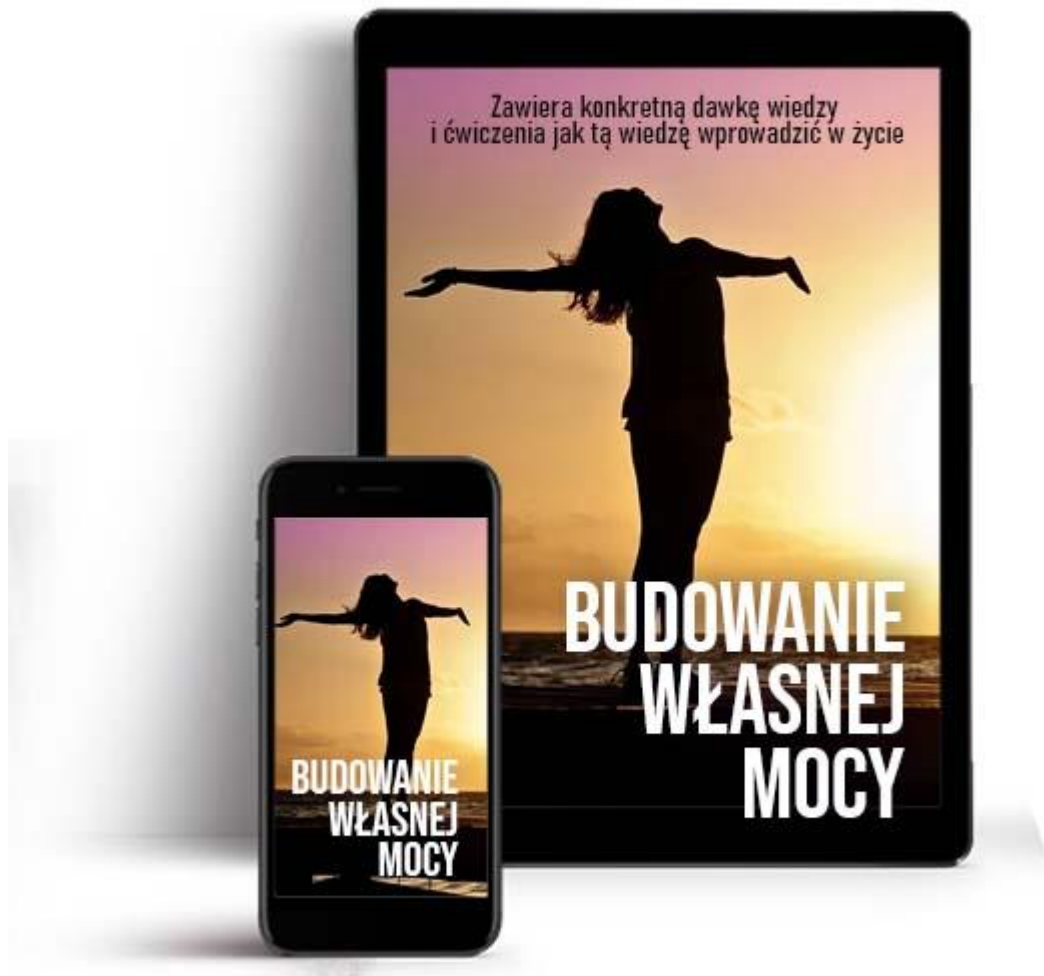


# Budowanie własnej mocy

**Grzegorz Drabik**

**Plik Pdf**



## Zawartość

- Moc, bycie w mocy.....	2-5
- Odwaga a moc.....	5-9
- Odpowiedzialność.....	9-14
- Odzyskiwanie własnej mocy.....	14-15
- Zrozumienia na co mamy wpływ , a na co nie.....	15-22
- Wzięcie odpowiedzialności za swoje uczucia.....	22-24
- Świadome dokonywanie wyborów.....	24-50
- Kontakt ze sobą, wzmocnienie mocy.....	50- 56
- 3 powody niepowodzeń w kreowaniu pozytywnej rzeczywistości.....	56-58
- Podstawowe składniki świadomego tworzenia.....	58-61
- Narzędzia tworzenia rzeczywistości.....	61-67
- 7 siedem praw tworzenia wspaniałej rzeczywistości.....	68-77
- 7 siedem zasad bycia metafizykiem.....	77-82
- Wy tłumaczenie prawa lustra.....	83-88
- Budowanie swojej mocy - ćwiczenia.....	89-108



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

[buycoffee.to/dra](https://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/](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/>



## Moc

Wszystko jest możliwe  
Jedynie, co cię zatrzymuje,  
to twoje własne przekonania i strach

Prawda jest taka:  
możesz zrobić cokolwiek zechcesz.  
Świat jest otwarty, a życie należy do ciebie

W rzeczywistości  
budujesz bariery wewnątrz siebie  
i dlatego masz wrażenie,  
że coś ci umyka,  
że jesteś zniewolona, bezradna i bezsilna

Jeśli czujesz, że twoje życie to więzienie,  
to znaczy,  
że murami tego więzienia są twoje własne myśli

Możesz podjąć dowolną decyzję  
i zmienić swoje życie

Jedyny problem, jaki masz,  
to twoje własne przekonania,  
których jesteś więźniem

B. Pawlikowska - Planeta dobrych myśli

*„Panowanie nad innymi to siła. Panowanie nad sobą to prawdziwa moc.,,*

## Lao Tzu

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

## Alice Walker

Co by się stało, gdybyśmy nie wiedzieli, kim jesteśmy? Co by było, gdybyśmy nie mieli żadnych przekonań dotyczących „poprawnego” zachowania, żadnych religijnych czy filozoficznych pojęć na temat bycia „dobrym” człowiekiem? A gdybyśmy nie mieli swoich koncepcji co do tego, jaki powinien być świat? Prawdopodobnie czulibyśmy się wówczas niemal nadzy, bezsilni, pozbawieni mocy i samotni. Oznacza to, że ciągle jeszcze przypisujemy wartość i moc temu, co na zewnątrz nas. Słowo „moc” lub „władza” (angielskie słowo power ma dwa znaczenia przyp. tłum.) ma interesujące konotacje dla różnych osób. Niektórym moc i władza kojarzy się ze sprawowaniem władzy nad innymi. Wiele osób ma z tym słowem złe skojarzenia, gdyż były one ofiarami kogoś, kto nadużywał swojej władzy. Czym jest prawdziwa moc? Moc to zdolność i gotowość do tworzenia szczęśliwej rzeczywistości. Zdolność jest aspektem żeńskim, a gotowość cechą męską. Razem, aspekt żeński i męski tworzą moc.

Większość ludzi wierzy, że życie to coś, co im się przydarza; że narodzili się bezradni wobec wszystkiego, co ich otacza. Kiedy poszerzymy swoją świadomość, zaczniemy zdawać sobie sprawę, że nasze życie jest rezultatem tego, co sami tworzymy. Zrozumienie, że naprawdę tworzymy każdy aspekt swojej rzeczywistości, daje nam mądrość bycia swoim własnym mistrzem, który współtworzy z innymi twórcami, a wszyscy razem działają wspólnie z najwyższą Rzeczywistością. Powyższe słowa pozostaną jedynie słowami i nie będą miały większego znaczenia, jeżeli nie czujemy się odpowiedzialni za swoje życie. Na pewnym etapie naszej życiowej drogi oddaliśmy swoją osobistą moc i od tamtej pory czujemy się bezradnymi ofiarami żądań i oczekiwań innych ludzi.

**Nadszedł czas, aby odzyskać tę moc i otwarcie zadeklarować, że znowu ją posiadamy, tak jak chciał tego Stwórcy. Nie oznacza to, że będziemy mieć władzę nad innymi, ale że będziemy w pełni odpowiadać za swoje życie i tworzyć je takim jakim chcemy, aby było oraz będziemy żyć w świecie harmonii i spokoju, a nie w świecie walki o przetrwanie.**

### Co to znaczy „stawiać się w mocy”?

W mocy stawiasz się, gdy bierzesz odpowiedzialność za siebie i swoje uwarunkowania. Gdy przestajesz przerzucać na innych (lub na coś) odpowiedzialność za to, jak się z czymś czujesz. Bo każdy sam wybiera, jak postanowi się z czymś poczuć.

W mocy stawiasz się, gdy przestają doradzać Ci negatywne emocje, gdy przestajesz projektować przeszłość na terażniejszość, czyli gdy przestajesz działać z poziomu przymusu, poczucia obowiązku, kurtuazji, szantażu emocjonalnego, lęku, obaw, wątpliwości, zachłanności, chęci ugrania czegoś dla własnej korzyści, dumy, urazy, odwetu, pogardy, poczucia winy, poczucia krzywdy, wstydu, itd.

W mocy się stawiasz gdy masz jasność spojrzenia na rzeczywistość i klarowność umysłu bez zaburzenia Twojego spojrzenia poprzez rany z przeszłości.

W mocy stawiasz się, gdy stajesz za sobą w asertywny sposób – bez agresji, potrzeby udowadniania komukolwiek czegokolwiek, bez poczucia winy, niepewności i wstydu. Bez pychy, potrzeby wywyższania się i unoszenia dumą, by okazać sobie, że siebie szanujesz.

W mocy stajesz, gdy przestajesz siłować się ze sobą i z rzeczywistością, czyli odpuszczasz nadmiar presji i ciśnienia, aby za wszelką cenę dać radę i osiągnąć cel, postawić na swoim, zapiąć wszystko na ostatni guzik, aby wszystko kontrolować, nagiąć rzeczywistość do swoich wyobrażeń o tym, co według Ciebie będzie

## Budowanie swojej mocy

najlepsze. Zamiast tego zaczynasz obserwować istotę sytuacji i współpracować z synchronią tworząc połączenie z otaczającą Cię rzeczywistością.

W mocy stajesz, gdy stać Cię emocjonalnie na Twoje wybory, decyzje i ich konsekwencje. Gdy stać Cię na Twoje uczucia, gesty, dary, sytuacje. Gdy stać Cię na neutralny stosunek zarówno do tej najbardziej wymarzonej wersji siebie, jak i tej według Ciebie najgorszej, najbardziej beznadziejnej czy mrocznej.

W mocy stoisz, gdy masz zdrowe poczucie własnej wartości bez względu na to, czy Ci coś wychodzi i co powiedzieli lub powiedzą inni. Przestajesz wyznaczać swoją wartość poprzez , to co inni mają do powiedzenia o Tobie.

W mocy stajesz, gdy przestajesz wstydzic się siebie, umniejszać sobie lub rekompensować braki, dodając sobie nadto z innej strony. Gdy uczciwie, życzliwie i trzeźwo postrzegasz to co jest. Gdy masz zdrową świadomość swoich mocnych i słabych stron. Gdy stać Cię na to, by przyznać się do błędu, słabości, niemocy. Gdy możesz przyjąć i uznać tę część w sobie, która nie daje rady, lęka się, myśli negatywnie. Gdy robisz zdrową przestrzeń na uznanie pozornych niedoskonałości, wad i braków pamiętając, że to Ciebie nie definiuje. Że jesteś pełnowartościową istotą bez względu na to, czy coś zrobisz lub osiągniesz.

W mocy stajesz, gdy bez wahania dokonujesz wyborów dla Najwyższego Dobra i podejmujesz decyzje w harmonii ze swoim Autentycznym Ja – Istotą Dobrostanu, Duszą, Mądrością Wszechświata. Stoisz w mocy, gdy przestajesz sprzeniewierzać się uniwersalnym wartościom i swoim prawdziwym marzeniom. Gdy śmiało odmawiasz godzenia się na mniej niż zasługujesz. Gdy rezygnujesz z tego, co poniżej Twojej godności. Co jest byle jakie i podcina Ci skrzydła Kreacji. Ograbia z życiowej energii.

Stoisz w mocy, gdy stawiasz zdrowe granice i asertywnie wycofujesz się ze wszystkiego, co przestało służyć Tobie i innym uczestnikom sytuacji dla Najwyższego Dobra. Gdy odpuszczasz to, co Cię drenuje, niszczy, co dzieje się Twoim kosztem lub kosztem drugiej strony relacji. Gdy bez względu na Twoje potrzeby umiesz odmawiać okazjom, które są przekombinowane, nieuczciwe, ryzykowne w negatywny sposób, prowadzą do toksycznych uwikłań.

W mocy stajesz, gdy masz poczucie wiarygodności we własnych oczach i przestajesz potrzebować uwiarygodniać się poparciem zewnętrznych autorytetów dla tego, co wiesz i czujesz. Gdy stać Cię na to, żeby mówić otwarcie i bezpośrednio o tym, co myślisz, co czujesz, w co wierzysz. Bez negatywnego rezonansu z tym, że ktoś mógłby nie zrozumieć, odrzucić Cię lub krzywdząco osądzić.

W mocy stajesz, gdy przeznaczasz siebie do wszystkiego, co najlepsze. Gdy życzysz sobie dobrze i wspierasz siebie niczym najbliższy sercu przyjaciel. Gdy przestajesz obracać przeciw sobie i innym wszystkie te sytuacje, w których nie wyszło tak, jak sobie tego życzysz. Gdy bez względu na pozorne porażki zachowujesz w Sercu pewność, że jesteś ukochanym dzieckiem Wszechświata czując jego wsparcie.

W mocy stajesz, gdy dbasz o to, by innych też jednocześnie postawić w mocy. Gdy odmawiasz fałszywej pomocy opartej na litości, współcierpieniu i szantażu emocjonalnym, a w zamian dajesz wsparcie, którego inni potrzebują, by stanąć we własnej mocy. Nawet jeśli wiąże się to z odmową jakiegokolwiek zaangażowania w sytuację. Gdy stać Cię na to, że nie każdy zrozumie tę subtelną różnicę między pomocą a wsparciem, Najwyższym Dobrem a tym, co na dobro wygląda tylko z pozoru.

W mocy stajesz, gdy przestajesz nadawać komukolwiek lub cemukolwiek moc negatywnego wpływania na Twoje samopoczucie i życie. Gdy zachowujesz swoją życiową energię dla siebie, zamiast trwonić ją na negatywny rezonans, uwikłanie w toksyczne relacje i sytuacje.

W mocy stoisz, gdy wystarcza Ci Mądrość Wszechświata i świadomość tego, kim jesteś, więc przestajesz szukać mistrzów, przewodników ponad to. W mocy stoisz, gdy uznajesz wewnętrznego mistrza – Istotę Światła i gdy z innych przestajesz robić swoich mistrzów nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

W mocy stoisz, gdy szanujesz każdą żywą istotę i odmienne podejście do życia. Gdy możesz objąć bezwarunkową akceptacją wszystko to, z czym się nie zgadzasz, co według Ciebie jest zbędne, chore lub głupie, lecz wiesz, że na wszystko jest miejsce we Wszechświecie. Gdy z Miłością i współczuciem okazujesz

wdzięczność tym, którzy są starą wersją Ciebie i uświadamiają Ci, jak wiele się nauczyłaś/ nauczyłeś, jak daleka droga za Tobą, jak dobrze żyje się bez dawnych negatywnych uwarunkowań.

W mocy stoisz, gdy znika ktokolwiek lub cokolwiek, kto lub co mogło wcześniej Cię zranić lub tobą manipulować. Gdy jest w Tobie mądrość rozstrzygnięcia co jest jakie. I możesz jej zaufać.

W mocy stoisz, gdy przestajesz posiłkować się substytutami wiedzy i mocy, więc wystarcza Ci poczucie autentycznej mocy w Tobie – cząstki pierwotnej mocy stwórczej, która jest Istotą Światła. Przestajesz szukać mocy na zewnątrz Ciebie, w przedmiotach, zakłęciach i metodach.

W mocy stawiasz się, gdy zaczynasz wiedzę stosować w rzeczywistości i staje się ona Twoim doświadczeniem i codzienną częścią Twojego życia.

***"Każdy z nas sam ponosi odpowiedzialność za swoje życie: to znaczy za swoje emocje, myśli, sens swojego życia. I jest w tym coś przerażającego, bo kiedy bierzesz na siebie tę odpowiedzialność, to nagle konfrontujesz się z własną samotnością. Nie możesz już nikogo obwiniać za życie, jakie prowadzisz. Owszem, twoje dzieciństwo w określony sposób wpłynęło na ciebie i cię ukształtowało, ale gdy jesteś dorosły, przestaje to być wymówką. Tylko ty – i nikt inny! – ponosisz odpowiedzialność za swoje życie. To jest ten punkt, w którym każdy człowiek musi dokonać egzystencjalnego wyboru: czy chce wziąć na siebie tę odpowiedzialność, czy wolę pozostać ofiarą?"***

- Jesper Juul

### **Stawanie do dorosłości to:**

- zaprzestanie udawania i wmawiania sobie,, mnie to nie dotyczy,, czyli otwartość na prawdę, na rzeczywistość i zaprzestanie jej wypierania oraz wypierania swojego bólu emocjonalnego
- mówienie prawdy i tego co się czuje w danym momencie, zamiast ukrywania swoich uczuć, zaprzestanie udawania że wszystko jest okej, jak nie jest,
- mówienie o tym czego się chce, zamiast czekać i oczekiwać, że ktoś odgadnie nasze znaki i że się domyśli o co nam chodzi, czyli komunikację,
- mówienie o swoich emocjach, o tym co nas dusi, o swoich problemach zamiast ukrywania ich w sobie,
- nadawanie priorytetu swojemu uzdrowieniu psychicznemu i fizycznemu,
- przestanie wymuszania trwania w niezdrowych związkach, relacjach, sytuacjach, odpuszczenie przywiązania do napięcia i wpędzania się w sytuacje gdzie to napięcie istnieje,
- odpuszczenie tolerancji towarzystwa ludzi, którzy nas źle traktują, którzy nas krzywdzą,
- dostrzeżenie, że niektórzy ludzie nie mogą być tym czego potrzebujemy, że niektóre rzeczy sami mamy sobie dać,
- zaprzestanie przejmowania się opiniami niektórych ludzi i określania siebie poprzez te opinie,
- budowanie zdrowej relacji ze sobą, opartej na uczuciach wobec siebie,

### **Odwaga a moc**

***„Odwaga (200) to pozytywny stan, w którym czujemy, że jesteśmy pewni siebie, mamy umiejętności, kompetencje, zdolność do działania, czujemy się żywi, kochający i obdarowujący.***

***Towarzyszy nam wtedy ogólna radość życia, dobry humor, jesteśmy aktywni, mamy wiarę w siebie i klarowność.***

***Oznaką odwagi jest przekonanie i poczucie „potrafię”.***

***W tym stanie czujemy się ześrodkowani, zrównoważeni, elastyczni, szczęśliwi, niezależni i samowystarczalni. Możemy być pomysłowi, twórczy i otwarci.***

*W odwadze jest mnóstwo energii, to stan działania, uwolnienia, bycia „gotowym do”, spontanicznym, prężnym, zaradnym i pogodnym.*

*W tym stanie możemy bardzo efektywnie działać w świecie.*

*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.*

*Podczas 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 przezwyciężenia których potrzebna jest odwaga, słabną do tego stopnia, że przechodzimy na poziom Akceptacji”.*

David R. Hawkins – „Technika uwalniania”

## ODWAGA (200) -POZIOM ŚWIADOMOŚCI

Dopóki nie wybierzesz poziomu świadomości ODWAGA, która charakteryzuje się następującymi zasadami: odwaga, 100% szczerość i uczciwość wobec siebie i innych bez względu na konsekwencje, odpowiedzialność , to nic kompletnie nie zmienia się.

Pozostaniesz ofiarą swego ego/umysłu, który dalej będzie rządził tobą. Pola energii poniżej poziomu 200 zasilają stawanie się ofiarą. Poniżej 200 ludzie zrezygnowali ze swojej mocy i oddali ją czemuś poza sobą. Na niższych poziomach ludzie nieświadomie powtarzali sobie, że źródło ich szczęścia i przetrwania bierze się z czegoś poza nimi. Gdy ludzie wznoszą się na poziomy prawdy powyżej 200, pola energii stają się pozytywne i widzimy, jak odzyskują swoją moc.

Mówią teraz:

„Ja i tylko ja mam moc tworzenia szczęścia i możliwości w moim życiu. One powstają we mnie”. Przyznają też, że zdrowie jest czymś, co bierze się z ich wnętrza i przestają wierzyć, że są bezradnymi ofiarami chorób”.

David R. Hawkins - "Przywracanie zdrowia”.

Poziomy poniżej 200 reprezentują cierpienie we wszystkich jego formach

## Zasady poziomu świadomości ODWAGA (200):

1. 100% szczerości i uczciwości wobec siebie i innych.
2. Odwaga, dosłownie do wszystkiego (wewnętrznie i zewnętrznie)
3. Odpowiedzialność - dosłownie za wszystko (wewnętrznie i zewnętrznie)

Odpowiedzialność jest przeciwieństwem syndromu ofiary.

Czy ofiara coś robi ?

NIC.

Czuje bezsilność, beznadziejność i ciągle ma wymówki: "nie mogę, nie wiem, nie umiem, nie potrafię, to jest za trudne dla mnie" i obwinia świat zewnętrzny - uważa, że przyczyna czego doświadczyła i doświadcza jest w świecie zewnętrznym. Obwinianie wynika ze stłumionego poczucia winy i strachu-lęku..

Obwinianie, to nieświadoma projekcja ego, wewnętrznego poczucia winy na świat zewnętrzny. Obwinianie to ucieczka od poczucia winy i wzięcia odpowiedzialności za swoje intencje, decyzje, zachowania i działania i za ich konsekwencje - za swoje życie.

Każdy ma wybór:

Być - czuć się ofiarą świata zewnętrznego, czy wziąć całą odpowiedzialność za swoje życie (w tym, za to co mam w swoim umyśle) i tworzyć swoje życie.

### **Uczciwość drogą do uzdrowienia**

"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 (ODWAGA) w swoim rozwoju, aby można go było uzdrowić."

David R. Hawkins - "Siła czy Moc"

"Na poziomie ODWAGI, gdy mówi się prawdę, pole energii idzie w górę, w stronę tego, co jest pozytywne, wspiera i wzmacnia życie. Jest to energia żywotności, która jest zestrojona z prawością i uczciwością"

David R. Hawkins - "Przywracanie zdrowia"

„Początkowym efektem przyjęcia odpowiedzialności za prawdę we własnym życiu jest wzniesienie się z niższych poziomów energii do poziomu 200 (ODWAGA)-krytycznego poziomu, na którym po raz pierwszy pojawia się moc i który jest punktem wyjściowym wszystkich wyższych poziomów. Odwaga do zmierzenia się z prawdą prowadzi ostatecznie do poziomu świadomości akceptacji na poziomie 350, na którym pojawia się większa moc. Tutaj dopiero znajduje się wystarczająco dużo energii, aby rozwiązać większość problemów społecznych. To z kolei prowadzi do jeszcze większej dostępnej mocy na poziomie miłości-500. Znajomość swoich własnych słabości, oraz tych, które cechują innych ludzi, pozwala na pojawienie się wybaczenia, a dzięki temu także współczucia. Współczucie otwiera drzwi łasce i prowadzi do ostatecznego uświadomienia sobie, kim jesteśmy i dlaczego znaleźliśmy się tutaj, oraz do zrozumienia ostatecznego źródła wszelkiej egzystencji”.

David R. Hawkins – „Siła czy Moc” s. 330

"Odwaga posiada motywację, moc i siłę, aby przekroczyć opór, stawić czoła wyzwaniom oraz przepracować je z męstwem i determinacją, co z kolei wzmacnia zdolność do aktualizowania decyzji. Odwaga jest potrzebna, ponieważ na jej poziomie wciąż dostrzega się problemy i trudności, które wymagają wysiłku i determinacji, by je przepracować. A zatem pozorne przeszkody mogą być tak naprawdę oczekiwaniami, które uległy projekcji: nie biorą się one jednak z rzeczywistości, ale z pozostałego pozycjonowania. Odwaga może przewidzieć problemy, z jakimi trzeba sobie poradzić, takie jak dyskomfort, niechęć, niepewność czy niepokój".

David R. Hawkins - "Przekraczanie poziomów świadomości", S. 174



## Problem a rozwiązanie to , to samo

Przykładowo udawanie , że w jakimś obszarze naszego życia nie istnieje pustka czy też brak , nie pozwala nam się przyznać do tego , że czegoś nie ma w tym obszarze. Wtedy okłamujemy siebie , że coś jest gdy tego nie ma i nie potrafimy stanąć w prawdzie ze sobą. Gdy dostrzeżemy że faktycznie coś jest nie tak , zyskujemy realne możliwości by coś z tym zrobić i zadziałać. Weźmy na przykład sferę finansów, w głowie udajemy że jest ona cudna , że jesteśmy bogaci, a w rzeczywistości ledwo co starczy nam na rachunki. Zderza się nasze wyobrażenie o tym jak jest i prawda jak jest naprawdę. Dopóki nie dostrzeżemy tego jak jest faktycznie , dopóty nie znajdziemy realnych szans i możliwości by to zmienić. Aby jednak to dostrzec trzeba stanąć w prawdzie ze sobą i wziąć odpowiedzialność za stan faktyczny, czyli za ruinę. Wtedy dopiero możemy zacząć budować coś na tej ruinie. Dopóki okłamujemy siebie , że jest inaczej nie dostrzeżemy jakie wzorce doprowadziły nas do tej ruiny, a dopóki nie dostrzeżemy tego , to nie możemy tego zmienić i dalej tkwimy w świecie fantazji. Dokładnie tak samo jest w każdej innej dziedzinie naszego życia, przykładowo nie jesteśmy w szczerzej relacji, a marzymy o niej lub jesteśmy w jakiejś i chcemy aby się ona zmieniła, to dopóki nie skonfrontujemy się z tym co tworzy tą relację taką jaką jest lub z tym co powoduje, że nie jesteśmy w relacji to nie będziemy mogli tego zmienić i wprowadzić realnych zmian. Tak samo jest z rozwojem, dopóki nie dostrzeżemy jacy jesteśmy naprawdę, dopóty tkwimy w iluzji, wyobrażeniu na swój temat i nic z tym nie możemy zrobić.

Akceptuje sytuację w jakiej jestem i jednocześnie poprzez swoje konkretne działania, dążenia zmierzam do jej zmiany i budowania nowego. Mam świadomość , że na wszystko potrzeba czasu, cierpliwości i wytrwałości oraz konkretnych czynów. Biore realnie i świadomie sprawy w swoje ręce i zaczynam działać w swoim życiu ciesząc się tym co jest jednocześnie.



## Odpowiedzialność a poczucie winy

Odpowiedzialność za siebie i wina to nie jedno i to samo.

Odpowiedzialność za siebie jest wyzwalająca, dająca moc podczas gdy wina to zazwyczaj pułapka, która trzyma nas w miejscu.

Im więcej toksycznego poczucia winy, tym większa chęć naprawienia samego siebie, tym większy bunt i wściekłość, Im więcej poczucia winy tym większa złość pochodząca z żalu do samego siebie.

Dostrzeganie prawdy w swoim życiu wiąże się z przyjęciem konsekwencji swoich wcześniejszych działań. Im bardziej uczciwi jesteśmy ze sobą, tym mniej ignorancji w nas, a to co wcześniej nieświadome zaczyna nabierać jansności. Pojawiająca się świadomość konsekwencji może zostać znowu wyparta poprzez zaprzeczenie i zrzucenie odpowiedzialności na innych, by nie poczuć określonych emocji. Oddajemy wtedy całkowicie moc poza siebie. Może też tak być że przyjmujemy konsekwencje i albo wchodzimy w toksyczne poczucie winy, użalanie się nad sobą i wykorzystywanie tego co zrobiliśmy do biczowania samego siebie powielając schemat potępiania, oceniania, osądzania i karania samego siebie lub też poprzez zdrową relację z własnym sumieniem, czyli ze sobą samym biorąc po prostu odpowiedzialność, pełną odpowiedzialność za to jakie są konsekwencje danych działań. Rozliczamy się wtedy szczerze z samymi sobą puszczając rzeczy za które jeszcze mamy wobec siebie skrywany żal, a który to żal oddziałuje poprzez wściekłość na siebie samego z podświadomości.

Toksyczne poczucie winy powoduje że stoimy w miejscu, nie wyciągamy wniosków i pogłębiaamy nienawiść wobec siebie, czy też żal do siebie samego. Czasem poczucie winy powoduje ogromną wściekłość na samego siebie, którą jeśli sobie nie uświadomimy możemy projektować na świat zewnętrzny. Zabieramy sobie wtedy moc i oprócz potępiania kogoś lub siebie nie robimy nic by schematy zostały zmienione. Poczucie winy jest bardziej związane z litowaniem się nad sobą samym, a litowanie to nie to samo co współczucie.

Natomiast odpowiedzialność połączona ze skrucą, wyrozumiałością, współczuciem powoduje, że świadomość konsekwencji uświadamia nam jak duży mamy wpływ na swoje własne życie. Zdrowe podejście do konsekwencji powoduje że zaczynamy odczuwać jaką moc mamy w swoich decyzjach i wyborach oraz dostrzegamy iż mamy realny wpływ na kształtowanie swojego własnego życia. W tym momencie może pojawić się lęk przed przyjęciem świadomości iż praktycznie wszystko jest w naszych rękach. I znowu można wyprzeć tą świadomość lub w odwadze do niej stanąć.

**„Uczciwość wobec siebie wymaga odwagi, skromności, cierpliwości oraz współczucia dla niedojrzałych aspektów sumienia, które bądź co bądź nawarstwiły się w procesie wychowania. Z tego powodu ma ono skłonność do przesady lub na odwrót, do lekceważenia, gdy staje na drodze impulsywności. Zadanie polega na tym, aby uczciwie przyznać się do wewnętrznych braków czy skaz charakteru, ale bez przypuszczania ataków winy, nienawiści, złości czy żalu na siebie lub innych.**

**Ego/umysł to zbiór wyuczonych zachowań, a ostatecznym celem jest przekroczenie jego programowania i funkcjonowanie dzięki mocy bijącej od Blasku Jaźni, nadającej życiu nowy, życzliwy kontekst. Obecność Jaźni jest odczuwana jako współczucie dla wszelkiego życia, we wszystkich jego formach, włącznie z jego ewolucją pod postacią osobowej jaźni. W konsekwencji przebaczenie zastępuje potępienie, co oznacza, że można już bezpiecznie zagłębić się w poważne samobadanie, bez zbędnego napięcia.,,**

David R. Hawkins – „Przekraczanie poziomów świadomości,,

Odwaga to nie jest zawsze stuprocentowa pewność siebie i niezachwiana wiara, czy też udawanie że nie ma lęku. Odwaga bierze się ze stanięcia ze swoim lękiem naprzeciw i z przyznania się przed sobą do niego. To normalne że robiąc coś i zmieniając konkretny schemat w rzeczywistości nie w nas na początku niezłomnej wiary i pewności siebie. Budowanie pewności siebie, zaufania do siebie to proces przechodzenia z lęku do odwagi by zrobić coś inaczej niż zawsze, by nie uciec, by nie zamrozić się na stałe, by nie zachować się tak jak wcześniej. W pewnym sensie sztywność, kontrola, brak reakcji może świadczyć o wyparciu emocji i odcięciu się od nich, co nie daje efektu, bo znowu nie mamy kontaktu z własnym ciałem, z tym co jest w nas. Sam moment przejścia jest często drastyczny i towarzyszą mu silne reakcje ciała, dyskomfort, stres bo właśnie

przestajemy żyć w zamrożeniu i wprowadzamy w dany moment świadomość, co powoduje reakcje ciała, doprowadzenie tlenu do komórek i w konsekwencji wyjście z zamrożenia, wyjście z lęku.

Natomiast im częściej będziemy wybierać nowy schemat, nowe postępowanie tym ten proces będzie łatwiejszy aż całkowicie ciało się oczyści z lęku i będziemy wchodzić w nowe z większym spokojem, opanowaniem aż całkowicie nasze ciało nie wyjdzie z zamrożenia.

Wracając do odpowiedzialności, wypieranie jej powoduje, że nie widzimy naszego realnego wpływu na nasze życie, a co za tym idzie nie czujemy wtedy naszej własnej mocy. Wypieramy wtedy fakt iż w ostateczności każdą decyzję i wybór podejmujemy my sami. Jakkolwiek nie mamy połączenia z Wszechświatem, jakkolwiek siła wyższa nas nie prowadzi, to i tak ostateczna decyzja i wybór należą do nas.

Otwartość na konsekwencje własnych działań jest tym co dosyć często kojarzymy z karą lub ze wstydem, dlatego tak często uciekamy przed konsekwencjami, nie rozumiejąc że wtedy uciekamy przed własną mocą wypierając ją. Odpowiedzialność to również wzięcie negatywnych konsekwencji na klatę i często przyznanie się do błędu, okazanie skruchy i pokory. Co w konsekwencji daje rozliczenie się z własnym sumieniem i odpuszczenie wielu niszczących schematów.

## **Odpowiedzialność, odwaga a akceptacja własnych wad i słabości**

To co pozwoliło mi radzić sobie z własnymi emocjami, to przejmowanie za nie odpowiedzialności i przyznawanie się przed samym sobą do tego co czuje naprawdę w sobie. Jednocześnie świadomość tego co się dzieje w moim wnętrzu pozwala mi uspokoić szaleństwa mego umysłu. Dostrzegłem u siebie zależność, iż im bardziej uciekam przed tym co we mnie, to tym bardziej mój umysł szaleje i wchodzi w obsesyjne myśli. W pewien sposób wypierane emocje nakręcają później jakość naszego myślenia. Jak czytałem o tym w książkach Hawkinsa to nie mogłem tego zrozumieć, dopóki nie przekonałem się na własnym przykładzie, że dokładnie tak jest. Teraz jak sobie z czymś nie radzę, czuje się gorzej, zatracam kontakt ze sobą, to nie przerzucam tych emocji na innych, tak jak robiłem to kiedyś tylko staje w prawdzie co jest we mnie, że zaczynam obwiniać innych. Tak samo ma się rzecz z własnymi słabościami, wadami i schematami. Im bardziej dostrzegam swoje własne tym mniej projektuje je na innych i tym mniej oceniam, osądzam innych. Odwaga by spojrzeć na siebie w świetle prawdy powoduje niesamowitą ulgę i daje szansę wyjścia z iluzji własnej doskonałości odpuszczając perfekcjonizm i wymagania bycia wiecznie pozytywnym. Akceptacja siebie w całości powoduje że nawiązujemy prawdziwą bliskość ze sobą i możliwy staje się spokój ducha, z którego rodzi się pogoda ducha i radość z tego jacy jesteśmy. Przyznanie się przed sobą do słabości rodzi również współczucie i wyrozumiałość dla samego siebie jak również dla innych. Co w konsekwencji pozwala zaistnieć pokorze, łagodności, a w konsekwencji bezwarunkowości. Stajemy się wtedy po prostu bardziej ludzcy.

## **Sposoby na utratę własnej mocy i marnowanie energii.**

Każdy z nas czuje się czasami pozbawionym energii i bez mocy. Myślimy, że dana sytuacja lub osoba nas jej pozbawiła, ale prawda jest taka – że nikt nie może zabrać Twojej mocy. Natomiast zawsze możesz sam się jej pozbawić.

## **Nikt nie może nam odebrać naszej mocy o ile na to nie zdecydujemy wcześniej**

Pozbawiamy się mocy zawsze wtedy, gdy zakładamy, że inni mają jej na tyle dużo, aby nam ją odebrać. Jest to pierwsza iluzja, którą trzeba porzucić. Nikt bez naszej zgody nie jest na tyle silny, aby nami manipulować, mieć nad nami kontrolę czy odebrać nam naszą moc. Sami rezygnujemy ze swojej mocy, aby się innym przypodobać lub uniknąć ponownego cierpienia. Oddajemy moc naszym rodzicom i innym ważnym osobom w naszym życiu. Jeżeli czujesz się bezsilny, to dlatego, że uważasz, iż nie masz wyboru, nie jesteś wolny i grasz w którąś z typowych dla ofiary gier, żyjąc cały czas w świecie walki o przetrwanie. Twoją postawę można podsumować następującymi nie uświadomionymi stwierdzeniami, którymi się karmisz:

„Nie będę siebie kochać, niech inni to za mnie zrobią”.

„Niech inni będą odpowiedzialni za moje uczucia”.

„Sprawię, aby inni mieli wobec mnie poczucie winy, a ja w ten sposób zaspokoję swoje potrzeby”.

Takie nie uświadomione myślenie, typowe dla większości ludzi, kosztuje nas naszą wolność, zdrowie, miłość innych ludzi i szacunek dla samego siebie. Za każdym razem, gdy oddajesz innym prawo do tego jak sam się czujesz tracisz swoją moc wewnętrzną i uzależniasz się od otoczenia tworząc pojedyncze zależności, które z kolei tworzą lęki przed ich utratą i bariery, które sam sobie nakładasz.

Oto kilka sytuacji w których marnujesz swoją energię i żyjesz w iluzji:

### **1. Czekanie na zmianę sytuacji lub innej osoby.**

Kiedy moment będzie lepszy zacznę żyć pełną piersią. Kiedy sytuacja polityczna się zmieni poczuje się lepiej. Można by wyliczać podobne warunki w nieskończoność. Wszystkie mają wspólny mianownik – są iluzją oraz marnowaniem własnego potencjału. Wszelki świat jest doskonały, nie ma w nim miejsca na pomyłki. Dlatego to co jest w tu i teraz jest dokładnie idealnie dopasowane do Twoich wyzwań i Twoich braków. Możesz zaakceptować ten fakt i przestać marnować energię na walkę z wiatrakami i rozpocząć podróż odkrywania. Możesz także czekać i tkwić w niezadowoleniu i smutku. Jedno jest pewne, nic się nie zmieni, jeśli nie zmienisz własnej perspektywy oraz nie zmieni się nikt, kiedy Ty się nie zmieniasz. Odpuszczenie wiąże się z akceptacją bezsilności wobec spraw na które nie mamy wpływu.

