom władzę nad swoim życiem

Wybaczam sobie, że wyrzekłem się przejawiania swoich talentów i wstydzilem się swojej niepowtarzalności

Wybaczam sobie, że zrezygnowałem z własnych marzeń

Z Bożą pomocą wszystko jest dla mnie możliwe

Zwalniam się z funkcji, które sobie narzuciłem

WIELKI DEKRET PRZEBACZAJĄCY

Fragment książki Roberta Krakowiaka: *DZIECI REGRESJI – Terapia dzieciństwa*

Jednorazowa, kilkudniowa praca z tym dekretem może okazać się bardzo korzystna i owocująca. Tekst ten może rozwiązać wiele błędnych wyobrażeń na własny temat, może również pomóc Ci w uzdrowieniu twojej relacji z sobą i otoczeniem.

Tekst ten nie jest przeznaczony do ciągłej, zbyt długiej pracy. Uważam jednak, że jest on wart przemyślenia i zastanowienia się nad zawartą w nim treścią.

WIELKI DEKRET PRZEBACZAJĄCY

Ja..... wybaczam teraz wszystkim, przez których zostałem skrzywdzony, wykorzystany i oszukany. Wybaczam wszystkim, którzy mnie ogłupiali, okłamywali i manipulowali mną. Wybaczam wszystkim wszelkie kłamstwa i bzdurne przekonania. Wybaczam wszystkim, od których nie dostawałem tego, czego od nich oczekiwałem. Wybaczam wszystkim, którzy mnie skrzywdzili w jakikolwiek sposób.

Odpuszczam im teraz, zwracam im wszystkim wolność, uwalniam się od poczucia skrzywdzenia z ich strony, a sam poddaję się boskiemu prowadzeniu. Wiem, że wybacząc i odpuszczając uwalniam się od podtrzymywanych w sobie wszelkich krzywd i zranień. Wybacząc i zwracając wolność innym uwalniam ich od dalszego destrukcyjnego wpływu na mnie. Jestem wartościowy na tyle, by dać sobie radę w życiu bez tych, którzy mnie ogłupiali, manipulowali i wykorzystywali. Doskonale daję sobie bez nich radę, więc zwracam im wolność.

Wybaczam teraz sobie, że działałem na szkodę swoją i innych, wybaczam wszystkim którzy mnie w tym wspierali i utwierdzali w moim negatywnym działaniu. Odpuszczam sobie wszelkie nieczyste intencje i zwracam wolność wszystkim, którzy się do nich przyczynili. Wybaczam wszystkim którzy prowokowali mnie strachem, poczuciem winy i bezradnością. Zwracam im wolność.

Wybaczam wszystkim, którzy mnie krzywdzili i ograniczali. Wybaczam sobie, że ich wszystkich prowokowałem strachem, poczuciem winy i bezradnością. Wybaczam sobie, że się ich bałem i czułem się wobec nich winny i bezradny. Wybaczam sobie, że uwierzyłem wszystkim swoim krzywdzicielom. Wybaczam sobie, że czułem się za nich winny i że czułem się wobec nich zobowiązany. Wybaczam sobie, że prowokowałem do tego, by mnie inni poniżali, krytykowali i lekceważyli. Wybaczam sobie wszelkie intencje manipulowania nimi.

Wybaczam sobie, że chciałem się na nich zemścić. Wybaczam sobie, że oprócz zemsty i manipulacji nie dostrzegałem innych możliwości. Wybaczam sobie, że podtrzymywałem żal do innych za swoje krzywdy. Wybaczam sobie, że podtrzymywałem żal do siebie za błędne decyzje i czyny. Wybaczam sobie wszelkie poczucie winy, jakie czułem wobec siebie i innych. Wybaczam sobie zachłanność na cierpienie i wiarę w pokutę. Teraz wiem, że jestem niewinny, więc nie muszę się już karać i krytykować za jakiegokolwiek czyny.

Wybaczam sobie, że siebie nie doceniałem, że w siebie nie wierzyłem i że odrzucałem od siebie dobro. Wybaczam sobie, że ograniczałem się wyobrażeniami innych ludzi. Wybaczam sobie całe z wątpienie w siebie.

Wybaczam wszystkim, którzy mnie ugruntowywali w bezsilności i bezradności. Wybaczam wszystkim, którzy mnie wykorzystywali w imię miłości i przyjaźni. Wybaczam sobie, że dawałem się wykorzystywać nie widząc innych możliwości. Wybaczam sobie, że byłem zachłanny na czyjąś przyjaźń za cenę zaniżania sobie samooceny. Wybaczam wszystkim, którzy mi zaniżali samoocenę twierdząc, że to jest prawda i że to dla mojego dobra. Wybaczam sobie, że pozwalałem innym, by mi zaniżali samoocenę. Wybaczam wszystkim, którzy wywierali na mnie jakiegokolwiek presję wmawiając mi poczucie winy. Wybaczam wszystkim, którzy zwalali na mnie przyczyny swoich niepowodzeń i problemów.

Teraz już wiem, że nie jestem za nich odpowiedzialny. Wybaczam sobie, że czułem się za kogokolwiek odpowiedzialny. Wybaczam sobie, że wierzyłem w moc zemsty i nienawiści. Otwieram się teraz na moc przebaczenia. Jestem niewinny i bezpieczny, gdy czuję się jedynie sam odpowiedzialny za swoje życie. Jestem niewinny, gdy pozwalam sobie na radość, nawet kiedy inni cierpią. Pozwalam sobie na radość, nawet gdy inni obrażają się na mnie za to, że im nie współczuję. Jestem niewinny i bezpieczny, gdy pozwalam sobie na radość w każdej sytuacji.

Pozwalam sobie być sobą i odczuwać jedynie to, co sprawia mi przyjemność. Pozwalam sobie być odpowiedzialnym jedynie za siebie. Wybaczam sobie chęć pomagania innym za cenę własnego cierpienia. Wybaczam sobie przekonanie, że współczując mógłbym komukolwiek pomóc. Wybaczam sobie, że chciałem cierpieć, aby w ten sposób innym ulżyć. Wybaczam sobie, że wzbudzałem w innych obowiązek współczucia, aby ulżyć sobie.

Wybaczam wszystkim, którzy mnie zniewalali i poniżali. Wybaczam sobie, że chciałem się dowartościować i rozwiązywać swoje problemy zniewalając i poniżając innych. Wybaczam sobie to.

Wybaczam sobie całe pomieszanie umysłowe, do jakiego się doprowadzałem i że wmawiałem sobie, że już nie wiem o co mi w tym wszystkim chodzi. Wybaczam wszystkim, którzy mnie w tym ugruntowywali, ogłupiali i wmawiali niezrozumienie.

Afirmacje, cytaty , motywacja

Wybaczam wszystkim, którzy twierdzili, że są mądrzejsi ode mnie nauczając, że życie jest cierpieniem i ciężką pracą. Wybaczam sobie, że byłem zachłanny na cierpienie i ciężką pracę, aby być pochwalanym i docenianym przez innych. Wybaczam sobie dążenie do realizacji oczekiwań innych ludzi. Wybaczam sobie, że się wysilałem i męczyłem wmawiając sobie, że to, co lekkie i łatwe jest dla mnie nie do osiągnięcia.

Wybaczam wszystkim, którzy wmawiali mi, że miłość i zaufanie wobec innych to urojenie, którego trzeba się wyżyć. Wybaczam wszystkim, którzy mnie straszili i narzucali obowiązek ciężkiej pracy wmawiając, że spokoju doświadczę dopiero po śmierci. Wybaczam sobie, że ślepo wierzyłem we wszystko, co mnie inni nauczali nie starając się tego zrozumieć i przeanalizować wierząc, że jest to święta prawda i traktując ich jako wszystkowiedzących i nieomylnych.

Wybaczam wszystkim, którzy wmawiali mi głupotę, niewiedzę i niezrozumienie powołując się na własne ograniczenia i doświadczenia życiowe. Wybaczam wszystkim, którzy wmawiali mi, że w życiu nie ma się z czego cieszyć i bym się nie ludził miłością, radością i szczęśliwością.

Wybaczam im to wszystko i zwracam im wszystkim wolność. Pozwalam im dalej wierzyć w ich urojenia i ograniczenia. Nie jestem za nich odpowiedzialny.

Postanawiam teraz żyć jedynie dla własnej radości, wygody i przyjemności. Jestem na tyle wartościowy, by mieć wszystko to, co mi sprzyja bez potrzeby manipulowania innymi litością, współczuciem i poczuciem winy. Mogę być szczęśliwy bez względu na cierpienie i ograniczenia innych. Nie jestem już za nich odpowiedzialny. Nie jestem odpowiedzialny za ich ograniczenia i cierpienia. Już teraz wiem, że tak naprawdę to jest ich własny wybór, a moim wyborem jest szczęście, miłość i radość.

Wybaczam wszystkim ludziom ich zaślepienia i ograniczenia. Wybaczam im, że narzucali mi obowiązek cierpienia i ograniczania się. Pozwalam sobie teraz tworzyć związki z ludźmi, oparte jedynie na miłości i zaufaniu bez względu na to, co nauczali mnie inni ludzie.

Wybaczam wszystkim swoim nauczycielom wszelkie ograniczające mnie lekcje. Wybaczam wszystkim, którzy mnie nauczali bać się, pogardy do ludzi i że przez życie należy rozpychać się łokciami. Wybaczam wszystkim, którzy wzbudzali we mnie obowiązek traktowania ich jak świętość, jako nieomylnych, jako ważniejszych ode mnie i lepszych pod każdym względem. Wybaczam, że mnie straszili karą powołując się na większą moc i wiedzę. Już teraz wiem, że tak naprawdę, wszyscy ludzie są sobie równi.

Wybaczam wszystkim, którzy zamydlali mi oczy, abym nie dostrzegał ich błędów i ograniczeń. Wybaczam wszystkim, którzy mną manipulowali i narzucali swoje ograniczenia, abym nie miał lepiej od nich. Wybaczam wszystkim, którzy wzbudzali we mnie poczucie winy i strach, gdy chciałem się uwolnić od ich presji i ograniczeń.

Wybaczam wszystkim, którzy mnie straszili i wmawiali, że mi się coś stanie, gdy tylko się otworzę na przyjemność i przestanę myśleć o poczuciu winy i zagrożeniach. Wybaczam wszystkim, którzy mówili mi o zagrożeniach, które rzekomo czyhały na mnie na każdym kroku. Teraz wiem, że jestem bezpieczny i nie mam się czego bać.

Wybaczam wszystkim, którzy nauczyli mnie cenić ich za wszelkie lekcje strachu i ograniczania się. Wybaczam wszystkim, którzy mi wmawiali, że życie jest ciężkie i żeby coś osiągnąć trzeba się namęczyć i naużerać. Wybaczam im to. Wybaczam sobie, że czułem się na tyle słaby, że w to wszystko uwierzyłem.

Już teraz wiem, że świat mi sprzyja, otacza mnie miłością ze wszystkich stron, więc jestem w nim bezpieczny. Teraz wiem, że świat istnieje jedynie po to, bym cieszył się radością, miłością i szczęśliwością. Już teraz wiem, że świat mi sprzyja w realizacji moich sukcesów. Zawsze wiem, czego chcę i zawsze osiągam to, co sobie zaplanuję bez względu na presję i manipulację otaczających mnie ludzi.

Postanawiam teraz w pełni otworzyć się na miłość, radość i szczęśliwość, cieszyć się tym i w ten sposób być przykładem dla wszystkich, również tych, którzy we mnie do tej pory nie wierzyli. Jestem wobec nich niewinny, bezpieczny i w porządku.

Jestem niewinny i bezpieczny patrząc na świat z miłością, ufnością i radością. Jestem niewinny i bezpieczny ciesząc się sobą i światem. Jestem niewinny, bezpieczny i w porządku korzystając ze wszystkich dóbr i bogactw tego świata.

Afirmacja akceptacji emocji

Spotykam się ze swoimi emocjami i swobodnie je przeżywam, daję im przestrzeń aby były takimi jakie są. Mogę opowiadać o swoich emocjach, o swoim bólu, bez obawy, że przesadzam lub że ludzie będą się nade mną litować. Nie będę zaprzeczał swojemu bólowi, jednak jednocześnie nie będę go wykorzystywał do użalania się nad sobą i do wchodzenia w rolę ofiary. Daję mu po prostu przestrzeń do zaistnienia , daję sobie przestrzeń do wypowiedzenia tego co we mnie jest, bez oceniania czy to dobre czy złe jest. Między przyznaniem się do bólu, a zrzucaniem za niego winy na innych, istnieje wyraźna różnica, przyznanie się do bólu to po prostu staniecie w swojej prawdzie emocjonalnej, która z czasem nas uwalnia i uzdrowia. Rozumiem to i przestaję zaprzeczać swoim emocjom, temu co czuje w danym momencie i przestaję kłamać na temat swojego stanu emocjonalnego. Przestaję odbierać rozmawianie o swoich emocjach jako słabość, jako coś złego, jako oznakę wadliwości, czy czucia się upokorzonym bo o nich rozmawiam. Przestaję się bać odrzucenia lub porzucenia , gdy mówię o tym co jest we mnie. Przestaję odbierać mówienie o tym co we mnie jako coś złego, nawiązuje kontakt z własnymi emocjami, w tym co jest we mnie i znajduje w sobie odwagę aby mówić o tym. Zaczęłam rozumieć iż świadomość swoich emocji i rozmawianie o nich to oznaka mocy duchowej, bliskości ze sobą a nie wyraz słabości. Ja natomiast chcę tworzyć bliskość ze sobą i z innymi a nie iluzoryczną separację, izolację. Rozmawianie o tym co we mnie, jak się czuje w danym momencie pozwala mi dostrzec fakt , że inni też się wtedy otwierają przede mną i dzieje się magia, bo zaczynają rozmawiać o tym co sami czują, opadają wtedy maski i pojawia się szczerość i uczciwość , która daje zaistnieć emocjonalnej prawdzie. Jednocześnie widzę , że gdy mówię o swoich emocjach przestaję się ich bać, napięcie i lęk się zmniejsza, a ja się dystansuję do tego co wypowiadam. Daję mi to możliwość spojrzenia na tą samą sytuację w różny sposób, pozwala mi to spojrzeć z innej perspektywy i dostrzec możliwości i rozwiązania których wcześniej nie dopuszczałem do siebie . Przestałam się trzymać kurczowo swojego cierpienia i usprawiedliwiać nim swojej bierności. Przestałam odbierać mówienie o swoich emocjach jako skarżenia się na coś, jako widzenia w tym czegoś złego. Jednocześnie przestałam uciekać przed swoimi emocjami, przed samym sobą w różne używki, takie jak alkohol czy narkotyki.