### **2. Rezygnacja z własnego szczęścia dla innych.**

Droga naszego serca nie zawsze usłana jest różami, a jeśli nawet jest to i róże mają kolce. Czasem wybierając Twoją prawdę, w pełnej empatii i zrozumieniu drugiej osoby - ktoś na tym ucierpi. Jest to trudny wybór, ale zaufaj mi – zawsze właściwy. Nie mówię tutaj o potrzebach ego oraz o celowym krzywdzeniu kogoś. Natomiast rezygnacja z własnego szczęścia, wchodzenie w rolę męczennika, masochisty nie pomoże nikomu. Kiedy jesteśmy nieszczęśliwi nie jesteśmy w stanie dzielić się szczęściem z nikim innym, gdy nie ma w nas szczęścia, nie potrafimy dać go innym. Z pustego nawet Salomon nie napełnił. Mamy w sobie silne przekonania rodowe i lojalność wobec naszego rodu, ta lojalność powoduje że trzymamy się kurczowo czegoś co nam nie dawało szczęścia. Gdy wychodzimy poza to, pojawia się uczucie zdrady rodu, to tylko pozory, tak naprawdę nie robimy nic złego i mamy prawo robić to co nas uszczęśliwia.

### **3. Udowadnianie i przekonywanie do własnej racji.**

Znajdowanie się wewnątrz ciasnych granic swoich poglądów, racji jest jak bycie władcą małej wyspy. Ty rządysz, a twój sposób rządzenia jest zawsze słuszny. Jest to znak ostrzegawczy głoszący: „Uważaj, mój umysł jest już zamknięty”. Okazuje się, że granice służą bardzo skomplikowanym celom; nie mogą być zdefiniowane tylko jako psychologiczna obrona. W tym przypadku uczenie się, że nie trzeba zawsze mieć racji, oznacza naukę zaufania, ponieważ podstawowa potrzeba dotyczy kontroli. Granica, kiedy próbujesz ją zniszczyć, staje się tylko mocniejsza; próba udowodnienia władczej osobowości, że się myli, jest daremna. Zamiast tego musisz pokazywać wciąż od nowa, że twojej miłości można zaufać. Jeśli ta granica jest twoja własna, najlepszym podejściem jest codzienne dążenie małymi krokami do zaufania komuś innemu. Nie chodzi o mówienie z wyprzedzeniem, jak osoba ta ma coś zrobić, zrzęczenie i oddawanie się protekcjonizmowi, zaprzeczanie i twierdzenie, że tylko ty wiesz, co jest słuszne. Odwracanie naszego zwyczaju posiadania racji będzie nieprzyjemne — to jest naturalne. Ale za każdym razem, kiedy twoje zaufanie zostanie nagrodzone, będziesz miał jeden powód mniej do postawienia swojego starego muru. Twierdzenie, że tylko my mamy rację zamyka nas na spojrzenie na inne perspektywy i umacnia nas w braku otwartości na inne poglądy, co dalej nas trzyma w swoich własnych projekcjach i nie pozwala nam poszerzyć perspektyw. Chęć by każdy się z nami zgadzał i trzymania się swojej racji jest związana też z brakiem zaspokojenia potrzeby słuchania nas w dzieciństwie i z brakiem liczenia się z naszym zdaniem.

### **4. Wywieranie wpływu na innych, szantaż emocjonalny, próby kontrolowania innych.**

W momencie prób wywierania presji na innych, zmuszania ich do czegoś, zaczynamy wysyłać negatywną energię i zużywamy ogromną jej ilość. Po takich próbach czujemy się wykończeni. Tracimy ogromną ilość energii na to by zyskać ważność, popularność lub podziw. Działamy wtedy z poziomu siły umysłu, a nie z poziomu mocy serca.

**Jeżeli ktoś chce dbać o innych, ale nie potrafi zadbać o siebie to jest to forma zaburzenia. Dłuższe przebywanie z takim człowiekiem jest nie możliwe.**

**On zabija czymś dziwnym, co nazywa troską.**

**Tylko, że troska polega na tym, że on wymyśla, co człowiekowi mogłoby być przydatne i próbuje mu to wcisnąć w dobrej wierze.**

**On troszczy się o własne projekcje, nie o drugiego człowieka.**

**~ks. Krzysztof Grzywocz**

**„Osoba, której brak poczucia bezpieczeństwa, jest w relacjach lękliwa, skora do zazdrości, wczepiania się w drugą osobę, jest zaborcza i nadmiernie się przywiązuje, co zawsze jest źródłem frustracji.**

**Celem tych zachowań jest przywiązanie i zawładnięcie drugą osobą, zapewnienie sobie bezpieczeństwa, zapobiegając stracie, oraz niekiedy ukaranie tej osoby za to, że sami się boimy straty.**

**I znowu takie nastawienie zazwyczaj sprawia, że manifestuje się to, czego się najbardziej boimy.**

**Ta druga osoba czuje napierającą na nią naszą energię, czuje naszą zależność i zaborczość i ma wewnętrzny impuls, by się uwolnić od tej zależności, wycofać, odłączyć – i robi dokładnie to, czego najbardziej się obawialiśmy.**

**Takie nastawienie prowadzi do ciągłej potrzeby wpływania na innych. Ponieważ intuicyjnie ludzie odbierają to, że chcemy ich kontrolować, reagują oporem.**

**Jedyny sposób, w jaki możemy sprawić, by ten opór zniknął, to przede wszystkim uwolnienie i odpuszczenie chęci wpływania na kogokolwiek.**

**Oznacza to również uwalnianie z jednoczesnym odpuszczaniem ukrytych leków, gdy tylko się ujawniają”.**

David R. Hawkins - "Technika Uwalniania"

#### **5. Rozmyślanie jak odbiorą nas inni, co inni powiedzą .**

W momencie gdy zaczynasz myśleć co inni powiedzą na to co robisz zaczynasz oddawać swoją moc na zewnątrz. Zaczynasz wtedy być zależny od opinii, oczekiwań innych ludzi. Przestajesz być wtedy sobą i oddajesz swoją wolność bycia sobą.

#### **6. Zdradzanie samego siebie , odrzucanie samego siebie.**

Lęk przed opinią innych, przed brakiem akceptacji i aprobaty innych prowadzi w konsekwencji do zdradzania i odrzucania prawdziwego siebie. Zakłada się wtedy maski i ukrywa się prawdziwego siebie co prowadzi do wewnętrznej frustracji i blokowania prawdziwego siebie. Za każdym razem gdy tak robimy dusimy naszą własną moc i podcinamy sobie skrzydła.

#### **7. Usprawiedliwianie swojego braku działania.**

Usprawiedliwianie swojego braku działania, braku czynów i ewolucji może prowadzić do obwiniania innych i przrzucania odpowiedzialności za własne życie na innych. Potrafimy wymyślić różne motywy , tylko po to aby czegoś nie zrobić, a później żal który powstaje przrzucamy na innych.

### **SILNA WOLA A MOC WOLNEJ WOLI**

Siła a moc to dwa różne poziomy działania. Siła jest stosowana w oparciu i system przetrwania, natomiast moc w oparciu o przestrzeń serca. Użycie wobec siebie siły to próba zapanowania nad sobą przy użyciu samych myśli, co na ogół prowadzi do stłumienia własnych uczuć. Zmiana niepożądanego zachowania za pomocą silnej

woli jedynie wzmacnia to zachowanie na głębszym podświadomym poziomie. Jako osoba uzależniona mogę jasno śmiało stwierdzić, iż zmiana swojego zachowania nie jest związana z silną wolą, tylko z głębszą pracą ze sobą. Siłę używa prześladowca(trójkąt winy) wobec siebie i zamiast współczucia i łagodności motywuje się złością i agresją co powoduje później niezadowolenie i dalsze zamknięcie się na skrywane emocje. Używając samej siły woli może nam się wydawać, że poradziliśmy sobie z daną sprawą, dopóki nie dojdą do głosu stłumione prawdziwe uczucia. Pojawia się wówczas silna reakcja obronna. Silnej woli zawsze towarzyszy napięcie i presja, uwalniane w formie negatywnych reakcji podczas aktywacji i brak akceptacji czegoś. Przeciwnością silnej woli jest poddanie oraz wolna wola, czyli umiejętność dostrzegania swojej skłonnej do uzależnień natury, bez próby walczenia z nią i zaprzeczania jej. Moc wolnej woli kryje się w zdolności obserwowania i kierowania uwagi na uzależnienia oraz w przyzwoleniu na ich istnienie. Takie przyzwolenie umożliwia podejmowanie nowych świadomych decyzji dotyczących zachowania. Świadoma akceptacja dawnych uzależnień sprawia, że cały proces odbywa się bez tłumienia uczuć, konfliktu, wysiłku czy kontroli. Siła próbuje zapanować nad negatywnymi zachowaniami z przeszłości lub chce się ich pozbyć, natomiast moc to doświadczanie chwili obecnej polegające na zaakceptowaniu przeszłości i pozwoleniu na jej istnienie, z równoczesnym wybraniem nowego kierunku działania w teraźniejszości. Na przykład próby walki z myślami i emocjami poprzez zastąpienie ich innymi kończą się tylko chwilową satysfakcją bo opierają się na presji, nacisku, oczekiwaniach, co powoduje, że dane myśli lub stany emocjonalne powracają z większą mocą. Są to próby oddziaływania na schorzenia umysłu za pomocą samego umysłu. W pewien sposób umysł sam ze sobą wtedy walczy. Moc natomiast opiera się na wyjściu poza umysł i otwarciu się na czucie. Poddajemy wtedy mechanizmy obronne i oddajemy się czuciu z przestrzeni serca, tak jakby otwieramy się na czucie tego co spowodowało schorzenia umysłu przez co emocje zostają zauważone, zaakceptowane i uwolnione nie powodując dalszego spustoszenia, a jasność i klarowność myślenia wraca sama do równowagi. Gdy nie mamy kontaktu ze sferą emocjonalną nie wiemy co się w nas dzieje i dlaczego się coś dzieje. Zdajemy się wtedy targani niewytłumaczalnymi siłami. Jedni je nazywają szatanem inni podszeptami, inni duchami, a to co oddziałuje na nas jest po prostu naszą nieświadomością, która domaga się zajrzenia w jej głąb. Moc opiera się na czuciu samego siebie, zrozumieniu samego siebie, daniu sobie przestrzeni i wyborze innego rozwiązania.

**To co pozwala nam dojrzeć różnice, to stan w jakim jesteśmy stosując wobec siebie dane podejście, gdy robimy coś na zaciśniętych zębach później są w nas silne emocje, spięte ciało, kontrola i dominacja, to zazwyczaj walczyliśmy ze sobą za pomocą siły, nacisku i przymusu. Natomiast jak robimy coś z poziomu zrozumienia i współczucia zaczynamy czuć wolność, autentyczną wolność która jest rezultatem kontaktu z tym co było wypierane, a czemu daliśmy przestrzeń do zaistnienia i poczucia ulgi, przez co nie męczy nas to już od środka.**

Zazwyczaj traktujemy siebie tak jak traktowali nas rodzice, więc jeśli byliśmy wychowani przez siłę, to będziemy ją odbierać jako sposób wsparcia siebie i innych. Siłę towarzyszy surowość i kontrola a brakuje w niej wyrozumiałości, współczucia i łagodności. Jednak można zmienić, to podejście do siebie otwierając się na coraz więcej czucia.

*„W sercu poddania, różnica między byciem ofiarą a poczuciem MOCY jest bardzo prosta.*

*Ofiara jest „emocjonalnym zakładnikiem”, który czeka, aż usłyszy od innych coś, czego oni sami mogą nie być w stanie powiedzieć.*

*Gdy jesteś ofiarą, walczysz z życiem, obwiniając za swoje cierpienie tych, którzy nie wypowiedzieli upragnionych przez ciebie słów.*

*W rezultacie zaczynasz bronić się na każdym kroku i bezskutecznie zmagasz z różnymi sytuacjami, których i tak nie jesteś w stanie zmienić.*

*Poczucie mocy nie ma nic wspólnego z czekaniem, aż inni wypowiedzą odpowiednie słowa, lecz wynika z uświadomienia sobie, że to TY SAM MASZ POWIEDZIEĆ SOBIE TO, CO ZAWSZE CHCIAŁEŚ USŁYSZEĆ.*

*Nie ma znaczenia, jak bardzo pragniesz, aby inni cię docenili – tylko ty możesz przekazać sobie słowa, jakich tak bardzo ci brakowało.*

*Ponieważ to ty przetrwałeś wszystkie trudne sytuacje i przezwyciężyłeś przeszkody, masz w swoim ręku klucz do własnego SERCA.*

*Jest nim udzielanie sobie samemu WSPARCIA w bardziej czuły i konsekwentny sposób niż kiedykolwiek wcześniej.*

*Ponieważ twoja podświadomość nie rozróżnia, kto wypowiada dane słowa – ty czy ktoś inny – twoje serce będzie się uzdrawiało nawet wtedy, gdy sam będziesz powtarzał sobie słowa, które potrzebujesz usłyszeć od kogoś innego. „*

- Matt Kahn - Rewolucja miłości... zaczyna się od ciebie

## **Odzyskiwanie swojej mocy zaczynamy od:**

**I. Uczciwości wobec siebie i przyznania, że czujemy się bezsilni.**

**II. Zrozumienia na co mamy wpływ , a na co nie.**

**III . Wzięcia odpowiedzialności za swoje uczucia.**

**IV. Świadomego wyboru życia w świecie harmonii i spokoju.**

**I .PRZYZNANIE SIĘ DO POCZUCIA BEZSILNOŚCI wobec spraw na które nie mamy wpływu i koncentracji swojej energii na to na co mamy wpływ**

Poczucie bezsilności nie oznacza, że jesteśmy całkowicie bezsilni wobec siebie, oznacza że przestajemy manipulować i kontrolować czymś na co nie mamy wpływu, czyli czymś poza nami . W momencie, gdy to sobie uświadomisz, możesz tę moc świadomie odzyskać, bo ukierunkujesz swoją energię na coś na co masz wpływ , czyli na samego siebie, swoje decyzje, wybory i działania. Pomoże ci w tym obserwacja twoich związków przeszłych i obecnych oraz określenie stopnia swojej nieświadomości w tych relacjach. Bezsilność jest bardziej związana z czymś na co myślimy, że mamy wpływ a faktycznie wpływu nie mamy. Na przykład manipulanta i kontrolera będzie chciał kontrolować innych, często robiąc to nieświadomie , bo nie potrafi pogodzić się z bezsilnością wobec wpływu na innych i przerzuca na nich zmianę, którą chce tak naprawdę zrobić w sobie. Jest przekonany , że ma wpływ na drugiego człowieka i dlatego próbuje go zmienić, kontrolować , dominować nad nim. Jest to zaprzeczenie wolności i dania przestrzeni innym bycia takimi jacy są, czyli brak szacunku wobec innych. Narcyzi i egoiści nie chcą poczuć bezsilności( jest to ich największy lęk) , bo stawiają się w roli Boga, dlatego też ich główne zachowania są oparte na sile, złości, agresji, dominacji tak jak to jest w roli prześladowcy w trójkącie winy.

Trzeba zrozumieć, iż bezradność a bezsilność to dwie różne rzeczy. Bezsilność jest bardziej związana z próbami kontroli tego na co nie mamy wpływu, natomiast nasze ego mówi nam że mamy stawiając się w roli Wszechświata, a bezradność z brakiem odpowiedzialności i poczucia mocy wobec tego na co mamy faktyczny wpływ, czyli na samego siebie. Gdy oddajemy władzę nad sobą czemuś na zewnątrz , zaczynamy czuć bezradność wobec własnego życia, bo tracimy kontakt ze sobą.

**Uczciwość ze sobą jest drogą do przyznania się przed sobą do swoich prawdziwych intencji i drogą do wyjścia poza świat przetrwania**

Uczciwość wobec siebie pozwala nam wyjść poza nasze wyobrażenie o nas samych i przyjąć siebie w pełni takimi jakimi jesteśmy naprawdę. Nie da się siebie zaakceptować dopóki nie przyzna się przed sobą samemu do posiadania swoich wad i słabości. Aby wyjść poza manipulację i kontrolę trzeba zauważyć u siebie te uwarunkowania oparte na świecie przetrwania i systemie walki i ucieczki. dopiero , gdy zauważymy je u siebie i

przyznamy się przed sobą do nich , możemy podejmować następnym razem inne wybory i decyzje, dokonać innego wyboru niż zawsze to robiliśmy z automatu. Dlatego między innymi Hawkins pisze w poziomach przekraczania świadomości iż poziom prawdy się zaczyna od odwagi , do stanięcia przed sobą samym bez idealnego wyobrażenia o sobie, czyli dostrzeżenie tego jak jest naprawdę z nami. Wtedy przestajemy tak naprawdę uciekać przed sobą i gonić za idealnym wyobrażeniem samego siebie, a zaczynamy nawiązywać kontakt ze sobą i zaczynamy być w jedności myśli, czucia i działania, co potęguje naszą moc wewnętrzną.

## II. Zrozumienia na co mamy wpływ , a na co nie

Zakres odpowiedzialności	Odcięcie się od odpowiedzialności, braki	Odpowiedzialność, równowaga	Nadodpowiedzialność, nadmiary
Role	Narcyzm, prześladowca,	Autentyczność, bycie sobą	Współzależnienie, wybawca, męczennik, misjonarz,
Stany	Rozproszenie , niebyt	Świadoma obecność	Nadmiar koncentracji
Myśli	Niewolnik myśli, tworzenie myślami braku czegoś, koncentracja na braku i cierpienie z tego powodu	Świadomy obserwator, Uczestnik życia Zdrowa odpowiedzialność	Niewolnik myśli , brak wolności , nadmiar uwagi i koncentracji, chęć ogarnięcia wszystkiego, zależność od wszystkiego,
Postawa odpowiedzialności	Za nikogo, wypieranie odpowiedzialności, zrzucanie jej na innych,	Wobec innych	Za innych
Podejście do pomocy	Obojętność, sztywność , odcięcie się	Empatia wobec innych, zrozumienie i obecność	Ratuje, naprawiam innych
Podejście do zdania innych	Nie słucha, zamyka się na innych zdanie, narzuca swoje zdanie	Otwartość na różne perspektywy	Naiwność
Podejście do bólu emocjonalnego	Zamyka się , chłód, odcięcie, ucieczka	Rozumie uczucia innych poprzez zrozumienie swojego bólu	Przejmuje uczucia innych, wykorzystuje do swojego cierpienia
Wolność	Przymus, nakaz, presja i ciśnienie,	Wolność emocjonalna	Natłok emocji, w tym wchodzenie w emocje innych, uczucie przytłoczenia, nadmiaru
Ciało	Sztywne , napięte	Odprężone, zrelaksowane	Zmęczenie, brak energii
Zajmuję się w relacji	Kontrolowaniem, dominacją, pilnowaniem, zazdrość	Relacją z drugą osobą. Drugą osobą. Uczuciami. Częścią wspólną związku i sobą	Szukaniem rozwiązań , odpowiedzi za innych. Poświęceniem siebie. Okolicznościami. Zeby mieć rację. Tym jak wypada, pozory.



## Budowanie swojej mocy

Na czym nam zależy wtedy	Kontroli innych. Ustawianiu innych. Posiadania racji, Wyższości	Współpracy, Szczęściu i radości. Prawdzie. Uczciwej i szczerzej relacji	Podziwie. Aprobacie. Uwadze. Akceptacji. Docenieniu.
Postawy	Manipulator, Kontrolujący. Pyszny. Dumny i przemądrzały. Narzucającym. Surowym. Wymagającym. Oczekującym( ktoś ma postępować tak jak sobie życzę )	Troskliwy. Wspierający. Dbający. Kochający. Otwarty. Ufny. Pokorny	Uległy, podporządkowujący się, nie posiadający swojego zdania, zależny,
Emocje jakimi jesteśmy kierowani	Nienawiść i wstręt do siebie, głęboko zakorzeniony toksyczny wstyd.	Czystość intencji, dawanie bezwarunkowości	Podświadome poczucie kary, chęć zasłużenia na miłość, kojarzenie miłość z uwagą, uznaniem
Podejście do wszechświata	Walka z życiem, zamknięcie się na energie życia. Mocowanie i siłowanie się z wszechświatem, z życiem.	Dopasowanie swojej woli do energii wszechświata i działanie w jedności.	Traktowanie siebie jako osobę odpowiedzialną za cały wszechświat.
Podejście do swoich emocji	Odcinanie się od nich , tłumienie ich, przrzucanie na innych. Nie akceptowanie ich w innych.	Odpowiedzialność za swoje emocje	Ucieczka przed nimi , widzenie ich w innych, naprawianie innych, tego co się ma w sobie.



## To na co nie mamy wpływu:

### **Bezsilność wobec zabrania bólu i cierpienia innych.**

Współczucie i wrażliwość jest bardzo ważna dla osób, które w danej chwili cierpią lub przeżywają trudne chwile, jednak trzeba mieć świadomość że nie jesteśmy w stanie zabrać ich emocji i zabrać ich bólu. Nie jesteśmy w stanie przeżyć za nich tego co oni mają przeżyć. Tak samo przejmowanie emocji w niczym nie pomoże, dawanie rad, zazwyczaj najbardziej pomaga po prostu obecność i wsparcie swoją osobą.

### **Bezsilność wobec wyborów i decyzji innych.**

Sami osobiście możemy przedstawić swoje doświadczenie, pokazać swoją historię, pokazać jak sami sobie poradziliśmy z określonymi rzeczami, jednak ostateczny wybór i decyzja należy do osoby, która ją podejmuje. Zabieranie jej tego prawa to brak szacunku, a podejmowanie za kogoś decyzji prowadzi do okaleczania tej osoby i zabierania jej wewnętrznej mocy, pewności siebie. Nawet jeśli te decyzje będą złe to i tak rozwój tej osoby, bo złe decyzje dają doświadczenie i naukę oraz wyciąganie wniosków na przyszłość.

### **Bezsilność wobec tego co myślą inni.**

Lęk przed opinią innych osób to jedna z największych blokad przed byciem autentycznym sobą. Ludzie są różni, mają różne wartości, przekonania i priorytety, każdy z nas patrzy na życie poprzez swoją perspektywę, swój obraz w głowie. Osobiście nie mamy ostatecznie wpływu na to co inni będą myśleć o nas, a myślenie o tym i przejmowanie się tym prowadzi do blokowania siebie i spełniania oczekiwań innych osób i życia wbrew sobie, przez co tworzy się w nas wewnętrzny konflikt.

### **Bezsilność wobec tego, że ktoś nie chce naszej pomocy.**

Jednym z największych bólów jest moment, gdy ktoś nie chce przyjąć naszej pomocy. Gdy my bardzo chcemy komuś pomóc wskazać drogę, a ta osoba nie przyjmuje tego i odrzuca, a do tego brakuje jej wdzięczności za nasze starania. Jednak jest druga kwestia medalu i fakt, że po prostu nie akceptujemy kogoś prawa do odmowy naszej pomocy, nie przyjmujemy do świadomości odmowy nie godzimy się z tym, że inni chcą robić inaczej i po swojemu.

### **Bezsilność wobec odbioru innych nas.**

Każdy człowiek odbiera rzeczywistość poprzez swój własny system przekonań o życiu. Przejmując się tym jak ktoś nas odbierze robimy się nie naturalni, nie prawdziwi. Próbując upodobać się innym zatracamy tak naprawdę siebie. Więc dopasowywanie się pod innych jest tak naprawdę bezcelowe, bo każdy będzie myślał co innego. Znajdą się zarówno osoby, którym będą się podobać nasze działania jak również osoby którym nie będą się podobać i każdy ma prawo do sposobu swoje odbioru nas tak jak mu się podoba.

### **Bezsilność wobec czyjegoś zrozumienia.**

Możemy mówić precyzyjnie i najjaśniej jak potrafi, ale to czy ktoś nas rozumie i czy uwierzy nam w coś co mówimy i tak zależy w ostateczności od danej osoby. Wiele razy czujemy się niezrozumienia przez innych i to też jest okej, nie wszyscy muszą nas rozumieć, najważniejsze abyśmy my rozumieli siebie samych. A jeśli ktoś zdecydował się nas nie zrozumieć i nie spojrzeć z naszego punktu widzenia to i tak nie przebijemy się przez mur, który stworzyła dana osoba.

### **Bezsilność wobec ostatecznego rezultatu.**

To chyba najmocniejsza iluzja jaką mamy i przez jaką wiele razy cierpimy bo wiąże się z brakiem odpuszczenia kontroli i z brakiem przyjmowania zmienności życia oraz rzeczywistości taką jaką jest. Cierpienie wynika z różnicy naszego chcenia i tego jak powinno być, a z tego jak jest naprawdę w rzeczywistości. Odbierając rzeczywistość poprzez blokady małego dziecko uważamy, że wszystko musi być takie jak chcemy, czasem stawiamy się w roli Wszechświata i wydaje nam się że mamy pełny wpływ na wynik rezultatu, że wszystko zależy od nas. Nie potrafimy zrozumieć że na rezultat wpływa setek innych czynników niż nasze chcenie, w tym również energia wszechświata. Zamiast zaakceptować ten fakt popadamy wiele razy w rozczarowania, tworzenie żalów, obrażanie się wobec życia i tworzenia urazów wobec wszechświata. Zamiast po prostu przyjrzeć się i zrozumieć co poszło nie tak oraz zrozumieć jak następnym razem możemy do danej rzeczy podejść lepiej.

### **Bezsilność wobec reakcji emocjonalnych innych osób.**

Czasem wydaje nam się , że jesteśmy w stanie wpływać na reakcje innych osób. Jednak każda osoba odbiera rzeczywistość poprzez własne pryzmaty i reakcje danej osoby są zależne od jego zranień i tego jaki sposób radzenia sobie z emocjami ma zapisany w sobie. Więc różni ludzie będą różnie reagować na ten sam fakt, na tą samą sytuację. reakcje innych można zrozumieć, jednak to jak ktoś zareaguje zależy tylko od jego zapisanych schematów jakie ma w sobie. **Akceptacja bezsilności wobec rzeczy na które nie mamy wpływu jest początkiem puszczenia kontroli całego świata, puszczeniem chcenia aby było tak jak my chcemy i początkiem zaufania wobec wszechświata. Jest początkiem poddania się pod wolę wszechświata i dopasowaniem naszej energii do energii wszechświata oddając w ten sposób prowadzenie czemuś większemu od nas. Jest nie tylko zaufaniem , ale też zawierzeniem woli Wszechświata.** Do tego tylko wtedy możemy poczuć połączenie z otaczającą nas rzeczywistością, bo przestajemy wymuszać, wywierać presję i blokować energię która ciągle płynie i przyjmujemy życie takim jakim jest, akceptując też innych takimi jacy są bez porównywania się z nimi i chęci ich zmiany.

## **Rzeczy, na które masz wpływ, a które mogą uczynić wielką różnicę w Twoim życiu**

### **1. Twoje myśli i przekonania**

To jak widzisz świat ma wpływ, Twój odbiór nadaje znaczenie sytuacji. Jeśli wierzysz, że ludzie są z natury dobrzy będziesz głównie widział dobro w ludziach. Jeśli jesteś przesiąknięty negatywnością i pesymizmem, skupisz się na przykładach wyłącznie złych ludzi, to jest to to co będziesz widział i szukał w innych i w sobie podchodząc do innych bez zaufania oraz bez ufności wobec siebie. Oczywiście nie chodzi o to aby widzieć tylko to albo tylko to, najlepiej widzieć całość i rozumieć całość. Żadne skrajności nie są dobre, bo tworzą zniekształcony obraz rzeczywistości, najlepiej widzieć całość, aby później też nie tworzyć urazów i żalu , że coś nie było takie jakie myśleliśmy że jest. Większość rzeczy jest tak naprawdę neutralna , a tylko nasz odbiór i perspektywa przez jaką patrzymy nadaje im znaczenie.

Znaczenie jakie nadajesz rzeczom staje się Twoim podejściem do nich i sposobem w jaki je odbierasz. Jeśli wierzysz „w cuda”, możesz w swoim życiu ich doznać i czynić je. Jeżeli nie wierzysz, w to że może być lepiej, sam blokujesz siebie i stawiasz od razu w opozycji do tego co pragniesz. Twoje nastawienie do rzeczy , czy są łatwe czy trudne do zrobienia też jest zależne od Ciebie, czy dasz zaistnieć swojej kreatywności i polu możliwości jakie są w Tobie też zależy od Ciebie.

Nie trzeba nic więcej poza zdrowym rozsądkiem, aby zrozumieć, że pozytywnie nastawieni ludzie, wiedzą lepsze i bardziej szczęśliwsze życie niż ludzie o negatywnym usposobieniu. Ci, którzy wierzą w obfitość i spodziewają się obfitości, doświadczają jej częściej i więcej. W przeciwieństwie do osób, które skupiają się na braku, niedobrze i niedostatku. Jednak Ci którzy są pozytywnie nastawieni po prostu biorą się do działania i realizują swoje cele, marzenia. Co nie znaczy , że nie wkładają wysiłku, determinacji, zaangażowania w to co robią. Natomiast pesymistyczne nastawienie powoduje że w ogóle się nie zaczyna czegoś robić zazwyczaj i blokuje się siebie.

Tak więc, wyostrz swój umysł na pozytywność. Praktykuj pozytywne afirmacje. Pracuj nad sobą każdego dnia. To Ty kontrolujesz swój umysł i przekonania. Odpowiednie przestawienie umysłu i zmiana perspektywy myślenia może zmienić wszystko.

Naucz się dostrzegać magię i pozytywne aspekty nawet w trudnych sytuacjach życiowych. Wybieraj siłę i moc, która rodzi się z bólu i zmagania, które przezwyciężasz. Te sytuacje czynią Cię silniejszym i bardziej odpornym w przyszłości. Te sytuacje kształtują Twój charakter i sposób w jaki podchodzisz do innych rzeczy.

### **2. Bycie miłym i życzliwym dla innych**

Szczerą życzliwość i współczucie dla innych. Jeśli to się stanie częścią Twojej natury i będziesz to robić z serca to radość w Twoim życiu pojawi się szybciej niż myślisz , że to może być możliwe. Kiedy zachowujesz się w ten sposób, wszechświat to dostrzeże a otrzymujesz to co dajesz. Często nawet dostajesz więcej. Rdzeń kreacji jest w nas to co dajemy światu, później do nas wraca o ile to przyjmujemy. Puls życia polega na tworzeniu poprzez nasz rdzeń wysyłaniu energii i powrocie do naszego rdzenia tej energii. Oczywiście różne schematy , wzorce, nawyki myślowe blokują ten przepływ, jednak nad wszystkim można popracować i dopasować swoją energię do energii wszechświata.

Kiedy jesteś miły dla ludzi, więcej ludzi jest miłych dla Ciebie. Jeśli wybierasz agresję, arogancję, sarkazm, brak zrozumienia, negatywność to pojawi się ona też w Twoim życiu. Życzliwość, współczucie i dawanie innym

nie tylko podnosi innych ludzi na duchu, ale podnosi też Ciebie. To jedno z najwspanialszych uczuć, gdy wiesz, że komuś pomogłeś, że uczyniłeś dla kogoś różnicę.

Jedna pozytywna interakcja i oznaka dobroci może odmienić czyjąś sytuację. Może nawet czasem uratować czyjeś życie i skierować na lepsze tory. Nigdy nie wiesz do końca jak Twoje słowa zostaną odebrane przez drugą osobę. Zawsze wybieraj życzliwość i dobroć. Pokazuj innym, że są dla Ciebie ważni. Co nie znaczy, że masz zapominać o sobie, pamiętaj że bez naładowanych baterii nikomu nie pomożesz i swoim kosztem nie zbawisz świata. Sytuację w naszym życiu nie zawsze są klarowne, jednak ważne jest to aby Twoja intencja była szczerą i prawdziwą, zawsze chodzi o intencję i uczciwość względem siebie.

Ludzie uprzejmi i życzliwi są z reguły bardziej lubiani i kochani. Oczekujesz więcej dobroci i miłości sam dawaj innym więcej dobroci i miłości. Chcesz mieć lepszych przyjaciół. Sam bądź lepszym przyjacielem. Niezależnie od tego co robią inni lub czego nie robią wybieraj bycie uprzejmym. Obserwuj jak poprzez Twoje dobro i życzliwość ludzie zmieniają się razem z Tobą na lepsze.

W byciu miłym, uprzejmym i życzliwym nie chodzi o to, aby na wszystko się zgadzać. Trzeba dbać o swoje interesy, mieć własne zdanie i nie bać się krytyki i opinii innych. Umieć asertywnie wytyczać granice. Jednak ważne w tym wszystkim jest poszanowanie drugiego człowieka i wzajemny szacunek. Jeśli ktoś Ciebie nie szanuje po prostu odchodź, bez działania wet za wet.

**„DOBRO DO NAS WRACA KAŻDEGO DNIA: W CZYIMŚ UŚMIECHU, CIEPŁYM SŁOWIE, W PROMYKACH PORANNEGO SŁOŃCA. DOBRO TO CZYJAŚ DŁOŃ WYCIĄGNIĘTA DO NAS W POTRZEBIE, SERDECZNY UŚCISK I POKLEPANIE PO PLECACH, KIEDY ŻYCIE WYDAJE SIĘ BEZNADZIEJNE”. – GABRIELA GARGAŚ**

### **3. Twój wysiłek, Twoje działania i zaangażowanie.**

Twoje oddanie i zaangażowanie z poziomu serca zawsze będzie nagradzane przez wszechświat. Energia idzie w wymianę Ty też działasz i podejmujesz zdecydowane działanie. Najbardziej skuteczny jesteś gdy robisz to co kochasz robić. Jeśli chcesz coś osiągnąć, musisz włożyć w to pracę i wysiłek. Nic samo co jest ważne i wartościowe się nie dzieje. Zawsze masz wpływ na to jak dużo zaangażowania i wysiłku włożysz w spełnianie swoich marzeń i celów. Masz też wpływ na jakość swojej pracy. Bez wysiłku nie ma rezultatów. To ile zaangażowania i energii włożysz w działanie, będzie przekładać się na wyniki, które uzyskasz. Oczywiście można działać jak najbliżej energii życia, co powoduje że nasze działania nie są katowaniem siebie, tylko są prowadzone w ten sposób jakbyśmy płynęli przez życie w sprzyjających warunkach. Tu największym problemem jest nasza leniwość, tracenie czasu na sprawy nieistotne, brak zaangażowania, wytrwałości i systematyczności.

**„JEDYNĄ DROGĄ ROZWOJU JEST CIĄGŁE PODNOSZENIE POPRZECZKI, JEDYNĄ MIARĄ SUKCESU JEST WYSIŁEK, JAKI WŁOŻYLIŚMY, ABY GO OSIĄGNĄĆ”. – BRUCE LEE**

### **4. Dążenie do wiedzy i mądrości, otwartość umysłu na nowe perspektywy.**

Zawsze masz wpływ na swój rozwój osobisty, na otwartość swoich poglądów, na to co przyjmujesz do swojego umysłu i co akceptujesz za prawdę na dany moment. Świat się zmienia w bardzo szybkim tempie. Jeśli nie zamierzasz się rozwijać i rosnąć zostaniesz w tyle. Jediną pewną słońca jest zmiana i płynność, dlatego trzymanie się swoich racji i zamknięcie się na naukę tak naprawdę blokuje i zamyka nam nowe możliwości. Tutaj jest też sprawa z wprowadzaniem w życie zdobytej wiedzy, bo wiedza bez doświadczenia jest tylko teorią, jest iluzją dopóki nie potwierdzisz jej w swoim życiu.

Jako ludzie musimy dążyć do życia, które wykorzystuje w pełni nasze talenty, mocne strony, nasz potencjał. Rozwijaj się w obszarach, które Cię pasjonują. Poszerzaj swoją perspektywę, ćwicz mózg i umysł. Czytaj, słuchaj audiobooków, bierz udział w kursach, szkoleniach, seminariach. Rób wszystko co sprawi, że poczujesz się lepiej i dowiesz się więcej.

Zobowiąż się do samorozwoju. Bądź ciekawy, szukaj nowych lepszych sposobów działania. Chłoń wiedzę, aby być mądrzejszym, silniejszym bardziej potężnym. Dziel się też swoją wiedzą z innymi, aby też rośli razem z Tobą. Pomagając innym rosnąć gromadzisz pozytywną energię.

**„WIEDZA TO SKARB, KTÓRY ZAWSZE PODAŻA ZA WŁAŚCICIELEM”**

**Wiedza bez działania i konkretów jest tylko iluzją. Mądrość sama w sobie, jest po to aby ją stosować w swoim życiu, aby ją stosować w rzeczywistości.**

### **5. Wdzięczność za to co masz, docenienie i radość z tego co jest.**

Bądź wdzięczny za to co masz. Wdzięczność wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie, a według niektórych prowadzonych w tym zakresie badań, potrafi zwiększyć nasze poczucie szczęścia w życiu nawet o 25%.

Praktykowanie wdzięczności nie zawsze jest łatwe. Czasem w natłoku codziennych spraw, wielu sytuacji stresowych zapominamy o docenianiu tego co mamy. Szybko też przyzwyczajamy się to tego co już posiadamy i po prostu nie doceniamy wielu spraw. Jeśli chcesz być w życiu bardziej szczęśliwy pamiętaj o wdzięczności. doceniaj to co masz i ciesz się tym. To Ty decydujesz o swoim nastawieniu do tego co masz i Ty decydujesz o tym gdzie kierujesz swoją uwagę, a co za tym idzie swoją energię.

Nie ma nic lepszego na poprawę nastroju i lepszy dzień, jak okazanie wdzięczności za to co mamy w życiu. Co możesz docenić dzisiaj? Co jest wspaniałego w Twoim życiu? Za co możesz być wdzięczny?

**„NAJPIĘKNIEJSZĄ FORMĄ SZCZĘŚCIA JEST WDZIĘCZNOŚĆ. NALEŻY ZARÓWNO DO JEGO PRZYCZYN, JAK I SKUTKÓW”. – WALTER DIRKS**

### **6. Twoja obecność, uważność otaczającego Cię świata.**

Większość ludzi, żyje głównie w swojej głowie i myślach. Utknęli w niekończącym się cyklu zmartwień, niepokoju i lęku. Martwią się o przyszłość, przewidują czarne scenariusze. Tkwią w ciągłym żalu i wspomnianiu minionych sytuacji. Żyją przeszłością lub zbyt skupiają się na przyszłości. Nie doceniają chwili obecnej i teraźniejszości.

Bądź jednym z niewielu, którzy żyją w chwili obecnej. Którzy są naprawdę w kontakcie ze swoimi bliskimi, rodzinami, przyjaciółmi. Dostrzegają cud istnienia na tej ziemi. Doświadczają i doceniają nawet małe rzeczy, które wydarzają się w ich życiu. Są obecni tu i teraz.