Mówienie o swoich emocjach działa uzdrawiająco dla ciała i duszy oraz przynosi prawdziwą ulgę.

Takie wyznania budują we mnie odwagę, uczciwość i wewnętrzną szczerość ze sobą samym. Przestałam intelektualizować, racjonalizować i analizować to co czuje, tylko po prostu o tym mówię. Mówiąc komuś, jak się czuję, biorę odpowiedzialność za to, co sobie uświadamiam w tym momencie.

Na teren użalania się wkraczam, kiedy nie próbuję radzić sobie ze swoim cierpieniem, ani go zrozumieć, gdy zrzucam z siebie odpowiedzialność za to co czuje i poddaję się bierności.

Gdy spotykam się ze swoimi emocjami i swobodnie je przeżywam, czynię duży krok w kierunku uzdrowienia blokad energetycznych we mnie. Dzisiaj spotykam się ze swoim bólem o ile zaistnieje i przechodzę przez niego, dając mu przestrzeń do zaistnienia. Zaczynam kojarzyć mądrość z czuciem i intuicją, a nie z poziomem racjonalnym i intelektualnym.

Rozbudzenie współczucia jest możliwe dopiero , gdy się przyznamy przed sobą, do niedojrzałych aspektów siebie. Wtedy dopiero możemy wprowadzić zmiany w podejściu do siebie .

Proces poznania tych aspektów w nas

Obserwacja ---uświadomienie---przyznanie się do nich---akceptacja ich takimi jakimi są, w tym również często akceptacja ich braku akceptacji jak jest opór :P ---rozpoczęcie wprowadzania innego podejścia do siebie i zamiana go na współczucie i zrozumienie.

Afirmacja uwolnienia emocji

Uwalniam to co bolało w dzieciństwie,
Gdy byłem bezradny, bezsilny
Gdy nie wiedziałem co zrobić,
Gdy zamrażałem emocje,
Aby przetrwać.
Czuję te emocje i Uwalniam.
Zalewam miłością.
Uwalniam to co bolało gdy dorastałem,
Uwalniam te wszystkie nakazy, zakazy, oceny, presję,
Uwalniam to wszystko, co mnie spotkało.
Uwalniam bóle, odrzucenia, zdrady,
W życiu dorosłym,
Uwalniam to wszystko co bolało,
Po kolei,
Przypominam to sobie,
Czuję,
I Uwalniam, wybacząc sobie i wszystkim tym którzy brali w tym udział.
Uwalniam, to wszystko co bolało,
Gdy byłem rodzicem dla swoich dzieci,
Uwalniam swoje błędy,
Uwalniam się od presji bycia rodzicem doskonałym,
Uwalniam to poczucie że zawiodłem swoje dzieci,
Uwalniam się z tego wszystkiego co sobie zarzucam.
Czuję, I Uwalniam.
Uwalniam, to co bolało,
W całym moim życiu.
Uwalniam to.
Wybaczam sobie.
Zalewam miłością.
Radykalne uwolnienie wykonujemy w ciszy, w spokoju.
Wykonujemy tyle razy dopóki czujemy, że emocje z przeszłości trzymają nas jeszcze w swoim szachu.

15 głębokich myśli, które pomogą Ci spojrzeć w głąb siebie

1 „Jeśli chcemy coś zmienić – trzeba mieć odwagę nadać zmianom bieg. Trzeba postawić pierwszy krok, a potem konsekwentnie stawiać kolejne. Stojąc w miejscu nigdzie nie dojdiesz. Jeśli chcesz spełniać swoje marzenia –trzeba się po prostu na nie odważyć.”

2. „Szukając piękna i wielkiej wartości w drobnych rzeczach dnia codziennego – budujesz szczęśliwe i pełne życie. Doceniaj małe przyjemności, naucz się je celebrować, bo piękno i magia czają się w pozornie zwykłych przedmiotach i sytuacjach. Gdy nauczysz się je zauważać – zobaczysz jak niezwykle i bogate jest Twoje życie.”
3. „Co by się stało, gdybyśmy mogły dokonywać wyborów zgodnie z naszymi potrzebami i wewnętrznymi podszeptami – nie zaś tych, których się od nas oczekuje? Gdybyśmy dopuściły wewnętrzny głos i poszli za nim? Gdybyśmy słuchały siebie i żyły zgodnie z naszymi sercami?”
4. „Gdy jesteś pogodzona ze swoim życiem i akceptujesz wszystkie jego bogactwa i niedostatki – osiągasz pełnię, spokój i szczęście.”
5. „Odpowiedzi na większość najważniejszych pytań nosimy w sobie. Najtrafniejszych wyborów dokonujemy, gdy dokonujemy ich w zgodzie z naszym sercem.”
6. „Wystarczy, żebyś uznała, iż taka jaka jesteś – jesteś wystarczająca. Nie musisz być idealna – wystarczy, abyś była dobra.”
7. „Na wielkie szczęście składa się mnogość małych, codziennych spraw. Nigdy o tym nie zapominaj.”
8. „Otwartość to chęć wychodzenia życiu naprzeciw. To uparte poszukiwanie szczęścia, przygód, przyspieszonego bicia serca. To radość z drobnych rzeczy – bo to z drobnych rzeczy przecież składa się nasze życie.”
9. „Uważne życie jest pełniejsze, ciekawsze, bardziej namacalne. Wdzięczność i radość nawet z najdrobniejszych rzeczy przenosi nas na wyższy poziom zadowolenia z całokształtu naszego życia.”
10. „Szczęście mieszka w Tobie, zaczyna się w Twojej głowie. To od Ciebie zależy, jak patrzysz na codzienność.”
11. „Większość strasznych rzeczy i konsekwencji, których się boimy to wytwory naszej wyobraźni. Rzeczywistość zazwyczaj okazuje się dla nas o wiele łaskawsza. Świat sprzyja odważnym.”
12. „Strach jest na początku wszystkiego, strach wszystkiemu towarzyszy. Niczego nie możemy być tak pewne jak strachu. Nie pozwólmy jednak, aby to strach decydował o naszym życiu i blokował nas na to co chcemy od życia.”
13. „Wszystko, co dajesz światu początek ma w Tobie i od Ciebie się zaczyna.”
14. „Wszystko zaczyna się od miłości. Wszystko, co dobre na świecie początek swój miało w tym, że ktoś kogoś pokochał, komuś zaufał, połączył się z kimś i wyruszył z kimś we wspólną drogę.”
15. „Życie jest magiczne, gdy obfituje w zachwyt i zdziwienie. Gdy proste, zwykłe rzeczy stają się świętem. Gdy nadajemy znaczenie chwilom pozornie bez znaczenia.”

Budujące cytaty

Osho

„Urodziłeś się wolny, ale żyjesz w kajdanach. I zaakceptowałeś te kajdany bardzo chętnie i radośnie, gdyż są zrobione ze złota. Kajdany władzy, prestiżu, powszechnego poważania – wszystkie są pokryte pięknymi kwiatami. I pragniesz ich więcej, coraz więcej, bo myślisz, że one cię zdobią; myślisz, że są celem życia i jego znaczeniem. Problem nie tkwi w tym, jak osiągnąć wolność. Wolność jest twoją wewnętrzną naturą. Nie musisz jej osiągać. Problem tkwi w tym, jak pozbyć się kajdan: przede wszystkim musisz rozpoznać i zrozumieć, że kajdany są kajdanami, a nie ozdobą.”

Tekst: Osho – „Budda drzemie w Zorbie”

„Istnieje tak wiele religii, bo jest tak wielu nieszczęśliwych ludzi. Szczęśliwy człowiek nie potrzebuje żadnej religii, nie potrzebuje kościołów. Dla niego cały wszechświat jest świątynią, całe istnienie – kościołem. Szczęśliwa osoba nie uprawia rytuałów religijnych, bo jej całe życie jest religijne. Cokolwiek robisz w poczuciu szczęścia, jest modlitwą.”

„Swoim gniewem kazesz samego siebie za błędy popełnione przez innych.”

„Budda nigdy nie próbował rozwiązywać problemów. Uważał bowiem, że one nigdy się nie kończą. Należy zająć się człowiekiem i pomóc mu wzrastać. W miarę rozwoju świadomości człowieka problemy same będą odpadać.”

„Przychodzi w życiu taki czas, kiedy oddalasz się od dramatów i osób, które je tworzą. Otaczasz się ludźmi, z którymi się śmiesz. Zapominasz złe rzeczy i koncentrujesz się na tych dobrych. Kochasz ludzi, którzy dobrze Cię traktują, a za pozostałych się modlisz. Życie jest krótkie, przeżyj je szczęśliwie. Upadki są częścią życia, a podnoszenie się to w istocie samo życie. Życie to prezent, zaś być szczęśliwym to Twój wybór.”

„Na świecie potrzebny jest zupełnie nowy rodzaj edukacji. Osoba, która urodziła się jako poeta, okazuje się głupia w matematyce, a osoba, która mogłaby być wielkim matematykiem, po prostu gromadzi historię i czuje się zagubiona. Wszystko jest zawrotne, ponieważ edukacja nie jest zgodna z twoją naturą: nie oddaje szacunku jednostce. Zmusza wszystkich do określonego wzoru ”

„Pokochaj siebie, bo jeśli nie pokochasz siebie, nie pokocha Cię nikt inny. Nie może kochać kogoś, kto nienawidzi siebie. Na tej nieszczęsnej ziemi prawie każdy nienawidzi i potępia siebie. Jak możesz pokochać kogoś takiego? Nie uwierzy ci. Nie potrafi kochać siebie, więc skąd ta odwaga u ciebie? Nie potrafi kochać siebie, jak ty możesz go kochać? Będzie podejrzewał jakąś grę, jakąś sztuczkę, pomyłkę. Będzie podejrzewał, że w imię miłości próbujesz go oszukać. Będzie bardzo ostrożny, czujny, jego podejrzliwość zatruje twoje istnienie. Jeśli kochasz kogoś, kto nienawidzi siebie, próbujesz zniszczyć jego opinię o nim samym. Nikt tak łatwo nie porzuca opinii o sobie, jest ona jego tożsamością. Będzie z tobą walczyć, będzie udowodniać że to on ma rację, a nie ty.(...) Tak samo jest z Tobą, Ty też nienawidzisz siebie. Nikomu nie pozwolisz, by Cię kochał. Gdy w pobliżu Ciebie pojawia się ktoś z energią miłości, wycofujesz się, chcesz uciec, boisz się. Doskonale wiesz, że nie zasługujesz na miłość, wiesz, że tylko na powierzchni wyglądasz tak dobrze i pięknie, a w głębi jesteś brzydki. Jeśli pozwolisz temu komuś pokochać się, wcześniej czy później, i raczej wcześniej niż później ten człowiek dowie się jaki jesteś naprawdę.

„Umysł to wspaniały sługa, ale niebezpieczny władca.”

„A śmierć zabierze wszystko, co nagromadziłeś – twoją władzę, twoje pieniądze, twój prestiż. Nic ci nie pozostanie, nawet ślad. Całe twoje życie zostanie unieważnione. Śmierć przyjdzie i zniszczy wszystko, co stworzyłeś, śmierć przyjdzie i udowodni, że wszystkie twoje pałace były tylko domkami z kart.”

„Buntownikiem jest ten, kto nie przeciwstawia się społeczeństwu, kto rozumie całą jego grę i po prostu wychodzi z niej. Ono staje się mu obojętne. Nie jest przeciw niemu. I to jest piękno buntu: wolność. Rewolucjonista nie jest wolny, bo ciągle z czymś walczy – jak może być wolny? Ciągłe przeciwstawia się czemuś. Jak działając przeciw czemuś, może być wolny? Wolność oznacza zrozumienie. Trzeba zrozumieć grę i widząc, że z jej powodu dusza nie może się rozwijać, że z jej powodu nie możesz być sobą, po prostu wychodzisz z niej bez szramy na duszy. Przebaczasz, zapominasz i żyjesz, nie trzymając się społeczeństwa ani w imię miłości, ani w imię nienawiści. Dla buntownika społeczeństwo po prostu znikło. Może żyć w świecie albo odejść od świata, ale nie należy już do niego; jest autsajderem.”