Zostaw od czasu do czasu swój telefon, przestań myśleć o przeszłości i przyszłości, poczuć magię teraźniejszości i tego czego doświadczasz w tym momencie. Pamiętaj że to Ty decydujesz , gdzie jesteś swoim umysłem, to Ty decydujesz gdzie jest Twoja uwaga.

**„JEŚLI SIĘ SMUCISZ TO ŻYJESZ PRZESZŁOŚCIĄ. JEŚLI SIĘ BOISZ TO ŻYJESZ PRZYSZŁOŚCIĄ. JEŚLI JESTEŚ SPOKOJNY TO ŻYJESZ TERAŹNIEJSZOŚCIĄ”. – LAO TZU**

### **7. Kim się otaczasz, w jakim środowisku przebywasz.**

Masz wybór jeśli chodzi o ludzi, którymi się otaczasz i z którymi przebywasz. Decydujesz jak wiele czasu im poświęcasz. Ludzie z Twojego otoczenia mogą wyssać z Ciebie energię lub Ci ją dawać. Oczywiście Ty decydujesz jaki mają wpływ inne osoby na Ciebie, jednak przebywanie cały czas w danym środowisku sprawia , że sami przejmujemy te cechy co ma środowisko i nie ważne jak dużą mamy energię i jak mocni jesteśmy. Otaczaj się ludźmi, którzy mówią o marzeniach, pomysłach i planach, a nie innych ludziach. Wystrzegaj się toksycznych związków i osób, które wiecznie narzekają i przerzucają swoje problemy na Ciebie, które sprawiają że czujesz się winny ich emocji. Można spróbować pomóc, pokazać swoją perspektywę i podejście, jednak jeśli druga strona nie chce zmiany, to trzeba się z tym pogodzić i zaakceptować ją taką jaką jest .

Jakość relacji i nadawanie na wspólnych falach jest bardzo ważne. Wybieraj ludzi, przy których czujesz się dobrze. Ludzi, którzy Cię rozumieją. Będą dla Ciebie wsparciem i przy których się rozwiniesz.

**„NIE POKONUJCIE OCEANÓW DLA LUDZI, KTÓRZY NIE PRZESKOCZYLIBY DLA WAS KAŁUŻY”. – FIODOR DOSTOJEWSKI**

**„TO NASZE PODEJŚCIE DO ŻYCIA DETERMINUJE PODEJŚCIE ŻYCIA W STOSUNKU DO NAS”. – EARL NIGHTINGALE**

### **8. Twój odbiór rzeczywistości i Twoje nastawienie do niej.**

Twoje nastawienie i podejście do życia zależy w 100 od Ciebie samego , im bardziej to zrozumiesz , tym szybciej będziesz żył tak jak chcesz. Sam tworzysz to jak patrzysz na świat .

### **9. Twoje reakcje emocjonalne i to co z tym zrobisz.**

O ile na pierwsze reakcje , które zauważymy podczas obserwacji siebie i to co się z nami później dzieje nie mamy znaczącego wpływu, o tyle na każdą następną sytuację dotyczącą tego samego schematu powtarzającego się mamy już wpływ.

Zrozumienie i świadomość czemu reagujemy w określony sposób w danych sytuacjach pozwala nam w momencie powstania sytuacji wprowadzić inny odbiór danej sytuacji lub też dokonać innych wyborów po zaistnieniu reakcji. Zazwyczaj za najbardziej gwałtownymi i nieadekwatnymi reakcjami emocjonalnymi kryją

się nasze najgłębsze rany emocjonalne i ból emocjonalny , który domaga się zauważenia. Reakcję te często nas blokują przed zrobieniem dla nas rzeczy ważnych, rzeczy które dałyby nam rozwój i uwolnienie od bólu poprzez poczucie go.

### **10. Zrozumienie swoich emocji.**

To co się dzieje wewnątrz nas i odpowiedź na pytania dlaczego czujemy określone emocje daje nam spokój i emocjonalne zrozumienie. Z czasem zanika chaos i zagubienie a my potrafimy zarządzać energią naszych emocji , zamiast robić głupie rzeczy pod ich wpływem. Emocja jest ładunkiem energetycznym , który przepływa przez nasze pole, niesie ze sobą informację, wskazówki, odpowiedzi. Zrozumienie i świadomość swoich emocji pozwala na puszczenie tych emocji i na przepłynięcie ich przez naszą energetykę, bez tworzenia przez nie zastojów w naszym ciele. Zastoje i nie puszczone emocje blokują cały przepływ naszej energii i zabierają nam energię, którą możemy wykorzystać w inny sposób.

### **11. Ukierunkowanie swojej energii.**

To my każdy z osobna decyduje na czym skupia swoją uwagę i jak kierkuje swoją energię w życiu. O ile na początku rozwoju świadomości działania mogą być nawykowe, automatyczne, chaotyczne, to z coraz większym otwarciem na życie i zrozumieniem siebie, te automatyczne, nawykowe działania można zastąpić działaniami , które będą nas kierkować tam gdzie chcemy. Im większa znajomość siebie tym bardziej wiemy w jakie sytuacje nie wchodzić, czego nie robić, co zostawić, na co nie mamy wpływu, co nie jest zależne od nas, przez co tracimy mniej energii na iluzje tego świata.

### **12. Tworzenie uraz i żalów, szybkość odpuszczania i zrozumienia emocjonalnego.**

Zazwyczaj największa nasza uraza podtrzymuje szereg innych zachowań i brak puszczenia jej jest wykorzystywany jako motor dla innych emocji, nawyków, przekonań. Jad sączący się z urazy zatruwa tak naprawdę wyłącznie nas i nasze życie. Nie znaczy to że mamy nie czuć określonych emocji i dawać się krzywdzić innym. Oznacza to że o długości czasu cierpienia, siedzenia w określonych emocjach decydujemy my sami . O tym czy otworzymy się na próbę zrozumienia drugiego człowieka i współczucia mu z poziomu serca też decydujemy my sami.

### **13. Podejście do siebie, dbanie o siebie i wsparcie siebie.**

To w jaki sposób traktujemy siebie też na początku pracy nad sobą wynika zazwyczaj z nieświadomych schematów przejętych z dzieciństwa i traktujemy siebie tak jak traktowali nas rodzice. Jednak z czasem można zmienić sposób traktowania siebie z karzącego, wywołującego poczucie winy czy krytycznego rodzica na kochającego , wspierającego, rozumiejącego, łagodnego rodzica. Więc w ostateczności w danym momencie , w danej chwili to my osobiście decydujemy i mamy wpływ jak będziemy samych siebie traktować.

### **14. To co dajesz innym i z jaką intencją dajesz.**

Samo dawanie jest ważne, pomoc, wsparcie, jednak ważne jest też co się kryje za Twoimi czynami, czyli jakie masz prawdziwe intencję. tylko poprzez uczciwość i szczerłość wobec siebie można zmienić czystość naszych intencji . Otwierając się na współczucie, na zrozumienie drugiego człowieka i prawdziwą akceptację takim jakim jest wpływamy na czystość intencji, które nie są oparte na zysku, tylko na prawdziwej dobroci pochodzącej z serca.

### **15. Twoje wybory i decyzje.**

W ostateczności na każdą decyzję , każdy wybór mamy wpływ. Nie zawsze widzimy konsekwencję tych wyborów lub nie chcemy ich widzieć, jednak to my dokonujemy decyzji w jakim kierunku ma iść nasze życie. Wszechświat może nam pokazać określone możliwości i rozwiązania, dostępne opcję , jednak decyzja czy w coś wejść należy do nas.

### **16. Akceptacja swoich wad i słabości.**

Zaprzestanie walki ze sobą i projekcji swoich niedoskonałości na innych wiąże się z akceptacją najpierw swoich ograniczeń jako człowiek, przyznaniem się do nich mając ich świadomość. Dopiero wtedy możemy podejść z dystansem do siebie i zrozumieć, że nie ma ludzi doskonałych oraz pozwalać sobie na chwile słabości, na błędy , na porażki, na bycie nie perfekcyjnym itp. Oszczędza to wiele energii bo nie tracimy jej na udowodnienie, że jest inaczej niż naprawdę jest. Przestajemy tracić energię na walkę z samym sobą i na tworzenie swojej

ważności, swojego wyobrażenia o sobie, zaprzestajemy też zakładania masek i po prostu jesteśmy. Zdobytą energię możemy przeznaczyć na rozwój naszych mocnych stron, darów i talentów.

### **III. Wzięcie odpowiedzialności za swoje uczucia;**

Osoba, która odczuwa skutek, jest tą samą osobą, która stworzyła przyczynę. Niektórzy ludzie, kiedy po raz pierwszy dowiadują się o tworzeniu swojej rzeczywistości, są tym bardzo podekscytowani. Jednak po jakimś czasie idea ta staje się jeszcze jedną teorią filozoficzną, która nie ma zastosowania w „rzeczywistym świecie”. Być może będą o niej mówić, ale nie będą nią żyć. Dlaczego? Wiele osób nie wykorzystuje w pełni swojej mocy, ponieważ nie potrafi albo nie chce i boi się działać. Korzyści z pozostawiania ofiarą (zawsze jest ktoś, kto się mną zaopiekuje; ktoś, na kogo mogę zrzucić winę; kogo mogę kontrolować; nad kim mogę dominować) są zbyt duże, aby z nich zrezygnować. Osoby takie przestają żyć świadomie, najpierw zapominają o procesie samoobserwacji i o tym, że sami tworzą swoje życie, później wracają do starych nawyków twierdząc że coś jest nieprawdą.

Pozostając w cyklu ofiary, tworzymy rzeczywistość w sposób nieświadomy. W cyklu wolności tworzymy rzeczywistość świadomie. Oprócz energii do życia, jaką czerpiemy z pożywienia, ciepła i kontaktu z innymi ludźmi, istnieje jeszcze jedno źródło energii. Można je opisać jako zbiorową świadomość wszystkich istot żywych i nieożywionych. Nazywamy ją również prawdziwym Ja. Jest to ta część nas samych, która łączy się z wszystkim, co jest. Tracimy to połączenie, kiedy:

- nie żyjemy w chwili obecnej, ponieważ jedno z pięciu przywiązań (porównanie, osądzenie, opór, utożsamianie się, analizowanie) odciąga nas od niej;
- uważamy, że celem naszego życia jest przetrwanie i walka;
- ważniejsze od nas samych stają się różne rzeczy, wydarzenia czy związki z innymi ludźmi;
- wierzymy, że to, co wywołuje w nas lęk, jest prawdziwe.

**Zrozumienie, że sami tworzymy swoją osobistą rzeczywistość oraz emocje w nas i naszą energetykę wymaga od nas zrobienia trzech kroków.**

**KROK PIERWSZY: UMIEJĘTNOŚĆ OBSERWOWANIA. ŻE SAMI TWORZYMYSWOJE ŻYCIE poprzez działanie w nim**

Obserwacja siebie pozwala nam dojrzeć nasze emocje, myśli, schematy i zależności jakie występują między nami a wszechświatem. Dlatego samoświadomość, poznanie siebie samego jest tak ważne, pozwala nam to uświadomić sobie nasze lęki, ograniczenia, paranoje i ustabilizować instynkt, czyli naszego myśliciela. Samoobserwacja daje nam możliwość wprowadzenia obecności, świadomości w to co nieświadome jest i odnaleźć wewnętrzny spokój, równowagę, harmonię.

**KROK DRUGI: WZIĘCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA TO, CO TWORZYMYS**

**Mylenie odpowiedzialności z karą**

Dlaczego ludzie tak bardzo boją się wzięcia odpowiedzialności? Bo kojarzą odpowiedzialność z karą, systemem kar i nagród stosowany w dzieciństwie prowadzi do lęku przed odpowiedzialnością i wzięciem spraw w swoje ręce. Stosowanie systemu kar i nagród może doprowadzić też do życia w kłamstwie, gdy dziecko boi się przyznać do tego jak jest naprawdę, zaczyna kłamać i wymyślać historię, czasem kłamiemy tak szybko że nawet sobie nie zdajemy z tego sprawy, po to tylko aby nie przyznać się do tego jak jest. A im bardziej dusimy prawdę

tym bardziej rośnie w nas wstyd, konflikt wewnętrzny, zagubienie i chaos. Kłamstwa w konsekwencji prowadzą do zakładania masek i odgrywania kogoś kim nie jesteśmy co jest bardziej pogłębia konflikt w nas, w ten sposób tworzymy jeszcze większe rozdzielanie i separacje w sobie. Świat fantazji i wyobrażeń przeniesiony przez dziecko do dorosłego życia staje się blokadą i powodem odizolowania. Dlatego z czasem uczymy się zrzucać winę na świat zewnętrzny za nasze życie i zapominamy, iż to my decydujemy o tym jak ono przebiega. Wraz z pełną odpowiedzialnością przychodzi wolność bycia takimi jakimi jesteśmy naprawdę i autentyczność w byciu sobą.

Gdy jesteśmy nie obecni w tu i teraz, zamiast dawać odpowiedź pochodzącą z chwili obecnej, reagujemy odczuciami z przeszłości. Jeżeli reagujemy na jakąś sytuację rozdrażnieniem emocjonalnym, oznacza to, że staramy się rozwiązać problem z dorosłego życia z pozycji zranionego dziecka i patrzymy poprzez jego przekonania. Tak więc nasza umiejętność odpowiedzi na uczucie czy sytuację określa stopień naszej odpowiedzialności i świadomości w danym momencie. Świadomość i prawdziwa odpowiedzialność są synonimami, jeżeli więc jesteśmy odpowiedzialni, będziemy też właściwie odpowiadać na sytuacje. Natomiast nieodpowiedzialność wynikająca z nieświadomości oznaczać będzie reakcje zamiast odpowiedzi i stawanie się ofiarą przeszłości.

**Jestem gotowy wziąć odpowiedzialność za świadome tworzenie każdego aspektu mojego życia.**

### **KROK TRZECI: GOTOWOŚĆ DO WYKORZYSTANIA SWOJEJ MOCY. ABY ŚWIADOMIE**

**TWORZYĆ POZYTYWNA RZECZYWISTOŚĆ, aby spełniać swoje marzenia i realizować się w życiu**

Przejście do działania z poziomu wiedzy i iluzji mocy opartej na samej wiedzy nie jest łatwe, bo trzeba wyjść ze swojej głowy i przejść do doświadczenia życia, wtedy tak naprawdę realnie jesteśmy w stanie doświadczyć swoich lęków i przechodzić przez kolejne swoje ograniczenia. Jednak działanie daje nam prawdziwą moc i wiarę w siebie, to w działaniu zmieniamy całkowicie swoją energię i budujemy wewnętrzną pewność siebie, czy też zaufanie do samego siebie. Wtedy tak naprawdę łączymy się z ciałem i tworzymy jedność uczucia, myśli i woli. Kiedy zdamy sobie sprawę z tego, że nie istnieje nic poza nami, co mogłoby nas zranić lub uczynić z nas ofiarę, zacznie się w nas proces transformacji lęku w miłość. Będąc świadomi, że sami możemy zdecydować, jakich doświadczeń pragniemy, mamy wybór pomiędzy wyjściem z cyklu ofiary lub pozostaniem ofiarą. Wybór jest oznaką wolności, a wolność polega na świadomym tworzeniu takich doświadczeń, jakich chcemy doświadczać.

## **IV. Świadomy wybór życia w świecie harmonii i spokoju.**

### **WYBORY I DECYZJE**

**Aby dojrzeć rozwiązania, prawdę trzeba brać konsekwencje za wszystko co się robi, aby móc pracować nad sobą trzeba brać pod uwagę rezultaty jakie wyszły w rzeczywistości. Tylko konfrontacja z prawdą jak jest daje możliwość akceptacji jej i realnej zmiany. Konsekwencjami naszych decyzji i wyborów jest nasze obecne życie i to jak ono wygląda. Konsekwencją naszego życia z kiedyś jest obecne tu i teraz. Ucieczka przed zobaczeniem jak jest w tu i teraz, jest ucieczką od swojej historii, od swoich decyzji i wyborów. A co za tym idzie ucieczką od lekcji jakie możemy wyciągnąć z przeszłych doświadczeń. Mądrość to wyciągnięcie lekcji, informacji z przeszłych doświadczeń, a wprowadzenie tej mądrości w życie daje realne zmiany i tworzenie nowego, które nie jest powtórką tego co było.**



*" Kiedy budzimy się duchowo, zaczynamy rozumieć wszystkie rodzaje programowania, którym zostaliśmy poddani i możemy zacząć się od nich uwolnić. A jeśli mówimy o uwalnianiu się od programowania mentalnego, emocjonalnego i energetycznego, to w zasadzie budzenie się duchowo i stawanie się mistrzami w " grze energii " .*

*Kiedy mówimy o energiach w obszarze duchowości, mówimy w sposób jasny o wibracji i " poziomie wibracyjnym " . Wielu nie wie bardzo wyraźnie, co znaczą te " wibracje " ... ale wiem na pewno, że chcą mieć " wysokie wibracje " "...*

*" poziom wibracji " jest w zasadzie wyznacznikiem częstotliwości, z jaką dokonujesz wyborów opartych na najwyższych wartościach: Miłości, szacunku do siebie i innych, Współczucia, Dobroci, Jedności, Harmonii itp.*

*Więc jeśli masz wyższy poziom wibracji, częściej dokonujesz takich wyborów niż gdy masz niski poziom wibracji. Kiedy masz wyższy poziom wibracji myśli częściej skupiają się na tak wysokich wartościach, Twoje słowa i czyny częściej odzwierciedlają te wysokie wartości, decyzje, które podejmujesz opierają się na wysokich wartościach. "*

Matt Kahn

Każdego dnia nieustannie dokonujemy różnego rodzaju wyborów, w większości nieświadomych. Wybieramy uczucie szczęścia lub nieszczęścia, zadowolenia lub rozczarowania, akceptacji lub osądu, miłości lub lęku. Na podstawie tych wyborów podejmujemy decyzje o tym, jak będzie się układać nasze życie. Dzieje się to tak szybko, że nie jesteśmy pewni, czy sami dokonaliśmy takiego osądu, czy też jakaś niewidzialna siła zrobiła to za nas. Ważne jest, aby obserwować właśnie te automatyczne reakcje i negatywne decyzje, które tworzą naszą codzienną rzeczywistość i odpowiedzialne są za tworzenie życia, w którym brak jest miłości, szczęścia i wolności. Ludzie są nieszczęśliwi nie z powodu niefortunnego zrzędzenia losu czy swojej traumatycznej przeszłości, którą za wszystko obwiniają. Osoba nieszczęśliwa to taka, która podświadomie decyduje, by być nieszczęśliwą wobec tego co się dzieje. Ten nie uświadomiony wybór tworzy wokół niej pole energetyczne określonej energii jaką wysyła w wszechświat. Wybór bycia szczęśliwym jest tak naprawdę dla odważnych osób, które decydują się być szczęśliwe po prostu. Ciągłe mamy możliwość wyboru. Wybór czy oceniać, czy rozumieć. Czy rywalizować, czy współpracować. Czy porównywać się, czy traktować wszystkich tak samo bez sztucznego pompowania. Czy potępiać, czy współczuć. Czy kontrolować, czy ufać. Czy stawiać opór czy akceptować. Czy uciec przed doświadczaniem życia, czy stawić się do doświadczenia. Czy czuć, czy też zamykać się na czucie. Czy tworzyć iluzje, czy wybierać prawdę.

### **„Czy nie jest tak, że KAŻDA droga i każdy wybór prowadzą do celu?”**

No i tu kij w mrowisko, bo według mnie nie każda droga i nie każdy wybór spełnią marzenia Duszy.

Spełnianie marzeń i wejście na drogę duszy zależy od tego jakie decyzje podejmujemy i czy jesteśmy świadomi co się kryje za decyzjami. Działanie na autopilocie powoduje, że podejmujemy decyzje oparte na lęku i oddalamy się od tego co naprawdę pragniemy, a później cierpimy, że czegoś nie ma, gdzie tak naprawdę sami doprowadziliśmy do określonego stanu rzeczy. Można się błąkać i powtarzać ciągle te same emocje, myśli, wzorce w nieskończoność, a można wejść w proces transformacji świadomie i sięgnąć po to co chcemy otwierając się na coraz większą obfitość i przyjmując coraz więcej miłości do naszego życia. W końcu trzeba dorosnąć i wziąć w swoje ręce te rzeczy, które są zależne od nas i na które mamy wpływ a resztę w zaufaniu powierzyć sile wyższej od nas, w ten sposób wchodzimy w dostrojenie do energii wszechświata.

### **Decyzje oparte na starym, tworzenie nowego**

**Podczas każdej Twojej sytuacji życiowej masz wybór, albo reagujesz według starego wzorca i utrwalasz stary destrukcyjny schemat, albo jesteś pionierem nowego i wchodzisz w nową energię, podejmując nowe decyzje i dokonując nowych wyborów.**

Tak samo jest z poziomami świadomości, by wejść w nowy poziom i utrwalić go w swoim życiu trzeba konsekwentnie podejmować decyzje według nowego zrozumienia i poszerzonej świadomości. Przykładowo osoba w której życiu rządzi lęk podejmuje każdą decyzję w oparciu o lęk przed czymś, przez co ciągle się kurczy jej energia, co prowadzi do życia w ciągłym wycofaniu, zamrożeniu, braku energii i ucieczki od doświadczania życia. Aby wyjść poza ten poziom trzeba mieć świadomość swoich lęków, nie tyle walczyć z nimi i nie wypierać ich, tylko być ich świadomymi i w obliczu ich pojawienia się podejmować nowe decyzje

oparte na odwadze , nowych wyborach, możliwościach i działaniach. Co w konsekwencji doprowadzi do wejścia w nowy poziom świadomości. To nie znaczy że lęk się nie będzie pojawiać, to znaczy że osoba wyrobi w sobie nowe postępowanie w obliczu lęku i będzie wybierać inaczej lub też po czasie wybierze inaczej pomimo bycia w lęku.

Tak samo jest z osobami które są głównie na poziomie złości i na wszystko reagują poprzez mechanizmy obronne jakie mają w sobie , a których pierwszym orężem jest złość, obrażanie się, bunt, sprzeciw i inne reakcje małego dziecka które to stosują by zamknąć się w swojej twierdzy i by nie dopuścić nikogo do siebie.



Myślę, że w ten sposób ukarają kogoś, czy też obronią się w momentach gdy ktoś zbliża się do ich ran emocjonalnych i ich nie puszczonego bólu emocjonalnego. W pewien sposób nie chcą poczuć swego bólu , otworzyć się na czucie samych siebie i od razu zadają atak komuś. Nie dostrzegają , że w tych momentach poprzez swoje nie racjonalne reakcje, impulsywne działania ranią innych, są tak opętani emocją złości i tak ukierunkowani na obronę swych ran, iż nie dostrzegają iż można żyć inaczej oraz podejść do sprawy inaczej niż podchodzą. Dopiero gdy wpuszczą do siebie świadomość swoich ran i tego że złość przykrywa lęk przed nimi będą mogli zacząć rozbrajać swoje mechanizmy obronne. Do tego jedna trzeba uświadomienia sobie tego, zatrzymania się w momentach zaistnienia złości, uświadomienia sobie dlaczego ona powstaje i do czego nam służy, a później podjęcia innej decyzji niż zawsze poprzez otwarcie się na czucie tego co jest za złością. W ten sposób destrukcyjne zachowania małego nieświadomego dziecka są przekształcane w dorosłe , dojrzałe zachowania oparte na nowej , poszerzonej świadomości i oparte na poczuciu tego czego wcześniej nie chcieli się czuć. Tak samo jak na poziomie lęku , wychodząc poza poziom złości , nie znaczy to że znikną od razu stare uwarunkowania. Złość się będzie pojawiać, jednak teraz będzie ona uświadomiona i rozbierana na to co się za nią kryje aż w konsekwencji utworzy się nowy sposób odbioru sytuacji.

### **Podstawa w transformacji to inwestowanie energii we wspieranie siebie i innych , a nie w krytykowanie, osądzanie, pretensje do innych i do świata.**

Złość, duma daje złudne poczucie siły i przyływ energii w postaci adrenaliny. Jednak to nie ta sama energia co z przestrzeni serca. Adrenalina szybko się wypala i niszczy organizm , niszczy ciało przez co są duże spadki energii. Więc tkwienie w tym poziomie i reagowanie ciągle przez niego w konsekwencji wpływa destrukcyjnie na organizm i tworzy choroby ciała. Tak samo tkwienie w leku cały czas powoduje że organizm z czasem się wyniszcza bo energia zamiast wypływać na zewnątrz jest skierowana do wnętrza i blokowana w ciele. Nie ma wtedy manifestacji energii kreatywnej w rzeczywistości. W pewnym sensie osoba nie przejawia się poprzez działanie i ruch w rzeczywistości , przez co tworzy się zastój energii, apatia, bezradność, w konsekwencji depresja. A nasza własna energia tłumiona do naszego wnętrza w konsekwencji działa destrukcyjnie na ciało.



### Chęć uzdrowienia i szansa ku temu

*"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 przyrzeć, zrozumieć, poddać, umieścić w nowym kontekście, uzdrowić i wybaczyć. Trzeba więc utrzymać współczującą postawę".*

David R. Hawkins - "Przywracanie zdrowia".

### Tak zwane trudne wydarzenia jak schody, dają szansę wznieść się wyżej i obserwować świat z innej perspektywy.

Często chcemy uzdrowienia, prosimy o nie, wysyłamy intencje jednak , gdy pojawia się ku temu okazja, czyli gdy pojawia się sytuacja zaczynamy się blokować, uciekać od sytuacji lub zaprzeczać jej. Z jednej strony chcemy poszerzenia świadomości, jednak z drugiej strony mamy jeszcze silne lęki , które nie pozwalają nam wprowadzić szerszej świadomości. Wchodzimy wtedy w sytuację patową ze sobą i siłujemy się ze sobą, z życiem. Zazwyczaj albo reagujemy na sytuację poprzez pryzmat skrzywdzenia, poczucia krzywdy, żalu albo poprzez właśnie złość, kontrolę, dominację nie chcąc wpuścić zrozumienia, czucia do swej przestrzeni i stawiamy opór przed zaistnieniem nowej świadomości. Dostrzeżenie , że sami się blokujemy na to o co wcześniej prosiliśmy i że sami stawiamy opór przed uzdrowieniem danych wzorców daje nam szansę wyjścia poza swoje mechanizmy obronne i pozwala nam je puścić otwierając się tym samym na nowe, czyli na wprowadzenie tego samego w nowy kontekst, w nową perspektywę i pozwala nam zastosować nowe podejście. Intencja , zamysł , chęć zmiany, wyrażenie pokory, modlitwa, te wszystkie rzeczy są fajne, o ile później idzie za tym nasze realne zaangażowanie. W pewien sposób sami doprowadzamy później do sytuacji w której możemy się uzdrowić, a raczej doprowadza do tego nasze sumienie( rola rozliczenia się z własnym sumieniem ma ogromne znaczenie), wtedy mamy okazję albo zostajemy w starym albo idziemy w nowe i tworzymy nowy rodzaj energii. Dzieje się to poprzez wprowadzenie realnej zmiany w sytuacji w naszym życiu, gdy pojawia się sytuacja dająca nam wzrost, ewolucje, o którą prosiliśmy, o której uzdrowienie prosiliśmy. Wtedy mamy szansę intencję wprowadzić w życie i realnie wybrać między uwarunkowaniem starym i starą reakcją emocjonalną ,a nowym i wprowadzeniem nowego. W tym właśnie momencie dzieje się realna zmiana i dokonanie nowego wyboru oraz wejście nową energię.

**Gdy siła energii decyzji przewyższa głęboko zakorzenione w Twoim mózgu programy oraz emocjonalne uzależnienia Twojego ciała , wtedy stajesz się mocniejszy od swoich uwarunkowań opartych na przeszłości. W konsekwencji Twoje ciało wejdzie w nową energię, poprzez pozwolenie na zaistnienie nowej świadomości , co w konsekwencji wpłynie zarówno na postawę Twojego ciała( uzdrowi się postawa), na Twoją postawę w życiu( zaczniesz podchodzić w nowy sposób) Twoją energetykę ( rodzaj energii w jakiej jesteś się zmieni) i poszerzenie Twojej świadomości( Twoja samoświadomość wzrośnie) .**

**Każda decyzja jaką podejmujesz świadczy o Twoim stosunku do samego siebie i do innych. Nowy wybór, nowa decyzja, nowa postawa jest dźwignią każdej transformacji. Dopelnieniem jest czyn, bo to przez czyn utwierdzasz się w nowej energii.**

Aby zrobić następny krok w kierunku metafizyki, trzeba zrozumieć rodzaje decyzji jakie podejmujemy w swoim życiu oraz dokonywać wyborów jak najbardziej zgodnych z naszą duszą. Rodzaj wyborów jest więcej, ale opiszę te najważniejsze według mnie.

### **1. Wybór pomiędzy działaniem opartym na miłości, a działaniem opartym na lęku**

Chcąc świadomie tworzyć swoją rzeczywistość, trzeba świadomie zdecydować, że chcemy wznieść się ponad lęk i żyć w zaufaniu, wolności , miłości. Wielu ludziom trudno jest podjąć taką decyzję. Nawet jeśli zetknęli się z filozofią tworzenia własnej rzeczywistości, pozostają na zawsze przy mentalności walki o przetrwanie w swoich głowach. Przecież w końcu tę mentalność znają najlepiej. Zdolność wybierania i podejmowania świadomych decyzji to coś, co odróżnia nas jako ludzi od zwierząt. Badania nad światem zwierząt pokazują, że zwierzęta mają zdolność wybierania, ale w bardzo niewielkim zakresie, a ich „decyzje” oparte są głównie na instynkcie i nawykach. Osoba nieświadoma, choć ma do dyspozycji intuicję i wyższe poziomy świadomości, ogranicza się do niewiele więcej niż instynktu i nawyków, do których dodaje nieco przebiegłości, aby otrzymać to, czego chce. Zrozumienie i wyjście ze świata walki o przetrwanie jest początkiem podróży do Domu, do swojego prawdziwego Ja. Taką podróż można odbywać tylko świadomie, a nie na podstawie instynktu czy automatycznych nawyków.

### **Korzyści jakie mamy , gdy za działaniami kryje się lęk**

Korzyści jakie mamy gdy podejmujemy decyzje oparte na lęku są jednocześnie destrukcyjnymi dla nas zachowaniami i tym co oddala na od prawdziwego szczęścia i spełnienia siebie. Są to działania ucieczkowe lub też kompulsywne zachowania , które mają za zadanie oddalić nas od tego co naprawdę chcemy. Te działania opierają się na usprawiedliwianiu samych siebie przed brakiem zrobienia czegoś i oparte są na zniekształceniach poznawczych , na paranojach i iluzjach jakie stworzyliśmy by działać destrukcyjnie w swoim życiu. Innymi korzyściami są wzbudzenie poczucia winy, poczucia wstępu do samego siebie, biczowanie siebie , nękanie siebie.

*„Duchowy wysiłek i intencja zmieniają funkcje mózgu i fizjologię ciała oraz ustanawiają szczególnie obszar dla duchowych informacji w korze przedczołowej prawej półkuli, a także w zgodnym z nią mózgu eterycznym (energetycznym). Poziomy świadomości są zestrojone z możliwymi do wykalibrowania polami energii, które, w dynamice nieliniowej nazywa się „polami atraktorowymi”. Przeważają one na danym poziomie zgodnego pola energetycznego, związanego z określonym poziomem świadomości, i wpływają na stopień inteligencji.*

*Pole atraktorowe, zestrojone przede wszystkim z przetrwaniem, jest określane jako „Niższy Umysł” i wykalibrowane na poziom 155. Dotyczy fizycznego przeżycia, emocjonalnej przyjemności i osobistych zysków. Głównie jest ono zestrojone z dbaniem o samego siebie. Opiera się głównie na egoizmie i egocentryzmie. Osoba stawia siebie w centrum wszechświata i głównie oczekuje od innych konkretnych zachowań, reakcji, sposobu myślenia. Wyznacznikiem dla innych staje się dla takiej osoby jej podejście do życia, sposób myślenia i zachowywania się. Brakuje tutaj szacunku wobec poglądów innych i brak zrozumienia innych perspektyw. Osoba zawsze przekłada swoje ponad innych i jest zamknięta na jakąkolwiek inną perspektywę. Umysł jest*

*ograniczony poprzez wiarę we własne przekonania i uznawanie ich za jedyną prawdę, dlatego dużo osób na tym poziomie klóci się z innymi o rację. Nie potrafią oni wyjść poza swoje emocje i myśli, całkowicie utożsamiają się z niższym umysłem. Poprzez utożsamianie się z emocjami i myślami nie potrafimy wyjść poza swoje wyobrażenia, poza swoje uwarunkowania co powoduje zastój energii i tkwienie na określonych poziomach oraz brak ewolucji jako jednostka. Hasła typu moje myśli, emocje tworzą rzeczywistość są podstawą narcyzmu, który to nie widzi że jego emocje, myśli określają jedynie odbiór przez niego rzeczywistości , a nie same sytuacje i rzeczywistość. Ta mylna koncepcja powoduje że ego stawia się w roli wszechświata przypisując sobie moc sprawczą na sytuacje , których tworzy tylko odbiór poprzez swoją percepcję. Jednocześnie te hasła są podstawą cierpienia , bo prowadzą do pyszności i dalszego utożsamiania się emocjami i myślami ,,*

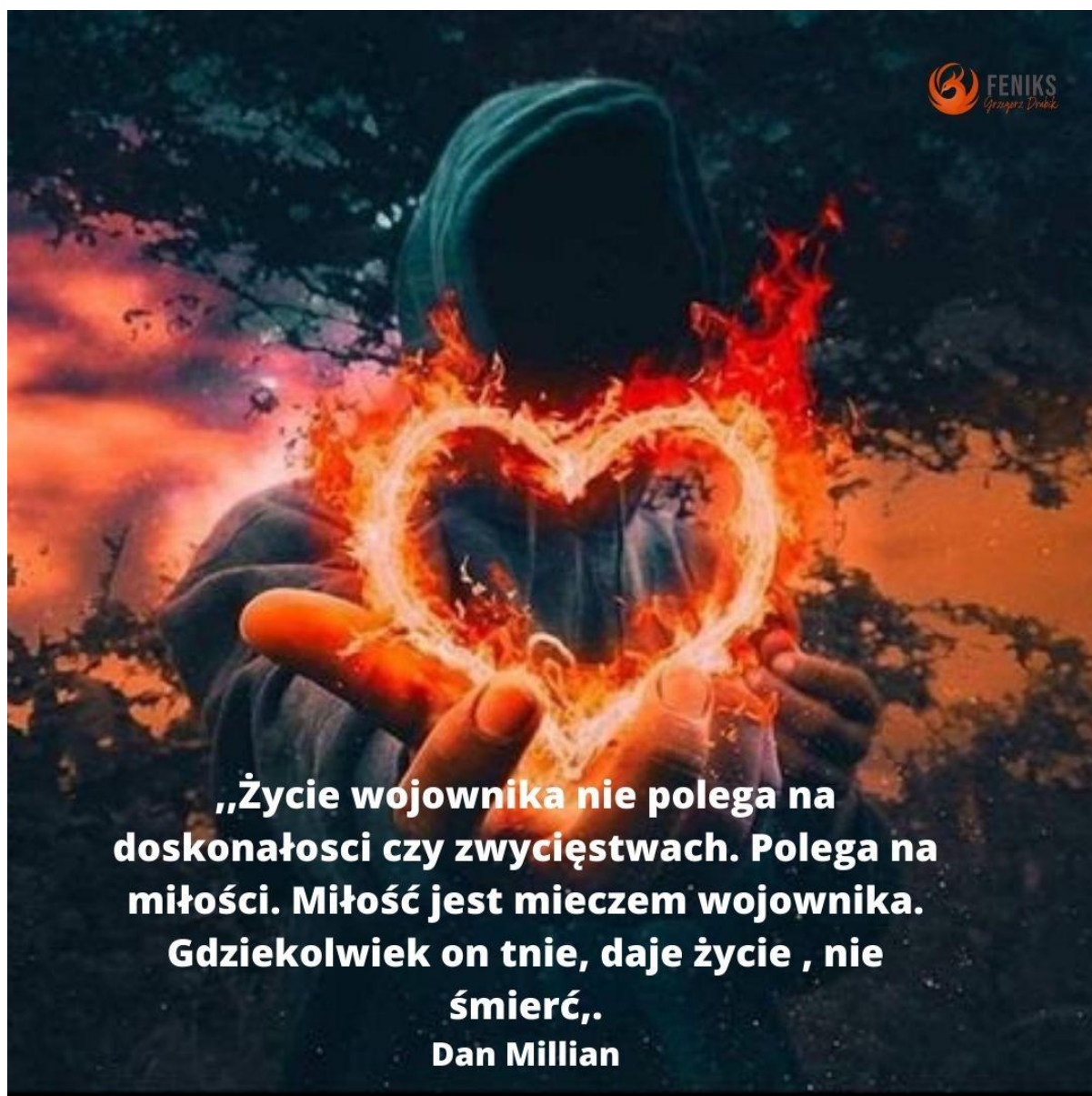
*Przekraczanie poziomów świadomości- D. Hawkins*

**Powiedz sobie teraz głośno:**

**Świadomie decyduje się wznieść ponad świat walki o przetrwanie i wejść w świat harmonii, spokoju i miłości.**

**Puszczam korzyści**

**Puszczam poczucie kontroli , władzy, dominacji . Puszczam korzyści związane mechanizmami przetrwania.**



## **2. Wybór pomiędzy określaniem siebie poprzez wartości zewnętrzne, a wartości wewnętrzne**

Trzeba zdać sobie sprawę z tego, że w życiu chodzi o coś więcej niż o posiadanie. Jesteśmy kimś więcej niż sumą tego, co posiadamy. Jesteśmy prawdziwym Ja, które jest ponad posiadaniem i potrzebami. Nie znaczy to, że nie możemy cieszyć się zewnętrznymi wartościami i wzrastać dzięki nim. Jednak w ogólnym obrazie życia są one tylko „zabawkami”, które jeśli się do nich zbyt mocno przywiązujemy usypiają nas i tworzą uzależnienia zabierając nam naszą wolność. Kiedy widzimy bawiące się dziecko, wiemy doskonale, że wartość dziecka nie ma nic wspólnego z zabawką. Dziecko pozostaje wartościową istotą i bez zabawki. Niestety, zapominamy o tej zasadzie w naszym dorosłym życiu w odniesieniu do nas samych i naszych dorosłych „zabawek”. Zaczynamy oceniać siebie i etykietować poprzez nasze osiągnięcia, stopnie, sukcesy itp. Możemy zacząć doświadczać, kim naprawdę jesteśmy, podejmując decyzję, że przestajemy udawać, iż to, co mamy lub robimy, dodaje nam wartości i warunkować swoją wartość od tych rzeczy. Nasza wartość i radość z istnienia, z samego faktu że jesteśmy nie jest zależne od niczego, to po prostu czysta radość z samego życia. Ocenianie czy jesteśmy godni czegoś lub czy zasługujemy na coś pod kątem rzeczy materialnych i zewnętrznych jest główną przyczyną niezadowolenia z siebie. Zauważ fakt, że ludzie najbardziej szczęśliwi, od których bije energia radości, nie są zależni od niczego, tylko od czucia siebie, między innymi dlatego też żyją w obfitości, bo pozwalają pojawiać się i znikać rzeczom w ich życiu, nie tworzą oni lęków o to, że coś stracą bo zawsze w ostateczności mają siebie.

Nie znaczy to że się nie angażują, właśnie czują oni bardziej jednak rozumieją, że zmiana jest częścią naszego życia.

### **Korzyści jakie mamy z traktowania tego co posiadamy jako przedłużenie samych siebie**

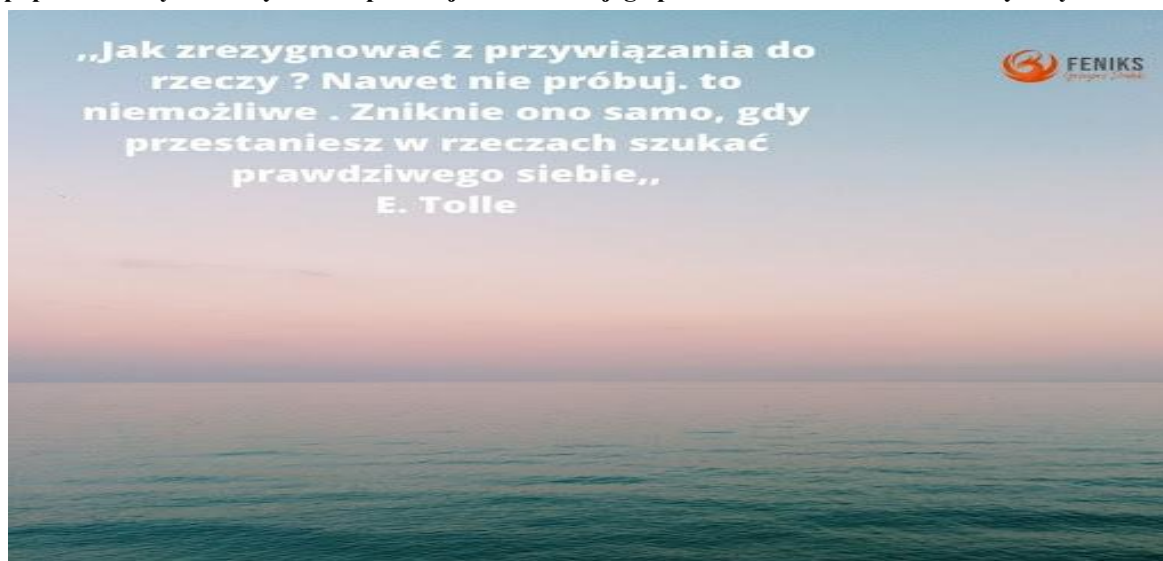
Poprzez różne rzeczy zewnętrzne i przywiązanie do nich poprzez traktowanie ich jako przedłużenie samych siebie często zakrywamy swoje wewnętrzne braki, deficyty i staramy się rzeczami z zewnątrz zapełnić pustkę w nas. To z kolei prowadzi, do jeszcze większej pogoni za tymi rzeczami i do tworzenia się jeszcze większej pustki w nas. Więc korzyść największa to podbudowanie swojej wartości i próby zapełnienia pustki w nas. Pustkę w nas możemy wypełnić tylko prawdziwą, szczerą relacją ze sobą, czyli miłością własną. Próby zrobienia na odwrót prowadzą do jeszcze większego życia w pogoni za czymś i w konsekwencji do destrukcji, bycia nieszczęśliwym, bycia w ciągłym braku.

**Powiedz sobie teraz głośno:**

**Podjmuje świadomą decyzję, aby przestać udawać, że cokolwiek ze świata zewnętrznego określa moją wartość. Dostrzegam fakt, iż sam określam swoją wartość, która jest we mnie. To ja decyduje jaką historię opowiadam samemu sobie.**

### **Puszczone korzyści**

**Puszczam próby zaspokojenia pustki we mnie rzeczami z zewnątrz, puszczam określanie swojej wartości poprzez rzeczy z zewnątrz oraz przestaje szukać swojego przedłużenia w rzeczach zewnętrznych.**



### **3. Wybór pomiędzy przekonaniem, że życie mi się przydarza, a przeświadczeniem, że sam je tworzę w połączeniu z energią wszechświata.**

Kiedy przez wewnętrzne doświadczenie zaczynamy rozumieć, że to my sami tworzymy odbiór rzeczywistości oraz mamy wpływ na rezultaty w naszym życiu zaczynamy się budzić. To co najbardziej wypieramy to nasza moc sprawcza, nasz moc kreacji.

**Jesteśmy odpowiedzialni za nasze reakcje na to, co się dzieje oraz konsekwencje tychże reakcji. Jak również za nasze działania w rzeczywistości i konsekwencje tych działań.**

Choć współpracujemy i współtworzymy z innymi, jesteśmy głównymi twórcami swojego indywidualnego doświadczenia. To wewnętrzne przekonanie, pomimo ciągle istniejących wątpliwości i lęków, pozwala nam na

przebudzenie. Czasem trudno nam przyjąć odpowiedzialność za każdy aspekt swojej rzeczywistości, ale jeśli intuicyjnie wiemy, że naprawdę czy nam się to podoba, czy nie tworzymy swoją osobistą przestrzeń, jesteśmy na dobrej drodze.

### **Korzyści z przeświadczenia, że życie mi się tylko wydarza**

Główną korzyścią jest nie stawanie w swojej własnej mocy sprawczej i braku zaangażowania w swoje życie. Czyli nie przyznanie się do jej posiadania oraz do posiadania wolnej woli przy podejmowaniu danych decyzji, wyborów, przy dokonywaniu danych działań. Inną korzyścią jest możliwość zrzucenia odpowiedzialności na świat zewnętrzny, na innych, na wszystko tylko by nie dojrzeć, że to my budujemy swoje życie.

**Powiedz sobie teraz głośno:**

**Świadomie decyduję się wziąć odpowiedzialność za tworzenie każdego aspektu swojej osobistej rzeczywistości w połączeniu z energią wszechświata.**

### **Puszczona korzyść**

Puszczam usprawiedliwianie swojego braku zaangażowania w swoje życie. Angażuje się w to co robię całym sobą.

## **4. Wybór pomiędzy życiem w fantazji ( w swojej własnej głowie), a przejściem do realizacji swoich marzeń i życiu tak jak chcesz w rzeczywistości.**

Ogromny krok jaki robimy, gdy już zgromadzimy odpowiednią ilość wiedzy, to przejście z rozmyślania o marzeniach, do ich realizacji. Jest tutaj ważny czynnik porzucenia iluzji wiedzy, siły, wyobrażeń ego, ważności i opierania się na intelektualizowaniu i przejście do realne działania w swoim życiu. Jest to dla nas kluczowy moment, bo opuszczamy bezpieczne miejsce fantazji, marzeń i przechodzimy do konkretów, do czyny i manifestacji swojej kreatywności. Wtedy też tak naprawdę spotykamy się ze swoimi prawdziwymi emocjami, bo lęk przed życiem, to lęk przed czuciem życia i swoich emocji.

### **Korzyść z życia wyłącznie w świecie fantazji**

Największą korzyścią są emocje jakimi się karmimy tworząc określone wizje, myśli. Zazwyczaj są one oparte na dumie i byciu pysznym, mania wielkościowa sprawia, że odpływamy w świat magicznego myślenia, który jest tak naprawdę ucieczką od tego co jest w tu i teraz. Im bardziej mamy rozbudowany świat magicznego myślenia, tym trudniej jest nam przejść do czynów i tym większą frustrację czujemy gdy wracamy do prawdziwej rzeczywistości.

**Powiedz sobie teraz głośno:**

**Świadomie wybieram rzeczywistość, doświadczanie rzeczywistości i życie w niej.  
Świadomie wybieram przekuć świat fantazji, marzeń w realną rzeczywistość.**

**„Intencja bez dyscypliny jest bezużyteczna. “**

**Dan Millman**

### **Puszczona korzyść**

**Puszczam karmienie się iluzją w mojej głowie i przechodzę do realnych czynów.**



## **5. Wybór między kompulsją, impulsywnością, a odprężeniem, relaksem, spokojem. Wybór pomiędzy jechaniem na sztucznych emocjach, a działaniem w obecności , spokoju.**

Po wielu wzlotach i upadkach spowodowanych siłowaniem się ze sobą, a bardziej wymuszaniem na sobie określonych stanów poprzez siłę woli, myśli doszło do mnie w końcu , że w ten sposób sam tworzę sztuczne emocje, sztuczny obraz do jakiego dążyłem i którego utrzymywanie kosztowało mnie ogromną ilość energii.

Czytać potęgę terażniejszości ,a ją zrozumieć i poznać na sobie że to co Tolle opisuje w niej jest prawdą, to dwie różne sprawy. z perspektywy czasu mogę stwierdzić , że emocjonalny haj , który wywołujemy sztucznie napompowanymi myśli jest czymś od czego po prostu jesteśmy uzależnieni. W tej perspektywie jest albo pogoń za czymś albo ucieczka przed czymś, zamiast po prostu się zatrzymać i wejść w ciszę, spokój i dać zaistnieć temu co w niej jest. Emocje są sztucznie stworzone przez umysł, przez myśli, do tego utożsamianie się z myślami, emocjami jest podstawą cierpienia. To co uzdrowia to stany istnienia , które się biorą z wnętrza, z przestrzeni serca gdy umysł jest spokojny i nie zaburzony, jasny i klarowny. To co tworzy wzburzenie umysłu i napędza go to nasze własne myśli oraz nie puszczone emocje, brak umiejętności odprężenia się, dystansu, brak umiejętności wyjścia poza sferę mentalną.

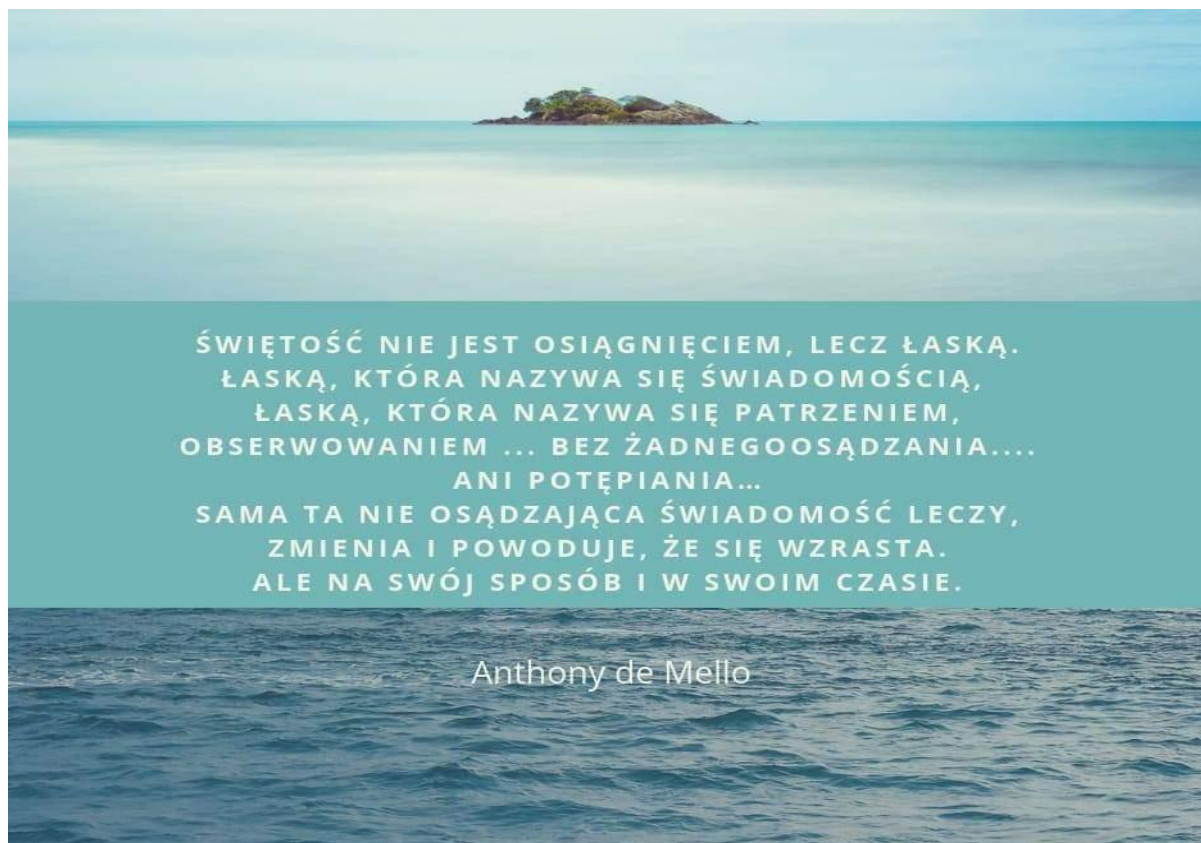
Tylko odblokowanie przestrzeni serca uzdrowia nasze ciało i rodzi współczucie dla siebie i dla innych. Gdy uspakajamy umysł, chaos jaki tworzą myśli pojawia się miejsce na zaistnienie tego co nazywamy łaską. Uczucie błogiego spokoju , obecności, radości z istnienia, bycia w tu i teraz , bez tworzenia sztuczności, fałszu co pozwala czuć życie takim jakim jest i widzieć rzeczy takimi jakimi są. To co trzeba zrobić to zrezygnować ze sztucznej siły jaką dają emocje, ze sztucznych schematów i korzyści jakie mamy dzięki naszemu rozbujanemu ego. O tym samym pisze Hawkins, znajdź schemat, emocje, zauważ jakie masz korzyści z tego i puść je, poddaj je a zaistnieją miejsce na prawdziwe uczucie.

Emocje, dlaczego wyrządzają taką szkodę w ciele ? Bo sztucznie wpływają na ciało i dlatego je niszczą. Nasze ciało daje nam znać o tym że umysł odbiera coś przez perspektywę fałszu i ta różnica jest odczuwalna w ciele. Spokojny stan umysłu uzdrowia komórki, a współczucie zmienia fizjologię ciała. My mamy wybór do jakiego stanu się doprowadzimy , czy pocujemy ciało , czy nie, czy dostrzeżemy fałsz jaki tworzy nasze spojrzenie na rzeczywistość, czy też nie, czy dalej będziemy się karmić fałszywym wyobrażeniem , czy też nie . Czy jesteśmy w harmoni, czy też nie , czy zaufamy i damy zaistnieć spokojowi umysłu.

**Dlatego w spokoju , ciszy można usłyszeć swoją duszę, można usłyszeć siebie i pocuć siebie, można dojrzeć wszelkie przekonania jakie mamy oparte na fałszu, na tym co nieprawdziwe i je poddać. Cisza jest pełna odpowiedzi i pełna łaski, trzeba tylko dać jej zaistnieć. To co nas uzdrowia , to spokój umysłu i poddanie się jak to pisze Tolle staną istnienia.**

### **Korzyści jakie mamy z kompulsywności, impulsywności**

Dzięki takim ucieczkowemu reakcją, nawykom, działaniom nie wchodzimy w prawdziwe emocje jakie czujemy i uciekamy w dane czynności, nie pozwalając sobie na zatrzymanie się i spojrzenie co tak naprawdę czujemy. Zazwyczaj uciekamy przed uczuciem lęku i kompulsja daje nam poczucie bezpieczeństwa, kontroli, rozładowania danych emocji, które powstały w nas. Jest używana jako ujście naszych emocji i regulacja ich. Problem w tym że zachowania w jakie wchodzimy są dla nas często destrukcyjne lub też blokują nas na zaspokojenie prawdziwych potrzeb związanych z kompulsją. Kompulsja jest jakby zamiennikiem tych prawdziwych potrzeb emocjonalnych jakie są w nas. Trzeba dostrzegać swoje kompulsje, swoje zachowania i zacząć spokojnie żyć, na ląjcie, rozluźniony, puścić potrzebę napięcia presji, życia na silnych emocjach. Impulsywność to natomiast nie uświadomione silne pragnienie wolności, bycia swobodnym gdy zbyt długo kontrolowaliśmy samych siebie, byliśmy sztywni, zwarci.



**Powiedz sobie teraz głośno:**

**Świadomie wybieram bycie obecnym w tu i teraz i zaprzestaje tworzenia sztucznych emocji, które niszczą me ciało.**

**Puszczona korzyść**

**Puszczam iluzje mocy jaką są sztucznie stworzone emocje i poddaje je czuciu prawdziwej mocy z mojego wnętrza.**

**Mam 6. Wybór między zdradzaniem siebie i odrzucaniem siebie, a wyborem samego siebie.**

Za każdym razem , gdy dokonujemy wyborów sprzecznych z naszą duszą, z tym co naprawdę chcemy dokonujemy odrzucania samych siebie i w pewien sposób zdradzamy samych siebie. Nie chodzi tu o zdradzanie przekonań rodu, tylko naszego prawdziwego Ja. Za każdym razem , gdy to robimy nasza energia się obniża i zabieramy sobie swoją moc sprawczą. Za każdym razem gdy zdradzamy , odrzucamy samych siebie, nie pozwalamy sobie na swoją pełnię , na bycie sobą.

Wybieranie siebie, wybieranie miłości to nie oznacza, że wybieramy litość i chore współczucie(współcierpienie) myląc je z empatią. Czy też nie wybieramy współzależnienia biorąc za kogoś całkowitą odpowiedzialność. Nie wchodzimy w emocjonalne kołowrotki, ani też nie ustępujemy na każdym kroku, żeby kogoś nie urazić i zyskać pozorną akceptację.

Zdradzamy Siebie, kiedy bardziej dbamy o potrzeby innych w sposób ciągły, niż o własne. Gdy ciągle odrzucamy samych siebie na rzecz innych.

Zdradzamy Siebie, kiedy nie wyrażamy jasno tego, co czujemy i co myślimy, a w zamian zakładamy maski i udajemy kogoś kim nie jesteś na dany moment.

Zdradzamy Siebie, kiedy stawiamy interes innych cały czas ponad to, co dla nas ważne na dany moment.

Zdradzamy siebie, gdy nie okazujemy sobie współczucia i zrozumienia, gdy nie okazujemy sobie łagodności i akceptacji, a w zamian stosujemy wobec siebie surowość, siłę, nacisk, przymus.

Za każdym razem, kiedy stajemy po swojej stronie, cały Wszechświat konspiruje, żeby wynagrodzić nam tą decyzję, bo tak naprawdę sami uznajemy, doceniamy, akceptujemy i kochamy wtedy samych siebie.

Wybieranie siebie często oznacza pozorną by się wydawało z początku izolację, odrzucenie, samotność. Jednak jest to tylko pozorne, bo wcześniej wydawało dla nas normalne. A tak naprawdę okazuje się wybieramy wtedy bycie w swojej mocy. Na początku może się nam wydawać to dziwne, nowe, nieznanne, tym bardziej, gdy kiedyś ciągle odrzucaliśmy samych siebie. Stare schematy, nawyki będą nas ciągnąć w to co znane, to co wydaje nam się normą na daną chwilę, jednak za każdym razem gdy dokonamy nowego wyboru pojawi się inny rodzaj energii w nas. Te wybory i decyzje, a w konsekwencji działania spowodują, że wejdziemy w zupełnie inną wibrację i bardziej dostroimy się do źródła w nas.

### **Korzyści ze zdradzania siebie**

Główną korzyść to czucie się potrzebnym, czucie się pozornie kochanym, zauważonym, uznanym, to tak samo jak w dzieciństwie gdy chcieliśmy zasłużyć na miłość rodzica. Poświęcamy samych siebie aby dostać coś z zewnątrz. Nie ma nic złego w robieniu czegoś dla kogoś, chodzi ja zawsze o naszą intencję, o nasze prawdziwe zamiary i powód dla czego to robimy. Im bardziej robimy to z powodu braku i silnego pragnienia, tym bardziej znaczy, że nie zaspokajamy swojej potrzeby bliskości ze sobą.

***„Dlaczego niektórzy ludzie wpadają w złość, gdy zaczynasz kochać siebie bardziej?”***

***Niektórzy ludzie wściekają się, gdy zaczynasz kochać siebie bardziej, ponieważ teraz mówisz „nie” o wiele częściej niż „tak”.***

***Teraz używasz głosu i mówisz rzeczy, do których nie są przyzwyczajeni.***

***Teraz znasz swoją wartość i nie zadowolasz się kawałkami, którymi zadowolalaś się, gdy jeszcze się uzdrawiałaś i zastanawiałaś się nad sobą.***

***Teraz jesteś bardziej świadoma tego, kto chce cię wykorzystać, kto kłamie, a kto próbuje cię oszukać.***

***Teraz chronisz siebie, nawet jeśli oznacza to zawód dla innych.***

***Niektórzy ludzie wściekają się, ponieważ tęsknią za starą wersją siebie. Tą, którą lubili i do której się przyzwyczaili. Tą, którą z łatwością mogli manipulować, ponieważ wiedzieli, że zawsze będziesz tam, zawsze stawiasz ich potrzeby ponad własne i wiedzieli, że zawsze wybierasz ich zamiast siebie.***

***Teraz wybierasz siebie i stawiasz siebie na pierwszym miejscu, a to już im nie służy.***

***Teraz nie obchodzi cię, czy cię porzucą, czy zostawią, czy przestaną się z tobą spotykać, ponieważ w końcu kochasz siebie i zdajesz sobie sprawę, że nic się nie dzieje bez miłości i aprobaty niektórych ludzi.***

***Teraz skupiasz się na sobie i sprawiasz, że życie ma sens, a to wkurza niektórych ludzi.***

***I nie zawsze jest to spowodowane złą wolą lub złymi intencjami, ale ci "przyjaciele" lubili, kiedy ich przyjmowałaś, kiedy tylko potrzebowali, w dogodnym dla nich czasie i nigdy nie protestowałaś.***

***Twojemu byłemu podobało się to, że wciąż się z nimi bylas, nawet po całej krzywdzie, jaką ci wyrządził.***

*Tamtemu szefowi podobało się, kiedy cię umniejszał, żeby mógł wziąć na siebie całą zastugę, bo wiedział, że nie będziesz narzekała.*

*Ten jeden członek rodziny lubił, kiedy obwiniał cię za wszystkie swoje niepowodzenia i oczyszczał się ze wszystkich swoich złych uczynków.*

*To proste, ludzie nie lubią, gdy przejrzysz ich kłamstwa i manipulacje. Ludzie nie lubią, kiedy odpuszczasz, ale teraz mówisz głośno co ci się niepodoba.*

*Niektórzy ludzie wściekają się, gdy zaczynasz kochać siebie bardziej, ponieważ oznacza to, że nie będziesz już dłużej pozwalać aby cię wykorzystywano.*

*Zawsze wciągali cię do swojej sieci, gdy tylko próbowałeś się uwolnić, ale nic nie jest lepsze niż uwolnienie się z tej sieci i ich osądów.*

*Nic nie jest lepsze niż patrzenie tym ludziom w oczy, a oni już do ciebie nie docierają, już cię nie onieśmielają, nie korzystają już z twojej słabości i nie są już na piedestale.*

*Nie ma nic lepszego niż pokazanie ludziom ich miejsca i stawianie siebie na pierwszym miejscu.,,*

- Rania Naim

**Powiedz sobie teraz głośno:**

**Decyduje się , aby w każdej sytuacji mego życia stawać za sobą i decyduje się zaprzestawać odrzucania i zdradzania samego siebie.**

## **7. Wybór między akceptacją kogoś takim jakim jest a oczekiwaniem aby był inny niż jest.**

Jeśli dojdiesz do momentu , że zaczniesz przyjmować innych takimi jacy są naprawdę, przestaniesz się niepotrzebnie irytować, denerwować , czy też przestaną Cię inni drażnić. Każdy z nas jest na różnym poziomie świadomości i każdy prezentuje ze sobą swój poziom świadomości, swój poziom energetyczny. to jaki jest dany człowiek, jest tylko i wyłącznie jego wyborem, gdy chcesz go zmienić na kogoś innego buntujesz się przeciwko świadomości i okazujesz brak szacunku dla drugiego człowieka. Okazując szacunek i akceptację drugiemu człowiekowi przestaje on odbierać Ciebie jako agresora, kontrolera i otwiera się na Ciebie bardziej. Tak samo , gdy ktoś okazuje Tobie akceptację i szacunek.

### **Korzyści z narzucania komuś wymagań , oczekiwań**

Główną korzyścią jaką jest , gdy narzucamy innym oczekiwania, wymagania, warunki, to pozorna siła wynikająca z kontroli innych, z kontroli by byli tacy jacy chcemy aby byli. Do tego przez takie zachowanie oddalamy innych od siebie, więc jest to też mechanizm obronny , który ma za zadanie zrazić innych do nas, oddalić ich od nas. Osoba która ma kontakt ze sobą , która kocha siebie, nie da sobą manipulować i nie przyjmie naszych wyobrażeń, oczekiwań, natomiast osoba która goni za miłością może poddać się naszej manipulacji, co da nam pozorną władzę i kontrolę.

**„Osoba, której brakuje poczucia bezpieczeństwa, jest w relacjach lękliwa, skora do zazdrości, wczepiania się w drugą osobę, jest zaborcza i nadmiernie się przywiązuje, co zawsze jest źródłem frustracji.**

**Celem tych zachowań jest przywiązanie i zawładnięcie drugą osobą, zapewnienie sobie bezpieczeństwa , zapobiegając pozornej stracie, oraz niekiedy ukaranie tej osoby za to, że sami się boimy straty. Czyli przeniesienie swoich lęków na kogoś.**

***I znowu takie nastawienie zazwyczaj sprawia, że manifestuje się to, czego się najbardziej boimy, bo sami do tego doprowadzamy .***

***Ta druga osoba czuje napierającą na nią naszą energię, czuje naszą zależność i zaborczość i ma wewnętrzny impuls, by się uwolnić od tej zależności, wycofać, odłączyć – i robi dokładnie to, czego najbardziej się obawialiśmy.***

***Takie nastawienie prowadzi do ciągłej potrzeby wpływania na innych. Ponieważ intuicyjnie ludzie odbierają to, że chcemy ich kontrolować, reagują oporem, obroną.***

***Jedyny sposób, w jaki możemy sprawić, by ten opór zniknął, to przede wszystkim uwolnienie i odpuścić chęci wpływania na kogokolwiek. Odpuszczenie chęci manipulowania, kontrolowania kimkolwiek.***

***Oznacza to również uwalnianie z jednoczesnym odpuszczaniem ukrytych lęków, gdy tylko się ujawniają”.***

David R. Hawkins - "Technika Uwalniania"

**Powiedz sobie teraz głośno:**

**Akceptuję innych takimi jakimi są, wybieram postawę akceptującą i pozwalającą. Wychodzę z roli Wszechświata i przestaje osądzać, oceniać innych oraz przestaje określać jacy oni mają być według mojego widzi mi się.**

**Puszczona korzyść**

**Puszczam chęć kontroli i dominacji nad innymi, puszczam iluzje siły jaką daje mi to zachowanie.**

*"Oczekiwanie od kogoś, by był dla ciebie kimś wyjątkowym, w gruncie rzeczy oznacza bez przerwy starać się o to, by temu komuś zrobić przyjemność. A w konsekwencji stracić własną wolność.*

*Poświęć na to wystarczająco dużo czasu... Teraz powiedz tej osobie: Pozwalam ci być sobą, mieć własne myśli, zaspakajać własne kaprysy, iść za własnymi skłonnościami, zachowywać się w sposób odpowiadający twoim gustom. Albo twoje serce oprze się tym słowom, albo twoje serce szczerze wypowie te słowa i w tym samym momencie wszelka kontrola, manipulacja, uczucie zależności i zazdrości przestanie istnieć. (...)*

*Tak więc ukochana osoba nie będzie należała do ciebie, ale do każdego, albo raczej do nikogo, tak jak wschód słońca i drzewa. Przekonaj się o tym, powtarzając: pozwalam ci być w pełni sobą...Mówiąc te słowa, sam stałeś się człowiekiem wolnym. Teraz jesteś zdolny do miłości. Jak długo trzymasz się kogoś kurczowo, masz mu jedynie do zaoferowania nie miłość, lecz łańcuch, którym oboje, ty i osoba kochana, jesteście spętani. Miłość może istnieć tylko w wolności. Prawdziwa miłość szuka dobra kochanej osoby, polegającego na uwolnieniu kochanego od kochającego"*

Anthony de Mello

## **8. Wybór pomiędzy kontrolą , a zaufaniem, zawierzeniem. Wybór między wymuszaniem by coś było dokładnie takim jakim chce aby było, a przyjęciem tego takim jakim jest.**

Moc zmiany danej sytuacji, zrobienia czegoś z nią, oczywiście z sytuacją na którą mamy wpływ pojawia się dopiero po akceptacji i przyjęciu ją taką jaką jest, czyli gdy stajemy twarzą w twarz z prawdą jak jest na dany moment. Nie przyjmowanie i brak zgody na to jak jest powoduje , że nie dostrzegamy szans i możliwości rozwiązania, bo bunt, złość, żal przysłania nam jasne spojrzenie na daną sytuację. Tak samo jest , gdy działamy

w jakimś kierunku mając określoną wizję czegoś, ta wizja przysłania nam często to jak może być, tak naprawdę sztywna wizja czegoś ogranicza pole możliwości.

#### **Korzyści jakie mamy z kontrolowania wszystkiego**

Poczucie siły i stawianie się w roli Wszechświata, duma, wielkościowość, pycha. Brak kontaktu z własnym wnętrzem, z lękiem, wstydem jaki się kryje poza chęcią kontroli. Brak poczucia bezsilności i swoich słabości.

#### **Powiedz sobie teraz głośno:**

**Odpuściłem nadmierną kontrolę i poddaje się w zaufaniu wyższej świadomości. Akceptuje rzeczy na które nie mam wpływu i przyjmuje je takimi jakimi są w całości. Odpuściłem wymuszanie na życiu swojej wizji, swojej wersji i poddaje się temu co dla mnie najlepsze. Niech się dzieje wola Wszechświata.**



## **9. Wybór pomiędzy rozmyśleniem , intelektualizowaniem a czuciem.**

Zazwyczaj pierwsze odczucie nasze o ile nie jest projekcją na teraźniejszość naszej przyszłej rany jest głosem naszej intuicji i tego co naprawdę chcemy. Zastanów się ile razy miałeś przebłyski , by coś zrobić, by pójść za głosem serca i puścić kontrolę, a tego nie zrobiłeś ? Za każdym razem , gdy tak robisz oddalasz się od tego co naprawdę chcesz i odrzucasz swój wewnętrzny głos. Spontaniczne, swobodne, intuicyjne działanie nigdy Cię nie zawiedzie, trzeba tylko zaufać. Po takim działaniu może pojawić się wstyd i lęk, bo się odważyłeś na coś i mogą wrócić stare schematy, jednak ważne by wtedy podtrzymać słuszność swojego działania i wytłumaczyć sobie że dobrze zrobiłeś. Zazwyczaj jeśli byliśmy mocno zawstydzani , gdy pokazywaliśmy prawdziwego siebie, możemy po takich sytuacjach odczuwać wstyd i poczucie winy, bo byliśmy tak traktowani w dzieciństwie gdy nasze wewnętrzne, swobodne , wolne , radosne dziecko okazywało swoje Ja. Ważne by stanąć za sobą w tych momentach i dać sobie wsparcie oraz pozwolenie, im częściej to będziemy robić, tym nasze radosne dziecko będzie coraz częściej się ujawniać. **Nie przepraszaj za prawdziwego siebie i nie czuj się głupio z tego powodu oraz nie daj sobie wmówić , że coś jest nie odpowiednie, niewłaściwe.**

## **Obejmowanie drugiego człowieka przestrzenią serca**

Obejmując drugiego człowieka swoją przestrzenią serca wychodzimy poza utarte schematy.

Otwarta, pozostająca w pełnym przepływie przestrzeń serca powoduje poczucie drugiego człowieka poprzez samego siebie. Nie projektujemy wtedy tego co w nas na kims, tylko dostrzegamy jaki człowiek jest naprawdę, projekcja jest po to aby uciec u siebie od czegoś i przypisać komuś to co mamy w sobie poprzez ocenę i osąd. Przestrzeń serca natomiast tworzy bliskość, intymność poprzez otwarcie się na wrażliwość, współczucie. Natomiast to co daje nam serce to faktyczne czucie drugiego człowieka i pełne zrozumienie. Stają się jawne wszelkie ograniczenia, programy, blokady energetyczne, współodczuwamy, po prostu wiemy dlaczego miało miejsce dane zachowanie i nie sposób go osądzać czy krytykować, bo wiemy skąd wynika. To bardziej patrzeć na program, bez osądu i walki z nim, z poziomu wyższej akceptującej i pozwalającej świadomości.

### **Korzyści jakie mamy z intelektualizowania, racjonalizacji**

Korzyści z racjonalizowania, to brak otwartości na czucie tego jak jest. Tworzymy wtedy bezpieczne miejsce w naszych głowach i możemy odciąć się od czucia ciała. Jesteśmy wtedy w stanie usprawiedliwić każdą sytuację i wymyślić daną teorię po to tylko aby się nie otworzyć na poczucie danych emocji.

### **Powiedz sobie teraz głośno:**

**Oddaje prowadzenie polu serca otwierając się na czucie z przestrzeni serca. Dostrzegam, że prawda zawarta jest w czuciu życia, a nie analizowaniu go.**

### **Puszczona korzyść**

Puszczam pozorne poczucie bezpieczeństwa i otwieram się na czucie, doświadczanie życia.



## 10. Wybór pomiędzy separacją , a poczuciem jedności.

### Korzyści jakie mamy z separacji

Każdy wybór i decyzja wiąże się z puszczeniem korzyści dla naszego ego . Niedojrzałe ego uwielbia separację, trzyma się mocno swojego i uważa że jego jest lepsze od kogoś . Co nie pozwala dostrzec kogoś perspektywy i objąć całości. Korzyść z jakiej trzeba zrezygnować to schematy oparte na tworzeniu separacji od innych, zazwyczaj to robimy po to aby nie poczuć współczucia i podtrzymywać takie schematy jak rywalizacja, walka o rację o przetrwanie, osądzanie , etykietowanie, analizowanie, bycie najlepszym. To co najważniejsze , to dojrzej separację , którą sami tworzymy i poddać tą iluzję oddzielenia.

Tak naprawdę każdy z nas na poziomie serca, czucia jest taki sam. To co nas rozdziela to wyłącznie nasze przekonania, naszego ego, chęć posiadania racji i wpojone ideologię. Natomiast wobec wszechświata wszyscy jesteśmy równi i na poziomie czucia jesteśmy jednością ze wszystkim. Przeczytałem książki większości mistyków i poznałem ich różne podejścia, jednak to co mnie uderzyło, gdy zacząłem wychodzić poza trzymanie się teorii, to fakt że oni wszyscy piszą dokładnie o tym samym, tylko z różnej perspektywy i poprzez swoje doświadczenie, jednak główny sens zawsze jest taki sam. Na poziomie czucia wszyscy jesteśmy tacy sami. to co zrozumiałem jeszcze , że tak naprawdę bliskość, intymność można zbudować z każdym człowiekiem który ma otwarte serce na czucie i który jest szczerzy. Nie ma tak że są to jakieś konkretne osoby, ludzie wybrani, dosłownie z każdym człowiekiem można zbudować bliską relację o ile wyjdziemy poza swoje uwarunkowania i otworzymy się na przestrzeń serca. Czyli znaczy to że każdą osobę można kochać , każdą osobę można obdarować wsółczuciem i bezwarunkowością, dlatego też ta miłości na poziomie serca nazywa się miłością BEZWARUNKOWĄ. Prawdą jest natomiast fakt , że na ile poznaliśmy, poczuliliśmy i zrozumieliśmy samych



siebie , na tyle możemy poznać, poczuć innych. W otwartości na innych sprzyja też wsłuchanie się w doświadczenie innych i staniecie w ich miejscu, w ich butach, wtedy możemy otworzyć się na perspektywę drugiego człowieka.



**Powiedz sobie teraz głośno:**

**Otworzyłem się na uczucie jedności ze wszystkim co mnie otacza, wyszedłem poza iluzje separacji i dostrzegam że wszyscy jesteśmy jednością.**

**Puszczona korzyść**

**Puszczam schematy opierające się na tworzeniu separacji, poddaje te schematy na rzecz poczucia jedności z innymi.**

## **11. Wybór intencji z jaką coś robisz lub nie : czy to co robię płynie z mojego serca?**

Czy Twoje decyzje, wybory, czyny są motywowane miłością, wolnością, szacunkiem, czy też chcesz coś zyskać, na przykład aprobatę, podziw, uznanie, docenienie.

Intencja nadaje energetyczne znaczenie tego co robimy , jest prawdziwym wyznacznikiem naszej energii w jakiej jesteśmy na dany moment. Jeśli potrafimy dopasować wole, uczucie i myśli w jedno , to jesteśmy wtedy w największej swojej energii. Intencja z serca jest zawsze oparta na wolności, miłości, spokoju, natomiast intencja z ego jest oparta na chęci zysku, dominacji, kontroli, warunkach, oczekiwaniach.