„Miliony ludzi żyły na ziemi, a my nie znamy nawet ich imion. Zaakceptuj ten prosty fakt – jesteś tu tylko przez kilka dni, a potem cię nie będzie. Tych kilku dni nie należy marnować na hipokryzję, strach. Z tych dni trzeba się radować.”

„Jeśli się złościsz, to ty się złościsz. Jeśli jesteś nieszczęśliwy, to ty jesteś nieszczęśliwy. Nikt cię do tego nie zmusza. Nikt nie może cię rozzłościć, dopóki sam nie zdecydujesz, że będziesz się złościł. Wtedy każdy może się przydać jako ekran, na który możesz przenosić swoje myśli. Nikt nie może uczynić cię nieszczęśliwym, chyba że ty sam tak zdecydujesz. Wtedy cały świat pomaga ci tkwić w nieszczęściu. To nie druga osoba, lecz twoja jaźń jest piekłem.”

„Jeśli kochasz kwiat, nie zrywaj go. Bo jeśli go zerwiesz, on umrze i przestanie być tym, co kochasz. Więc jeśli kochasz kwiat, pozwól mu być. W miłości nie chodzi o posiadanie. W miłości chodzi o docenienie”.

Dall Milan

„Na drodze, którą wybrałeś nie ma pochwały i nie ma nagany. Pochwały i nagany są formami manipulacji, których Ty już nie potrzebujesz.”

„Świat był zamieszkały przez umysły wirujące szybciej niż jakikolwiek wiatr, poszukujące rozrywki i ucieczki od kłopotów jakie niosły ze sobą zmiany i dylematy życia i śmierci – szukające celu, bezpieczeństwa i radości, próbujące zgłębić tajemnice. Wszyscy, wszędzie żyli w pomieszaniu, zawzięcie szukali. Rzeczywistość nigdy nie odpowiadała ich marzeniom. Szczęście było tuż za rogiem – za rogiem, za który nigdy nie skręcali. A źródłem tego wszystkiego był ludzki umysł.”

„Najtrudniej kochać jest tych, którzy najbardziej tego potrzebują.”

„Życie wojownika nie polega na doskonałości i zwycięstwach. Polega na miłości. Miłość jest mieczem wojownika. Gdziekolwiek on tnie, daje życie, nie śmierć.”

„Ludzie boją się tego co w środku ale tylko tam znajdują to, czego im potrzeba.”

„Kiedy siedzisz – siedź, kiedy stoisz – stój, cokolwiek robisz – nie wahaj się. Gdy już dokonasz wyboru, włóż w to, co robisz swoje serce.”

„Jestem wojownikiem. Moją drogą jest działanie. Jestem nauczycielem. Uczę dając przykład. Może pewnego dnia ty również będziesz uczył innych, tak jak ci to pokazałem, wtedy zrozumiesz, że słowa nie wystarczą. Ty również będziesz musiał uczyć dając przykład i opierając się jedynie na własnych odkryciach i własnym doświadczeniu.”

„Bądź szczęśliwy teraz, bez powodu, albo nie będziesz szczęśliwy nigdy.”

„Rozczarowanie jest największym darem jaki mogę ci ofiarować. Jednak z powodu swojego zamilowania do iluzji, uważasz to określenie za negatywne. Gdy mówisz do przyjaciela: “Och, cóż za rozczarowanie musiałeś przeżyć” – współczujesz mu, podczas gdy powinienes z nim świętować. Słowo roz-czarowanie znaczy dosłownie uwolnienie od zaczarowania, czyli iluzji.”

„Tajemnica zmiany nie tkwi w skoncentrowaniu całej energii na zwalczaniu starych nawyków, lecz na tworzeniu nowych.”

„Głupiec jest “szczęśliwy”, kiedy jego pragnienia zostaną zaspokojone. Wojownik jest szczęśliwy bez żadnego powodu. To właściwie czyni szczęście najwyższą dyscypliną –przewyższającą wszystko inne, czego cię uczyłem.”

„Nie mamy przyjaciół i nie mamy wrogów. Mamy jedynie nauczycieli”.

„Ziemia nie jest stała. Składa się z cząsteczek i atomów, maleńkich wszechświatów wypełnionych przestrzenią. Jest to miejsce tajemnicy, światła i magii, jeśli tylko otworzysz oczy.”

„Nasze największe bitwy tkwią głęboko w naszej psychice, gdy stajemy w obliczu strachu, niepewności i wątplenia w siebie. Ci wewnętrzni przeciwnicy stanowią o wiele większe zagrożenie dla naszego życia i naszego dobrobytu niż zewnętrzne trudności codziennego życia. Bądź miły, bo wszyscy, których spotykasz, walczą ciężko.”

„Nawet nie wiem, czy wszędzie słońce, czy też obudzę się rano. Nie wiem, czy Bóg da mi mój następny oddech. Dlatego wybieram życie oparte na wierze, a nie wiedzy – i przyjmuję wszystko, co przychodzi, gorzkie lub słodkie – wszystko to, dar od Boga”.

„Uczyńcie pokój wewnątrz was i nie będzie nikogo, kto mógłby was pokonać oraz nikogo, kogo chcielibyście pokonać.”

Mistrz Morya,

„Wolność zdobywa się dając wolność innym i tworząc ją dla innych. Zatem, jeśli chcesz być wolny, dawaj wolność innym, rozmawiajcie o niej między sobą, postaraj się zadawać pytania, jak możesz to osiągnąć”.

„Sposób osiągnięcia wolności zależy od tego, jak ty chcesz iść naprzód w życiu. Kiedy patrzysz na swoje życie, widzisz, że w pewnych dziedzinach osiągnąłeś pewną wolność, a w innych wcale, co znaczy, że możesz nad nimi pracować. Stąd też spróbuj spojrzeć na swoje życie z punktu widzenia wolności. Co to znaczy być wolnym? Co to znaczy walczyć o wolność? Co to znaczy robić coś we własnym imieniu? Co to znaczy stawać w obronie pewnych trendów, które są cenne na tej Ziemi? A jak się czujesz, kiedy już osiągnąłeś wolność? Spróbuj pozwolić tym pytaniom na to, aby spoczęły w tobie, postaraj się sam zobaczyć, jak jest, ale przede wszystkim staraj się odpowiedzialnie podchodzić do tej wolności, także w odniesieniu do innych”.

„Prostota i moc zawsze idą w parze, kiedy starasz się odnaleźć wolność, a dążenie do wolności sprawi też, że będziesz szczęśliwy. Już samo dążenie rozpala iskrę, co oznacza, że możesz to poczuć w swoim sercu. Kiedy dążysz do wolności, poczujesz, że coś dzieje się w sercu. Już sama wola odnalezienia wolności uwalnia serce i to jest pierwszy krok ku fundamentalnej wolności. A zatem musisz chcieć być wolny. Kiedy zrobisz ten krok w życiu, kiedy to przekonanie stanie się częścią twojego życia, od tej chwili otrzymasz prowadzenie i odnajdziesz wolność. Przekonasz się, że chmury się rozwiwają, że w pewnych momentach rzeczywiście masz wrażenie, iż stajesz się wolny, a wobec tego w twoim życiu dzieją się ważne rzeczy, takie, które pozwalają ci dostrzec więcej.

„Chodzi o świadomość, o to, żebyś starał się działać świadomie. Staraj się żyć dobrym życiem. Staraj się w postępowaniu kierować dobrocią, działać wspólnie z innymi”.

„Moje myśli są zajęte tobą. Moja miłość jest zajęta tobą. Możesz Mnie poczuć w swoim sercu, kiedy otworzysz się na Mnie i kiedy jesteś obecny w Moim życiu. Możesz Mnie poznać takiego jakim jestem, a Ja znam cię takiego, jakim jesteś. Ale to jest możliwe tylko w głębi. Kiedy więc prowadzisz swoje życie ku głębi, kiedy pogłębiasz swoje życie, wówczas Mnie spotkasz. Powierzchnowe życie Mnie nie znajdzie.

„Moc w życiu oznacza, że możesz robić kilka rzeczy na raz. Często mówiłem już ludziom, że mogą tak robić i faktycznie wiele osób to potrafi. To zależy od sposobu, w jaki się koncentrujesz. Kiedy ośmielisz się być spokojny w życiu, wtedy potrafisz się skoncentrować. Wtedy możesz słuchać i czuć i wiedzieć i myśleć jednocześnie, a to oznacza moc”.

„Nawet kiedy cierpisz na jakąś chorobę, nie powinieneś ograniczać siebie do tej choroby, lecz powinieneś uświadomić sobie, że twoje ciało potrzebuje odpoczynku lub czasu i uwagi i miłości i możesz przyczynić się do tego, aby pomóc w uleczeniu tej choroby. Ale nie musisz, nie powinieneś nic robić za ciało, nie musisz tego robić sam. Nie musisz sam siebie uzdrawiać. Ciało musi uzdrowić siebie, a więc powinieneś dać ciału niezbędną uwagę i docenić je za to, czym jest. Kiedy to potrafisz, wówczas działasz we właściwy sposób. Wówczas wiesz: „To moje ciało fizyczne jest chore, potrzebuje czasu, ale ja mogę dać mu uwagę, i zobaczyć to, co jest do zobaczenia, doświadczyć tego, co jest do doświadczenia i mogę mu przesłać swoją miłość. A oprócz tego mogę patrzeć na nie osobno; wobec tego mogę uwolnić się od niego i iść swoją drogą i robić swoje, także z chorym ciałem, także z niepełnosprawnym ciałem”.

„Pozwól sobie na radość w pracy. To znaczy: jeśli praca, którą wykonujesz wywołuje rozluźnienie – co może wydawać się paradoksalne, sprzeczne samo w sobie – wówczas możesz być radosny. Zatem nie powinieneś przepracowywać się i nie powinieneś również zajmować się dziesięcioma różnymi rzeczami na raz. Skup się na określonym zadaniu – może ono być niewielkie – i staraj się wykonać je z radością. Kiedy tak postąpisz, będzie ci lepiej, niż gdybyś robił dziesięć rzeczy jednocześnie, ale z niechęcią. Dlatego spróbuj robić jedną rzecz, spokojnie i z radością. Wówczas będziesz robić postępy w życiu.

„Powinieneś móc przyjmować od Ziemi. Zajmując się czymś, powinieneś umieć otrzymywać. Ale jeśli nie jesteś otwarty na to, co robisz, czyli jeśli się nie koncentrujesz – nie jesteś w stanie postrzegać – to robisz bezcelową pracę, a to znaczy, że się męczysz. Bo każda bezsensowna praca, każda praca, która jest poza tobą, każda praca, w którą się nie angażujesz, która dzieje się ot tak sobie, jest w rzeczywistości stratą energii”.

„Kiedy spieszysz się, żeby osiągnąć coś, co ma związek z rozwojem wewnętrznym, wówczas nie będziesz w stanie wystarczająco dobrze przyjrzeć się danej sprawie. W efekcie staniesz się załęczony i z powodu tego lęku często będziesz mieć wrażenie, że jesteś zagubiony, gdyż nie wiesz, czym najpierw masz się zająć. Powinieneś robić to czy tamto? Powinieneś z czegoś zrezygnować, czy zająć się tym? Powinieneś zadać pytanie czy udzielić odpowiedzi? Wszystko to są chwile w życiu, które są znaczące dla danej osoby? Kiedy tkwisz w lęku, wtedy trudno jest ci podjąć decyzję lub uważasz, że dokonujesz złych wyborów. Często lęk wynika z tego, że nie jesteśmy świadomi tego, co jest obecne w naszym życiu. Spróbuj po prostu zaakceptować życie w całości takim, jakie jest, nie pragnąc go zmieniać. Już samo to przyniesie wielki spokój”.

„Jeśli zostawisz to przypadkowi, dużo czasu minie, zanim będziesz w stanie określić, w jakim miejscu życia się znajdujesz, zanim będziesz w stanie poznać swoją świadomość, zanim będziesz w stanie nauczyć się

kontrolować swoje myśli. A więc jest to praca. Jest to również praca uwagi. (...) Ponieważ wziąć się w garść możesz tylko poprzez praktykę, poprzez branie siebie w garść. Tylko kochając siebie możesz zyskać spokój i przekonać się, kim jesteś. Nie wszczynaj walki z samym sobą. Naucz się poznawać siebie takim, jakim jesteś. Naucz się zwracać uwagę na swoje ja i naucz się odnajdywać drogę do tego głębszego ja, do głębokiego spokoju w sobie”.

Mooji

Nie lubimy pewnych ludzi, ponieważ odzwierciedlają coś, czego nie lubimy wewnątrz siebie. Myślimy, że to jest w kimś, lecz w rzeczywistości mamy tę cechę w sobie. Gdybyś był wolny od tej cechy, której nie lubisz, to byś jej nie oceniał. Gdy jesteśmy wolni od oceniania, ten aspekt nie pojawia się nawet na zewnątrz nas. Albo go nie widzimy, albo przynajmniej spoglądamy na niego ze współczuciem i zrozumieniem, bo wiemy, że nie jest on zamierzony. Tak naprawdę nie jesteśmy w ignorancji z wyboru. Przypuszczalnie coś zakrywa prawdziwe widzenie. Dlatego gdy spotykamy kogoś, kto wyzwala w nas takie niemiłe odczucie, często jest tak ponieważ jest w nas coś, co wymaga przyjrzenia się. Teraz chcę poprowadzić was krok dalej. To, co postrzegasz w innych i w sobie, to “ja”, w którym znajdujesz winę, to tylko idea, którą masz o sobie i swoich uwarunkowaniach. To nie jest twoje prawdziwe Ja. Jest to tylko nabyty stan w wyuczonym lub sztucznym ja, i z tego wydobywa się cały ten zły zapach.

Mądry człowiek zamiast takie spotkania unikać, wita je.

Nie próbuj zmieniać świata. Po pierwsze zmień siebie, lub raczej swoją percepcję, a odkryjesz, że świat automatycznie odpowiada poziomowi twojego zrozumienia. Przekonasz się, że zawsze byłeś tym, kto wyznacza tempo i głębię twojego doświadczenia przez rozpoznanie i docenienie twojej prawdziwej natury.

Czujemy, że musimy mieć wszystkie te działa, by poradzić sobie z życiem. To już jest niezrozumienie, widzisz? Życie nie jest przeciwko tobie; jesteś samym życiem.

Odkryjesz, że im bardziej zaufanie rozkwita w twoim sercu, tym więcej cudu życia widzą twoje oczy. A wtedy, kiedy jakaś rzecz musi być poznana, spontanicznie zmanifestuje się w tobie. Nigdy nie będzie tak, że coś należy do uniwersalnego rozwoju, a ty nie jesteś gotowy - dopóki nie identyfikujesz się z tożsamością ego. "Osoba" zawsze będzie spóźniona, za wcześnie lub w nieodpowiednim miejscu. Ale wraz z zanikaniem tych iluzji przekonasz się, że wszystko w tobie jest perfekcyjne, każde miejsce do którego się udasz jest Domem.

Kochamy nasze własne poczucie wolnej woli, ograniczonym takie jakie jest. Obawiamy się, że nie mamy własnej, prywatnej woli. To jeden z asów w rękawie umysłu. Kiedy mówimy o poddaniu czujesz, że rezygnujesz z własnej autonomii wobec wyższej siły i nie podejmujesz już własnych decyzji. Myślisz: "Może nie zgadzam się z Bogiem. Może nie dać mi tego, czego chcę." Myślisz, że możesz porzucić swoje piękne życie tylko po to, aby skończyć jako duchowe warzywo. Ale w samym doświadczeniu, poddania się i spróbowania owoców poddania się, widzisz, że nawet nie musisz ufać. Jesteś jednością z wszechświatem, który jest w doskonałej harmonii i zrównany z sobą. Dlaczego miewasz pragnienia, gdy wszystko jest tak doskonałe? Jeśli wszystko jest doskonałe, dlaczego miałbyś chcieć wolną wolę?

Twoje oczy są oknem, przez które mogą zaglądać w serce Boga. Moje oczy są lustrem, w którym możesz widzieć Boga odbijającego się wewnątrz twojej własnej istoty.

Afirmacje, cytaty , motywacja

Musisz dojść do miejsca zupełnej ciszy, wyjść poza poczucie "kogoś" będącego cichym. W naszym naturalnym stanie, już jesteśmy ponad grą umysłu. W naszym przejawie jako świadomość i jako istota rozwijająca się, którą w najwyższym jej aspekcie nazywamy "poszukującym prawdy", jesteśmy tym , co podlega zmianie i jest w ruchu cały czas.

Ale ja wskazuję, że ilekółwiek razy się przenosimy i zmieniamy, jest to obserwowane z głębszej świadomości, kto może temu zaprzeczyć? I czy to głębsze miejsce widzenia ma być przeoczone lub zignorowane? Czy nie mogłoby być ono najwyższą odpowiedzią? Ale kto otrzyma tę odpowiedź? Ten, kto otrzymuje tę odpowiedź przestaje być w tym momencie narażony na infekcje dualności.

Bądź świadomy tego ciągłego poczucia, że musisz coś zrobić, aby dotrzeć do Jaźni. Zostałeś doprowadzony do etapu, w którym jesteś zaproszony, by zostawić na boku wszelkie intencje, projekcje i fantazje i po prostu pozostać cichym wewnątrz twojego istnienia. Umysł jest skłonny by mówić, że to nie wystarczy. Proponuje ci byś podjął jakieś działanie. Mistrz natomiast mówi ci byś pozostał cichy i skupił się na ciszy twojego serca raczej niż na pośpiechu umysłu. Radzi ci, byś unikał poczucia czekania na to, by coś się stało. Może pojawić się małe napięcie z powodu tej porady, by nie podążać za ruchem w umyśle. Naucz się znosić własną ciszę poprzez obserwowanie napięć, które ją otaczają. Obserwuj a nie reaguj. Raz jeszcze, pozostań cichy. Pozostań jedynie świadomością.

Jak tylko zaczynasz czuć Twoją jedność z prawdziwą Jaźnią, umysłowa tożsamość podniesie się do największej walki, walki by chronić swoje własne przetrwanie. Nie odpuści tak łatwo swego iluzorycznego uścisku na istnieniu. Będzie używać każdego podstępu, by uniemożliwić ci odkrycie twojej prawdziwej natury. Ale nie bój się. Masz prawdziwą moc po swojej stronie. I ważne by to pamiętać, kiedy umysł atakuje, możesz wyjść poza jego wpływ przez pozostanie nie poruszającym się, widzącym bez formy. To jest prawość, świętość i miłość.

Jeżeli towarzystwo osób jest dla ciebie ważniejsze, nie odkryjesz swojej prawdziwej Jaźni. Relacje nie oparte na prawdzie nigdy nie będą godne zaufania i rzadko są trwałe. Poświęcenie czasu, aby odkryć siebie, jest to najlepsze wykorzystanie czasu. Jest to priorytet. Nie należy nadmiernie poszukiwać partnerów lub przyjaciół. Należy dążyć do poznania i być sobą. Kiedy zaczniesz budzić się do Prawdy, zaczniesz zauważać, jak dobrze życie płynie samo z siebie i jak dobrze ono się tobą opiekuje. Życie wspiera fizyczne, emocjonalne, umysłowe i duchowe potrzeby tego, który jest otwarty do samopoznania. Zaufanie otwiera twoje oczy do rozpoznania tego. Poddanie pozwoli ci na połączenie z twoim własnym Wiecznym Istnieniem.

Wiemy dobrze, że w naszym świecie, dla większości z nas, jednym z najsilniejszych ciągów w życiu jest by mieć kogoś, z kim możesz spędzić swoje życie. Kogoś, kogo serce rezonuje z naszym, kogoś, kto kocha nas tak bardzo, jak my kochamy jego. To jest sposób, w jaki najczęściej wyrażana jest miłość w królestwie człowieka. Ale miłość ma również o wiele szersze implikacje. Wraz z odkrywaniem prawdy o samym sobie, przychodzisz do samego źródła miłości. Kiedy przychodzisz do źródła miłości, twoja istota zaczyna scalać się z tą miłością. A ta miłość jest uniwersalną miłością, nie jest zaledwie osobową miłością. Wciąż roztacza się i promieniuje, aż obejmie i zawrze w sobie cały świat. To nie jest tylko duchowa fantazja. Wzrastasz w tej miłości, ponieważ gdziekolwiek ego staje się niepotrzebne czy nieobecne, zaczyna stamtąd lśnić uniwersalna miłość. I nigdy się nie zatrzymuje, nigdy nie napotyka punktu, za który nie może już podążyć. To ta miłość jest rdzeniem każdej żywej istoty i na pewno każdej ludzkiej istoty. A ta miłość i prawda nie są od siebie różne.

Ta miłość i mądrość nie są od siebie różne.

Ta miłość i zaufanie nie są od siebie różne.

Ta miłość i życie nie są od siebie różne.

Ta miłość nigdy nie wysycha.

Zewnętrznie, może zmieniać formę, ale wewnętrznie jest niezmienna. Niech ta miłość zakwitnie w nas wszystkich i promienieje tak potężnie, ponieważ, jeśli jest coś, czego świat potrzebuje, to potrzebuje zasmakować znów tej miłości. A każdy z nas ma tę miłość w sobie. Kiedy modlisz się za jedną osobę, siła i miłość, którą dajesz tej modlitwie może rozszerzyć ją na cały świat i to cię nie wyczerpie. Tak naprawdę da ci energię. Ta miłość ma wiele aspektów i oblicz, miłość, którą widzimy tutaj jak się wyraża, zawiera się w wielkiej miłości, jak miłość do twoich dzieci i twoich przyjaciół, miłość, którą masz w stosunku do rzeczy w życiu, miłość do swojej pracy, miłość do Boga, wszystko to zakwita z tej wielkiej miłości, z tego wielkiego Źródła.

Ukochani, posłuchajcie proszę: Nie jest mądrze porównywać swoje życie do życia innych, albowiem każdy strumień życia jest unikalnym wyrazem czystego ducha i istnienia. W głębi serca wiedźcie, że, w odpowiedzi na wolę Najwyższego, wasze życie jest dopasowane dla waszego przebudzenia. Nawet gdy spotyka was niedola i nieszczęścia, nie narzekajcie, nie oceniacie i nie użalajcie się nad sobą. Nie marnujcie energii w taki sposób. Raczej użyjcie tych przeciwności losu i trudności, by wyostrzyć swą zdolność rozróżniania, by pobudzić swe dążenie do wyzwolenia i uwolnić się od wszystkich psychologicznych uwarunkowań i sił zła. Jesteście tutaj jako samo życie, zmierzające do swego boskiego źródła. Uznajcie swoje życie za pomyślne.

Łaska to inne imię tego, czym jesteśmy. Łaska jest niedefiniowalna, wiecznie doskonała i ponadczasowa. Jest tym, w czym czas i oddech bawią się, jako nazwy i formy w ich krótkim tańcu zwanym życiem. My jesteśmy tym doświadczeniem, a jednocześnie jesteśmy świadkami tego wszystkiego. To Łaska jest tym, co wzywa cię do wyjścia ponad chaos, ponad szum tego świata. Łaska jest tym samym, co pokój, ale nie ma tutaj nikogo, kto tego pokoju pilnuje, ani nikogo, kto cokolwiek robi.

Łaska jest oddechem Jaźni.

Cytaty Hawkins D,

"Gdy przyjrzymy się umysłowi, zrozumiemy, jaką moc ma to w co wierzy. Umysł posiada zdolność wywołania w czyimś życiu dokładnie tego, o co się prosiło. Bardzo często w trakcie kryzysu ludzie zapominają, że sami prosili o pojawienie się tego, co musi zostać uzdrowione.

Dlatego nic, co ma miejsce w ich życiu, nie jest ani pomyłką, ani błędem. Dzieje się dokładnie to, co musi zostać wydobyte, czemu trzeba się przyjrzeć, zrozumieć, poddać, umieścić w nowym kontekście, uzdrowić i wybaczyć. Trzeba więc utrzymać współpracującą postawę".

David R. Hawkins - "Przywracanie zdrowia".

"Strata początkowo jest niepożądanym zdarzeniem, ponieważ jest destrukcyjna i rozdzierająca emocjonalnie. Gdy strata zachodzi nieumyślnie i jest niespodziewana pojawia się złość, żal i smutek. Zniszczenie życia przez to co nieoczekiwane, wywołuje też niepokój związany z wymuszonym przystosowaniem się, które może wymagać podjęcia ważnych decyzji. Dobrze wiedzieć, że duchowe badania wykazały, iż wszelkie cierpienie i emocjonalny ból biorą się z oporu. Lekarstwem na niej jest poddanie się i akceptacja, które przynoszą ulgę. Podczas tego procesu da się zauważyć, że emocjonalny ból po stracie nie jest stały ani ciągle ale przychodzi falami, które można zmniejszyć dzięki konsekwentnemu nie opieraniu się i nieprzerwanemu oddaniu się

Bogu. Pomimo złudzenia, że godzimy się z utratą pozornie istotnej osoby,, rzeczy, pożądania, celu czy cech, tak naprawdę przechodzimy ból wynikający z rozerwania więzi.

"To" czego się zrzekamy, to tak naprawdę samo przywiązanie. Podstawową prawdą, którą musimy sobie uświadomić w tym procesie, jest to, że nie istnieje rzeczywiste źródło szczęścia poza nami samymi. Utrata naprawdę wydobywa na powierzchnię wieloletnie złudzenia, wraz z możliwością osłabienia ich dominacji w psychice. Ego jest przywiązane do wielu wierzeń, sloganów,, przedmiotów, ludzi, tytułów, pieniędzy, wygód, rozrywki, mebli, sentymentalnych symboli i wspomnień wszystkiego co powyżej wymieniono.

EGO/umysł wielbi to, co jest tymczasowe i nietrwale, ponieważ nadaje mu rangę "wyjątkowości" i dlatego upatruję w tym "źródło" szczęścia" "Dostajemy to, czego chcemy, kiedy przestajemy się tego domagać. Kiedy przestajemy wywierać na innych presję własnymi oczekiwaniami, spontanicznie stwarzamy dla nich przestrzeń na pozytywną reakcję".

David Hawkins - "Technika uwalniania"

"W programach podnoszenia świadomości ogólnie mówi się, że człowiek jest bez mocy, dopóki nie zacznie mówić prawdy. Wszystkie zorientowane duchowo grupy samopomocy wymagają takiego pierwszego kroku. Są one jednomyślne w kwestii tego, że otwarty umysł i gotowość są koniecznymi warunkami, aby ruszyć do przodu. Innymi słowy, człowiek musi osiągnąć pole energii 200 w swoim rozwoju, aby można go było uzdrowić."