**Powiedz sobie teraz głośno:**

**Świadomie decyduje by dokonywać wyborów zgodnych z najwyższym dobrem dla mnie i dla innych istot. Moje intencje są szczerze i wpływają na dobro moje i wszelkich istot na ziemi.**

## **12. Wybór reakcji - na to co przychodzi. Czy reagujesz starymi uwarunkowaniami, czy nowymi ?**

Twój wybór to wybór reakcji na to co przychodzi- reaktywnej lub proaktywnej. Te właśnie wybory otwierają kolejne bramki - gdyż wersji odegrania Twojego skryptu jest nieskończenie wiele. Może to być film sensacyjny - a może być komedia. Nie skupiaj się zatem tak bardzo na tym dlaczego coś się stało lub nie, a na Twojej reakcji emocjonalnej na to zdarzenie, bo ona Ci powie jakie masz nastawienie i podejście, w jakiej energii obecnie jesteś i przez jaki filtr odbierasz rzeczywistość w danej chwili. Obserwuj siebie pod tym względem a poznasz swoje największe tajemnice i nauczysz się więcej o sobie niż z jakiegokolwiek książki lub kursu. Dzięki temu zauważysz czy Twoja reakcja długoterminowo prowadzi Cię do Twoich intencji? Czy Twoja reakcja opiera się na ocenie tego co się dzieje poprzez rany z przeszłości ? Czy aby na pewno dana reakcja jest adekwatna do zaistniałej sytuacji ?

Pamiętaj , że zawsze masz wybór , zawsze jest inna opcja, jak będziesz wystarczająco świadomy, obecny , pojawi się ta możliwość, której wcześniej nie dostrzegałeś i wejdziesz w nią, bo Twoja dusza chce wzrastać w miłości.

### **Korzyści z pozostawiania w starych uwarunkowaniach**

Największą korzyścią jest zapadanie w sen, czyli bycie nieświadomym i poddanie się naszym uwarunkowaniom. Bycie nieświadomym, nieobecnym wiąże się z odcięciem się od czucia . Do tego nie zaglądamy w głąb siebie i nie dostrzegamy tego co nami kieruje. Możemy wtedy zrzucić winę na świat zewnętrzny i tkwić dalej w tym w czym tkwimy.

### **Powiedz sobie teraz głośno:**

**Świadomie decyduje się wyjść poza stare uwarunkowania i dokonuje nowych wyborów, przekształcając stare reakcję w nowe , oparte na wolności, miłości i harmonii.**

### **Puszczona korzyść**

**Puszczam zrzucanie odpowiedzialności za to co we mnie na innych i na świat.**

## **Mam. 13. Wybór perspektywy, kontekstu w jaki wkładamy to co się dzieje. Wybór między racją , trzymaniem się swoich wyobrażeń , a szerszą świadomością.**

Wybór nastawienia, podejścia jak podchodzimy do danych sytuacji nie jest nam narzucony przez nikogo z zewnątrz, tylko my sami sobie narzucamy daną perspektywę , dane spojrzenie poprzez przekonania jakie mamy w nas, to nasze wyobrażenie, założenia , które myślimy, że są prawdą najbardziej nas ograniczają. Gdy przestaniesz , aż tak bardzo utożsamiać się ze swoimi umysłem, z przekonaniami, zauważysz, że wtedy zacznie się pojawiać nowa świadomość odnośnie praktycznie każdej dziedziny Twojego życia. To co blokuje tą świadomość, to jedynie Twój opór przed jej wpuszczeniem i przed daniem jej przestrzeni do zaistnienia.

### **Korzyść jaką mamy , gdy odrzucamy fakt , że to my nadajemy znaczenie sytuacji**

Największą korzyścią jest oczywiście brak wzięcia odpowiedzialności za to, że to my tworzymy odbiór rzeczywistości i sytuacji jakie dzieją się w naszym życiu. Uciekanie od odpowiedzialności za perspektywę, percepcję oznacza że pozostajemy często w spojrzeniu które jest dla nas wygodne i znane. Nie dostrzegamy wtedy drugiej strony medalu i siedzimy w cierpieniu, które sami sobie sprawiamy. Tak naprawdę utrzymujemy opór przed zobaczeniem na przykład że:

- dyskomfort związany jest ze wzrostem,
- problem to inaczej wyzwanie, możliwość do wzrostu, ewolucji,
- pozorne odrzucenie z zewnątrz, to przekierowanie do samego siebie,
- poczucie emocji, pozwolenie sobie na emocje, to dostrzeżenie naszych ran emocjonalnych i skrywanego bólu,
- odczucie bólu to poszerzenie świadomości, puszczenie oporu przed czuciem i transformacja niedojrzałości, perspektywy opartej na dualności w szerszą świadomość i dojrzałość emocjonalną, czyli siły w moc,
- pozorna ciemność, nieświadomość, chaos, to okazja do wprowadzenia szerszej świadomości i transformacji tego co nieświadome w świadomość,
- popełnianie błędy, to możliwości aby spróbować jeszcze raz z szerszą świadomością, czyli pozorne błędy, porażki, to okazję do nauki, lekcje dla nas,
- lęki których tak bardzo często nie chcemy zobaczyć, przyznać się do nich, poczuć ich to nasi najwięksi nauczyciele i wskazówki gdzie kryje się prawda emocjonalna,

**Powiedz sobie teraz głośno:**

**Akceptuję zmienność mojego podejścia, nastawienia do sytuacji w moim życiu, akceptuję zmienność moich przekonań, akceptuję zmienność moich wyobrażeń o życiu. Puszczam opór przed pojawieniem się szerszej świadomości i daję jej przestrzeń na zaistnienie. Dostrzegam fakt, że to ja nadaje perspektywę, kontekst temu co mnie spotyka. Dostrzegam wolność wyboru.**

**Puszczona korzyść**

**Puszczam korzyści z tkwienia w jednej perspektywie, puszczam korzyści wynikające z oporu wobec ewolucji świadomości i korzyści z cierpienia.**

W momencie, gdy zmieniamy naszą perspektywę,  
zaczynamy na nowo pisać chemię naszego ciała.  
- Bruce Lipton

**PERSPEKTYWA JEST WSZYSTKIM**

**DYSKOMFORT → WZROST  
 PROBLEMY → WYZWANIA  
 ODRZUCENIE → PRZEKIEROWANIE  
 WYZWOLONE EMOCJE → UJAWNIAJĄ RANY  
 CIEMNOŚĆ → UJAWNIA ŚWIATŁO  
 BŁĘDY → LEKCJE  
 LĘKI → NAUCZYCIELE  
 BÓL → MOC**

## **14. Wybór nastawienia do sytuacji, do siebie.**

To z czym miałem duży problem sam osobiście, bo byłem przepełniony żalem i poczuciem krzywdy. Zamiast dziękować za okazję, szansę i traktować ją jako okazję do rozwoju, do wzrostu podchodziłem z perspektywy niezadowolenia, braku wdzięczności, ciężaru że mam żyć i coś robić. Taki zastój energetyczny powoduje, że

blokujemy się na przepływ energii poprzez naszą przestrzeń i zamiast odnaleźć moc w sobie i radość z życia podchodzimy z poziomu zgorzkniałości, przymusu do życia.

**„Wojownik bierze swój los, cokolwiek by to nie było, i akceptuje go z najwyższą pokorą. Z pokorą przyjmuje to kim jest, nie jako powód do żalu , ale jako żywe wyzwanie i okazja do wzrostu.,,**

**Don Juan Matus**

**Korzyść jaką mamy , gdy nie widzimy że problem to okazja do wzrostu**

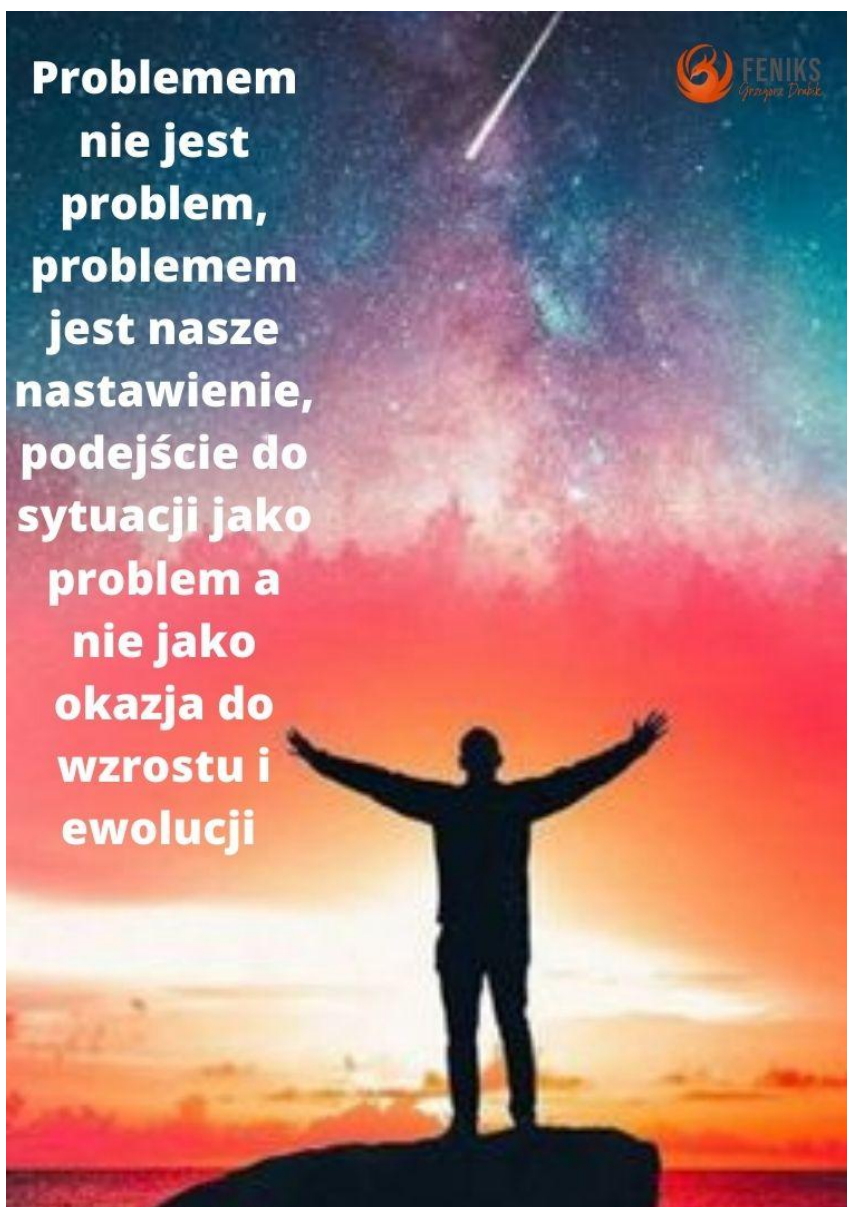
Główna korzyść to uzalanie się nad sobą , nad swoim losem, nad tym co jest oraz brak działania w kierunku rozwiązania. A więc korzyścią jest tak naprawdę tkwienie w energii problemu i nie dostrzeganie rozwiązań. Takie podejście pozwala nam nic nie robić z daną rzeczą lub zaprzeczać rozwiązaniu. Często jest tak , że udajemy że nie widzimy rozwiązania lub wręcz je wypieramy , bo rozwiązanie równa się podjęciu konkretnych działań w rzeczywistości, a przed tym najczęściej się bronimy najbardziej. Działanie wiąże się bowiem z kontaktem z rzeczywistością i emocjami jakie powstaną przy działaniu, czyli jest tutaj lęk przed doświadczaniem życia i czucia go. To co nas blokuje przed dojrzeniem rozwiązań to nasze własne mechanizmy obronne .

**Powiedz sobie teraz głośno:**

**Decyduje się wykorzystać pozorne problemy do wzrostu i ewolucji. Dostrzegam , że to ja nadaje kontekst sytuacji i to ja wybieram jak do niej podchodzę, czy dziękując za rozwój , czy tworząc żal za to że mam coś zrobić.**

**Puszczona korzyść**

**Puszczam korzyści wynikające z tkwienia ciągle w tym samym, puszczam korzyści wynikające z tkwienia w mej strefie komfortu.**



### **15. Wybór między samouwielbieniem, korzyściami ego , sztuczną siłą, a wartościami serca i prawdą.**

Gdy jesteśmy skupieni wyłącznie na przetrwaniu, czyli gdy jesteśmy w energii walki o przetrwanie skupiamy się wyłącznie na sobie. Wtedy nasze własne potrzeby są jedynymi jakie widzimy, koncentrujemy się na walce o nie i na obronie aby nikt nam nie zabrał czegoś. Jesteśmy wtedy w postawie obronnej wobec świata, wobec rzeczywistości. Możemy wejść nawet w ciągły tryb obronny i ataku, tak jak zwierze , które gdy czuje się zagrożone zaczyna się bronić. Jesteśmy wtedy wyłącznie skoncentrowani na emocjonalnej przyjemności i osobistych zyskach. Opieramy się głównie wtedy na egoizmie i egocentryzmie. Osoba stawia siebie w centrum wszechświata i głównie oczekuje od innych konkretnych zachowań, reakcji, sposobu myślenia oraz aby inni byli tacy jak ona. Wyznacznikiem wobec innych staje się dla takiej osoby jej podejście do życia, sposób myślenia i zachowywania się. Brakuje tutaj szacunku wobec poglądów innych i brak zrozumienia innych perspektyw. Osoba zawsze przekłada swoje ponad innych i jest zamknięta na jakąkolwiek inną perspektywę poprzez nie dopuszczanie jej do siebie. Umysł jest ograniczony poprzez wiarę we własne przekonania i uznawanie ich za jedyną prawdę, dlatego dużo osób na tym poziomie kłóci się z innymi o rację nie potrafiąc jednocześnie wyjść poza swoje własne ograniczenia. Nie potrafią oni wyjść poza swoje emocje i myśli, całkowicie utożsamiają się z niższym umysłem. Poprzez utożsamianie się z emocjami i myślami nie potrafimy wyjść poza swoje wyobrażenia, poza swoje uwarunkowania co powoduje zastój energii i tkwienie na określonych poziomach oraz brak ewolucji jako jednostka. Jest się wtedy w energii samouwielbienia, poczucia

dumy i sztucznej siły, to nie to samo co miłość własna. Momentem przełomowym jest otwarcie się na drugiego człowieka, spojrzenie poprzez inne perspektywy, rozpoczęcie słuchania innych, czucia innych, a nie określenie innych tylko i wyłącznie poprzez samego siebie. Wchodzimy wtedy w energię naszego serca, w przestrzeń serca. Jednak aby to zrobić najpierw trzeba poznać samego siebie i zbudować szacunek do samego siebie. Wtedy możemy wyjść do innych tacy jacy jesteśmy naprawdę. W rozwoju to co zauważyłem jest najpierw podejście ja Jestem, a później jest podejście My jesteśmy całością. Gdy znamy siebie, czujemy siebie, możemy wyjść do świata nie zatracając samych siebie i dzielić się prawdziwym sobą tworząc jedność z innymi.

### **Powiedz sobie teraz głośno**

**Świadomie decyduje się wyjść poza własne ograniczenia i otworzyć przestrzeń serca na innych, wpuszczam innych do mej przestrzeni i decyduje się dbać o dobro całości.**

### **Puszczona korzyść**

**Puszczam samouwielbienie, korzyści oparte na ego i oddaje się temu co ważne dla dobra całości, w pełni angażując się w to co robię z przestrzeni serca.**

## **16. Wybór poprzez określanie siebie przez to co mówią inni o mnie, a określaniem siebie poprzez to co czuje w sobie i to jaką mam relację ze sobą.**

Dziecko, które nie dojrzało emocjonalnie szuka w dalszym ciągu odzwierciedlenia siebie w innych, w swoich rodzicach, dlatego potrzebuje mocno potwierdzenia swojej wartości z zewnątrz. Nie ukształtowało w sobie swojego zdrowego Ja i nie nawiązało kontaktu ze swoim wnętrzem, dlatego chce potwierdzenia z zewnątrz odnośnie swojej wartości. Dlatego wśród dorosłych w późniejszym życiu jest tak silne pragnienie potwierdzenia swojej wartości ze świata zewnętrznego opartego głównie na byciu docenionym, zauważonym, uznanym, podziwianym, uwielbianym. Im bardziej stajemy się dojrzałymi emocjonalnie, tym mniej nam zależy na jakimkolwiek potwierdzeniu ze świata zewnętrznego, a skupiamy się na tym jaką mamy relacje sami ze sobą i na podstawie niej budujemy wewnętrzne szczęście.

### **Gdy ktoś Ci coś mówi, że coś jest w Tobie**

Pierwsze co trzeba zrobić to spojrzenie na siebie uczciwie, staniecie ze sobą w prawdzie jak to z nami jest, czy to co mówi druga osoba faktycznie jest w nas, czy tylko projektuje na nas swoje emocje, blokady, ograniczenia itp i próbuje przetrząsnąć poprzez mechanizm projekcji na nas swoje rzeczy. Inni nas nie określają, to my określamy siebie poprzez to co mamy naprawdę w sobie na daną chwilę. Z tym że aby to wiedzieć trzeba mieć kontakt z samym sobą. Jeśli faktycznie dostrzeżesz coś, masz szansę popracować nad tym, jeśli w Tobie jest coś innego niż mówi Ci ktoś tam, masz dowód że ta osoba chce przetrząsnąć na Ciebie coś i poznasz wtedy jednocześnie jej prawdziwy stan emocjonalny, bo ukazuje się on poprzez jej projekcje siebie na Ciebie. Zrozumienie tego mechanizmu pozwala nie wchodzić w niepotrzebne zgrzyty.

Co do emocji jeszcze, jeśli ktoś czuje Twój prawdziwy stan emocjonalny, to nic złego, Ty nie robisz nic złego, to znaczy tylko że ta druga osoba jest empatyczna. To co ona robi z energią jaką czuje od Ciebie to już jej wybór, ona nie musi się z nią utożsamiać, bo to nie jest jej i nie musi wchodzić w schemat współcierpienia. Współcierpienie a współczucie to dwie różne rzeczy, współczucie to czucie innych, bez wykorzystywania tych emocji, uczuć do biczowania siebie, bo się rozumie że są to emocje innych i że to jest ich odpowiedzialność, współcierpienie to przejmowanie odpowiedzialności za kogoś emocje i wykorzystywanie ich do własnego cierpienia.

**"Większość z nas mierzy swoje postępy w kochaniu za pomocą informacji zwrotnej od innych.**

**Jeżeli ludzie mnie lubią, jeśli się uśmiechają w mojej obecności, jeśli wydaje się, że dobrze się bawię, jeśli dostają dostatecznie dużo entuzjastycznych opinii, to w świecie ego oznacza, że robię coś dobrze.**

**Czyli oddajesz władzę i moc innym ludziom żeby mówili ci jak bardzo jesteś kochający.**

**A jeżeli mają problem z twoim zachowaniem, bo nie karmisz ich tak jak oni nie karmią sami siebie, to nagle zaczynasz się zastanawiać czy nie powinienesz lepiej się sobie przyjrzeć i coś w sobie naprawić.**

**A to właśnie nazywa się "duchowym współzależnieniem".**

**Musisz zrozumieć, że to jak traktują cię inni ludzie, pokazuje ci w jakim miejscu są w swojej podróży, a jedynym czynnikiem wskazującym na to gdzie ty jesteś w swojej podróży jest to jak na to reagujesz.**

**Cała ta idea że świat odzwierciedla twoja nierozwiązane problemy to stary zdezaktualizowany paradygmat.**

**Istnieje nauka o odzwierciedlaniu, ale świat nie jest lustrem tego co nierozwiązane w tobie... Ty jesteś lustrem zapowiadającym czym świat staje się w procesie ewolucji.**

**Owszem istnieje lustro, ale początkowo pokazuje ono wstecz i do tyłu.**

**Chodzisz i myślisz, że czyjeś zachowanie jest odzwierciedleniem tego, co w tobie nierozwiązane.**

**Prawda jest taka, że to jak zachowują się inni pokazuje ci jak wiele mają na głowie, dlaczego nie mają dość czasu i uwagi, żeby okazać ci miłość, której nie potrafią dać sami sobie. Ty odzwierciedlasz im to, co dopiero zaczyna ujawniać się w ich duchowej ewolucji.**

**I będziesz ucieleśnieniem tego czym stają się inni ludzie, kiedy przestaniesz myśleć że zachowania innych ludzi związane są z tobą i dotyczą ciebie."**

**Matt Kahn**

### **Korzyści z określania siebie przez innych**

Największą korzyścią jest brak kontaktu ze sobą, ze swoim wnętrzem, z własnymi emocjami, z tym jak jest w nas. Określając siebie poprzez innych, w sposób doskonały możemy oddalić się od tego co w nas jest, od tego czego nie chcemy czuć, od tego przed czym uciekamy. Jesteśmy wtedy wewnętrznie puści i odcięci od czucia samych siebie.

**Powiedz sobie teraz głośno:**

**Przestaje określać siebie poprzez innych, poprzez to co mówią o mnie, tylko zaczynam określać siebie poprzez siebie, przecież to ja wiem co czuje i co mam w sobie. Przestaje określać siebie poprzez świat zewnętrzny.**

## **Puszczona korzyść**

**Puszczam korzyść w postaci braku kontaktu ze sobą**

### **17. Wybór pomiędzy budowanie swojej wartości na podstawie określonych cech lub na podstawie uczuć jakie mam względem siebie.**

**"Człowiek wolny jest od depresji tylko wtedy, gdy samoocena oparta jest nie na posiadaniu określonych cech, a na autentycznych uczuciach wobec siebie "**

(Drama Of the Gifted Child).

Czyli nie trzeba mieć określonych cech , wyidealizowanych by siebie pokochać, by dać sobie miłość, nie trzeba spełniać określonych warunków, by obdarzyć siebie samego miłością. Uczucie miłości jest pomimo wszystko , bezwarunkowe wobec siebie i nie jest oparte na iluzjach umysłu o sobie , tylko na autentycznym, prawdziwym poczuciu samego siebie i łączności ze sobą. Tak samo jest miłością wobec innych, nie chodzi o to aby ktoś spełniał nasze wygórowane , idealistyczne wymagania, tylko o to aby było połączenie i łączność między ludźmi, czyli prawdziwa bliskość fizyczna, emocjonalna i duchowa oparta na uczciwości i szczerości, na byciu autentycznym, prawdziwym.

#### **Korzyść z podtrzymywania wyobrażenia o sobie**

Tracimy ogromną ilość energii próbując podtrzymać swoje własne wyobrażenie o sobie i próbując mu dorównać, zamiast po prostu odpuścić i zaakceptować siebie takimi jacy jesteśmy. Korzyść jaka jest z podtrzymywania wyobrażenia to głównie poczucie siły oparte na ego, na dumie. Puszczanie tej sztucznej siły , powoduje że pojawia się moc , że pojawia się wrażliwość i współczucie.

#### **Powiedz sobie teraz głośno:**

**Buduje relacje ze sobą, na podstawie uczuć jakie mam względem siebie, a nie na podstawie wyidealizowanych cech które muszę spełnić by kochać i akceptować siebie.**

## **Puszczona korzyść**

**Puszczam sztuczne poczucie siły jakie daje mi duma, utrzymywanie wyobrażenia o sobie.**

### **18. Projektowanie swoich emocji, wad i słabości na innych a staniecie w swojej prawdzie i tym co jest w nas. Projektowanie swojego chaosu na innych, odczucie go w sobie i uświadomienie go sobie.**

Jednym z mechanizmów jaki stosujemy aby nie dostrzec swoich emocji, ale również swoich cech charakteru, swoich schematów jest mechanizm projekcji ich na innych. Tworzymy wtedy w swoim wyobrażeniu obraz drugiej osoby według tego co wypieramy w sobie i jej przypisujemy to co jest w nas. Uciekamy w ten sposób przed tym co jest w nas, dlatego tracimy kontakt z samym sobą i nie widzimy jaki ktoś jest naprawdę oraz jacy my sami jesteśmy.

#### **Wymuszanie pomocy, nacisk, pragnienie pomocy wynika z ucieczki przed sobą, swoimi emocjami**

Gdy projektujemy na kogoś swoje lęki i próbujemy tego kogoś chronić pod pozorem poczucia bezpieczeństwa zabierając mu wolność jednocześnie, to przechodzimy w kontrolę i dominację wobec tego kogoś. Przerzucamy na niego swoje blokady, zamiast dać temu komuś wolność . Robią tak często rodzice, zabierają dziecku wolność rzutując na niego swoje paranoje pod pretekstem bezpieczeństwa.

Ludzie narzucający komuś pomoc, nie dostrzegają faktów, próbują komuś narzucić swoje ograniczenia , tak bardzo uciekają przed swoimi ograniczeniami, lekami, że przechodzą z wolności do przymusu i dominacji . Chcą na siłę wymusić na kimś naprawę, gdzie tak naprawdę to co widzą w kimś, to co chcą w kimś naprawić



jest w nich samych i tutaj zaczyna się pomieszanie faktów ze swoimi wyobrażeniami o kimś. Każdy jest na takim poziomie na jakim ma być. Nie można niczego wymusić, jednak można pomóc jeśli ktoś będzie chciał tej pomocy.

### **Korzyści z projekcji**

Korzyści z projekcji to oczywiście brak kontaktu z własnym wnętrzem i tym co jest w nas. Jeśli masz myśli pełne nienawiści wobec innych, wrogości, ciągle rozmyślasz o innych to jest duże prawdopodobieństwo że próbujesz przenieść na innych coś co masz w sobie a z czym nie chcesz mieć kontaktu. Nieuświadomione emocje tworzą coraz większy chaos w myślach i zajmowanie się innymi.

### **Powiedz sobie teraz głośno:**

**Przestaje projektować emocje we mnie na innych i nawiązuje kontakt z moim wnętrzem.**

### **Puszczona korzyść**

**Puszczam korzyść w postaci ucieczki od samego siebie i braku kontaktu z własnymi emocjami**

## **Wpływ brania odpowiedzialności za swoje czyny, wybory i decyzje na czucie naszej mocy .**

Mamy w swoim życiu to na co się godzimy i co wybieramy, to co czynimy i działamy. Sami jesteśmy kowalami swojego życia i możemy w nim zrobić co tylko chcemy. Poprzez wolność wyboru możemy zrobić to co chcemy. W nas jest moc by robić to co chcemy i by żyć tak jak chcemy. Aby poczuć swoją moc trzeba zrezygnować z zrzucania odpowiedzialności za swoje decyzje, wybory i działania na jakiejś moce zewnętrznej, na innych i dostrzec fakt, że to my kształtujemy swoje życie poprzez swoje decyzje, wybory i działania. Życie nie dzieje się przeciwko nam, życie dzieje się dla nas i tylko od nas zależy czy przyjmujemy jego ster poprzez realny wpływ na jego kierunek. Potrzebna jest tylko odwaga by sięgać po to co chcemy, trzeba wyrobić w sobie moc odwagi do działania i brania tego co chcemy i robienia tego co chcemy. Śmiało można uświadamiać sobie, akceptować a później transformować każdą blokadę energetyczną jaką mamy, co w konsekwencji spowoduje większą wiarę w siebie i pewność siebie oraz dostrzeżenie naszego wpływu na nasze własne życie. Gdy bierzesz odpowiedzialność za czyny, decyzje i przyjmujesz konsekwencje, realnie dostrzegasz, że istnieje związek między Twoim działaniem a rezultatem w rzeczywistości. Im bardziej bierzesz za siebie odpowiedzialność, tym większą moc sprawczą czujesz.

**Wpływ ucieczki przed konsekwencjami( w tym negatywnymi konsekwencjami) na czucie swojej mocy.**

### **Lęk przed karą. Kojarzenie odpowiedzialności z karą.**

Dlaczego ludzie tak bardzo boją się wzięcia odpowiedzialności? Bo kojarzą odpowiedzialność z karą, system kar i nagród stosowany w dzieciństwie prowadzi do lęku przed odpowiedzialnością i wzięciem spraw w swoje ręce. Stosowanie systemu kar i nagród może doprowadzić też do życia w kłamstwie, gdy dziecko boi się przyznać do tego jak jest naprawdę, zaczyna kłamać i wymyślać historię, czasem kłamiemy tak szybko że nawet sobie nie zdajemy z tego sprawy, po to tylko aby nie przyznać się do tego jak jest. A im bardziej dusimy prawdę tym bardziej rośnie w nas wstyd, konflikt wewnętrzny, zagubienie i chaos. Kłamstwa w konsekwencji prowadzą do zakładania masek i odgrywania kogoś kim nie jesteśmy co jest bardziej pogłębia konflikt w nas, w ten sposób tworzymy jeszcze większe rozdzielanie i separacje w sobie. Świat fantazji i wyobrażeń przeniesiony przez dziecko do dorosłego życia staje się blokadą i powodem odizolowania. Dlatego z czasem uczymy się zrzucać winę na świat zewnętrzny za nasze życie i zapominamy, iż to my decydujemy o tym jak ono przebiega.

Wraz z pełną odpowiedzialnością przychodzi wolność bycia takimi jakimi jesteśmy naprawdę i autentyczność w byciu sobą.

**„Większość ludzi tak naprawdę nie pragnie wolności, ponieważ wolność niesie za sobą odpowiedzialność, a odpowiedzialność jest dla większości ludzi przerażająca,,**

Sigmund Freud

Odpowiedzialność bierze się nie tylko za pozytywne rzeczy, ale również za swoje błędy, porażki, przewinienia, krzywdzące czyny wobec innych, swoją manipulację, reakcje emocjonalne, wybuchy itp. Czyli bierze się za całość energii jaką wysyłamy, gdy nie potrafimy wziąć za całość, spychamy jakiś rodzaj doświadczenia poza nasze pole świadomości i wypieramy coś. Ograniczamy wtedy jednocześnie swoją własną moc i nie potrafimy nabrać pokory oraz rozbudzić w sobie skruchy. Staje się wtedy chodzącymi ideałami, ludźmi bez skazy sztucznie napompowanymi przez dume i pychę. Zamykamy się wtedy w swoim wyidealizowanym obrazie samych siebie i nie dostrzegamy swoich słabości, wad. Przez co tępimy krytykujemy je u innych i u siebie zamiast je rozumieć i być współczującym i wyrozumiałym. Zazwyczaj wtedy walczymy ciągle w swojej głowie z kimś wymyślając sobie kolejne powody by kogoś nie lubić, nienawidzić, zazdrościć komuś. Nie rozumiemy wtedy, że sami karmimy się energią którą tworzymy, czyli emocjami jakimi tworzymy i które zazwyczaj projektujemy na innych.

**Rozliczenie się z własnym sumieniem. Szczerość wewnętrzna ze sobą.**

Możemy udawać świętych, doskonałych, jednak własnego sumienia nigdy nie oszukamy, no chyba że zamknijemy się na czucie, jednak to już będzie tendencją psychopatyczną, czy socjopatyczną. Im bardziej się blokujemy na wyrzuty sumienia tym bardziej one dają o sobie znać. Tylko rozliczenie się z własnym sumieniem i okazanie skruchy, pokory pozwala odpuścić podświadome poczucie winy czy też formy karania siebie. Utrzymywanie szczerzej relacji ze sobą pozwala nam wyprostować nasze własne życie i ukierunkować je tak jak chcemy a w konsekwencji daje wewnętrzne poczucie spokoju, ulgi i wewnętrznej jedności.

**Ucieczka przed konsekwencjami a wpływ na życie innych.**

Ucieczka przed konsekwencjami własnych działań może spowodować realny negatywny wpływ na życie innych. Dzieje się tak na przykład, gdy wstydzimy się do czegoś przyznać, a odpowiedzialność za dany czyn spada na drugą osobę lub też gdy przerzucamy odpowiedzialność specjalnie na kogoś innego. Wchodzimy wtedy w negatywną energię i tworzymy toksyczność w naszych relacjach.

**Moje czyny są moją odpowiedzialnością i  
moim sumieniem, czyny innych to ich  
sumienie i ich odpowiedzialność oraz  
konsekwencje.**

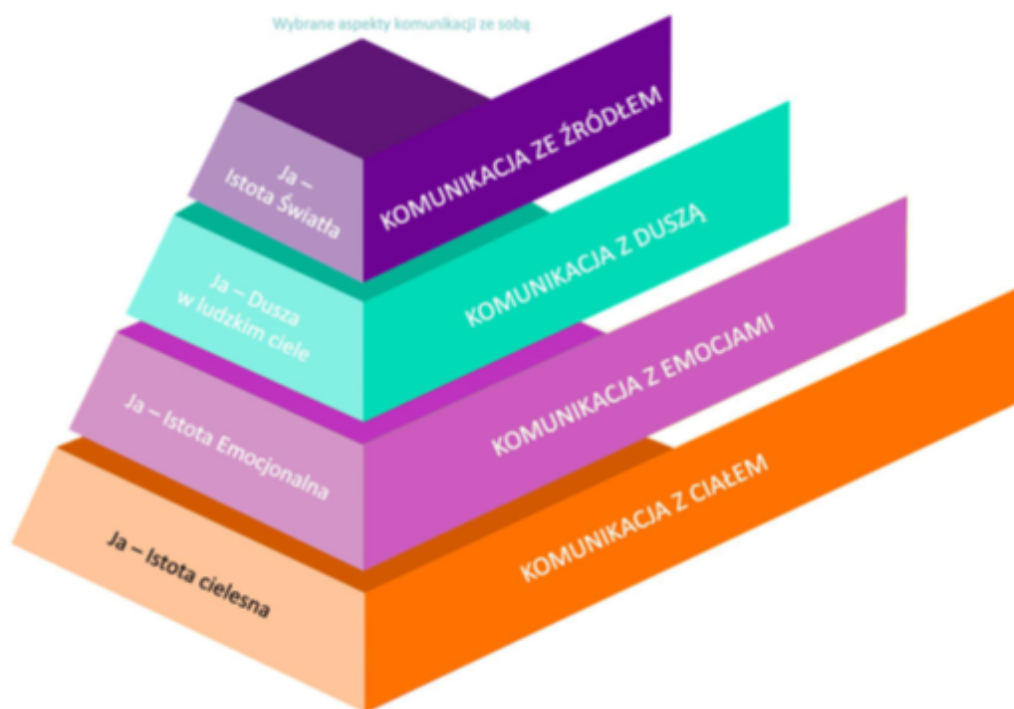
## Kontakt ze sobą, wzmocnienie mocy

### Komunikacja ze sobą

Pierwszy i najważniejszy dialog, który prowadzimy, to ten ze sobą – z Duszą i Wszechświatem. Jakość Twojej komunikacji z innymi jest odzwierciedleniem jakości Twojej komunikacji ze sobą. Jeśli inni Cię nie widzą, nie słyszą, nie czują, nie rozumieją, nie akceptują, nie szanują, nie doceniają, odrzucają, krytykują, osądzają, traktują w przedmiotowy i mechaniczny sposób, to znaczy, że w jakimś aspekcie robisz sobie to samo – wykluczasz jakąś część Ciebie, która domaga się uwagi. Nie pozwalasz więc innym obdarzać Cię Miłością i pełnowartościową uwagą lub ich nie przyjmujesz. Inni pokazują Ci ten mechanizm tak długo, aż dotrzesz do sedna i dasz sobie uwagę – dasz sobie wszystko to, za czym tęsknisz w relacji z innymi, czego u nich szukasz, czego od nich wymagasz, oczekujesz, o co zebralesz, co sprawia Ci przykrość, unosi Cię dumą lub jest w stanie zaburzyć Twoje poczucie własnej wartości. Gdy komunikacja pomiędzy Duszą, kreacją i Wszechświatem jest zdrowa oraz harmonijna, wówczas w każdej innej sferze życia poradzimy sobie zdrowo. Jednak, gdy brakuje równowagi, to najczęściej dlatego, że sami na jakimś poziomie jesteśmy ślepi i głusi na tę część siebie, która domaga się być ujrzana, uszanowana i przyjęta. Dopiero wtedy możemy ją w sobie zintegrować i da się do końca transformować negatywne uwarunkowania w zdrowe wzorce istnienia.

### Poczucie siebie jako Istoty Wielopoziomowej

To podstawowa świadomość siebie, którą uczymy się rozwijać.

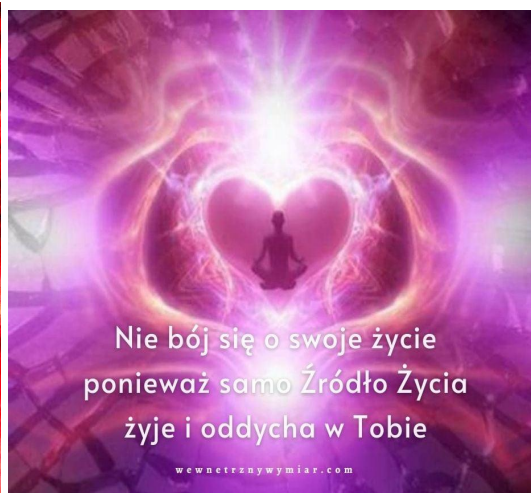


Źródło: „Sztuka zdrowego myślenia”, - Katarzyna S. Barczyńska

### KOMUNIKACJA ZE ŹRÓDŁEM

Na szczycie znajduje się komunikacja ze Źródłem Życia. Istota Światła to pierwszy i najwyższy poziom istnienia, ponieważ Istota Światła JEST częścią Źródła Życia, czyli jest wyrazem Uniwersalnej Energii Stworzenia, Czystym Światłem, Uniwersalną Świadomością, Mądrością Wszechświata, Uniwersalną Miłością, Prawdą, Istotą Dobrostanu – jest zdrową częstotliwością istnienia reprezentującą wszystkie uniwersalne jakości, zasady Uniwersalnego Prawa i zdrowe wzorce. W ten sposób jest z nimi nierozdzielnie połączona. Świadomość siebie jako Istoty Światła wyposaża nas w bezpośrednią łączność z poziomem Zero – Źródłem Wszystkiego Co Jest - bez pośrednictwa! To także świadomość siebie jako Ukochanego Dziecka Wszechświata. Dar życia

wyposaża nas automatycznie w przyrodzone prawo do poczucia siebie jako Istoty Dobrostanu. Bezpośrednia łączność z Czystym Światłem to nie przywilej dla wybranych, a naturalny stan i przyrodzona Moc każdej żywej istoty. Czy dziecko potrzebuje pośredników i przewodników, by komunikować się z rodzicami, np. z matką w łonie? Dlatego wszelkie pośrednictwo duchowe w postaci tzw. „wyższych istot” (np. anioły, kosmiczni bracia, guru, mistrzowie oświeceni, itd.) to subtelne astralne manipulacje wiedzą i mocą, które oddalają Cię od świadomości siebie jako Istoty Światła. Poczucie jedności z wszechświatem, z wszystkim co istnieje odbywa się poprzez poczucie samego siebie, to w nas jest brama do czucia tej jedności i połączenia. Dlatego prawda o której się mówi iż wszystko jest połączone jest prawdą uniwersalną. Trzeba to tylko poczuć.