David R. Hawkins - "Siła czy Moc"

"Podstawowym powodem utrzymywania się negatywności jest ukryta nagroda, jaką otrzymuje ego ("pożywką"). Ta swoista łapówka jest jedynym źródłem energii, jakie posiada ego, dlatego w przebaczeniu oraz współczuciu widzi ono 'wrogów". W świecie duchowym podstawowym powiedzeniem jest: "NIE ISTNIEJĄ ŻADNE USPRAWIEDLIWIONE URAZY".

Ego nie cierpi tych słów. "Czyżby ? - mówi - "A co z tym, lub z tamtym ?"

Rozwija wtedy całą listę zażaleń i opisów potwornych sytuacji, naruszonych "praw", niesprawiedliwości, ewentualnie argumentów o "etyce", "moralności", itp.

Aby wyzdrowieć, trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, czy chcemy dalej się tego trzymać (i w ten sposób otrzymywać swoją 'pożywkę"), czy raz na zawsze z tym skończyć. O to właśnie chodzi w tej decyzji, bez której uzdrawianie nie może się zacząć".

David R. Hawkins - "Przekraczanie poziomów świadomości" - s.53

„Nasza percepcja ograniczona jest przez wzorce atraktorowe i to, co jest z nimi związane.

Oznacza to, że zdolność do rozpoznania istotnych czynników w danej sytuacji jest ograniczona kontekstem,, który wynika z poziomu świadomości, na jakim znajduje się obserwator.

To intencje obserwatora automatycznie określają to, co widzi, zatem przyczynowość przypisuje się czynnikom, które w rzeczywistości są uprzedzeniami obserwatora, a same z siebie nie oddziałują".

„Wyzdrowienie z każdego procesu chorobowego jest uzależnione od chęci zgłębienia nowych sposobów patrzenia na swoją jaźń i życie.(...)

Jest możliwe, aby trwająca całe życie dolegliwość została uleczona natychmiast dzięki zmianie samej postawy.(...)

Przydatną rzeczą nie tylko w zdrowieniu, ale w każdym ważniejszym postępie świadomości, jest posiadanie współczucia dla własnej jaźni i całej ludzkości, gdy przechodzimy bolesne zmagania ewolucji".

David R. Hawkins - "Siła czy Moc"

"Wynikająca z poczucia winy nietolerancja własnych głębokich myśli i uczuć jest projektowana na zewnątrz i sprawia, że świat wydaje się przerażającym miejscem.

Ponieważ lęki te są utrzymywane w umyśle, przerażające wydarzenia i doświadczenia są dosłownie sprowadzane do naszego życia.

Strach powoduje przewlekły gniew i sprawia, że stajemy się podatni na ataki i wewnętrzny emocjonalny zamęt.

Wraz z okresową rozpaczą i zdenerwowaniem pojawiają się ból i cierpienie."

David R. Hawkins - "Technika Uwalniania"

"W miarę jak zmniejsza się poziom naszego poczucia winy, rośnie samoocena.

Relacje opierają się wówczas na uczciwości i nie podlegamy dłużej szantażom emocjonalnym.

W następstwie tego nie szantażujemy innych wywierając na nich emocjonalną presję.

Jako, że relacje opierają się na uczciwości oraz istnieją i funkcjonują na wyższym poziomie, nie ma dłużej strachu przed odrzuceniem ani poczucia osamotnienia.

Osoba która jest wolna nie potrzebuje innych do osobistego spełnienia, lecz jest z nimi z własnego wyboru, z powodu miłości i radości.

Współczucie dla innych i ich ludzkich słabości odmienia życie i wszelkie relacje".

David R. Hawkins - "Technika uwalniania".

"Jeśli przerzucimy negatywne uczucie na innych - odczują to jako atak i z kolei sami będą zmuszeni do słumienia, wyrażenia powstałych uczuć lub ucieczki przed nimi.

Dlatego wyrażanie negatywności prowadzi do pogorszenia i rozpadu relacji.

Znacznie lepszym wyjściem jest przyjęcie odpowiedzialności za własne emocje i zneutralizowanie ich.

Wówczas do wyrażenia pozostaną jedynie uczucia pozytywne."

David R. Hawkins - "Technika Uwalniania"

Cytaty Jeff Foster

CO TO JEST MEDYTACJA?

Medytacja nie polega na wprowadzaniu siebie w odmienne stany lub transy. Zmienione stany nie trwają długo.

CHODZI O TO, ABY STAĆ SIĘ INTYMNYM Z TYM STANEM: z tym obecnym momentem, tym dniem, tym Teraz, jego teksturami, smakami, wibracjami, skurczami i bólami.

Medytacja nie jest przeżyciem poza ciałem, jest wręcz przeciwnie.

Jest to pełne doświadczenie ciała i jego ciągle zmieniających się doznań, jego chmur, dreszczy, laskotek, jego amorficznych chmur, falowań i pulsacji, tętnień, bólu i przyjemności, jego otwarcia i zamknięcia, jego ciągle zmieniającej się formy.

Medytacja nie zawsze sprawia, że czujesz się "dobrze".

Podczas medytacji czujesz dokładnie to, co czujesz i uczysz się to kochać, a przynajmniej pozwalać na to i tolerować to trochę bardziej niż wczoraj.

Medytacja sprawia, że czujesz się bardziej jak... Ty.

W medytacji nie chodzi o to, żeby gdzieś się dostać. Chodzi o to, by odkryć, że nie ma dokąd dojść.

ŻE JESTEŚ JUŻ W DOMU, A TWOJE CIAŁO JEST FUNDAMENTEM WSZYSTKICH FUNDAMENTÓW.

Chodzi o odkrycie prawdziwego bezpieczeństwa w stopach, w rękach, w dole brzucha.

Chodzi o znalezienie sanktuarium w Twojej klatce piersiowej, świętego sanktuarium między oczami, kochającego przyjaciela w oddechu, matki w miejscach bez matki.

MEDYTACJA NIE JEST CZYMŚ, CO ROBISZ ZE SWOIM UMYSŁEM.

W medytacji umysł relaksuje się w sercu, szukając odprężenia w ZNALEZIENIU i nawet najbardziej intensywny niepokój znajduje swój dom. Nie możesz tego zrobić... ale możesz wpaść do niego.

Medytacja nie jest dla ekspertów, ani dla tych, którzy wiedzą.

Medytacja jest dla absolutnych początkujących, tych, którzy są GOTOWI STAWIĆ CZOŁO ICH TERAŹNIEJSZEMU DOŚWIADCZENIU Z SZEROKIMI OTWARTYMI, CIEKAWYMI OCZAMI.

Medytacja jest polem miłości.

Medytacja jest zawsze TERENEM BEZPIECZEŃSTWA, OBECNOŚCI I SPOKOJU.

Medytacja nigdy Cię nie opuszcza, ona szepcze do Ciebie w bezruchu nocy.

I nawet pośród uaktywnionego układu nerwowego, ataku paniki, duszącej klaustrofobii lub chęci wydostania się z ciała... medytacja tam właśnie jest, trzyma cię, kocha, delikatnie całuje Twoje czoło, chce Cię dalej.

Medytacja nie porzuci Cię i ostatecznie, Ty nie porzucisz jej.

I zamykając oczy, by zasnąć w nocy, medytacja tam jest, przytulając się do Ciebie.

Twoja miękka poduszka, wznoszący się i opadający własny pyszny oddech, lekka bryza dochodząca z okna, to miliardowe poczucie BYCIA...

Jesteś bezpieczna we własnym ciele, moja miłości, jesteś bezpieczna.

Jeff Foster

RADOŚĆ Z GNIEWU

Jednym z największych nieporozumień w duchowości jest to, że nie powinniśmy się złościć.

Nasi guru i oświeceni przewodnicy mówią nam, że powinniśmy być spokojni, bardzo spokojni jak oni.

Powinniśmy być zrelaksowani, uziemieni, zrównoważeni, szczęśliwi.

I oczywiście, zawsze powinniśmy być współczujący i głęboko kochający siebie nawzajem.

Piękne ideały.

Ale chodzi o to, że nasze wewnętrzne dziecko nie miało nic wspólnego z byciem "dobrym", "miłym", "kochającym", "współczującym" albo "szczęśliwym".

I nigdy nawet nie słyszało o "duchowości".

Ono wewnętrznie czuje się zranione, złe, przerażone, zniesmaczone, niekochane, niewidoczne i zaniedbane.

A kiedy Ty je wewnętrznie tłumisz, dusisz, to ono wrze w ognistym gniewie z głębi podświadomości.

Jest niewinne i szaleje, bo nie otrzymuje kochanej uwagi.

Ale nikt nam tego nie powiedział, nie nauczył.

Nauczono nas bać się naszej wściekłości, tłumić ją i ukrywać przed sobą i światem.

To wielkie tłumienie i odrzucenie naszych najgłębszych uczuć tworzy całe cierpienie i przemoc na świecie, a nie uczucia, które są naturalne i nieszkodliwe.

W swoim dążeniu do przyciągnięcia naszej uwagi, WŚCIEKŁOŚĆ ZAPOMNIANEGO MAŁEGO CZŁOWIEKA W NASZYM ŚRODKU zaczyna tworzyć w nas odpływ naszej energii życiowej...

... zostawiając nas w depresji, ospałych, wyczerpanych, co sprawia, że chcemy ukryć się przed życiem.

Wściekłość karmi nasze uzależnienia i kompulsywność.

Powoduje to stres, chroniczne bóle i napięcie w ciele, karmi choroby, a nawet wytwarza skłonności samobójcze i mordercze

Nie możemy zniszczyć ani wyciąć tego, co siedzi w naszym wnętrzu.

ONO TAM TYLKO PŁACZE ZA MIŁOŚCIĄ, KTÓREJ NIGDY NIE OTRZYMAŁO W DZIECIŃSTWIE.

Im bardziej próbujemy je tam zniszczyć, tym bardziej ono próbuje nas zniszczyć.

To, czego boimy się i walczymy z tym w sobie, będzie rosnąć tylko u władzy.

Wielkie uzdrowienie może się zdarzyć, gdy pozwolimy odejść naszemu umysłowi i zwrócimy się ku naszej żywej PRAWDZIE.

Przynajmy się do tego, że wcale nie jesteśmy pełni miłości, światła i błogości tak jak udawaliśmy, ale jesteśmy pełni gniewu.

Ten wstęp jest jak śmierć dla ego, to straszna porażka dla sił fałszu... ale absolutna ulga dla naszych prawdziwych siebie.

ZAPROŚ CAŁĄ WŚCIEKŁOŚĆ DO ŚWIADOMOŚCI, ŻEBYŚ MÓGŁ JĄ W KOŃCU POZNAĆ.

Połącz się z Twoim wściekłym wnętrzem, trzymając go wreszcie w swoich ramionach.

Pozwól mu istnieć, żyć i się wyrazić.

ZAPYTAJ GO CZEGO POTRZEBUJE W GŁĘBI SERCA.

Czy czuje się niekochany, zawiedziony, smutny, zapomniany?

Czy czuje się zaniedbany, wykorzystywany, opuszczony?

Czy czuję się niebezpiecznie?

Co to za słabość, która chciała zwrócić moją uwagę?

Pozwól sobie wziąć pod uwagę tę małą osobę w środku z zafascynowaną uwagą... daj jej dom i głos.

Wtedy już nie będzie Cię kontrolować. Będziesz w końcu mógł być jego rodzicem, a nie niewolnikiem.

Gniew nie jest zły, nie jest oznaką Twojej słabości lub porażki. To cenna wewnętrzna tęsknota, KTÓRA CHCE CIĘ WPUŚCIĆ DO TWOJEGO ŚWIATŁA.

Kiedy zapoznajemy się z naszym gniewem, kiedy w niego wpuszczamy oddechy i obejmujemy dobrą świadomością, może to być wielka radość... RADOŚĆ PRAWDZIWEJ INTYMNOŚCI ZE SOBĄ.

I możemy odkryć spokój, który nie jest przeciwieństwem gniewu, ale jest w jego jądrze.

Spokój trzymania się blisko siebie i ŚWIĘTOWANIA WSZYSTKIEGO, CZYM JESTEŚMY.

Świętujmy wielką moc gniewu, moc która wzrasta inteligentnie, aby chronić nas przed krzywdzeniem.

Pokochaj tego małego siebie wewnątrz Ciebie.

Jeff Foster

CZYM JEST OBECNOŚĆ

W sercu każdego uzależnienia jest próba ucieczki od siebie.

Można uciec przed smutkiem, z wątpieniem, lękiem, wstydem, winą.

Być gdzieś indziej niż jesteśmy. Być z dala od TERAZ.

Medytacja rozmontowuje główne uzależnienie od "gdzieś indziej" i "innego teraz", od "nie tutaj".

W medytacji jesteśmy... TUTAJ.

Pozwalamy sobie być dokładnie takimi jacy jesteśmy, gdzie jesteśmy, dzisiaj, w tym momencie.

Błogosławimy bałagan naszego nieidealnego człowieczeństwa NAGĄ UWAŻNOŚCIĄ.

Nawet jeśli boli.

Nawet jeśli kłuje.

Nawet jeśli pali.

ZOSTAJEMY. Po prostu zostajemy.

I... honorujemy także tę część nas, która nie chce zostać!

Część, która chce uciec.

Część, która chce być milion kilometrów stąd.

Część, która chce się napić, wziąć działkę, zapalić, szuka kontaktu, ekscytacji, kolejnego haju.

Nie zawstydzajmy także tej części!

Widzimy ją i kłaniamy się jej. Ona także jest święta.

Przyjacielu, nawet Twój brak akceptacji jest akceptowany przez życie, nie jest brzydki, grzeszny, nieduchowy czy błędny.

Nawet najbliższe burze są tutaj mile widziane w całej rozciągłości nieba.

A NIEBEM JESTEŚ TY I JESTEŚ KOMPLETNY, nawet jeśli czujesz się połamany.

A to czym jesteś naprawdę, to sama OBECNOŚĆ, to nie jest uzależnione.

UZALEŻNIJ SIĘ OD OBECNOŚCI.

Jeff Foster

DROGA PRZEBUDZENIA

Przebudzenie nie jest ścieżką dla osób o słabym sercu.

Zostaniesz upokorzony, powalony na kolana. Wiele, wiele razy.

To, o czym myślałeś, że wiesz, rozplynie się w nicość.

*Twoje najwspanialsze spostrzeżenia, zdumiewająca wiedza, dzieło Twojego życia, **WSZYSTKO TO MOŻE RUNĄĆ NA ZIEMIĘ.** Nawet bez ostrzeżenia.*

Zostaniesz poproszony o rozpoczęcie wszystkiego od nowa i jeszcze raz i jeszcze raz... I znowu.

Powiedziałem, że to nie jest ścieżka dla osób o słabym sercu.

Z pewnością dotkniesz błogości i radości istnienia. Oczywiście w niektóre dni będziesz śmiać się z prostoty rzeczy!

*Ale zostaniesz również poproszony o **ZMIERZENIE SIĘ Z NAJGŁĘBSZYMI LĘKAMI, ZMIERZENIE SIĘ ZE SWOJĄ CIEMNOŚCIĄ** i czarną nocą wewnątrz.*

Wkroczysz w zakamarki takiego żalu, o którym nigdy nie wiedziałeś, że tam istnieje.

Będziesz wrzeszczeć pod niebiosa, do swoich rodziców, do wszystkich nauczycieli, którzy Cię zawiedli, do kłamstw, którymi cię karmiono, do tych, którzy nigdy się nie pojawili, kiedy najbardziej ich potrzebowałeś.

Przez kilka dni będziesz drżeć ze strachu.

Czasami pomyślisz, że dotarłeś do końca ścieżki, a potem znajdziesz się z powrotem na cholernym początku.

Czasami będziesz miał ochotę się poddać.

Czasami poczujesz, że nie zrobiłeś żadnego postępu.

Czasami będziesz przeklinać dzień, w którym zacząłeś tę podróż.

***ALE JESTEŚ UZDROWIENIEM.** Tak, jesteś.*

Odmrażasz, cofasz miliardy lat zamrożonych uczuć. Uwarunkowania oparte na strachu topnieją, a Ty spotykasz życie na surowo.

Wracasz do natury, do dziczy w której zostałeś poczęty.

Nie zawsze jest to łatwe.

Nie zawsze jest spokojnie.

Nie zawsze jest to duchowość, którą sobie wyobrażałeś.

Nie zawsze jest to miłość, światło, radość, pozytywność i czysta, niezakłócona Świadomość.

Jest to autentyczne przebudzenie.

Teraz jesteś wojownikiem rzeczywistości, zmęczonym tymi wszystkimi bzdurami i fałszywymi obietnicami. Płaczesz wściekle i śmiejesz się do tej cudownej całości, którą jesteś.

Wszystkie Twoje stare marzenia legły w gruzach... Ale ty nie.

Głosy strachu, wstydu i wątpliwości mogą nadal być z Tobą, ale teraz jesteś większy od nich.

Są dni, w których czujesz się malutki, ale są dni, w których możesz trzymać w dłoni cały wszechświat.

Oszalałeś, żeby być normalnym, straciłeś równowagę, zamieniłeś stare zabezpieczenie... na życie pełne przygód i zrezygnowałeś ze smutnych starych dogmatów dla dreszczyku niewiedzy.

Znajdujesz bezpieczeństwo w najciemniejszych miejscach, a piękno w najbardziej samotnych.

Miłość znajdujesz w miejscach, o których myślałeś, że zostały opuszczone przez to uczucie.

Nigdy nie jesteś opuszczony przez życie mój przyjacielu, bo jesteś życiem.

A nawet, gdy upadasz na ziemię, jesteś całkowicie wspierany przez niepoznawalne siły.

No więc upadasz, objasz się!

Przez chwilę się wstydzisz. Wypłakujesz stary sen.

No i wykrzykujesz swoje oczekiwania i odwracasz się w stronę rzeczywistości, która nigdy, przenigdy nie jest tak zła, jak się obawiałeś.

Podnosisz się, otrzepujesz, wracasz na ścieżkę i idziesz dalej.

Prawdę mówiąc, nigdy nie opuściliście ścieżki. A ścieżka nigdy nie opuściła Ciebie.

Ścieżka bowiem tworzy się pod Twoimi stopami, w każdym Teraz, z każdym krokiem, który stawiasz lub nie stawiasz, radując się Twoją wyjątkową podróżą, świętując Cię dokładnie takim, jakim jesteś dzisiaj, kłaniając się zarówno Twoim porażkom, jak i zwycięstwom.

Więc zacznij od nowa, przyjacielu.

ZACZNIJ OD NOWA.

I IDŹ DALEJ.

Jeff Foster

WDZIĘCZNOŚĆ

Zawsze jest coś, za co można być wdzięcznym. Nawet, gdy coś pójdzie potwornie nie tak, nawet gdy Twoje marzenia obrócą się w proch, a twoje plany się rozpadną, nawet gdy ci, których kochasz, odejdą i rzeczy, o których nigdy nie myślałeś, że je stracisz, zostaną utracone,

zawsze możesz odnaleźć w sobie pokorę, poddanie i... tak, nawet zachwyty.

Nie, to nie zawsze jest łatwe, Nie, ta ulga nie zawsze przychodzi szybko.

Ale kiedy przebaczenie jest Twoją ścieżką, a miłość jest twoim powodem do życia

i przebudzenie płonie w twoim sercu, wtedy wdzięczność nigdy nie jest naprawdę daleko.

Wdzięczność ...

za związek z ukochaną osobą, w tym ogromnym polu obecności.

Za powietrze w twoich płucach.

Za każdy cenny oddech.

Za ubrania na twoim ciele, jakkolwiek poszarpane by nie były.

Za zęby w jamie ustnej, jakkolwiek popsute by nie były.

Za włosy na głowie, jakkolwiek rzadkie by nie były.

Za wodę, którą pijesz, za pokarm, który jesz, za dobrą ziemię, która zapewnia ci tak wiele.

Za dobroć obcego, brutalną uczciwość przyjaciela, za niespodziewane i za te, których nie umiałeś przyjąć, dary dnia codziennego.

Część twojego ciała zaczyna zawodzić, a ty doceniasz, jak długo służyło ci bez skargi.

Zatapiasz się w słodkiej nietrwałości rzeczy.

Osoba, którą kochasz odchodzi lub idzie dalej bez ciebie, a ty doceniasz wszystkie chwile spędzone razem, nie wiedząc, co przyniesie przyszłość.

Spotkanie z rozszluszczonym klientem pokazuje twoją wewnętrzną siłę i zdolność do współczucia, i przypomina ci, jak głęboko ludzie cierpią w środku i jak bardzo potrzebują twojej życzliwości i twoich wyraźnych granic.

Oplacasz swoje podatki z oporem, niechętnie, a potem nagle, pewnego dnia, doceniasz jakość życia, którą przyjmujesz tutaj za pewnik, i wyśpiewujesz w niebogłosy.

Niebo pęka w szwach, a ulewne deszcze "rujnują" twój dzień, i nagle nie wiadomo skąd pojawia się rozlewająca się wdzięczność za ulewy, które pozwalają rozkwitać życiu.

Jesteś zwolniony z pracy, lamentujesz, płaczesz, krzyczysz, a potem pewnego ranka widzisz nagle: jesteś wolny, możesz zajmować się rzeczami, które zawsze chciałeś robić, rzeczy odważne, ryzykowne, rzeczy, które już kiedyś sprawiły, że poczułeś się żywy.

Kochasz i odpuszczasz.

Lamentujesz i celebrujesz przemijanie.

Odnajdujesz swój prawdziwy dom w niepewności.

Zakochujesz się nie w miejscu przeznaczenia, ale w ziemi, na której robisz każdy krok ku niemu.

Znajdź dziś powód do wdzięczności.

Doceń coś lub kogoś bez powodu, jakkolwiek blahe, jakkolwiek głupie wydawałoby ci się to.

I wiedz, że nie ma nic blahego ani głupiego, gdy patrzy się oczyma Boga.

Kiedy jesteś magiczny, przyjacielu, wszystko inne jest również magiczne.

- Jeff Foster

ROZPADANIE SIĘ

"Nie zawsze możesz być Buddą.

Czasem po prostu musisz się załamać. I czuć.

Musisz stracić swoje cenne „duchowe przebudzenie”.

Musisz być po prostu człowiekiem, czującym.

Czasem ponownie wylania się stary ból.

Stary strach. Smutek. Trauma.

Palący ból porzuconego dziecka.

Wściekłość zapomnianego wszechświata.

I nagle wszystkie twoje duchowe wglądy rozpadają się,

wszystkie piękne duchowe słowa pięknych duchowych nauczycieli, wszystkie koncepcje i idee dotyczące przebudzenia i oświecenia, czystej doskonałości czystej, nieskażonej świadomości,

bezosobowego ja, braku oddzielnej jaźni,

drogi do wspaniałej przyszłości i mądrych guru,

*nagle stają się dla Ciebie bezsensownymi, pustymi słowami,
bzdurami z drugiej ręki,
stają się dla Ciebie martwe.
To, co jest teraz prawdziwe i żywe,
to palenie w brzuchu, ogień w sercu.
Nieunikniony. Intensywny. Tak bliski. Tak obecny.
Czasami po prostu musisz czuć. Nie masz wyboru.
Poczuć swoje stopy na ziemi.
Przesycić dyskomfort oddechem.
Zaufać, i może nawet zaufać temu,
że nie potrafisz teraz zaufać.
Przyjmować to wszystko, gdy przychodzi,
chwila za chwilą, chwila za chwilą.
I wiedzieć, że nic nie działa przeciwko Tobie.
Obudzić się ze swojego snu o tym, jaka „powinna” być ta chwila.
I odrzucić wszystkie pomysły z drugiej ręki
dotyczące Twojej ścieżki .
Czasami Twoja duchowość musi się rozpaść,
abyś mógł w końcu uświadomić sobie
tę głębszą duchowość uczuć, obecności
i stąpania twardo po ziemi,
odgłosów ptaków śpiewających w oddali,
i całkowitego poddania się tej jednej cennej chwili".*

Jeff Foster

Cytaty Mat Khan

Miłość do samego siebie to zdolność do bycia dobrym dla siebie, bez względu na to, czy ktoś inny jest dla Ciebie dobry czy też nie.

W miarę jak Twoje poczucie własnej wartości się wznosi, stajesz się mniej rezonansowy z tymi, którzy mówią jedno, a robią co innego, składają obietnice tylko po to, by je regularnie łamać.

Kiedy miłość do samego siebie jest aktywna, jesteś w stanie szanować czyjś potencjał, a jednocześnie nie angażować się w toksyczne związki partnerskie.

Gdy kochasz siebie, to potrafisz mieć określony punkt widzenia, wyznaczać zdrowe granice i wszystko to robić z wdzięczną mocą otwartego serca.

Gdy kochasz siebie, nie potrzebujesz zgody innych, aby się uwolnić, aby być takim, jakim chcesz być.

Zamiast tego potrzebujesz tylko czasu i przestrzeni, aby dopasować się do swojej prawdziwej istoty, dopingując, pielęgnując i akceptując swoją drogę do niezachwianej głębi jasności, pewności siebie i natchnionego działania, które tylko Twoja miłość może uaktywnić w Tobie. Z czasem pojawią się także inni członkowie Twojego plemienia dusz.

Dlatego tak ważne jest, aby kochać siebie bardziej, a nie mniej.

Afirmacje, cytaty , motywacja

I wiedzieć jak każde "kocham cię" jednocześnie wysyła błogosławieństwa światła do każdego serca na poziomie kwantowym.

Uświadamiać sobie najbardziej bezpośrednią drogę do uzdrowienia siebie i przekształcenia planety w tej samej przestrzeni, która jest skoncentrowana na sercu.

~ Matt Kahn

Być może już wcześniej przeczuwałeś w swoim życiu, że zawsze istnieją powody dla twoich doświadczeń, które wykraczają w swojej wielkości poza to, co pojawia się na powierzchni, nawet jeśli nie byłeś świadom jakie mogły być to powody.

Najlepsze jest jednak w tym to, że kiedy Miłość zapraszana jest, aby działała poprzez ciebie i odpowiadała na wszystko w twoim imieniu, to nie musisz nawet wiedzieć dlaczego coś wydarza się tak, a nie inaczej.

Jedyne co jest wymagane, to twoja chęć aby otworzyć swoje serce. Z każdym kolejnym krokiem w stronę nowego duchowego paradygmatu, jesteś w stanie świętować nadejście scentrowanej w Sercu Świadomości, stwarzając jednocześnie Świętą Przestrzeń dla Wzniesienia Ziemi i Przebudzenia Ludzkości.