## KOMUNIKACJA Z DUSZĄ

Kolejny poziom poczucia siebie to: Ja jako Dusza doświadczająca siebie w ludzkiej formie. Dusza jest łącznikiem pomiędzy Istotą Światła i kreacją (formą), którą tworzy na potrzeby rozwoju. Świadomość siebie jako Duszy odbywającej podróż samopoznania w formie (np. w tej ziemskiej kreacji), wyposaża nas w duchowy Kompas – Plan Istnienia z Czystego Światła. Dzięki planowi Duszy znamy sens tej kreacji, wiemy w jakim celu Dusza stworzyła właśnie taką kreację wyposażoną w konkretne dary, talenty, lekcje Światła i Miłości oraz Istotę Życia.

## KOMUNIKACJA Z EMOCJAMI

Kolejny poziom to poczucie siebie jako Istoty Emocjonalnej, czyli CZUJĄCEJ. Zmysłowej. E- mocje, czyli energia w ruchu. Dar uczuć, emocji i zmysłowości odróżnia żywą istotę od biorobota (bytu astralnego pozbawionego Duszy). Jako że atrybutem życia na Ziemi jest głęboka emocjonalność, dar ziemskiej kreacji jest dla Duszy bezcennym doświadczeniem, które mogą przeżyć za pośrednictwem fizycznej formy. Świadomy kontakt z uczuciami i emocjami pozwala nam uświadomić sobie przyjęte przez nas modele percepcji – odbioru, przetwarzania, interpretacji tego co jest oraz to, z jakiego poziomu reagujemy. Bez kontaktu z uczuciami i emocjami jesteś martwy, jak przedmiot. Pozbawiony głębokiego odczuwania energii Serca i ciała. Nie żyjesz tak naprawdę. Wszechświat i Dusze nie dzielą doświadczeń na „dobre” i „złe”. Życie jest po to, by czuć WIĘCEJ. Im więcej czujemy, tym bardziej dostrajamy się z Uniwersalną Świadomością jako Jednią świadoma synergii przeciwieństw współpracujących w niej dla Najwyższego Dobra. To nie uczucia i emocje są dobre lub złe, tylko nasza postawa – to, co dalej zrobimy z informacjami i do czego je wykorzystamy.

## KOMUNIKACJA Z CIAŁEM

Kolejny poziom to poczucie siebie jako Istoty Cieleśnej. Ciało jest domem Duszy w tej kreacji, świątynią esencji Twego życia w tej kreacji. Ciało ma unikalną zdolność – komunikuje się za pośrednictwem języka ciała (np. ból). Świadomy kontakt z ciałem jest umiejętnością odczytywania języka ciała i samouzdrawienia poprzez świadomość siebie jako Istoty Światła, Duszy i Istoty Emocjonalnej – oto wewnętrzni uzdrowiciele. Rozwój tej

umiejętności całkowicie wyzwala nas z potrzeby korzystania z substytutu uzdrowienia, jakim stała się medycyna.

W zdrowym wzorcu umysł współpracuje ze wszystkimi poziomami istnienia. Jego funkcja jest w pewnym sensie „poza”. Sam umysł nie jest w stanie rozpędzić Myśli do częstotliwości Czystego Światła, potrzebna jest do tego współpraca z innymi poziomami istnienia, czyli percepcja wielopoziomowa. Głównym błędem percepcji trójwymiarowej jest umiejscowienie umysłu w centrum niczym głównego dowodzącego, co zatrzymuje częstotliwość człowieka na niskich poziomach percepcji, ograniczających możliwość wglądu z poziomu Uniwersalnej Świadomości i rozwinięciu siebie jako Istoty Miłości i Mocy. Gdy energia mentalna funkcjonuje zdrowo, poczucie siebie jako Istoty Intelktualnej jest raczej wypadkową synergii tych poziomów istnienia przedstawionych na schemacie, niż odrębnie funkcjonującą płaszczyzną. Ponadto, poziom intelektualny to ostatni, który kolejno rozwija się. Gdy te poziomy na schemacie są zdrowo rozwinięte, wówczas energia mentalna też może zdrowo funkcjonować. Gdy są „amputowane” lub szwankuje komunikacja na tych czterech poziomach, często energia mentalna zaczyna dominować (ustawia się w pozycji brakujących poziomów - próbuje nieudolnie je zastąpić). Zdrowe poczucie siebie jako istoty wielopoziomowej wspiera nas w procesach harmonizacji ze zdrowymi wzorcami istnienia i w treningu równowagi dynamicznej. Wyzwała ze strachu, blokad poczucia własnej wartości, wewnętrznego konfliktu oddzielenia od Źródła Życia i Zdrowej Istoty Dobrostanu, uwikłania w atrapy pomocy duchowej lub fizycznej. Dlatego jest tak ważnym aspektem w Sztuce Zdrowego Myślenia.

#### **4 najczęściej występujące błędy percepcji świadomości siebie,**

z których każdy prowadzi w konsekwencji do następnego.

**Gdy zrozumiemy , że sami oddzielamy się od źródła w sobie ,od kontaktu z własną duszą zaczniemy iść w stronę siebie i zaprzestaniemy odrzucania samego siebie.**

#### **Konflikt oddzielenia od Źródła, iluzja separacji**

To konflikt wewnętrzny, który wynika z zapomnienia siebie jako Istoty Światła lub wyparcia Energii Życia. Zazwyczaj jest obecny u podłoża wszystkich obciążeń energetycznych związanych z dyspozycją życiową energią, poczuciem wartości, Radości życia, Dobrostanu oraz odpornością energetyczną. Konflikt ten prowadzi do zniekształconego obrazowania dualizmu (w kontekście autentycznej funkcji Kontrastu). W efekcie następują poważne konsekwencje polegające na poczuciu odcięcia i trudności w zintegrowaniu różnych poziomów istnienia w spójną, działającą całość. Gdy głowa zamyka się na czucie ciała i odcina się od niego. Wtedy jesteśmy przekonania, iż jesteśmy odseparowani od źródła i wierzymy w to poprzez nakładanie sobie kolejnych iluzji umysłu w postaci mechanizmów obronnych mających na celu oddzielić nas od czucia. Szukamy szczęścia w przyzwyczajeniach, czyli w czymś co uważamy, że jest naszym przedłużeniem w rzeczywistości. Dane rzeczy w rzeczywistości są naszą kreacją, wypadkową naszych działań, jednak źródło działań jak i radości jest w nas samych. My natomiast często robimy na odwrót, szukamy tego szczęścia w rzeczach zewnętrznych , bo mylnie uważamy nasze przedłużenie za źródło naszych stanów istnienia, nasze przedłużenia są źródłem tylko naszych emocji. Zostaje odwrócony środek radości, poczucia mocy z wnętrza , na świat zewnętrzny , przez co tworzymy coraz to nowe zależności i przywiązania w świecie zewnętrznym i gonimy za nimi by zaspokoić pustkę , którą sami stworzyliśmy.

#### **Tęsknota za „domem”, eterycznym stanem istnienia**

To skutek zapomnienia siebie jako Istoty Światła, który prowadzić może do postrzegania Źródła Życia jako przestrzeni na zewnątrz siebie (zamiast w sobie), najczęściej utożsamiając ją z „górami”, niebem, itp. Mistyczne doświadczenie duchowego uniesienia może wówczas aktywować tęsknotę za tym lekkim, eterycznym stanem istnienia oraz skłonność do wywyższania, gloryfikowania go oraz demonizowania fizycznego świata lub utożsamiania ziemskiego życia z „piekłem” lub „czyśćcem”. W wielu przypadkach dalsze zaniedbania percepcji w tym kontekście prowadzić mogą do ucieczki w niebyt, iluzje duchowości oparte na wprowadzaniu się w odmienne stany świadomości, niechęci, by się wcielić, a nawet nienawiści do cielesności, pogardy dla materii, wyparcia się siebie na tym poziomie istnienia. Iluzja że tego stanu nie można poczuć w rzeczywistości prowadzi

do zamykania się w swojej własnej głowie. Uciekamy wtedy od doświadczania życia , od uczestniczenia w nim tworząc coraz większą izolację poprzez świat fantazji i marzeń w naszej głowie. Nie dostrzegamy lub nie chcemy dostrzec faktu , że radość z istnienia jest w doświadczaniu życia. Blokują nas przed tym nasze główne lęki, które powodują zamknięcie się w swojej własnej głowie.



Im więcej radości mamy w swoim życiu i im bardziej kochamy siebie tym nasz poziom energii jest coraz większy. Radość z akceptacji siebie w całości powoduje , że cieszymy się sobą i tym co mamy. Zadowolenie z siebie powoduje , że mamy przypływ energii , której wcześniej nie dostrzegliśmy, mamy ochotę i gotowość do działania w naszej rzeczywistości osobistej. Co w konsekwencji prowadzi do otwarcia się szersze pole możliwości i do działań w kierunku naszych marzeń. Zaczynają uzewnętrzniać się nasze talenty i cechy , które wcześniej wybieraliśmy co pozwala nam wykorzystać nasze mocne cechy do działania dla dobra swojego i dla dobra innych. Dosłownie wchodzimy w najlepszą wersję rzeczywistości dla nas jednocząc naszą energię z uniwersalną energią wszechświata. Ufając sobie i wierząc w siebie przechodzimy do tworzenie tego co zawsze chcieliśmy mieć w swoim życiu. Z tym że tutaj już nie ma wyłącznie pragnienia czegoś z zewnątrz aby zaspokoić poczucie braku, radość w nas powoduje, że sami się stajemy energią którą chcieliśmy dostać z zewnątrz, przez co zaczynamy rozumieć że jesteśmy zarówno przyczyną jak i skutkiem. Zaczynamy dostrzegać , że energia którą pragnęliśmy dostać od kogoś może być tak naprawdę stworzona przez nas samych dla siebie oraz do dzielenia się z innymi . Zauważamy fakt , że tęsknota którą odczuwaliśmy , była tęsknotą za

potencjałem naszej własnej duszy, za stanięciem w jej mocy . Zauważamy też fakt, że wszystkie nasze doświadczenia polegające na szukaniu czegoś na zewnątrz kończyły się fiaskiem, bo lekcją miało być rozbudzenie tej energii w nas samych. Dlatego nie znajdowaliśmy tego na zewnątrz , bo dusza chciała abyśmy skierowali się do swojego wnętrza i tam to odnaleźli. Wcześniej nie znajdowaliśmy tego bo opieraliśmy się na wyobrażeniach umysłu i na sile, która jest uwarunkowana od czegoś z zewnątrz, natomiast wewnętrzna moc pochodzi od nas i nie opiera się na warunkach z zewnątrz. Dostrzegamy że to co umysł odbierał jako zranienia było oparte na iluzji przetrwania , na iluzji zbudowanej z naszych ran emocjonalnych. Więc każde zranienie dla umysłu miały zaprowadzić nas do nas samych. To co z początku mogło się wydawać odrzuceniem, w konsekwencji miało za zadanie doprowadzić do tego abyśmy sami przestali odrzucać samych siebie.

**Jeśli szukasz prawdy możesz znaleźć ukojenie,**

**Jeśli szukasz ukojenia , nigdy nie znajdziesz prawdy.**

Jeśli szukamy na zewnątrz ulgi nie znajdziemy jej, pogoń na zewnątrz za ulgą może skończyć się uzależnieniem od czegoś i wzrasta nasza tęsknota, ponieważ to co szukamy jest w nas i nigdy nie jest oddzielone od nas. Odpowiedzi są zawsze w nas , tylko trzeba skierować tam naszą uwagę. To za czym tęsknimy to kontakt z własną duszą, to połączenie ze sobą, ze swoim ciałem. Tak jak różne emocje projektujemy na świat zewnętrzny tak i tęsknotę projektujemy na ludzi w koło nas, domagając się aby zaspokoił oni pustkę wewnątrz nas. Od poszukiwania wiedzy i informacji na zewnątrz nas można się uzależnić przez co tworzymy coraz to nowe przywiązania i zależności. Natomiast , gdy zaczynamy słuchać własnego wnętrza, swoich potrzeb emocjonalnych, swojego ciała zaczynamy odnajdywać odpowiedzi . Zaczynamy z powrotem czuć siebie i nawiązujemy kontakt z ogromnym źródłem informacji , które jest w nas. Naszym zadaniem jest obserwacja siebie i poczucie siebie, oddzielenie tego co jest nami od tego co nie jest , wtedy to co pozostaje okazuje naszą wewnętrzną istotą. Zrozumienie emocjonalne, poczucie siebie powoduje, że iluzje opadają i ukazuje się nam prawda o nas samych, docieramy do swojego wnętrza i znajdujemy ukojenie w sobie.

## **Tęsknota za bliskością , kontaktem ze sobą**

Tęsknoty za którymi gonimy tworzymy sobie sami poprzez nastawienie na same pragnienia i pogoń za nimi. Zachowujemy się wtedy jak wygłodniałe duchy pędzące za czymś na zewnątrz nas, próbując zaspokoić naszą wewnętrzną pustkę. Tęsknota powstaje poprzez brak zaspokojenia potrzeby bliskości w dzieciństwie. Brak bliskości emocjonalnej z rodzicami powoduje, że sami nie nawiązujemy tej bliskości ze sobą. natomiast w późniejszym życiu, poprzez pogoń za wyobrażeniem jak ta potrzeba mogłaby być zaspokojona w świecie zewnętrznym pogłębiajmy jeszcze bardziej tęsknotę. Odwracamy się od siebie samych i aby nie stracić zewnętrznych zależności działamy często wbrew sobie. Co powoduje jednocześnie pogłębianie naszej pustki wewnętrznej braku bliskości ze sobą i wzrost przywiązań zewnętrznych. Im mocniejsze są przywiązania tym większe lęki , że możemy je stracić. Wtedy aby nie poczuć pustki w sobie, bo się jej boimy robimy wszystko by podtrzymać lub umocnić przywiązania. Nie rozumiemy często iż, pustka przed którą uciekamy, jest jednocześnie źródłem z którego wypłyne nasz moc o ile się tam skierujemy. Z niezaspokojonej potrzeby emocjonalnej gonimy w pragnienie , które jest naszym wyobrażeniem z dzieciństwa , naszą wizją która miała zappełnić pustkę w momentach gdy nam było ciężko i gdy dana potrzeba nie była zaspokajana. Jako dzieci tworzymy w sobie mechanizmy obronne , które pomagają nam przetrwać trudne emocjonalnie dla nas sytuacje, tworzymy sobie świata fantazji i wyobrażeń w który uciekamy gdy jest nam ciężko . I tak gdy na przykład potrzeba akceptacji nie była zaspokajana i zostaliśmy odrzuceni, to uciekaliśmy w wizję bycia sławnym, odniesienia sukcesu co z kolei stało się z czasem naszym pragnieniem , czymś za czym gonimy i co myślimy że da nam ulgę. Osiągając to pragnienie przekonujemy się przewaźnie, że pustka istnieje dalej, dlatego wśród ludzi bogatych , sławnych jest tak dużo osób cierpiących. Ta wizja jeśli jest ciągle utrzymywana i służy dalej do ucieczki przed poczuciem prawdziwych emocji z dzieciństw pogłębia naszą tęsknotę za sobą . Chcemy wtedy uzyskać coś z zewnątrz czyli na przykład aprobatę , podziw, uznanie , akceptację , zamiast poczuć prawdziwe emocje i samemu sobie to dać. Im bardziej koncentrujemy się na szukaniu na zewnątrz , tym bardziej odchodzimy od połączenia ze sobą i tworzymy jeszcze większą tęsknotę. Pędząc na tęsknocie jesteśmy w stanie zatracać siebie aby zyskać upragniony rezultat. W konsekwencji się okazuje że realizacja pragnienia nie zaspakaja pustki i tęsknota nie znika, bo dalej szukamy na zewnątrz siebie , zamiast skierować uwagę do swojego wnętrza. Tęsknota mija gdy odwrócimy uwagę i spojrzymy w to przed czym uciekamy, czyli w samego siebie i w pustkę przed którą uciekamy, ona nam wtedy pokaże przed jakimi emocjami uciekamy, czego nie chcemy poczuć, co wypieramy, czego się boimy, jakie są nasze zranienia. Okazuje się że w przypadku na przykład akceptacji to czego nie chcieliśmy poczuć to brak akceptacji, brak uznania czy emocje związane z odrzuceniem. To co rozrywa nas od środka to próba zaspokojenia bliskości ze sobą poprzez świat zewnętrzny , za każdym razem wtedy odwracamy się od siebie i tworzymy zależności od świata zewnętrznego pogłębiając

konflikt w sobie. Gdy nie słuchamy siebie zabieramy sobie sami energię, gdy działamy z pozycji lęku utraty czegoś na zewnątrz, nasze decyzje i wybory są dosyć często skierowane przeciwko naszym prawdziwym potrzebom. Spotkanie z wypieranym bólem emocjonalnym nie jest łatwe jednak jeśli się nie spotkamy z nim nie nawiążemy ponownie kontaktu ze sobą, takiego prawdziwego kontaktu, prawdziwej bliskości, prawdziwej otwartości na siebie.

Co się dzieje gdy pozwalamy sobie na emocje przed którymi uciekaliśmy?

Przestajemy pędzić za czymś na zewnątrz, zmniejsza się ważność rzeczy na zewnątrz.

Zaczynamy mieć lepszy kontakt ze sobą, bardziej czujemy siebie, swoje ciało i swoje potrzeby.

Nie zatracamy się w jednej dziedzinie naszego życia, tylko rozkładamy energię na różne obszary naszego życia.

Poprzez kontakt ze sobą nawiązujemy kontakt z wszechświatem, brama do czucia otaczającej nas rzeczywistości jest w nas.

Przestajemy uciekać przed czuciem siebie, przed sobą, przestajemy bać się emocji w nas. Odnajdujemy w sobie przestrzeń, gdzie czujemy się bezpiecznie i stabilnie. Przestajemy się bać samych siebie.

Zmieniamy podejście do pustki, zaczynamy dostrzegać że w niej są emocje, że w niej jesteśmy my, że wystarczy się w nią wsłuchać i dostaniemy odpowiedzi co robić w swoim życiu.

Inaczej patrzymy na życie, zmienia się nasze nastawienie, nasze podejście do życia.

Czujemy radość już teraz, radość z tego jacy jesteśmy, nie ma wewnętrznego przekonania czy zależności, warunku, że trzeba zasłużyć na swoją własną akceptację, wartość, miłość.

Nie naginamy siebie ciągle dla innych, czyli nie zatracamy siebie, tylko stawiamy granice.

Przestajemy się bać odrzucenia, braku akceptacji, może nie od razu wszystko mija, jednak z czasem przestajemy określać siebie poprzez to co mówią inni o nas, a określamy siebie poprzez samych siebie.

Inaczej podchodzimy do relacji, dajemy innym wolność, bo czujemy wolność w sobie.

Przestajemy warunkować swoją wartość od czynników zewnętrznych, zaczynamy czuć wartość w nas samych

## **Opór na Duszę i Plan Istnienia**

Zniekształcona percepcja kontrastu, pojęcia relacji pomiędzy Istotą Światła, Duszą i kreacją oraz długofalowe zaniedbania percepcji na tym poziomie mogą prowadzić do negacji Duszy i swojego Planu Istnienia. Dryfowanie w zapomnieniu i niebycie oddala nas od poczucia autentycznego sensu istnienia i celu swojego życia. Generuje ryzyko braku zrozumienia autentycznej istoty swoich doświadczeń i drogi życia, którą sami ukształtowaliśmy. Często w efekcie prowadzi to do poczucia braku odpowiedzialności za siebie i swoje uwarunkowania, a przez to do tendencji przerzucania jej na zewnątrz (np. obwinianie innych, losu, pasożytów energetycznych a nawet Wszechświata o charakter swojego życia). Im większy opór stawiamy drodze naszej duszy, tym bardziej cierpimy, robimy wtedy wszystko aby nie wejść na drogę naszego planu duszy.

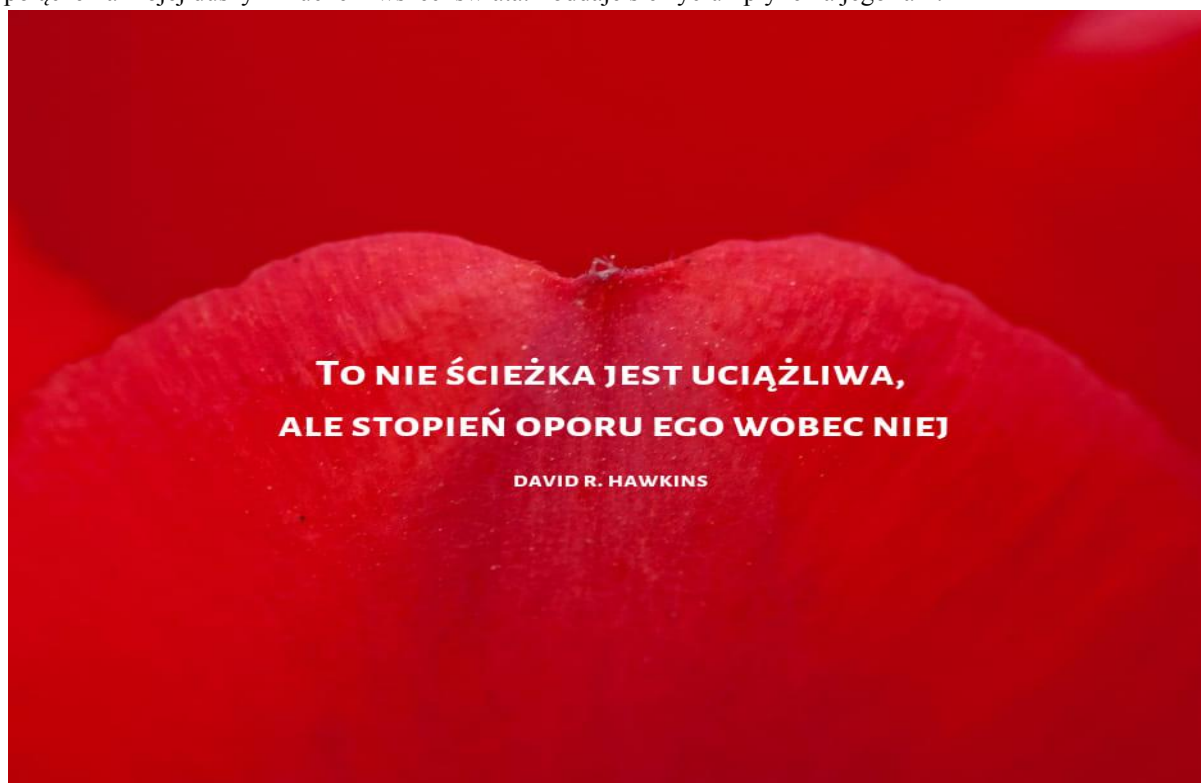
Ta afirmacja jest właśnie o tym, o stawianiu oporu swoim wyobrażeniem temu co jest. Zauważenie, że nasze decyzje i wybory doprowadzają albo do tworzenia większego oporu albo do odpuszczenia i wejścia w synchroniczność daje nam moc wolnej woli, wtedy cierpienie lub jego brak staje się wyborem i decyzją.

Afirmacja

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 i poddaje się jej z ufnością. 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 (odbiór) sytuacji pochodzi z przekonania, które czasem są dla mnie ograniczające. Dlatego jestem elastyczny w odbiorze i pozwalam poszerzać się mojej świadomości i rozszerzać moją percepcję łącząc przeciwieństwa, skrajności. Jestem elastyczny w odbiorze rzeczywistości i akceptuje zmienność sytuacji. Poddaje się z zaufaniem i wiarą wyższemu prowadzeniu niu odpuszczając chęć kontroli rezultatu, daje zadziałać energii wyższej ode mnie. Ufam i wierzę, że energia większa ode mnie wie co jest dla mnie najlepsze na daną chwilę, dlatego słucham się podszeptów intuicji. 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 działały się najlepsze dla mnie rzeczy i z radością dziecka poddaje się doświadczeniom jakie są na drodze mego życia. Daje miłość od siebie i jednocześnie daje się kochać poprzez innych. Przyjmuje i daje energię miłości. Poprzez wewnętrzne dostrojenie do najlepszej wersji rzeczywistości jaka ma dla mnie wszechświat krocze na drodze mojej duszy czuję spokój, zaufanie i pewność że zawsze jest tak jak ma być. Czuje miłość, wsparcie wszechświata i daje przepłynąć tej energii poprzez siebie dzieląc się nią z innymi. Otworzyłem źródło w sobie na dawanie od siebie tego co mam najwspanialsze w sobie, jednocześnie przyjmuje 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 .



## Materializm

Wszystkie poprzednie punkty prowadzić mogą do uwięzienia percepcji w przekonaniu, że istnieje tylko to, czego można dotknąć – co jest materialne, tylko to jest pewne i namacalne, nie można ufać temu, czego gołym okiem (lub szkiełkiem) nie widać. W rezultacie pojawia się lęk przed naturalnym procesem życia, zmianą, przemijaniem i śmiercią oraz opór na to, by otworzyć się na świat energii jako autentyczne źródło istnienia fizycznej warstwy rzeczywistości. W miejsce naturalnego zaufania do Mądrości Wszechświata pojawia się potrzeba kontroli i manipulacji. Materializm próbuje tłumaczyć zjawiska transcendentne naukowo lub racjonalizując, utrwalając w ten sposób zjawisko upośledzenia energetycznego (myślenie zamiast czucia, ograniczenie percepcji do umysłu, uprzedmiotowienie, kalkulacja, uogólnianie doświadczenia do rangi Uniwersalnej Prawdy). W efekcie zanika prawdziwa Istota Życia, w jej miejsce rozwijana jest biorobotyka – imitacja życia bazująca na iluzji przydatności i produktywności, systemie kontroli i manipulacji w celu zaspokojenia własnych interesów postrzeganych z poziomu lęku o przetrwanie i systemie przetrwania.

Opisane wyżej 4 błędy percepcji siebie naświetlają ścieżkę degradacji Żywej Istoty Wielopoziomowej do jednowymiarowego przedmiotu. Można powiedzieć, że to zjawisko uprzedmiotowienia, upodmiotowienia, odczłowieczania czy uśmiercania żywych istot poprzez stopniowe spływanie wartości Daru Życia i negację większego celu Stworzenia, jest zbrodnią przeciw Istocie Światła. Jeśli jesteś na tej ścieżce, wiedz, że w każdej chwili możesz zwolnić siebie z takiej mentalności i przyczyniania się do tej zbrodni, wykonać zwroty karmiczne w Czystym Świetle za ewentualne nadużycia powstałe w toku tej postawy życiowej, przyjąć zdrowy wzorzec istnienia i zacząć realizować zdrową rekompensatę poprzez świadome życie dążące do harmonii z Naturalnymi Prawami i uniwersalnymi wartościami. Poczucie siebie jako Wielopoziomowej Istoty Światła jest naturalnym składnikiem zdrowej mentalności, która emanuje częstotliwością Uniwersalnej Świadomości, Miłości, Harmonii i Dobrostanu. Żeby myśleć zdrowo, czyli jasno, potrzeba jasno czuć, widzieć i słyszeć. Czyli postrzegać i interpretować rzeczywistość z poziomu Uniwersalnej Świadomości, odczytując istotę doświadczeń tak, jak ją widać w Czystym Świetle – poza iluzjami wiedzy i mocy. Tę umiejętność umożliwia m.in. integracja siebie jako Istoty Wielopoziomowej. Bez wielopoziomowej percepcji trudno rozwinąć zdrowe podejście do siebie i tego co jest.

### 3 powody niepowodzeń w kreowaniu pozytywnej rzeczywistości.

Przedstawię teraz 3 szczególne kwestie, związane z poziomem świadomości, jakie mają wpływ na rezultaty podejmowanych przez nas prób pomocy sobie w zmianach jakości naszego życia:

#### **Po pierwsze – Przekonania wewnątrz nas, czyli to co naprawdę czujemy wewnątrz siebie**

Przekonania są absolutnie krytycznym czynnikiem wpływającym na to, czego doświadczamy w naszym życiu. Są one odzwierciedlone w relacjach z najbliższymi, finansach, pracy zawodowej, stanie zdrowia. W największym stopniu wpływają oddziałują te z nich, które dotyczą wstydu, poczucia winy, nie zasługiwania. Możemy wmawiać sobie na poziomie świadomym wiele rzeczy, jednak od wypartych emocji nie uciekniemy, od dualnych przekonań świadomości dziecka. Możemy mienić się „człowiekiem sukcesu”, uciekać w wir pracy z innymi ludźmi, budować maski, jednak przed odczuciami wewnętrznymi nie uciekniemy i zostaniemy zawsze sprowadzeni na ziemię. Będziemy tracić pieniądze, związki, zdrowie lub wszystko na raz sabotując samych siebie jeśli dalej wewnątrz jesteśmy przekonani, że na coś nie zasługujemy, będziemy po prostu podejmować takie decyzje i wybory, które doprowadzą do odrzucenia, porzucenia, braku działania, nie sięganiu po więcej. Bez solidnej pracy wewnętrznej nie ma mowy o pozytywnych i długoterminowych efektach. Kluczowe emocje i powtarzające się rodzaje doświadczeń wskażą nam drogę.

#### **Po drugie – Deficyt, działanie aby uzupełnić brak w nas**

Kiedy chcemy dla siebie pozytywnych zmian, kluczową kwestią jest intencja. Nie chodzi o tą, którą wypowiadamy lub wizualizujemy, stosując jakieś techniki, a o tą prawdziwą o to co czujemy wewnątrz siebie.

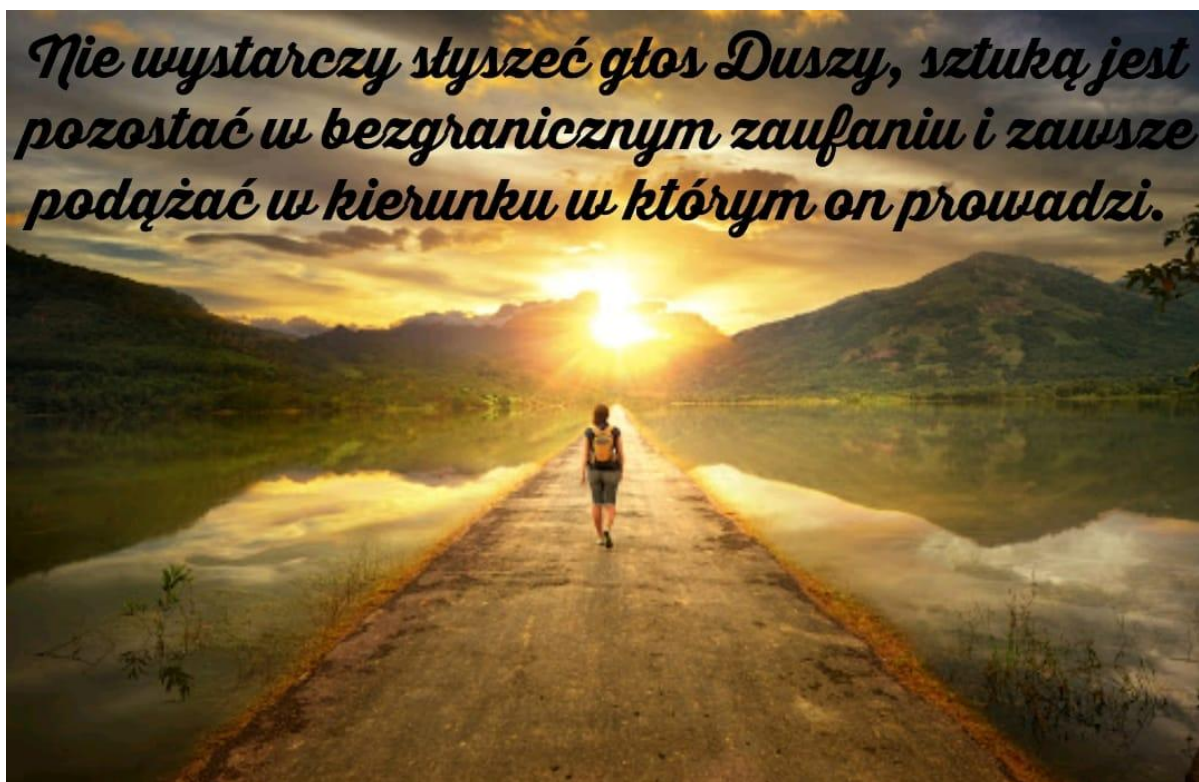
Jeśli mamy już dosyć tego, co jest na co dzień w naszym otoczeniu lub chcemy mieć, uzyskać coś, czego aktualnie nie mamy, czego brakuje – może to dotyczyć związku, pieniędzy, pracy, zdrowia – tym stanem braku, lękiem przed brakiem „podszyta” jest każde nasze działanie i kreacja. Możemy nawet nie być tego świadomi, doskonale stosując najlepsze techniki i narzędzia. W efekcie „wysyłamy zamówienie” na więcej tego, czego nam brakuje jednocześnie bojąc się braku. Dlatego akceptacja braku, smutku, pustki, samotności jest tak ważna bo przestajemy bać się tych stanów, a jak się przestajemy ich bać to nie działamy w lęku przeciwko nim, tylko w zaufaniu bo akceptujemy taką możliwość. Nie ma wtedy działania aby wypełnić lukę na przymus i pod presją, jest działanie bardziej świadome i w większym zaufaniu co pozwala nam podejmować inne decyzje. Podobnie się dzieje, gdy z czymś walczymy, mamy tego dosyć i czujemy się zmęczeni jakąś sytuacją. Skupiamy się na tym szczególnie i chcemy się tego jakoś pozbyć. W efekcie stajemy się z tym związani i doświadczamy ciągłych konsekwencji takiego stanu. Rozwiązaniem jest pełna akceptacja, a następnie odnalezienie w sobie źródeł deficytów lub wewnętrznych antagonizmów oraz odpowiadających im przekonań. Kiedy to zrobimy i będziemy uważni, zmieni się nasza świadomość i przełoży się to na rodzaj naszych doświadczeń.

#### **Po trzecie – Kontrola, brak zaufania i zawierzenia.**

Często mamy poczucie, żeby coś zmienić lub uzyskać, coś osiągnąć, musimy o wszystko zadbać wyłącznie sami. Uważamy, że jeśli tego nie zrobimy, nic się nie wydarzy, niczego nie osiągniemy. Konieczne jest wzięcie wszystkich spraw w swoje ręce. Musimy podjąć zmasowane, intensywne działania, wykazać się żelazną dyscypliną i wykonać ciężką pracę. Należy zadbać o każdy szczegół i dopilnować wszystkiego, by osiągnąć rezultat. To oczywiście droga, podczas której możemy nauczyć się wielu wartościowych rzeczy i dojść do pewnych sukcesów. Jednak objawia się w tej postawie poczucie kontroli i nie pozwalamy sobie tym samym uzyskać pomocy, odcinamy się od możliwości, których źródła leżą poza naszym umysłem. Uzyskane rezultaty będą ograniczone lub doprowadzą nas finalnie donikąd. Prawdziwa moc kreacji i jej bogactwo leżą w sferze poza mentalnej. Kiedy posługujemy się wyłącznie umysłem, nawet wspomagając się różnymi energetycznymi narzędziami, bardzo często „chcemy więcej dla siebie”, „potrzebujemy tego i należy się to nam”. Przekonania oraz nasze ego storpedują wcześniej lub później każdą naszą kreację.

Prawdziwych rezultatów warto poszukać wychodząc poza umysł, ku sercu, a poprzez nie w stronę Boskiej Świadomości. Zwrócić się tam z pokorą, prośbą i poddać się działaniu tej mądrości. Zaufać bez oczekiwań, pragnień. W radości zintegrować się z efektem. Przystajemy wtedy zakłócać proces kreacji. Przyjmujemy jego wynik i jesteśmy całkowicie pewni, że on już jest w najlepszej postaci postawiony na naszej drodze. Kiedy zdamy się na działanie Boskiej Świadomości, zawsze otrzymujemy to, co nam najbardziej potrzebne, co dla nas

najważniejsze, w odpowiednim czasie i miejscu. Nie potrzebujemy do tego specjalnych technik, warunków, ani okoliczności.



### **Podstawowe składniki świadomego tworzenia**

Uświadomienie sobie, że sami tworzymy odbiór rzeczywistości, tak samo jak tworzymy iluzję, to podstawa metafizyki. Nasz umysł nie rozróżnia tych dwóch światów. Przecież w cyklu ofiary sami tworzymy swoją własną iluzję lęku a myślimy, że to rzeczywistość, że świat jest zły i wrogi. W cyklu ofiary sami tworzymy rzeczy z perspektywy osoby skrzywdzonej, osoby zależnej od czegoś. Jednak każdą z tych zależności jakiej się boimy sami sobie tworzymy, więc tak naprawdę sami sobie ograniczamy wolność poprzez wiarę w to że coś nam ją zabiera. Podobnie sami tworzymy iluzję, że jesteśmy ofiarami czegoś. To, że czujemy się bezsilni, to znaczy tylko że walczymy z czymś na co nie mamy wpływu realnego. Czyli walczymy z wiatrakami wymyślonymi w naszej głowie. tym są właśnie stworzone przez nas lęki, to zależności wymyślone przez nas samych.

Musimy mieć siłę, aby stworzyć swoich „ciemnizycieli”, czyli rzeczy wobec których jesteśmy bezsilni, a których się boimy bo myślimy, że mają wpływ na nas. Jednak ten wpływ sami oddajemy. Tak więc różnica pomiędzy cyklem ofiary a cyklem wolności nie leży w mocy: w obydwu cyklach mamy moc tworzenia. Jednak w cyklu wolności mamy również świadomość, że naprawdę tworzymy swoje życie. Świadomość pozwala nam na kierowanie naszą mocą i nierozprasanie jej. Możemy skupić się na tym, czego chcemy, a nie miotać się pomiędzy tym, co nas przyciąga, a co odpycha. Świadomość jest tą podstawową różnicą pomiędzy metafizykiem, czyli osobą duchową, a nie metafizykiem. Koncentrowanie się na tym na co realnie mamy wpływ jest podstawą wyjścia z bezradności wobec swojego życia.

Będąc osobami świadomymi, możemy stworzyć dokładnie taką rzeczywistość, jakiej chcemy bez wysiłku, z miłością i elegancją. Nie musimy już manipulować ani dominować, aby cokolwiek dostać. Musimy się tylko przebudzić. Innymi słowy, odzyskanie swojej wewnętrznej mocy oznacza odzyskanie utraconej świadomości. poprzez transformację nieświadomości w świadomość. Stając się radością, spokojem, utrzymując swoją energetykę na danym poziomie jednocześnie to samo tworzymy w naszym życiu emanując daną energią.