I czy jesteś gotów przyjmować swoje doświadczenia na bardziej intymnym poziomie, a może raczej świętowałbyś swoje życie dopiero w bardziej dogodnych dla siebie okolicznościach, ważność kultuwowania Bezwarunkowej Miłości jest kluczowa w ukończeniu twojej podróży Wzniesienia.

~ Matt Kahn

Zakłopotanie może być potężnym lekarstwem, gdy nie próbujesz czegoś wtedy zrozumieć. Podczas zakłopotania stare punkty odniesienia rozpuszczają się, aby zrobić miejsce dla nowych sposobów widzenia.

Mimo, iż byłoby łatwiej opuścić tak szybko jak to możliwe te stare punkty widzenia by od razu wejść w nowe, to jednak zakłopotanie przynosi tobie inną podróż.

Zamiast tego zakłopotanie zaprasza cię aby nauczyć się jak być fizycznie zrelaksowanym oraz emocjonalnie spokojnym bez potrzeby by wysuwać wnioski, decydować, zarządzać lub coś utrzymywać.

Zakłopotanie stanowi punkt wejściowy do obecności. Kiedy zakłopotanie inspiruje wewnętrzne zatrzymanie, gdzie potrzeba większej klarowności zastępowana jest chęcią by oddychać... tworzy to odpowiednią przestrzeń do uświadomienia, że jesteś mądrością w formie, a nie kimś kto ją zbiera lub komu jej brakuje.

~ Matt Kahn

„Jeżeli robilibyśmy wszystko jedynie dla satysfakcji innych ludzi, to nigdy nie dalibyśmy sobie okazji do bycia w pełni sobą. Zawiedzenie jest tym w jaki sposób odgrywamy naszą doskonałą rolę która asystuje innym w odzyskaniu ich mocy. Jako naturalna ekspresja Uniwersalnej Woli, robimy to dla nich, podobnie jak inni robią to dla nas.

Nie musimy się nawet przejmować tym aby nasza rola była doskonała, abyśmy powiedzieli odpowiednie kwestie, albo zrobili coś „odpowiednio”. Jest to transformujący efekt który ma miejsce kiedy autentyczna istota spotyka inną autentyczną istotę.

Bądź prawdziwy i szczery przed sobą i pozwól aby twoje serce cię prowadziło. Jest to jedyna droga która prowadzi cię do bycia tym kim na prawdę się urodziłeś.

Wszystko dla Miłości,

Matt Kahn”

„Co jeśli dzisiejszy dzień jest okazją do wypowiedzenia słowa „dziękuję” częściej niż w jakimkolwiek innym dniu? I czy w obecności hojności życia, albo w byciu świadkiem czyjegoś defensywnego zachowania, co jeśli odważymy się powiedzieć „dziękuję” za wszystkie dary które jedynie zapewniają naszą ekspansję?

Nawet oferując ciche „dziękuję” kiedy mijasz ludzi na ulicy, albo stoisz z nimi w korku może być sposobem uszanowania podróży ich duszy i okazją do bycia świadkiem ich unikalności i piękna. Każde „dziękuję” w równym stopniu ponosi również ciebie, transformując jednocześnie świat.

Czy możesz powiedzieć dzisiaj „dziękuję” częściej niż kiedykolwiek, z jakiegokolwiek powodu, albo nawet zupełnie bez powodu? Tym jest dzisiejsze zaproszenie.

Wszystko dla Miłości,

Matt Kahn”

"Brak usatysfakcjonowania jest naturalnym stanem ego. Bez jakiejś formy niezadowolenia na codzien ego przestałoby istnieć. Ego oscyluje pomiędzy dwoma podstawowymi punktami widzenia braku zadowolenia; albo czuje się dobrze na poziomie emocjonalnym jednocześnie mając nadzieję że zewnętrzne okoliczności życia będą bardziej zadowalające, lub żyje wśród zadowalających okolicznościach mając nadzieję na to że będzie posiadać zdolność czucia się lepiej.

Bez względu na to jak wiele czasu spędzasz po którejś z tych stron, lub jak często oscylujesz pomiędzy nimi, to za każdym razem kiedy pojawia się niezadowolenie możesz zobaczyć je jako przypomnienie Ci kiedy dobrze jest się zatrzymać i uczynić kochanie siebie jako Twój najwyższy priorytet. Podczas gdy jest to proste dla ego aby nie skorzystać z zaproszenia miłości kiedy jej "nie czuje", to jest to znacznie bardziej autentyczna okazja do dostrzeżenia, docenienia, i zaakceptowania aspektów siebie które ani trochę nie ufają życiu, są pozbawione wiary, niespokojne, ani nie czują się bezpiecznie jako następne w kolejce do bycia uszanowane poprzez Twoją uwagę.

Kiedy pełnia zagości już w Tobie poprzez kultywację miłości do siebie, wówczas wzmocniona głębia docenienia wita w Twoim życiu wszystkie dary spełnienia których nie musisz sobie wcześniej nawet wyobrazić, aby je otrzymać. Tym jest serce emocjonalnej wolności."

- Matt Kahn

dziekuje ze sie dzielisz 😊 rozumiem z tego co piszesz ze poziom akceptacji wdlg. Hawkinsa jest po odwadze i po tym jak sie lęki uwolnilo, a przynajmniej czesc z nich.

Dla mnie poziom odwagi to spojrzenie na lęki, a akceptacji to danie zgody na to że one są czyli poczucie ich i zaprzestanie ich wypierania. W moim doświadczeniu akceptacja przychodzi z czasem i jest na poziomie czucia siebie takim jakim się jest i zgody na to. Na przykład gdy dostrzegam wadę, słabość, przyznaję się do niej i akceptuję ją, że ona jest, że taki jestem i kocham siebie pomimo tego co jest, oczywiście z chęcią poprawy i pracy nad sobą. Kiedyś starałem sobie sam z tym poradzić, teraz coraz częściej proszę energię większe ode mnie by dały mi moc do zmiany, przekształcenia danej wady, czy też poradzenia sobie z daną emocją. Wtedy zazwyczaj pojawia się określone doświadczenie i szansa by coś transformować. Tak jak piszesz „łapanie kontaktu z ciałem, rozpoznawanie emocji i uczuc, obserwacja tego co się w nas dzieje i pozwolenie sobie na to- żeby właśnie otwierać się na uzdrowienie.., Ja to samo stosuje i dla mnie to najważniejsze jest, kiedyś zamiast obserwacji stosowałem kontrolę, bo nie odróżniałem i myślałem że kontrola to obserwacja, ale zobaczyłem że wtedy tłumie emocje.

Z tego co widze po sobie to ego się rozplywalo prostu, rozpuszcza się w głębszym czuciu i poddaje się energii większej, tak jak by wszechświatowi i tworzy się jedność z energią życia. Hawkins to nazwał jako eliminacja, ja bym bardziej nazwał poddanie, bo eliminacja może się kojarzyć z walką i usunięciem. A jak dla mnie mój spokojny i opanowany instynkt przetrwania jest mi potrzebny wtedy kiedy trzeba reagować na realne zagrożenie. Gdy natomiast jest zaburzony, naruszony wymyśla nie realne, irracjonalne zagrożenie i kąsi jak dzikie zwierze :P. Gdy mam mocny kontakt ze sobą i jestem szczery ze sobą to nie pojawia się realne zagrożenie, bardziej współgram z wszechświatem, tak jakby poddaje się mu i jestem prowadzony w zaufaniu i wsparciu. Chociaż i w dysharmonii większość zagrożeń widzę, że to wymyślone zagrożenia, dawno nie miałem realnego zagrożenia, bo też zmieniłem sposób życia, środowisko itp.

Kiedyś tworzyłem same kłopoty jak bym był magnezem na nie, tak jak bym ich szukał. Teraz nie potrzebuje już tego .

„Uwalnianie zazwyczaj przynosi efekty znacznie szybciej niż psychoterapia. Często bardziej wyzwala i stymuluje rozwój świadomości i uważności. Psychoterapia jednak ma lepsze sposoby, by I naświetlać ukryte schematy. Obie te metody mogą znakomicie współdziałać. Technika Uwalniania wspiera i przyspiesza psychoterapię, a także wynosi jej cele na wyższy poziom. Psychoterapia może być bardziej satysfakcjonująca intelektualnie ze względu na werbalny charakter i skoncentrowanie na wszystkich „dlaczego” kryjących się za zachowaniem. Jednak jest to jednocześnie jej ograniczenie. Zbyt często jedyne, co osiąga, to intelektualny wgląd, a emocjonalne przepracowanie go jest bardzo wolne, często bolesne i pacjent automatycznie go unika.

Z drugiej strony Technika Uwalniania zajmuje się emocjonalnym „Co czuję”, z chwili na chwilę, bez angażowania intelektu. „Dlaczego” samoczynnie wychodzi na jaw, gdy tylko „co” zostanie porzucone. Czym innym jest analizowanie podstawowych przyczyn depresji, a czym innym całkowite wejście w głąb beznadziei, odpuszczając swój opór przed nią. Pozwalając sobie w pełni ją czuć i odpuszczając każde doznanie, każdą myśl i każdą najmniejszą korzyść, którą z niej czerpiemy, stajemy się wolni. Nie jest konieczne zagłębianie w przyczynę depresji, by uwolnić się od niej. Cele Techniki Uwalniania znacznie wykraczają poza cele psychoterapii. Ostatecznym jej dążeniem jest całkowita wolność. Dążeniem terapii jest „wyregulowanie” ego, doprowadzając je do zdrowej równowagi. Obie te metody opierają się na innych paradygmatach rzeczywistości. Przedmiotem psychoterapii jest zastąpienie niezadowolających programów mentalnych bardziej] satysfakcjonującymi.

W przeciwieństwie do Techniki Uwalniania, która ma na celu wyeliminowanie ograniczających programów mentalnych i emocjonalnych, osiągnięcie nieuwarunkowanego umysłu, a w końcu przekroczenie samego umysłu i wejście w wyższe stany świadomości Miłości i Pokoju.

Podczas terapii jesteśmy zależni od terapeuty, jego umiejętności i stylu pracy, polegamy też na teoriach psychologicznych, pod którymi podpisujemy się razem z terapeutą. Badania naukowe ujawniają, że efekty terapii nie zależą od psychoterapeutycznej metody terapeuty, jego przeszkolenia ani sposobu pracy. Zależą natomiast od wzajemnego oddziaływania tych elementów i tego, w jakim stopniu pacjent pragnie poprawy, czy ma zaufanie do terapeuty i wiarę w jego skuteczność. Zatem działają tu psychiczne czynniki, o których psychoterapia nie mówi.

W przypadku mechanizmu uwalniania nie jest się w roli pacjenta, nie polega się na innej osobie czy teorii. Najgłębsze źródła neurotycznych wzorców samoczynnie wychodzą na jaw, gdy tylko się je uzna, odpuści i pozwoli im zniknąć. Ich podstawowe przyczyny często pozostają nietknięte przez psychoterapię. Z wyjątkiem kilku holistycznych nurtów

(np. analiza jungowska, psychologia transpersonalna) psychoterapia może opierać się na ograniczonym rozumieniu umysłu jako całości. Zazwyczaj jest adresowana jedynie do ego. Ignoruje i nie pojmuje wielkich sił, które determinują, kontrolują umysł i kierują nim. Odkąd celem większości podejść psychoterapeutycznych stało się dobrze dostosowane ego, psychologowie nie mają żadnej koncepcji na to, co znajduje się ponad nim.

Celem uwalniania jest wyeliminowanie ego. Ego jest łekliwe i ograniczone, a gdy zostanie poddane, odsłania się wewnętrzna

Jaźń i ujawnia się to, co zawsze było znacznie potężniejsze niż ego. Wiele szkół psychoterapeutycznych nie ma żadnej prawdziwej wiedzy o Jaźni i w związku z tym pozostają ślepe na prawdę o rzeczywistości. Pod względem skuteczności psychoterapię można porównać do bryczki zaprzężonej w konia, podczas gdy mechanizm poddania jest niczym statek kosmiczny. W czasie, którego psychoterapia potrzebuje na powolne „grzebanie” w ograniczonym polu, uwalnianie przenosi nas znacznie dalej – w całkowicie inny wymiar.

Szczególne zaleta Techniki Uwalniania jest taka, że uwolnienie i odpuśczenie jednego negatywnego uczucia uwalnia również energię ukrytą za wieloma innymi negatywnymi uczuciami, wywiera więc na nas nieustanny całościowy pozytywny wpływ.

Na przykład odnoszący sukcesy dobrze wykształcony mężczyzna przez całe życie cierpi na poważny lęk wysokości, który jest głęboką fobią. Zanim nauczył się stosować Technikę Uwalniania, miał wiele stresujących problemów w życiu. Gdy nauczył się jej, zaangażował się w uwalnianie i odpuszczanie swoich uczuć i lęków związanych z najważniejszymi życiowymi problemami i ani razu nie zajmował się ściśle pracą z własnym długotrwałym lękiem wysokości. Gdy później znalazł się w sytuacji, w której stał

na dachu, ze zdumieniem odkrył, że jego lęk wysokości znacznie

się zmniejszył. Zachwyił się tym i podszedł do krawędzi, na której

usiadł ze zwieszonymi nogami. Mógł też teraz wchodzić na

drabinę i spędzać na dachu godzinę bez żadnego dyskomfortu.

Przykład ten pokazuje, że gdy odpuścimy lęk dotyczący jakiegś

Jednej rzeczy, mniej jesteśmy zalęknieni w ogóle.