## PODSTAWOWE SKŁADNIKI

Podstawowe składniki, dzięki którym tworzymy swoją rzeczywistość, to potencjał ludzki, czyli nasze wewnętrzne zasoby. Od ich jakości zależy jakość naszego życia. Oto one:

## DECYZJE WYBORY UCZUCIA

## MYŚLI PRZEKONANIA

## POSTAWY

Są to cegielki, z których budujemy swoją rzeczywistość. Prawdziwa metafizyka polega na świadomym (a nie tylko intelektualnym) zrozumieniu tego procesu. Nasza zdolność do podejmowania świadomych decyzji i dokonywania wyborów oparta jest na umiejętności świadomego rozpoznawania naszych myśli i uczuć. Dostrojenie się do myśli i uczuć pozwala świadomie rozpoznawać i zmieniać leżące u ich podstaw przekonania i postawy. Takie są podstawowe składniki i nie istnieją żadne inne. Głównym bowiem narzędziem metafizyka jest jego zdolność bycia świadomym. Nic więcej. Świadomość oznacza przebudzenie i zdanie sobie sprawy ze swoich przekonań, postaw, myśli, uczuć, wyborów i decyzji. Od naszej świadomości lub jej braku zależy będzie obraz rzeczywistości przez nas stworzonej: będzie to świat harmonii i spokoju albo świat walki o przetrwanie. Innymi słowy, używając terminologii chrześcijańskiej, będzie to niebo lub piekło. Stworzona przez nas rzeczywistość zależnie od naszej świadomości ma w sobie potencjał do rozwoju lub jest ograniczona.

## MYŚLI I UCZUCIA

Świadoma obserwacja emocji i uczuć pozwala dotrzeć do myśli, które je wywołały. Deepak Chopra twierdzi, że organizm człowieka jest apteką, która mocą naszych myśli i uczuć może wytworzyć lek w dowolnej dawce na każdą chorobę. Kiedy nasze myśli są pozytywne i tworzą pozytywne uczucia, nasz organizm produkuje duże ilości związków wzmacniających system odpornościowy. Natomiast negatywne myśli uwalniają związki osłabiające nasz system immunologiczny. Choć wydaje się, że myśli są bardzo ulotne, mają one niewiarygodną moc. Fizyka kwantowa odkryła, że im mniejsza cząsteczka, tym większą ma energię. Myśli znajdują się na jeszcze subtelniejszej szym poziomie niż najmniejsze cząsteczki materii, a więc posiadają ogromną moc. To co tworzy rodzaj myśli, to nasze głęboko ukryte przekonania o sobie samym, dlatego z myślami się nie walczy, tylko się je rozumie i wprowadza się szerszą świadomość w ograniczające myśli opierające się na skrajnościach, na skrajnych przekonaniach. Jedność uczucia, myśli i działania daje nam ogromną moc i jedność w nas. Faktem jest że na początku trzeba wyjść poza utożsamianie się z samymi myślami i emocjami, bo za bardzo uwierzyliśmy w to że niektóre myśli są nasze, gdy tak naprawdę są to myśli przejęte od otoczenia i od rodziców. Nasza wyobraźnia może być najlepszym naszym przyjacielem lub największym naszym wrogiem, jednak świat fantazji jaki tworzymy w głowie nie zawsze jest prawdziwy, dlatego warto badać realność i prawdziwość naszych własnych myśli. Sam lęk jest tylko czystym wyobrażeniem, lęk sam w sobie nie istnieje, więc myśli i schematy wywołujące stany lękowe to iluzja w którą uwierzyliśmy, że jest prawdą. Wychodząc poza utożsamianie się z umysłem możemy dojrzeć i poczuć rzeczy takimi jakimi są naprawdę, wtedy iluzje oparte na wyobrażeniach znikają.

*„Wiele cierpienia i niezadowolenia powstaje, kiedy wierzysz w każdą myśl, która ci przyjdzie do głowy. To nie sytuacje unieszczęśliwiają cię. Mogą wywołać fizyczny ból, ale nie czynią cię nieszczęśliwym. Twoje interpretacje, historie, które sobie opowiadasz unieszczęśliwiają cię.*

*„Myśli, które właśnie powstają w mojej głowie, czynią mnie nieszczęśliwym”. Jeśli sobie to uprzytomnisz, przerwiesz identyfikowanie się z nimi.*

*Jaki beznadziejny dzień. Jak on mógł do mnie nie oddzwonić. Zawiodła mnie.*

*Małe historyjki, które opowiadamy sobie i innym w formie narzekania. Nieświadomie są tworzone po to, żeby wzmocnić zawsze nienasycone ego, poprzez stawianie siebie w pozycji tego, który ma rację, a drugą stronę jako tego, co racji nie ma. Mając rację stawiamy się w wyimaginowanej pozycji nadrzędnej i tym samym wzmocniamy swoje fałszywe poczucie „Ja”, czyli ego. Sytuacja ta tworzy pewien rodzaj wroga: tak, ego potrzebuje wrogów, żeby wyznaczyć swoje granice i nawet pogoda może mu posłużyć w tym celu.*



*Na skutek nawykowych osądów i spięcia emocjonalnego masz osobisty i reakcyjny stosunek do ludzi i zdarzeń. To są wszystko formy cierpienia, będącego własnym wytworem, z czego nie zdajemy sobie sprawy, ponieważ dla ego są satysfakcjonujące. Ego wzmacnia się poprzez reaktywność i konflikt.*

*Jak proste byłoby życie bez tych historii.*

*Pada.*

*Nie zadzwonił.*

*Byłem tam. Jej nie było.*

*Kiedy cierpisz, lub jesteś nieszczęśliwy, bądź w pełni z tym, co jest Teraz. Uczucie nieszczęścia, czy problemy nie są w stanie przetrwać w Teraz.*

*Cierpienie zaczyna się w chwili, kiedy nazwiesz lub osądzisz sytuację, jako niechcianą lub złą. Masz za złe sytuacji, a ta uraza czyni ją osobistą i uaktywnia reakcyjne „Ja”.*

*Nazywanie, czy osądzanie jest nawykowe, lecz ten nawyk można przelamać. Zaczynaj ćwiczyć "nie nazywanie" od małych rzeczy. Jeżeli spóźnisz się na pociąg, upuścisz i stłuczysz filiżankę, lub poślizgniesz się i wpadniesz w błoto, czy potrafisz się powstrzymać od nazwania tego doświadczenia złym czy bolesnym? Czy potrafisz natychmiast zaakceptować rzeczywistość tej chwili?*

*Nazywanie czegoś złym wywołuje napięcie emocjonalne. Kiedy pozwolisz temu być, bez nazywania, ogromne pokłady energii zostają wyzwolone. Napięcie odcina cię od tej energii, czystej energii życiowej.,*

**Eckhart Tolle, Cisza przemawia**

## **POSTAWY I PRZEKONANIA**

Obrazek świetnie pokazuje poszerzenie świadomości z ja jestem problemem do świadomości widzę tu problem, tak samo jest z emocjami, myślami, postawami, uwarunkowaniami. Ze świadomości ja jestem tym i tym można przejść do świadomości widzę swoją myśl, emocje, postawę, uwarunkowanie. To pozwala nam zrozumieć i zmienić coś oraz dokonać nowego wyboru lub innej decyzji a nie ślepo wierzyć że jesteśmy danym programem, daną emocją czy daną myślą.



**Jestem  
problemem.**



**Widzę tu  
problem.**

@StresKiler

U podstaw naszych myśli leżą przekonania to one rozpoczynają cały proces tworzenia i manifestują się ciągle w postaci naszych zachowań. Materialiści mają zupełnie odmienny pogląd, a mianowicie uczą, że na początku jest doświadczenie, na podstawie którego tworzymy przekonanie, oraz że wszelkie dowody oparte są na powtarzalnym doświadczeniu. Większość systemów edukacyjnych na świecie opiera się na tej teorii. Natomiast fizyka kwantowa proponuje koncepcję którą metafizyka знаła od początku, że przekonanie jest przed doświadczeniem. Rzeczywistość nie jest produktem doświadczenia, ale raczej wynikiem oczekiwania tego że ona jest określona, że jest jakaś. Tworzymy taką rzeczywistość, jakiej świadomie lub podświadomie oczekujemy. Faktem jest że doświadczenie może potwierdzić nas w określonym przekonaniu, jednak to najpierw było przekonanie że coś jest takie jak myśleliśmy że jest. Tak samo nowe doświadczenie może nas potwierdzić w nowym przekonaniu i utwierdzić to nowe przekonanie. Nasze oczekiwania biorą się z przekonań. Zauważ, że jeśli masz przekonanie: „Nie nadaję się do tego, nie jestem wystarczająco zdolny” i czujesz się niepewnie ciągle tworzysz sytuacje, które udowadniają, że tak rzeczywiście jest. Potwierdzasz się sam w swoim przekonaniu. Na przykład ja tworząc ten kurs, gdybym go nie skończył potwierdził bym przekonanie, że nie potrafię tego zrobić. Jednak kończąc go i puszczając w świat utwierdzam się w nowym przekonaniu, że jednak potrafię to zrobić i to przekonanie, które na początku było tylko myślą, wiarą staje się w końcu realny zdarzeniem, realnym doświadczeniem, konkretną moją manifestacją. Tak samo jest z każdą inną czynnością i manifestacją, jeśli twierdzimy że potrafimy zbudować związek oparty na miłości i zaufaniu to w końcu taki związek zbudujemy i wejdziemy w taką relację. Tutaj jest właśnie rola wiary w coś, czasem nawet w coś co wydaje nam się na początku fałszywe i nie realne. Wiara i nasze działania w końcu doprowadzają do manifestacji takiej jaką chcemy.

## Narzędzia tworzenia rzeczywistości

### Mapa marzeń

Mapa marzeń to popularne ćwiczenie na cele i motywację do ich realizacji. Ważne, aby te cele i plan działania były spójne z Twoim Planem Duszy (Planem Istnienia) oraz oparte na zdrowej hierarchii wartości i ważności. Potraktuj Mapę Marzeń jak narzędzie, które pomaga Ci zestroić się ze swoim autentycznym Planem Duszy i wyznaczyć zdrowe cele harmonijne z Twoim Celem Istnienia. W ten sposób koncentrujesz swoją życiową energię i uwagę na tym, co naprawdę jest ważne, do czego Cię stworzono. Możesz uniknąć paradoksalnych intencji i zamiarów, które przysparzają człowiekowi wiele trudu, rozczarowań i zwątpienia. Odkryj swoją autentyczną Mapę Marzeń poza iluzjami wiedzy i mocy – czyli taką, która będzie harmonijna z Naturalnymi Prawami i zdrowymi wzorcami istnienia. Tak wyrażasz swój najwyższy potencjał i kierujesz czystą intencją na życie w harmonii z Autentycznym Ja – Istotą Dobrostanu. Praca ze zdrowymi wzorcami istnienia i Mapą

Marzeń pozwala uświadomić sobie jakość naszej sfery mentalnej i ukierunkować ją na myślenie wolne od błędów kierunku intencji. Temat sfery mentalnej i Mapy Marzeń zwraca również naszą uwagę na takie pojęcia jak: pragnienia, inspiracja, marzenia, cel.

Wsluchanie się w siebie, w to co wyparte, to czemu zaprzeczamy i czego nie chcemy widzieć powoduje zjednoczenie się tego co nieświadome i wyparte do podświadomości z tym co świadome. Im więcej nieświadomości wpuszczamy w pole świadomego umysłu tym bardziej uzdrawiamy swoje ciało z wypartych emocji i tym bardziej uzdrawiamy swoje traumatyczne sytuacje z przeszłości. Efektem wewnętrznej integracji jest zaprzestanie odbierania terażniejszości przez pryzmat przeszłości i głębsze wejście w tu i teraz. Gdy uciekasz przed czuciem siebie, uciekasz przed czuciem chwili obecnej. Drogą do większej obecności w tu i teraz i jasnego spojrzenia na rzeczywistość, bez zabarwiania tego spojrzenia emocjami z przeszłości, jest otwarcie się na czucie tego przed czym uciekamy. Gdy odcinasz się od przeszłości, nie integrując jej odcinasz się od samego siebie i tworzysz iluzję w swojej głowie na temat rzeczywistości, co jeszcze bardziej pogłębia oddzielenie od rzeczywistości lub też pędzisz do przodu napędzany przez pragnienia goniąc za czymś, często nie wiedząc nawet za czym, jak dziki koń spłoszony pędzisz przed siebie aż w końcu uderzysz w coś, bo tak naprawdę to co napędza pragnienia to lęk przed samym sobą. Jeśli żyjesz w ciągłej huśtawce emocjonalnej, w skrajnościach i nie ma w Twoim życiu spokoju to prawdopodobnie jedziesz ciągle na wypartych emocjach, co jednocześnie niszczy Twoje ciało. Pragnienia oparte są na silnych emocjach i brakach z dzieciństwa, pęd za nimi powoduje że pustka emocjonalna wzrasta ponieważ okazują się, że po realizacji pragnienia opartego na emocji nie ma satysfakcji, spełnienia, bo tak naprawdę okazuje się że to za czym gonimy nie jest tym czego naprawdę chcemy i stąd pustka w nas, bo gonimy za iluzjami umysłu, zamiast robić to co naprawdę chcemy. Iluzje te stworzyliśmy w momentach największego cierpienia i gdy wypieraliśmy ból emocjonalny którego nie chcieliśmy poczuć. Gdy sytuacja się powtarza i gdy nie chcemy poczuć dalej bólu znowu pędzimy za swoim wyobrażeniem, które ma nam dać szczęście, gdzie tak naprawdę daje nam iluzje, substytut tego szczęścia.

Przykładem jest na przykład ból wynikający z bycia nie akceptowanym w dzieciństwie takim jakim byliśmy. W momencie bólu stworzyliśmy iluzje, że gdy będziemy jacyś dostaniemy akceptację z zewnątrz. Nie zrozumieliśmy wtedy i nie mieliśmy na tyle wsparcia, by wiedzieć że nie wszyscy nas muszą akceptować. Nasze wewnętrzne dziecko nie rozumiało wtedy danej sytuacji i zaczęło się blokować. Nie zrozumieliśmy wtedy też tego, że w tym momencie zaczynamy odrzucać prawdziwych siebie na rzecz stworzenia iluzji opartej na wymaganiach i oczekiwaniach bycia jakimś, by zyskać akceptację z zewnątrz. I w ten sposób tworzymy konkretne zależności z światem zewnętrznym aby być akceptowanym, zakładamy maski i udajemy kogoś kim nie jesteśmy po to tylko by zyskać akceptację, co powoduje oddzielenie się od prawdziwych nas i rozłom z naszą duszą. Oczywiście im bardziej ta iluzja się potwierdza tym bardziej jesteśmy zależni od opinii innych na swój temat i tym bardziej czujemy się sterowani oczekiwaniami z zewnątrz, gdzie tak naprawdę te zależności podtrzymujemy my sami poprzez nasze lęki. Tkwienie w tej iluzji powoduje też coraz większe cierpienie i pustkę emocjonalną, którą nie da się zapełnić czymś z zewnątrz, pustkę która domaga się naszej własnej uwagi i odnalezienia nas samych w sobie. Gdy to sobie uświadomimy mamy wybór, albo dalej opieramy się na lękach, albo zaczynamy z odwagą pokazywać prawdziwych, dawno skrytych nas samych. Im bardziej stajemy za sobą i im bardziej jesteśmy prawdziwi tym samym nasza relacja ze sobą się poprawia i zaczynamy budować ją na uczuciach względem siebie, a nie na stawianiu sobie określonych cech osobowości, by być jakimś konkretnym czy też wymagań i dążeń do ideału. Im nasza wewnętrzna relacja ze sobą jest bardziej szczerą i prawdziwą tym bardziej nasza moc wewnętrzna wzrasta,

Przykładem pragnień opartych na niezaspokojonych potrzebach w dzieciństwie są sytuacje gdy naszą intencją jest zrobienie czegoś, nie tyle dla siebie co po to by zyskać coś z zewnątrz, na przykład podziw, czy aprobatę. Wtedy zazwyczaj realizujemy cele które nie są naszymi prawdziwymi marzeniami, tylko są oparte na próbie zyskania czegoś z zewnątrz. Może to być na przykład chęć zostania aktorem, aby być podziwianym, chęć bycia prezesem aby być podziwianym i szanowanym itp. Robisz wtedy coś dla kogoś, a nie dla siebie w głównej mierze i by zyskać to czego Ci brakuje i co nie dajesz sam sobie.

Gdy puścisz pragnienia oparte na zaspokajaniu braku i zrobisz miejsce w zaufaniu, zaistnieje potrzeba z głębi duszy robienia tego co naprawdę chcesz robić. Bądź tylko cierpliwy, wsluchaj się w siebie i daj zaistnieć temu co naprawdę chcesz.

Gdy dasz sobie miłość, szacunek, docenienie, wsparcie, uznanie przestaniesz działać z poziomu braku i szukać tego od innych. Wtedy poczujesz się pełny i zaczniesz dawać sobie to co naprawdę chcesz, przez co przestaniesz pogłębiać pustkę w sobie. Czasem wiąże się to z diametralnymi zmianami w swoim życiu. Pustka jest dopóki nie słuchasz samego siebie, ciało daje znać dopóki nie zrealizujesz tego co chcesz w głębi duszy. Im

bardziej idziesz w pragnienia oparte na braku, w działania oparte na tym tym bardziej pogłębiasz oddzielenie od siebie oraz ciągle jesteś w sztucznie stworzonych emocjach opartych na lęku z jednej strony a silnym pragnieniu z drugiej strony. Uciekasz przed czymś i pędzisz za czymś na zmianę.

Gdy realizujesz to co naprawdę chcesz, swoje marzenia zgodne z Twoją duszą działasz w zupełnie innej energii, spokoju, radości, nie potrzebujesz wtedy tworzyć sztucznej motywacji, bo motywacja napływa z Twojego wnętrza i wypełnia całe Twoje ciało. Pragnienia oparte na braku mają tendencję przechodzenia w formę uzależnienia, współuzależnienia i bazują na presji, ciśnieniu, stresie, napięciu, kompulsji. Natomiast to co pochodzi z duszy oparte jest na głębszym połączeniu, transcendencji, pasji, spełnieniu, radości.

## PRAGNIENIE

W zdrowym wzorcu, pragnienie reprezentuje energię żywiołu Ognia – święty, twórczy impuls natchnienia, który konieczny jest, by mogło zaistnieć życie i rozwój. Pragnienie staje się inspiracją, by wymarzyć sobie doświadczenie. Wizja ta zaopatruje nas w energię potrzebną do wyznaczenia celów i ich urzeczywistnienia, czyli realizacji w fizycznym świecie. Zatem zdrowo pragnąć oznacza uświadomić sobie swoje potrzeby i preferencje oraz zechcieć je wcielić w życie. Zdrowe pragnienie wolne jest od potrzeby odczuwania żądzy, która jest nadmiarem pragnienia – obsesją na punkcie swoich potrzeb lub zachcianek. Wolne jest również od zwątpienia i kwestionowania możliwości realizacji. Funkcją pragnienia jest zatem natchnienie. Nie jest ono twardym schematem, który musi zostać zrealizowany w praktyce dokładnie tak jak w wyobrażeniu, abyśmy mogli poczuć się spełnieni i usatysfakcjonowani. Pragnienie należy do sfery idei, czyli teorii. Pragnienie zawsze trzeba poprzeć działaniem i realizacją go.

Pragnienie, podobnie jak moneta, ma dwie strony. Jeżeli wynika z potrzeby przywiązania i uzależnienia, karmi naszych ministrów i każe uciekać w uzależnione zachowania. Ten rodzaj pragnienia niezdrowo wspiera przekonanie, że zewnętrzne wartości dają nam szczęście, a więc zabiera nam naszą wolność. Tworzymy wtedy nadmierną zależność od realizacji pragnienia, tak zwany nadmierny potencjał, który jeśli nie jest poparty konkretnym działaniem prowadzi do niezadowolenia i uczucia braku czegoś. Można też całkowicie zamknąć się na pragnienia, wtedy walczymy sami ze sobą i sabotujemy siebie samych, zamykamy się wtedy na przyjemności z życia.

Druga strona monety, czyli drugi rodzaj pragnienia, to dążenie, chęć i preferencja. Dobrze jest chcieć czegoś, pragnąć miłości czy pozytywnej informacji zwrotnej od innych. Takie pragnienie staje się niezdrowe dopiero wówczas, gdy zdobycie czegoś uczynimy warunkiem naszego szczęścia. Ten drugi rodzaj pragnienia łączy nas z siłą życiową. Zbyt wielu ludzi stłumiło i nadal tłumi swoją naturalną siłę życiową, pozostając w przekonaniu, że pragnienie jest czymś złym, niezdrowym lub nienaturalnym. Niektórzy wierzą, że pragnienie karmi ich ego i odcinają się od części siebie zaprzeczając sobie. Stłumienie wszystkich pragnień tłumi przede wszystkim pragnienie życia i energię w nas, co przynosi opłakane skutki. Pozbycie się pragnień oznacza stłumienie uczuć, co w konsekwencji powoduje zamknięcie się na część swojej świadomości i utratę kontaktu z tymi częściami ciała, które osądzamy jako złe. Większość ludzi w dzisiejszych czasach tak naprawdę nie wie, czego chce. Mają tylko jakieś niejasne pojęcie o swoich pragnieniach: „Chcę wygrać na loterii... chcę mieć lepszą pracę... chcę lepszego partnera” itd. To nie są prawdziwe pragnienia; to tylko jakieś nie sprecyzowane życzenia, co do których te osoby są pewne, że się nigdy nie spełnią. Kiedy za pierwszą myślą pragnieniem podąża wątpliwość lub poczucie niezaspokojenia, przekreśla ona tę pierwszą. Nasze pragnienie na zawsze pozostaje bujaniem w obłokach.

Czym więc jest prawdziwe pragnienie? Zilustrujmy to na przykładzie. Wyobraź sobie, że twoje dziecko utknęło na ścianie skalnej i wisi tam, sparaliżowane strachem. Patrzysz w górę i widzisz, że nie ma dla niego ratunku. Co zrobisz? Zrezygnujesz i odejdziesz czy zaangażujesz każdą komórkę swojego twórczego umysłu, aby znaleźć sposób, jak mu pomóc, i nie poddasz się, aż dopniesz swego? Odpowiedź jest oczywista. To jest właśnie prawdziwe pragnienie! Wydaje się, że większość ludzi potrafi naprawdę poczuć, co to jest pragnienie, dopiero w kryzysie czy beznadziejnej sytuacji. Do swojego pragnienia można jednak dotrzeć równie łatwo przez miłość.

**Wraz z pragnieniem pojawia się prawdziwe zaangażowanie w realizację swoich marzeń.**

**Kiedy robisz rzeczy z głębi swojej duszy, czujesz, jak rzeka porusza się w tobie –**



**radość. Kiedy twoje postępowanie wynika z innego źródła, to uczucie znika.**

Trzeba odróżnić zaangażowanie od presji i obsesji. Zaangażowanie jest związane bardziej z radością, z lekkością robienia czegoś, z polotem i wewnętrznym przekonaniem iż chcesz robić to całym sobą. Daje ogromną moc i pochodzi z poziomu serca, otwartości na czucie. Natomiast kontrola, obsesja i presja to przymus czegoś, nie ma w tym lekkości, swobody a jest bardziej napięcie, ścisk, zacisk i lęk przed czymś.

**Pragnienie to świadome połączenie się z tym, czego chcemy, i realizowanie tego w życiu. Jeżeli się czegoś pragnie, nie można być niezdecydowanym. Pragnienie oznacza pasję, przemożną chęć życia.**

Pozwól, niech ożyje w tobie pragnienie. Niech poczuje je każde włókno w twoim ciele, niech wypełni się emocją, chęcią i miłością, bez poddania się ich panowaniu. Pragnienie jest naszym sługą, który łączy nas na nowo z naszym prawdziwym Ja. Dla niektórych z nas, niestety, stało się panem i kieruje nami w postaci uzależnień. Uzależnienie to obsesja na punkcie czegoś, a nie działanie z lekkością. Uzależniamy się od czegoś, gdy nie potrafimy doświadczać pragnienia całym sobą, wtedy realizacja pragnienia robi się mechaniczna, bezduszna, nie dająca pełnej przyjemności. Można by powiedzieć, że w uzależnieniu nie uczestniczy w pełni nasze ciało, nie doświadcza w całości samego momentu zaspokojenia pragnienia, a bardziej jesteśmy skupieni na efekcie końcowym, bez zaangażowania w doświadczenie samo w sobie. Obsesja i uzależnienie opiera się na braku umiejętności pełnego relaksu i rozluźnienia w momencie doświadczenia pragnienia, tak jak byśmy nie mogli się poddać samemu doświadczeniu bo coś wewnątrz nas blokuje i spina. Jeżeli mamy szczere pragnienie pierwsze narzędzie tworzenia na pewno pojawi się też drugie, a mianowicie wyobraźnia. Pragnienie i wyobraźnia nawzajem się podtrzymują i napędzają.

#### **WYOBRAŹNIA, marzenia**

Wiele osób jest przekonana że nie ma kreatywności w sobie. Nie dostrzegają faktu iż wyobraźnia jest wykorzystywana do tworzenia lęków, czarnych scenariuszy, narzekania, szukania winnego na zewnątrz, tworzenia rozmaitych tragedii w ich głowie. Zamykanie się w negatywnych scenariuszach w swojej głowie, które nie mają potwierdzenia w rzeczywistości jest wykorzystywaniem wyobraźni do destrukcji samego siebie. Podobnie do pragnienia, wyobraźnia jest jak moneta: ma dwie strony, dwa różne oblicza. Ci, którzy myślą, że brakuje im wyobraźni, lecz potrafią zamartwiać się o przyszłość, demonstrować mistrzostwo w twórczej wyobraźni. Zauważ, że kiedy się martwisz, potrafisz w najdrobniejszych szczegółach wyobrazić sobie takie rezultaty, jakich nie chcesz. Jednak wyobraźnia może nam również służyć. Jest to bowiem umiejętność myślenia nie tylko o niepożądanych sytuacjach czy porażkach, ale także o rzeczach, których pragniemy. Z wyobraźni utkane są sny, zdolność tworzenia i budowania sukcesów. Dla naszego twórczego umysłu nie jest istotne, jakie otrzymuje instrukcje wykonuje zarówno te negatywne, jak i pozytywne. Dlaczego więc nie mielibyśmy korzystać z tego narzędzia, służącego do tworzenia obfitości, i wyobrazać sobie rzeczywistości, której chcemy? Jeśli do podstawowych składników tworzenia rzeczywistości dodamy pragnienie i wyobraźnię, nie ma takiej rzeczy, której nie moglibyśmy osiągnąć. Wraz z uświadomieniem sobie tej prawdy pojawia się trzecie narzędzie oczekiwania.

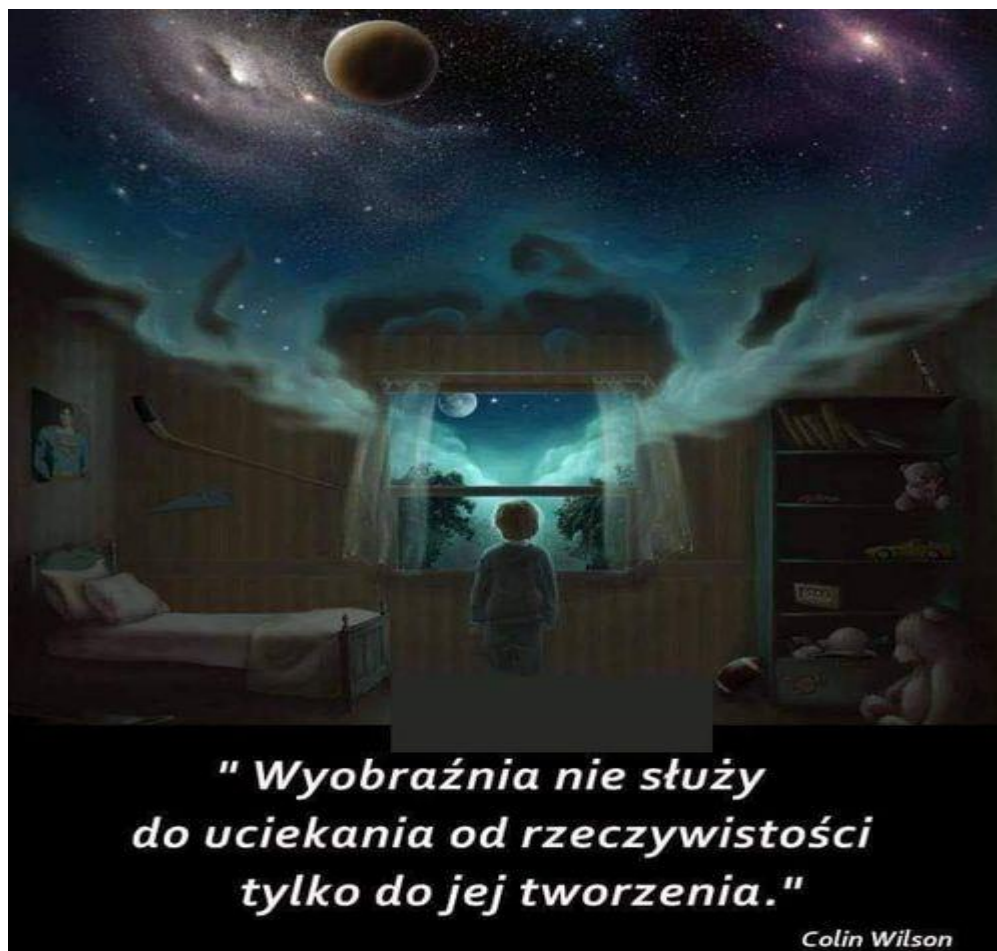
**„Większość ludzi myśli, że wyobraźnia jest ubocznym skutkiem ludzkich emocji i nie powinna być traktowana poważnie. To są idiotyczne nauki.**

**Zdolność wyobrażania jest właśnie tym, co pozwala nam tworzyć rzeczywistość nie tylko w naszym osobistym życiu, ale też na poziomie społecznym i kulturowym. Wszystkie kultury, które kiedykolwiek istniały czy istnieją na świecie, powstały w wyniku splotu teorii filozoficznych i marzeń. One nie pojawiły się z niczego, lecz zostały intencjonalnie stworzone.**

**W naszej współczesnej cywilizacji istnieje zagrożenie zniszczenia marzącego umysłu, marzącej świadomości, ponieważ widzi się ją jako coś technicznie niepraktycznego.**

Chciałbym wam powiedzieć ,że bez marzącej świadomości mężczyzn i kobiet ,technologia , z której jesteście tacy dumni ,nigdy nie zostałaby stworzona .

Jesteście jak dzieci ,które chcą zniszczyć swoją matkę . Przebudzenie na niezwykłość ,, Ramtha



#### **OCZEKIWANIE, cel**

Tak jak pragnienie i wyobraźnia, oczekiwanie ma dwa aspekty. Z jednej strony, możemy oczekiwać od siebie niewiele i być przekonani, że nie mamy wystarczająco dużo mocy, aby tworzyć swoją rzeczywistość a za to oczekiwać, że inni zrobią to za nas i mieć wobec nich żądania, oczekiwania aby wypełnili naszą pustkę czy aby robili coś za nas. Z drugiej strony, możemy oczekiwać, ufać, wierzyć i rozumieć, że mamy wewnętrzną moc i możemy tworzyć wszystko, co chcemy.

Skąd się w nas wzięło to ograniczające przekonanie, że wszystko zależy od innych? Dlaczego oczekujemy, że inni stworzą nasz świat? Być może częściowo wzięło się ono z dzieciństwa, kiedy to oczekiwaliśmy, że nasi rodzice zrobią dla nas i za nas wszystko, a obietnice nie były spełniane przez co czuliśmy zawód i ból. Dlatego później nie oczekujemy dużo i nie angażujemy się całym sobą , bo boimy się ponownego zawodu. Również wtedy zostaliśmy zaprogramowani, aby nie ufać swoim możliwościom i nie wierzyć w swoją wartość. W połączeniu z koncepcją, że nie powinniśmy zbyt dużo oczekiwać, daje nam to dosyć wyczerpującą odpowiedź na postawione pytania. Prawdopodobnie mówiono nam: „Jeśli będziesz zbyt dużo oczekiwać, rozczarujesz się lub będziesz cierpieć”. Radzono też, że zmniejszając oczekiwania, zmniejszymy też ból rozczarowania. Rozczarowanie jest dla nas darem, powoduje że iluzja którą mieliśmy przyska i daje miejsce na pojawienie się prawdy. To co się pojawia trzeba po prostu zaakceptować , w tym również możliwość porażki i popełnienia błędów. Pamiętajmy jednak, że niewielkie oczekiwania nie zmniejszają cierpienia w razie porażki. Aby

stworzyć wspaniałą rzeczywistość, musimy oczekiwać, że taka będzie. Jeśli zmniejszymy oczekiwania, zmniejszymy też nasze umiejętności i szansę stworzenia tego, czego chcemy. Natomiast duże oczekiwania są niezbędne w osiągnięciu sukcesu. Czym ludzie sukcesu różnią się od reszty ludzkości? Właśnie wielkością oczekiwań. Są to osoby, które z entuzjazmem oczekują najlepszych rezultatów. Jednak nawet wielkie oczekiwania nie zagwarantują samych sukcesów. Pojawią się również porażki i wyzwania, nawet jeśli będziemy żyli bardzo świadomie. Będziemy jednak mieć wystarczająco dużo siły i sposobów, aby sobie z nimi poradzić. W dużych oczekiwaniach kryje się ogromna siła. Cierpienie pojawia się wtedy gdy za oczekiwaniami nie idzie nasze działanie, czyli gdy nie realizujemy tego co chcieliśmy bo się boimy to zrealizować, wtedy pojawia się zawód. Oczekiwania powodują cierpienie również wtedy, gdy wkładamy je w sztywne ramy tego jak rezultat ma wyglądać, czyli jedną wizję rezultatu i trzymamy za bardzo kontrolę tej wizji, brakuje w nas wtedy otwartości na inne możliwości i inne rozwiązania .

**Trzeba zrozumieć , że jeśli chcemy żyć w pełni , trzeba przestać się bać zawodu, zranienia i zaryzykować, tylko wtedy pozwolimy sobie na pełny potencjał i na pełne doświadczenie życia.**

### **OCZEKIWANIA PRZESUWAJĄ GRANICE TEGO, CO MOŻLIWE**

Oczekiwania tworzymy w obszarze tego, co możliwe. To, co możliwe, staje się prawdopodobne dzięki pragnieniu i wyobraźni. Prawdopodobne staje się rzeczywiste przez naszą gotowość do otrzymywania i szczerze oczekiwanie pozytywnego rezultatu. Kluczem do skuteczności oczekiwań jest ich szczerłość, czyli szczerłość naszych intencji. Jeśli nie znamy swoich prawdziwych intencji lub im zaprzeczamy będziemy kręcić się w kółko i osłabiać moc naszych intencji przez co nie dojdzie do realizacji tego czego chcemy. dlatego jest potrzebna uczciwość ze sobą i szczerze wyrażanie tego co chcemy. Nie wystarczy, że wypowiemy słowa: „Oczekuję, że tak się stanie”. Musimy mieć przekonanie i ufność, że tak będzie. Musimy właściwie użyć tego, co mamy, w praktyce. Oczekiwania nie są złe jeśli są poparte działaniem, jeśli są poparte konkretnymi krokami. Dziecięce oczekiwanie z radością, małego dziecka niewinne jest jak najbardziej dobre. Boimy się oczekiwać bo boimy się rozczarowania i nie dotrzymania obietnicy. Boimy się bólu Tak naprawdę.

Trzeba być w obecnym aby widzieć to jak jest a to jak chcemy aby było, bo nadmierne oczekiwania wobec siebie to tworzenie iluzji i doskonałego wyobrażenia wobec siebie. Wiadome jest , że każdy ma w sobie jakąś wizję doskonałości do której chciałby dążyć, jednak trzeba uważać aby fakt nie spełnienia tego wyobrażenia nie przyniósł nam czasem niezadowolenia z siebie i obwiniania się za to , że nie jesteśmy tacy jacy chcielibyśmy być. Tutaj jest właśnie miejsce na wyrozumiałość, akceptację błędów i pomyłek , czy też na współczucie i łagodność dla siebie.

### **REALIZACJA, działanie**

Realizacja to manifestacja w rzeczywistości. Na tym etapie następuje uświadomienie sobie aktualnego stanu swoich przekonań i uwarunkowań mentalnych oraz emocjonalnych, odzwierciedlonych w efekcie fizycznym – danej sytuacji, relacji, wyniku, reakcji. Praktyka ma to do siebie, że weryfikuje teoretyczne założenia, czyli ukazuje nam synergiczny wynik będący wypadkową energii zaangażowanych w urzeczywistnienie pragnienia. Jest to zatem naturalnym zjawiskiem, że realizacja zazwyczaj różni się od idei, wyobrażeń i początkowych założeń. Dlatego przy realizacji nie można stawiać oporu , tylko poddać się samemu doświadczeniu w zaufaniu iż to co się dzieje jest najlepszą dla nas opcją. Gdy stawiamy opór bo na przykład mieliśmy inne wyobrażenie, blokujemy się jednocześnie na obecne doświadczenie i nie uczestniczymy w nim w pełni , co zabiera nam radość z samego doświadczenia danej manifestacji. Brak radości z doświadczenia może się też brać z nadmiernej sztywności i kontroli, bo na przykład po prostu nie potrafimy się cieszyć i blokujemy radość dziecka w nas, przez co nie uczestniczymy w pełni w tym co się wydarza w danym momencie.

### **Oczekiwania wobec rezultatu , a wobec innych**

Nadmierne oczekiwania wobec innych to zabieranie im wolności by byli tacy jacy chcą być. Brak ich akceptacji. Co innego oczekiwania wobec rezultatu , a co innego wobec innych. To co najbardziej nas rani,

frustruje czy złości w relacjach z innymi ludźmi, to nasze wyobrażenie o tym jacy powinni być, jak się powinni zachowywać, czego robić im nie wypada.