Psychoterapia pracuje nad poprawieniem neurotycznych

wzorców. Natomiast uwalnianie zostało opracowane po to, by

można było rozwiązać podstawowe przyczyny wszelkich neurotycznych

tworów. Dekonstruuje podstawową strukturę uczuć i zachowań świadczących o nieprzystosowaniu. Psychoterapia stara się przywrócić równowagę w zakresie naszego neurotycznego funkcjonowania. Technika Uwalniania eliminuje sam neurotyzm. Większość nurtów psychoterapeutycznych jest ograniczona u samej podstawy, ponieważ terapeuta zawęża swoje poszukiwania do tego, co świat uznaje za zdrowe, sprawnie funkcjonujące ego z wszystkimi jego restrykcjami. W tym paradygmacie zdrowy pacjent to ten, kto podziela te same iluzje i ograniczenia, która zostały przyjęte przez społeczeństwo i terapeuta. Dla odmiany celem Techniki Uwalniania jest przekroczenie iluzji świata i osiągnięcie skrytej za nią najwyższej prawdy – czyli realizacja Jaźni oraz odkrycie podstawy samego umysłu, źródła myśli i uczucia. Celem Techniki Uwalniania jest usunięcie podstawowego źródła bólu i cierpienia. Brzmi to radykalnie i zdumiewająco i takie właśnie jest! Ostatecznie wszystkie negatywne uczucia pochodzą z jednego źródła. Gdy odpowiednio dużo negatywnych uczuć zostanie uwolnione, przyczyna cierpienia sama się ujawnia. Kiedy ją uwolnimy, poddamy i przestaniemy się z nim utożsamiać – ego zniknie. Tym samym zniknie też samo źródło cierpienia. Każdy z nas ma ograniczoną ilość zmagazynowanej energii negatywnych emocji. Kiedy uwolnimy napięcie ukryte za daną emocją, wówczas przestaje się ona pojawiać. Na przykład jeśli przez jakiś czas nieustannie uwalniamy i odpuszczamy strach,

w końcu nasz zapas lęków się wyczerpie. Trudno nas wtedy przestraszyć, wręcz jest to niemożliwe. Musi to być coś naprawdę mocnego. Osoba, która uwolniła ogromną ilość lęku, musi się nieźle naszukać, żeby czegoś znowu się bać. Zwyczajnie nie ma już w sobie energii strachu. Podobnie wygląda stopniowe zanikanie gniewu, tak że nawet poważna prowokacja nie jest go w stanie wzbudzić. Osoba, w której jest mało strachu i złości, przez większość czasu odczuwa głównie miłość i pełną miłości akceptację zdarzeń, ludzi oraz zmienności życia.

Odwaga, by odpuścić

Świadomość na poziomie Odwagi bardzo pomaga w Technice

Uwalniania. Kiedy jesteśmy na poziomie Odwagi, wiemy, że:

„Mogę przyjrzeć się swoim uczuciom”; „Nie muszę już więcej obawiać się swoich uczuć”; „Poradzę sobie z nimi”, „Mogę wziąć za nie odpowiedzialność”; „Mogę nauczyć się je akceptować i uwolnić się od nich”; „Jestem gotów podjąć ryzyko, by odpuścić stare punkty widzenia i zbadać nowe perspektywy”; „Jestem chętny by być radosnym i dzielić się swoim doświadczeniem z innymi”; „Doświadczam siebie jako pełnego chęci i umiejętności”.

Zazwyczaj łatwo przeskoczyć na poziom Odwagi z dowolnego niższego poziomu emocji jedynie poprzez afirmowanie tego, że mamy odwagę przyjrzeć się swoim uczuciom i poradzić sobie z nimi. Sama chęć, by przyjrzeć się im i zacząć sobie z nimi radzić, zwiększa samoocenę. Jeśli na przykład jest w nas lęk i nie chcemy przyjrzeć się mu, wówczas czujemy się umniejszeni i obniża się

nasza samoocena. Jeśli jesteśmy gotowi spojrzeć na ten strach, zbadać go, uznać jego obecność i dostrzec, jaki hamujący wpływ wywiera na nasze życie, zacząć go uwalniać i jednocześnie odpuszczać, wówczas wzrasta nasza samoocena bez względu na to, czy lęk znika, czy nie.

Każdy wie, że zmierzenie się z lękiem wymaga odwagi. Kibicujemy osobom, które konfrontują się z własnym lękiem i dokładają! starań, by coś z nim zrobić. Taka odwaga jest jedną z oznak szlachetności i stanowi prawdziwą wielkość osoby. Pomimo negatywnego programowania i mimo lęku ludzie odważni prą w życiu do przodu, bez żadnej gwarancji ani nawet pewności, że ich sytuacja się polepszy. Taka odwaga zwiększa szacunek do siebie i przynosi szacunek ze strony innych. Nie musimy się dłużej wstydzić.

Przyjrzyjmy się historii człowieka, który całe życie cierpiał® na lęk wysokości. Przez kilka lat pracował nad tym, by uwolnić się od tego strachu i zrobił duże postępy, jednak wciąż miał w sobie mnóstwo lęku. Stało się to oczywiste, kiedy wybrał się z przyjacielem do Wielkiego Kanionu. Na początku zatrzymał się w odległości około dwóch metrów od krawędzi skalnej. Rok wcześniej nie mógł w ogóle podejść bliżej niż na kilka metrów. Teraz tam stał, niepewnie. Przyjaciel wziął go za rękę, mówiąc: „Podejdz ze mną do krawędzi”. Zrobił to. Zbliżając się do urwiska, cały czas uwalniał i odpuszczał lęk i odkrył, że naprawdę jest w stanie stanąć nad samą krawędzią, choć nadal odczuwał znaczny dyskomfort.

Gdy odeszli, przyjaciel spojrział na niego z uznaniem i powiedział:

„W końcu to zrobiłeś! Wiem, ile odwagi to od ciebie wymagało”.

Pomimo że nie przewycięzył strachu całkowicie, przekraczając swoją blokadę, zyskał szacunek do samego siebie oraz szacunek innych.

Podczas tak przełomowych doświadczeń zaczynamy inaczej postrzegać swój strach i przestajemy się go wstydzić. Przestajemy pozwalać mu na obniżanie naszej prawdziwej wartości. Wzmacnia to w nas wewnętrzną moc i samoakceptację. W odpowiednim czasie ukryte lęki, do przewyciężenia których potrzebna jest odwaga, słabną do tego stopnia, że przechodzimy na poziom Akceptacji. „

Technika Uwalniania- D. Hawkins

50 sposobów na zadbanie o siebie

1. Zaplanuj ulubiony sposób na odpoczynek i wpisz to jako zadanie do kalendarza.
2. Wyjdź na krótki spacer w dowolnej chwili Twojego dnia.
3. Wybierz się na dłuższy spacer na łonie natury z ulubioną muzyką na uszach.
4. Wybierz się na wycieczkę autostopem. Nie musisz jechać za granicę, wystarczy 2-dniowa wycieczka do innego miasta.
5. Sprawdź, jak działa w praktyce couchsurfing. Zaprosz kogoś do siebie i odwiedź kogoś innego. Poznaj nowych ludzi i spędź czas w inny niż do tej pory sposób.
6. Zrób gruntowny porządek w swoim domu mieszkaniu.
7. Spotkaj się sam ze sobą - znajdź chwilę ciszy i spokoju i zadaj sobie kilka pytań: „Jak się masz?”, „Czego teraz najbardziej potrzebujesz?”, „Na czym warto się dzisiaj skupić?”.
8. Zadzwoń do przyjaciela i rozmawiaj z nim o wszystkim i o niczym.
9. Włącz ulubioną muzykę i poczytaj ulubioną książkę.

Afirmacje, cytaty , motywacja

10. Mów do siebie z miłością, tak jakbyś mówił do najlepszego przyjaciela.
11. Odmawiaj temu, co nie jest zgodne z Tobą. Nie skreślaj siebie na rzecz innych.
12. Przygotuj sobie najlepszą herbatę jaką masz i wypij ją, nie robiąc w tym czasie nic innego.
13. Włącz ulubioną muzykę tak głośno, jak tylko możesz i tańcz (w dowolny, spontaniczny sposób)..
14. Pisz pamiętnik. Notuj luźne refleksje z codziennego życia, opisuj swoje emocje i zachowania, na które chcesz zwrócić uwagę. Pisz o tym, co Cię fascynuje i co Cię każdego dnia cieszy.
15. Praktykuj spokojne poranki. Daj sobie rano tyle czasu ile potrzebujesz, aby wstać bez pośpiechu. Nic się nie stanie, jeśli wstaniesz 10 czy 15 minut wcześniej po to, aby móc spokojniej rozpocząć dzień.
16. Ćwicz jogę. To świetny sposób na polepszenie kontaktu ze swoim ciałem i pozbycie się stresu i niepotrzebnych napięć
17. Uśmiechnij się do siebie.
18. Zapisz się na masaż.
19. Idź na basen i do sauny.
20. Wybierz się do pracy inną drogą i patrz na nowe miejsca tak, jak byś był daleko poza granicami swojego kraju.
21. Bądź dla siebie wyrozumiały i wybacжай sobie błędy.
22. Akceptuj swoje niedoskonałości, wszyscy je mamy.
23. Weź ze sobą koc, owoce i zeszyt lub kartkę papieru i wybierz się do parku. Znajdź dla siebie miejsce na trawie i zanotuj refleksje na temat swoich celów, wyzwań, problemów i przeszkód.
24. Przygotuj sobie długą kąpiel z muzyką, bąbelkami i świeczkami.
25. Wybierz się na spacer do lasu, nie biorąc ze sobą żadnej elektroniki. Spaceruj bardzo powoli i ciesz się dźwiękami i zapachami natury.
26. Medytuj rano, jeszcze zanim zaczniesz pracować (choćby 5 minut).
27. Zrób sobie nocny maraton filmowy.
28. Znajdź przepis na wymarzony deser, zrób odpowiednie zakupy, zrób ten deser i zjedz go w całości samodzielnie (chyba, że lubisz się dzielić - wtedy zjedz go z tymi, których lubisz najbardziej).
29. Wybierz się do księgarni i spędź tam godzinę przeglądając książki i czasopisma. Zrób porządne zakupy (na książkach się nie oszczędzaj!).
30. Zrób sobie domowe spa wybierając najprzyjemniejsze rzeczy, które możesz zrobić dla swojego ciała.
31. Idź sam do restauracji i wybierz najlepszą dla siebie pozycję w menu (nawet jeśli jest droga!).

Afirmacje, cytaty , motywacja

32. Jedź na całonocną wycieczkę na łono natury, zabierz ze sobą jedzenie, książkę i zdrowe napoje.
33. Jeśli Twoja głowa pracuje również w czasie wolnym, zaplanuj w jakich godzinach chcesz być w 100% wolny od pracy. Zapisz to na kartce papieru i trzymaj się tego.
34. Dobrze się wyśpij. Naukowcy potwierdzają, że odpowiednia ilość snu jest zdrowa dla naszego mózgu. Nie warto oszczędzać czasu na śnie.
35. Naucz się czegoś nowego i rób to powoli, we własnym tempie (nie narzucaj sobie wysokich wymagań wobec siebie). Ja obecnie uczę się grać na pianinie i to jedna z najprzyjemniejszych części dnia.
36. Zapisuj na małych karteczkach komplementy dla siebie. Zbieraj je w jednym miejscu i raz w tygodniu przeglądaj wszystkie.
37. Zrób sobie porządny detoks dla ciała. Jedz przez cały dzień tylko owoce i warzywa, pij duże ilości wody.
38. Oglądaj komedie, kabarety, ulubione seriale - dbaj o to, aby często się śmiać.
39. Poproś kogoś o pomoc, jeśli to konieczne. Nie bój się sięgać po wsparcie innych.
40. Jedz w ciągu dnia tzw. „brain food”, czyli pożywienie dla mózgu. Zaopatrz się w najróżniejsze orzechy i nasiona i zrób sobie mix wszystkiego w jednej miseczce. Zadbaj o zdrowe odżywianie.
41. Zrób sobie 20-minutową drzemkę w środku dnia.
42. Kup świeże, piękne kwiaty i postaw je w najbardziej widocznym miejscu w Twoim domu lub mieszkaniu.
43. Jeśli jesteś kobietą, wybierz się do kosmetyczki i fryzjera i poproś o "pełen pakiet".
44. Rób ćwiczenia oddechowe. Przykładowo: weź długi wdech, wstrzymaj oddech na kilka sekund, zrób długi wydech, wstrzymaj oddech na kilka sekund. Powtórz kilka razy.
45. Zapisz się na terapię lub coaching, aby lepiej zrozumieć siebie i poradzić sobie z przeszkodami na drodze do realizacji swoich celów.
46. Kup duży arkusz białego papieru oraz kolorowe kredki i stwórz kolaż ilustrujący Twoje największe marzenia. Powieś na ścianie i każdego dnia zatrzymaj się przy nim na kilka chwil.
47. Idź na zakupy i kup sobie coś, czego nie potrzebujesz, ale co bardzo chciałbyś mieć.
48. Idź do dietetyka i porozmawiaj o tym, jak się na co dzień odżywasz.
49. Zrób sobie pełen zestaw badań krwi i dobrze zapoznaj się z wynikami, poznając znaczenie i konsekwencje ewentualnych niedoborów.
50. Zapisz się na sesję z trenerem personalnym, który pomoże Ci wybrać najlepszy dla Ciebie rodzaj ruchu fizycznego