Ale czy to, że mamy wobec kogoś jakieś oczekiwania, to powód aby drugi człowiek właśnie taki był?

Dlaczego stawiamy swoje wyobrażenia ponad wolność, osobowość czy prawo wyboru?

Czy nie prościej jest puścić nasze wyobrażenie, niż oczekiwać, że ktoś będzie aktorem w naszym reżyserowanym filmie?

Takie podejście aby ktoś był taki jak nasze wyobrażenie o nim, zamiast przyjąć go i zaakceptować takim jakim jest to po prostu czysta manipulacja i chęć kontroli drugiej osoby.

Jak mantrę powtarzamy, że „warto być sobą” a później wściekamy się, że ktoś faktycznie jest w zgodzie ze sobą, zamiast udawać i wcielać się w nasz wymyślony ideał.

Puść to co Cię rani, puść oczekiwania, puść wstyd za czyjeś zachowanie, puść złość na odmienne priorytety, puść frustrację na przeciwny punkt widzenia. Odpuszczenie i akceptacja to droga do zrozumienia, spokoju, wolności i szczęścia w relacjach z innymi ludźmi. Nikt Cię bowiem nie rozczaruje, jeśli wcześniej nie wymyślisz jak ma się zachować. Nikt nie wyprowadzi Cię z równowagi, jeśli nie przyjmiesz złości, którą chce z siebie wyrzucić. Nikt nie będzie powodował Twojego notorycznego smutku, jeśli wcześniej nie obsadzisz Go w roli Twojego osobistego „uszcześliwacza”.

**Masz wpływ tylko na swoje zachowanie, decyzję, myśli, tak jak mocno powinienes/ powinnaś cenić własną WOLNOŚĆ tak też mocno należy szanować wolność innych istot.**

Tak więc to nie mąż, żona, szef, mama, tata, przyjaciel, przyjaciółka czy dziecko Cię rozczarowuje to tylko Twoje wyobrażenie o nich rozmija się z rzeczywistością, bo stworzyłaś sobie wcześniej iluzję na temat tego jak ta osoba ma wyglądać. Do tego ta iluzja obejmuje również Ciebie i Twoją wizję samej siebie. Aby dać sobie wolność bycia sobą, trzeba też dać wolność innym bycia sobą, czy bycia na określonym etapie rozwoju.

Nie walcz więc z ludźmi, z tym kim mają ochotę być, z tym jak mają ochotę się zachowywać. To jak walka z wiatrakami, zaakceptuj swoją bezsilność wobec tych spraw i odpuść Zamień oczekiwania na akceptację, to pozwoli zrzucić z Twoich barków nader ciężki bagaż, tworzenia i godzenia się z upadkiem tych wyobrażeń, również wobec siebie.

### **Oczekiwania wobec rezultatu, a rzeczywisty rezultat**

Zakładanie czegoś, tworzenie wizji czegoś i oczekiwanie to pewnego rodzaju tworzenie za pomocą wyobraźni czegoś, czego jeszcze nie ma. Jest to tworzenie potencjalnej możliwości, potencjalnego wariantu jaki może zaistnieć. Jednak to co konkretnie zaistnieje a to co sobie wymyśliliśmy dosyć często może się mocno różnić, dlatego trzeba mieć zawsze otwarty umysł na każdą możliwość, na każdy możliwy wariant. To co ważniejsze od szczegółowej wizji, to uczucia jakie towarzyszą nam, jeśli wiemy konkretnie jakie uczucia chcemy czuć, to one robią już ogromną robotę. Rzeczywisty rezultat może być czasem dużo lepszy niż potencjalna wizja o ile otworzymy się na czucie w pełni doświadczenia.

## Tworzenie wspaniałej osobistej rzeczywistości

Znając narzędzia do tworzenia tego co chcemy, możemy przejść do konkretnego działania. Pomoże nam w tym zrozumienie 7 praw które są opisane poniżej.

### 7 siedem praw tworzenia wspaniałej rzeczywistości.

#### I. Miłość jest jedyną rzeczywistością, wszystko inne to iluzja.

Mistycy mówią nam o tym od wieków, jednak ponieważ niewiele mamy za sobą doświadczenia miłości bezwarunkowej pomyliliśmy pojęcie miłości z aprobatą i uznaniem w świecie walki o przetrwanie oraz z warunkowaniem tej miłości, w której nie ma miejsca na wolność. Wiele osób sądzi, że materialny świat to prawdziwa rzeczywistość, natomiast bardziej subtelne poziomy energii i myśli oraz sfery ducha to iluzja. Nie zdają sobie sprawy z tego, że jest dokładnie odwrotnie. Używając myśli i wewnętrznej mocy tworzenia do kreowania świata fizycznego, posługujemy się czymś realnym, aby powstała iluzja. Nasze myślenie może stać się iluzoryczne, kiedy zbyt przywiążemy się do iluzji świata materialnego, wtedy opieramy iluzje na iluzji co rodzi tworzenie się coraz większego fałszu. Tworzenie i objawianie to nie iluzja w świecie rzeczywistości, lecz wręcz przeciwnie, to rzeczywistość wprowadzana w świat iluzji, zwanej rzeczywistością objawioną. Ta koncepcja, która dość długo wzbudzała sprzeciw, znajduje potwierdzenie w nauce. Naukowcy mówią nam dzisiaj, że postrzegana przez nas rzeczywistość to nic więcej, jak tylko wytwór naszej świadomości do tego stopnia, że drobnitkie cząsteczki materii reagują i zachowują się zgodnie z tym, jak odbiera je nasza świadomość, czyli obserwator i jego świadomość ma wpływ na to co obserwuje tworząc w ten sposób odbiór tego co obserwuje. Innymi słowy, to świadomość jest prawdziwą rzeczywistością, a jej przejawy, czyli to, co tworzymy, jest iluzją. Czy istnieje więc prawdziwa rzeczywistość? Jedyną prawdziwą rzeczywistością jest miłość. Miłość jest początkiem istnienia a inaczej zwana jest Bogiem. Wszystko, co istnieje, jest jedynie projekcją miłości, objawioną w wielu formach. Skąd wobec tego wziął się lęk? Pierwszy był lęk przed utratą miłości. Od niego pochodzi koncepcja oddzielenia, symbolicznie przedstawiona w biblijnej historii wypędzenia z Raju. Stąd też pochodzi koncepcja „objawionej rzeczywistości” branej za prawdziwą rzeczywistość. Nieświadoma ludzkość nie tylko wierzy, że objawiona rzeczywistość jest prawdziwa, ale wielu uważa ją za jedyną. Za każdym razem, kiedy coś tworzymy, sięgamy do rzeczywistości i sprowadzamy tę świadomość, tę miłość do fizycznego świata iluzji tworząc to co chcemy.

#### 2. Czas to iluzja; jedynie chwila obecna jest prawdziwa. Nie istnieje przeszłość ani przyszłość, tylko chwila obecna.

Razem ze stworzeniem iluzji świata fizycznego stworzyliśmy też iluzję czasu, aby ułatwić sobie życie tutaj. Czas to nic więcej, jak tylko produkt naszej świadomości, która wpadła w pułapkę myślenia i systemu przekonań. Myśl to coś, co utrzymuje całą strukturę rzeczywistości objawionej i pozwala nam jej doświadczać. Nie istnieją przeszłe życia, jedynie życia równoległe. Każde swoje życie i każde doświadczenie przeżywamy w chwili obecnej. Czas to iluzja, którą stworzyliśmy dla wygody i możliwości doświadczenia fizycznego istnienia w tym wcieleniu. Oznacza to, że przeszłość, teraźniejszość i przyszłość dzieją się równocześnie. Wszystko, co się już wydarzyło i wydarzy, dzieje się właśnie teraz! Posługując się składnikami i narzędziami tworzenia rzeczywistości, nauczyliśmy się mierzyć czas. Mamy wrażenie upływającego czasu, gdyż w chwili obecnej postrzegamy przyszłość w świetle przeszłości. Potraktuj przeszłość jako lekcję. Pozostaw ją za sobą, powróć do teraz, do swojej wewnętrznej mocy i swojej prawdziwej duchowości. Zaakceptuj fakt, iż „bolesne” doświadczenia zostały przez Ciebie stworzone z jakiegoś powodu: może potrzebowałeś się z nich czegoś nauczyć. Jednak nie odrzucaj przeszłości, gdyż osądzając ją, pozostaniesz jej więźniem. Wszystko, cokolwiek się zdarza, ma swoją przyczynę i cel. Nic nie dzieje się przypadkiem. Wszechświat jest zbyt dobrze zorganizowany i zbyt doskonały, by na to pozwolić. Życie jest tak doskonałe, kiedy przebudzimy się i staniemy się świadomi rzeczywistości chwili obecnej! Tworzenie rzeczywistości zaczyna się właśnie teraz nie za tydzień, nie za rok, ale TERAZ! Radosną przyszłość zaczynamy radosną chwilą obecną. Bądź świadomy swoich uczuć w każdej chwili. Często przerywaj to, co robisz, i obserwuj, jak się w danym momencie czujesz. Twoje uczucia, jak wiesz, są rezultatem twoich myśli i pozostałych składników tworzenia rzeczywistości. Uczucia te determinują nie tylko twoją następną minutę, ale są też cegiełkami budującymi twoje jutro, kolejny tydzień i rok. Życie przyszłością może tak samo ograniczać, jak życie przeszłością. Jeśli będziemy spędzać zbyt wiele

czasu na marzeniach i wyobrażaniu sobie lepszej przyszłości, może to mieć skutek wręcz odwrotny do pożądanego, bo utkwimy we własnej głowie a przestaniemy doświadczać tego co jest.

### **Odbiór poprzez zranienia, poprzez rany emocjonalne chwili obecnej**

Kiedy jesteś skrzywdzonym dzieckiem, czującym się zagrożonym, nieufnym walczysz o każdą swoją wypowiedzianą myśl o przestrzeń dla siebie Korzystasz wtedy głównie z energii męskiej, z kontroli, sztywności, czyhasz czujnie na zagrożenie, które ma nadejść, tylko nie wiesz skąd. Uczucie ciągłego zagrożenia bierze się z utraty poczucia bezpieczeństwa w dzieciństwie i z przebywania ciągle w trybie walki o przetrwanie, czyli jest się nastawionym na możliwy atak z różnych stron. Utrzymywany lęk może przekształcić się w nerwice, paranoje i niechęć do rzeczywistości. Korzystasz wtedy ze strategii przetrwania, bo chcesz przeżyć kolejny trudny dzień nie dać się zranić, myślisz że jesteś wystawiony na zagrożenie, nie ma tu miejsca na zaufanie. Jest miejsce tylko na czujkę i kontrolę, by odeprzeć możliwy atak. Bo Twoje zasoby energii są tak małe że instynktownie się chronisz, a lęk zabiera ci jeszcze więcej energii życiowej, nie ma tu miejsca na radość z życia, na doświadczanie czegoś w zaufaniu. Odseparowujesz się od świata, brakiem kontaktu izolacją czymkolwiek byle by zgromadzić siebie więcej, by nie wystawić się na możliwe zranienie. Zatem energię przekładasz na "kontroluje wroga" To zazwyczaj przynosi słabe korzyści ponieważ skupianie się na tym zwiększa to. Ale kiedy wchodzisz w leczenie swoich wewnętrznych ran i zaczynasz przyglądać się swojemu wewnętrznemu dziecku rozpoznajesz porzucenie osamotnienie zagubioną małą istotę, której nikt nie widział włącza Ci się wewnętrzna matka, ojciec otulasz wtedy siebie. Płaczesz współczujesz sobie widzisz szersze obszary i zaczynasz odzyskiwać energię z traumy trzeźwiejąc w temacie relacji odtwarzania jak przez kalkę zmniejsza się twój lęk, bo bezpieczniej jest już w środku. Zaczynasz budować wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa oparte na relacji ze sobą. Skrzywdzona istota się boi i walczy tak się rodzą silne osoby, sztywne w swoim ciele i chcące kontrolować wszystko w koło, tracące ogromną ilość energii na utrzymywanie obrony. Walczyły o siebie bo dom był dla nich frontem był walką o siebie i kiedy tak 16/18 lat byłeś na wojnie nastawiony na zagrożenie ciężko jest zmienić odbiór rzeczywistości z zagrażającej na przyjazną. Podziękuj swojemu wewnętrznemu instynktowi swojemu wewnętrznemu mężczyźnie że był, że oparty o swoją wewnętrzną waleczność przetrwał najgorsze. Popatrz na uczucia które były siłą mściwość, zawziętość i podziękuj im Dzięki nim dałaś radę Dziękuję sobie w sobie i temu co było. Jednak teraz już możesz inaczej, możesz zaufać i przestać odbierać świat przez pryzmat przetrwania. Teraz kiedy masz więcej siebie w sobie, kiedy masz uzdrowione wewnętrzne dziecko przeskakujesz na energię żeńską bo Twój poziom wewnętrznego Ja się zmienił. Masz siebie odbudowanego. Już nie musisz stać na straży że przyjdzie wróg i Cię użyje. Rozpoznasz intencje i staniesz do tego jak dorosła osoba. Nie jak trzęsące się dziecko, tylko jasno i rzeczowo bo korzystasz z dorosłego oka i dorosłego serca. Bo umiesz korzystać z tego kiedy chodzi o Ciebie w interesach w granicach współpracy zgrywa się w Tobie jakoś męska z kobiecą. Znasz w sobie wewnętrznego chroniącego ojca i ciepłą otulającą wewnętrzną matkę Tak z wewnętrznymi rodzicami jesteś bezpieczny i coraz bardziej będziesz, I coraz bliżej Ci do siebie, do swojej prawdziwej mocy. A wtedy tańczysz rozdajesz uśmiechy tryska życzliwość chce się żyć, cieszysz się jak małe dziecko, radujesz się sobą. Wtedy czułość na zawsze zagości rozgości się w Tobie. Nie czujność a czułość.

**Jak się czujesz w danym momencie ? Czy jesteś w chwili obecnej ? Czy projektujesz przeszłość na teraźniejszość ? Rozpoznawanie w jaki sposób odbieramy rzeczywistość, w jakim stanie jesteśmy.**

Czy czujemy się upokorzeni? Czy upokorzenie jest realne ? Czy to tylko Twój odbiór ?  
Czy podejmujemy decyzje w oparciu o lęk przed upokorzeniem ?

Czy czujemy złość ? Czy za złością nie jest czasem lęk ?  
Czy projektujemy tą złość na innych ?

Czy czujemy lęk? Lęk przed czym ?  
Co się kryje za lękiem?

Czy czujemy się skrzywdzeni ?  
Lub nie chcemy się poczuć i krzywdzimy innych ?

Czy boimy się być wykorzystanym, zranionym ?

Czy czujemy się atakowani ?  
Lub atakujemy bo nie chcemy być atakowani?

Czy czujemy się zdradzeni ?

Czy boimy się zaufać i dlatego kontrolujemy i manipulujemy ?

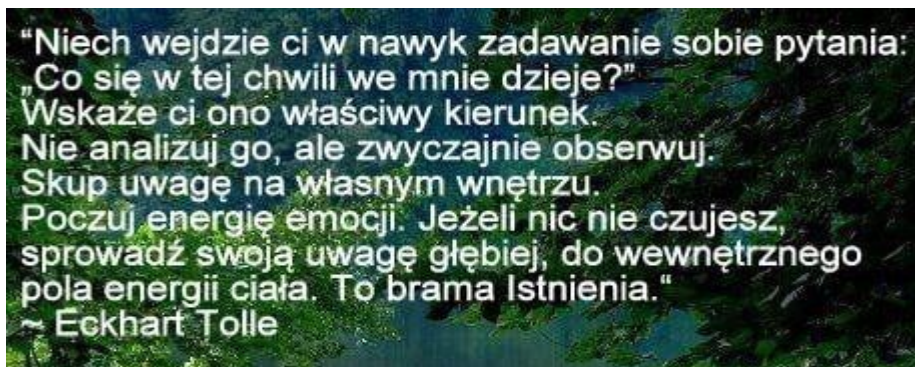
Czy czujemy złość na kogoś?

Czy może czasem na siebie i na brak zaspokojenia swoich potrzeb ?

Czy czujemy się odrzuceni lub porzuceni?

Czy czasem nasze decyzje nie są podejmowane na bazie leków przed czuciem się w wyżej wymieniony sposób ?

Czy czujemy się bezradni bo oddajemy swoją moc na zewnątrz?



### 3. Twórz w świadomości harmonii i spokoju, a nie w świadomości walki o przetrwanie.

Osoby, które na dobre utknęły w roli ofiary, przekonane są o swojej słabości i bezsilności. Zupełnie obca jest im myśl, że mogą cokolwiek same stworzyć. Dlatego ich sposobem na życie jest dominacja, kontrola, manipulacja i subtelne sterowanie innymi, aby dostać to, czego chcą. Żyją w świecie walki o przetrwanie nie dlatego, że to im się podoba, lecz dlatego, że się boją, czują się bezradni i nie wiedzą, że można żyć inaczej. Świadomość harmonii i spokoju to umiejętność świadomego działania w chwili obecnej. Kiedy wiemy, że mamy w sobie moc, nie musimy tego udowadniać. Wewnętrzna moc nie musi oznaczać działania, może to być po prostu świadomość posiadania tej mocy. W przeciwieństwie do tego stanu, bezsilność każe nam kontrolować i sprawować władzę nad wszystkim. Walka o przetrwanie oznacza albo uzalanie się nad sobą (ukrytą manipulację), albo dominację, natomiast świadomość harmonii i spokoju pozwala współtworzyć rzeczywistość w zgodzie z całą energią życia. W świecie harmonii i spokoju możemy tworzyć to, co chcemy. Nie potrzebujemy łitości, miłosierdzia czy przebaczenia od nikogo, a zwłaszcza od Boga, ponieważ wiemy, że Bóg zawsze kocha nas bezwarunkowo. Zresztą, z Boskiego Źródła nie moglibyśmy otrzymać łitości, miłosierdzia czy przebaczenia, gdyż mogą one istnieć tylko jako wynik osądzania. Świadomość harmonii i spokoju oznacza życie w chwili obecnej, akceptowanie siebie, rozwijanie tego, kim się jest, i stawanie się pełniejszym sobą, podczas gdy świadomość walki o przetrwanie oznacza życie w przeszłości i osądzanie siebie. Zawsze przed podjęciem decyzji czy zrobieniem czegoś upewnij się, z jaką świadomością to robisz. Zapytaj siebie: „Czy akceptuję siebie takim, jaki jestem, i chcę rozwinąć to, co już we mnie jest? A może tylko próbuję ulepszyć i naprawić swoją przeszłość?”.

### 4. Pozwól, aby działały się rzeczy niemożliwe.

Przyzwolenie, aby działało się to, co wydaje się niemożliwe, nie oznacza nierealnego afirmowania, że potrafimy stworzyć coś wielkiego, podczas gdy w głębi serca w to nie wierzymy i nie jesteśmy wewnętrznie przekonani o tym. W takiej sytuacji narazilibyśmy się tylko na porażkę i udowodnili sobie, że jednak nie jesteśmy dostatecznie silni, aby tworzyć swoją rzeczywistość. Przyzwolenie takie nie jest też dziecinny bujaniem w obłokach (syndrom „wszechświat zapewni mi wszystko, wszechświat zrobi za mnie wszystko, czy też wszystko mi się należy i składanie coraz więcej żądań”), podczas gdy życie leży w gruzach. Kiedy będziemy coraz dalej postępować w rozwoju wewnętrznym, dotrzemy do takich mocy, jakie trudno sobie nawet wyobrazić. Owszem,

nabieramy mocy, kiedy praktykujemy samoobserwację, świadome oddychanie, uczciwość wobec siebie, świadomy akt miłości itd., jednak istnieje moc o wiele większa. Nie jesteśmy z nią jeszcze w kontakcie, ale ona istnieje i czeka, aby nam służyć. Co więc oznacza przyzwolenie na rzeczy niemożliwe? Przykładem rzeczy niemożliwych są sytuacje, w których coś okazuje się lepsze, niż oczekiwaliśmy, lub kiedy dostajemy więcej, niż chcieliśmy, albo kiedy to, co stworzyliśmy, wyszło nam lepiej, niż pragnęliśmy. To „lepsze, większe, nieoczekiwane i nieznanne”, na co się otwieramy to jest właśnie otwarcie i pozwolenie na zdarzenie się „niemożliwego”. Oznacza to, że nie ma rzeczy niemożliwych. To, co wydaje się niemożliwe, jest możliwe, ale nie ogarniamy tego naszą świadomością i dlatego nie potrafimy zrealizować w danym momencie. Jeśli zdamy sobie sprawę z tego, że cokolwiek się zdarza, jest celowe i prowadzi nas w stronę Domu nawet gdy pojawi się porażka będziemy wiedzieć, że jakaś wyższa siła działa dla naszego dobra, choć nam trudno jest to w danej chwili zrozumieć. Stańmy więc z boku i pozwólmy, aby zdarzyło się niemożliwe, które niektórzy nazywają też cudem. Cuda pochodzą z tej części nas samych, której nie możemy ogarnąć wiedzą z części, która jest poza świadomością. Cuda zdarzają się wówczas, gdy życie nasz partner we współtworzeniu rzeczywistości dodaje do tego, co my tworzymy. Może się to zdarzyć tylko wtedy, gdy otworzymy się i pozwolimy, aby tak się stało. Możemy wtedy doświadczyć, na przykład, więcej miłości czy niespodziewanego szczęśliwego obrotu sprawy. Wydaje się, że główną przyczyną, dla której ludzie zamykają się na doświadczanie cudów, jest lęk przed wdzięcznością dla hojnego wszechświata. Myślą oni, że wdzięczność musi oznaczać zobowiązanie i rewanż wobec kogoś lub czegoś. Wolą więc pozostać „niezależni” i zrobić wszystko o własnych siłach. Wdzięczność nie oznacza zobowiązań, rewanżu czy obowiązku spłacenia długu. Wdzięczność to dar i zarazem sposobność otwarcia swojego serca, a otwarte serce to droga do rzeczy niemożliwych.



### **W NIESKOŃCZONEJ KREACJI WSZYSTKO JEST MOŻLIWE!**

Tak naprawdę nie ma rzeczy niemożliwych. Cokolwiek jest niemożliwe, wynika wyłącznie z Twojego ograniczonego umysłu.

Wiedz, że TYLKO TY decydujesz z poziomu swojego umysłu i świadomości, gdzie jesteś w swoim życiu. I nie ma tu innej opcji do wyboru, innego prawa, które tym rządzi.

Wtedy Wszechświat każdym możliwym sposobem pokaże Ci znaki, że jesteś we właściwym miejscu i czasie... jeśli masz serce, umysł i oczy otwarte.

A także jeśli posiadasz poczucie humoru, ponieważ Wszechświat bywa bardzo zabawny w urzeczywistnianiu Twoich myśli i słów. Niestrudzenie pokazuje Ci ścieżkę pełną radości i luzu. Dopiero na niej dzieje się magia.

W ODPUSZCZENIU i poddaniu. W odejściu od sztywnej powagi dorosłości.



Największa moc jest zawsze w Tobie. Nie szukaj jej na zewnątrz, to strata czasu i energii.

Pomyśl... czy natura szuka mocy na zewnątrz?

Szukanie siebie i prawdy o sobie... poza swoim wnętrzem, to największa pułapka i iluzja tego świata, która potrafi pochłonąć niektórych ludzi na lata, a nawet na całe życie... Zatrzymuje ich w ewolucyjnym procesie wzrastania i doświadczania Duszy w ludzkim ciele na fizycznym planie. Sztuką w tym życiu jest znaleźć BALANS pomiędzy duchowymi odlotami i świadomościowymi procesami, a rzeczywistym materialnym uziemionym cielesnym działaniem.

Każda złota myśl zamknięta w koncepcji, jest już jej ograniczeniem. Pozostaw zawsze "uchylone drzwi" do każdej najdrobniejszej idei. Szczególnie cudzej.

Jeśli szukasz mocy na zewnątrz, wiedz, że jest to iluzja wciąż śpiącego umysłu.

Dopiero kiedy porzucasz wszelkie cudze koncepty, dogmaty...

Gdy pozostawiasz wszystko, co dotychczas przeczytałeś, gdzieś usłyszałeś, następnie paplałeś to innym, jako wielce oświecony...

Gdy przestajesz mówić wyczytanym, cudzym językiem... wtedy zaczynasz najprawdziwszą osobistą podróż, w rezonansie ze sobą samym, z tym co Tobie w Duszy gra.

W ciszy umysłu.

Okazuje się, że nie musisz już nikomu nic oświeconego mówić, przestajesz pouczać, pokazywać innym jak mają żyć.

Przestajesz ich krytykować, oceniać i udowadniać swoją rację.

JESTEŚ ZAJĘTY SOBĄ. Szanujesz i akceptujesz to, co jest poza Tobą, TAKIE JAKIE JEST. STAJESZ SIĘ OBSERWATOREM. Odnajdujesz się w ciszy.

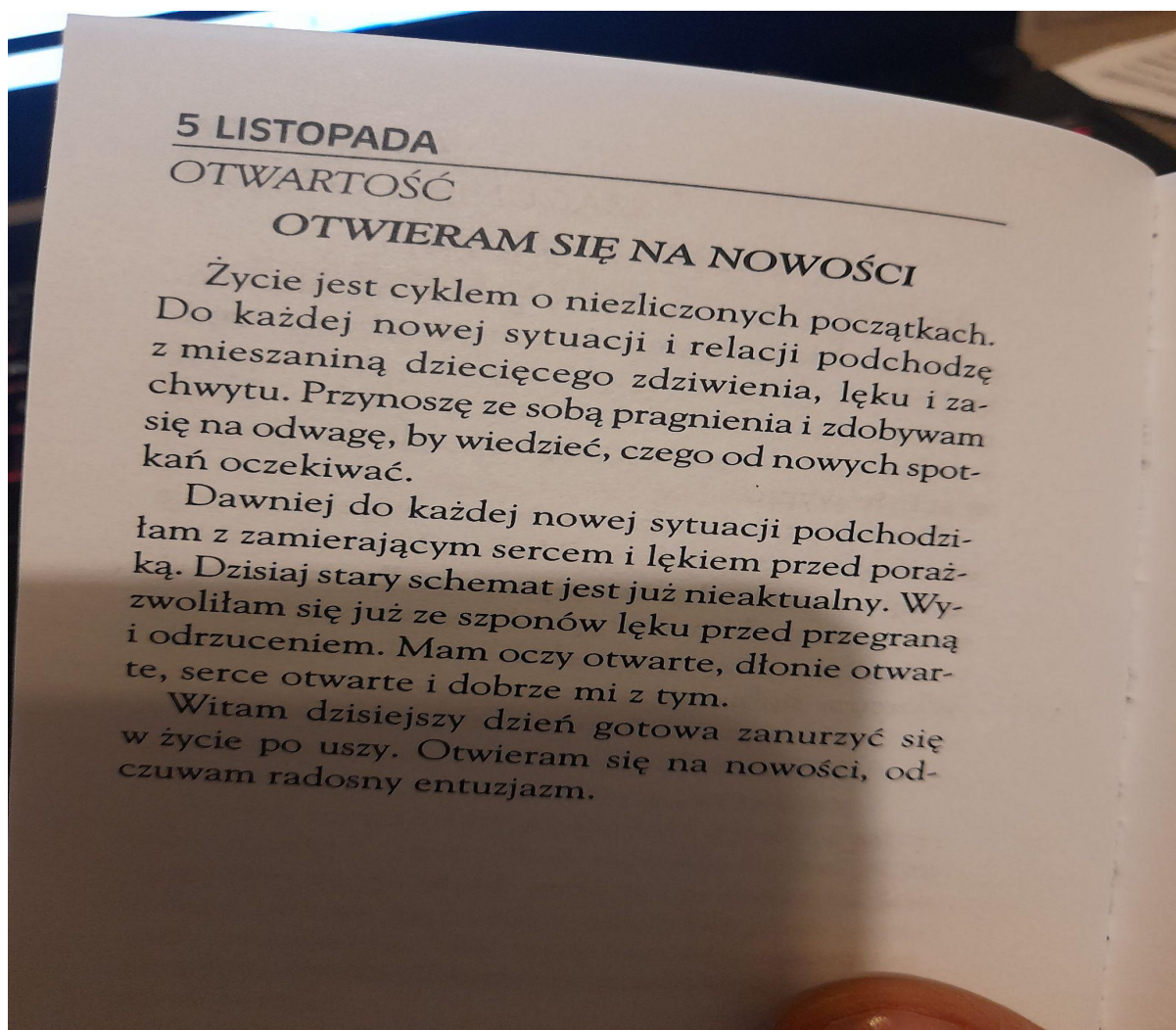
To, co możesz najlepszego zrobić dla świata i dla siebie, to dostroić się do swojej osobistej symfonii... do tego, co jest w Tobie napisane, do muzyki Twojej Duszy.

Stwórz swoją melodię, swoje idee, swoje koncepcje i swój własny język.

I zacznij tym, co stworzyłeś... myśleć i mówić... Z MIŁOŚCIĄ.

Tylko wtedy dostrajasz się do prawdy swojego życia, do synchroniczności ze swoim multiwersum w sobie.

Jesteś sobą, wreszcie jesteś sobą!



### 5. Szczęście pochodzące z osiągnięcia rezultatów to chwilowe uniesienia, emocje.

Natomiast ważne jest, jak i dlaczego cokolwiek tworzymy. Ważna jest nasza intencja i z jakiego poziomu to tworzymy. Czy podchodzimy z poziomu braku i wiecznego niezadowolenia, czy z poziomu wewnętrznej radości i szczęścia. Jeśli szukamy w rezultacie szczęścia, zaspokojenia pustki, to będziemy gonić za rzeczami na zewnątrz jak głodne duchy i nigdy tego szczęścia nie zaznamy.

Jeśli to pojmiemy, nie będzie nam sprawiać trudności stworzenie czegośkolwiek. Sam proces tworzenia jest prawdziwą wartością w sobie oraz nasza intencja z jaką to robimy. Rezultat też wpływa na innych i w jakiś sposób oddziałuje na nich, bo jest już konkretnym zdarzeniem, czynem, zmienia się z marzenia w rzeczywistość. Jednak chodzi mi tu bardziej o sam stan przy tworzeniu, co innego jest tworzyć by zapłacić pustkę, a co innego jest tworzyć bo mamy nadmiar energii w sobie. Za jedną intencją kryje się chęć zysku, korzyści, a za drugą chęć obdarowywania, chęć dzielenia się czymś. Dlatego między innymi aby nie wchodzić w zależności emocjonalne trzeba najpierw dać miłość sobie, zadbać o siebie by móc szczerze kogoś obdarować, inaczej możemy próbować wykorzystać kogoś do uzupełnienia naszych braków. Do tego dopóki rezultat się nie zmaterializuje jego wynik jest nieskończenie możliwy. To oznacza, że w polu możliwości jest nieskończenie wiele rozwiązań możliwych do zaistnienia. Pieniądze, majątek, nagrody, kariera, reputacja, uznanie to wszystko jest wspaniałe, ale jest iluzją szczęścia, jest chwilową ekscytacją. Dlatego możemy mieć tego tyle, ile zapagniemy, a nie być szczęśliwymi. Wymiar fizyczny naszego istnienia został stworzony jako scena, na której, posługując się pewnymi rekwizytami i rolami, mamy poszerzyć swoje doświadczenie. Niestety, niektórzy z nas tak bardzo przywiązali się do swoich rekwizytów i ról, że zapomnieli, kim naprawdę są. Wierzą więc, że scena i role to rzeczywistość, i poświęcają całe swoje życie po to, aby tworzyć jeszcze więcej iluzji szczęścia. Przed

takim przywiązaniem ostrzegali nas Budda i Chrystus. Pieniądze, lepsze zdrowie, więcej miłości, większy dom, większe uznanie możemy to wszystko mieć, i jeszcze więcej. Jedyna różnica pomiędzy osobą, która z łatwością przyciąga pieniądze, a tą, która tego nie potrafi, to ich opinia na własny temat, czyli to czy czują że zasługują i czy czują się godni. Większość ludzi, przez swoje wczesne uwarunkowania, zaprogramowana jest na porażkę. Osoby takie całe swoje życie gonią za sukcesem, a i tak nigdy go nie osiągną, bo upatrują w nim szczęście, ciągle im mało bardzo pragną sukcesu, ale równocześnie nie pozwalają sobie go osiągnąć. Dlaczego chcemy coś osiągnąć i jak to osiągamy? W odpowiedzi na te pytania możemy odkryć różnicę pomiędzy wartościami prawdziwymi i fałszywymi. Co nas motywuje: miłość czy lęk? Czy żyjemy, aby rozwinąć to, kim jesteśmy i stać się pełniejszym sobą, czy może chcemy zrekompensować to, czego nam brakuje? Czy ważniejsze jest dla nas bycie, czy też może działanie, posiadanie i przetrwanie? Jeżeli tworzymy ze świadomością walki o przetrwanie, wzmacniamy tylko swoją rolę ofiary i wszystkie gry, wynikające z lęku. Kiedy zrozumiemy, że wszelkie rezultaty i wyniki to iluzja oraz że nie ma żadnych ograniczeń, możemy sami, ze swojego źródła, stworzyć miłość, radość i pieniądze, a przestać manipulować i grać rolę ofiary. Możemy to wszystko otrzymać od swojego prawdziwego Ja, choć w praktyce może to pochodzić od innych ludzi. Tak, możesz wszystko mieć, ale bądź świadomy tego, jak to tworzysz i dlaczego tego chcesz.

### **6. Energia miłości jest potężniejsza niż energia lęku.**

Kiedy posłuchasz wiadomości, popatrzysz na swoje życie, dowiesz się, jakie są najpopularniejsze filmy czy powieści nie będziesz mógł się oprzeć wrażeniu, że lęk nie tylko jest silniejszy niż miłość, ale w dodatku jest on bardzo realny. Dzienniki przekazujące wiadomości i przemysł rozrywkowy skoncentrowane są na sensacjach, które budzą ludzkie emocje, głównie lęk i utratę poczucia bezpieczeństwa. Dobre wieści nie są w cenie, natomiast sensacyjne złe wiadomości zwiększają nakłady gazet. Cierpienie i stan ofiary to iluzja. Jeśli poczujesz kiedyś, że tracisz wewnętrzną moc, poddając się któremuś z pięciu obszarów przywiązań, zacznij po prostu obdarzać się większą miłością albo poczuj do kogoś wdzięczność zobaczysz, że energia lęku nie zdoła się utrzymać. Niemożliwe jest równoczesne odczuwanie wdzięczności i użalanie się nad sobą, tak samo jak niemożliwe jest połączenie ze sobą prawdy i fałszu. Energia pozytywna jest potężniejsza niż negatywna. Miłość wyklucza stan ofiary, użalanie nad sobą i lęk.

### **7. To, kim się stajemy, jest ważniejsze niż to, kim byliśmy.**

Kiedy żyjemy świadomie, to, co tworzymy, pokazuje nie tyle, kim jesteśmy czy byliśmy, ile kim się stajemy. W życiu osoby nieświadomej przyszłość zdeterminowana jest przez przeszłość, która powtarza się przez wzorce zachowań powstałe w procesie uwarunkowania. Skupienie świadomości na chwili obecnej przerywa ten nieświadomy łańcuch uwarunkowań. Analizowanie przeszłości może być pomocne, ale prawdziwy zastrzyk mocy otrzymujemy wówczas, gdy obserwujemy swoje myśli i uczucia, postawy i przekonania oraz wybory i decyzje w chwili obecnej. Nasza rzeczywistość tu i teraz to pierwsza faza manifestowania się naszej przyszłości. Tak więc już teraz możemy odkryć, co przyniesie przyszłość. Nasze bieżące doświadczenie, przeżyte świadomie, jest częścią tego, kim się stajemy. Ważne jest tylko to, co zdecydujemy teraz. Oczywiście nie da się zaprzeczyć, że przeszłość miała znaczenie w kształtowaniu naszego teraz, ale znaczenie to jest małe w porównaniu do naszego obecnego pragnienia, aby rozwinąć to, co w nas już jest, i aby stać się tym, kim naprawdę jesteśmy. Sportowca popychają do przodu nie bloki startowe, ale pragnienie, myślenie o przyszłości, o finiszu. To właśnie pragnienie przyśpiesza nasz rozwój. Gdybyśmy się przyjrzeni życiu wielkich ludzi, zobaczylibyśmy, że nie stali się tacy z powodu jakichś tragedii życiowych. Owszem, tragedie mogą spełniać rolę pobudki, ale nie wszyscy, którzy doświadczyli trudów w życiu, przebudzili się. Natomiast ci, którzy się przebudzili, doszli do wielkości, ponieważ pociągało ich to, czym się stawali i cieszyli się tym akceptując zmianę jako część życia.



Tama jest jak opór który masz w sobie przed wpuszczeniem doświadczeń do Twojego życia. Każde przekonanie które blokuje poszerzenie świadomości jest jak cegielka w tamie , podtrzymuje przypyływ szerszej świadomości , większej energii do Twojego życia . Sciągając cegielki możesz doprowadzić do napływu nowej energii i nowych doświadczeń. To co trzeba zrobić to poddać się nowemu, poddać się fali która napływa poprzez rozegranie oporu , tamy. Na tej fali z nową świadomością możesz poddać się życiu w zaufaniu że to co doświadczasz jest tym co masz doświadczyć . Gdy tama , iluzje , opór się rozwała nie analizuj i nie zastanawiaj się czemu to się stało, tylko poddaj się samemu doświadczeniu, samemu czuciu tego co napływa. Fala leci aż dotrzesz do kolejnej tamy i kolejnego ograniczenia , które jest po to abyś skorygował swoje przekonania , poszerzył świadomość i wprowadził zmiany w kierunku.

Przed każdą tamą jest moment zastoju, moment pustki , moment Bezsilności bo podchodzisz do miejsca gdzie jeszcze nie byłeś. Czy to coś złego? No nie bo nigdy tu nie byłeś i nie wiesz jak iść dalej. Jednak siłowanie się z tamą nie pomaga jej przejść. Najpierw trzeba zaakceptować i uświadomić sobie co jest taka, oporem, co nas ogranicza i zaakceptować to że ta sama jest. Dopiero później gdy pozwolimy sobie na bezruch, na pustkę, z niej wypłynie rozwiązanie i możliwości co zrobić aby przejść kolejny opór , kolejną tamę. Wtedy mamy dwa rozwiązania stać w miejscu w zastoju i usprawiedliwiać swój brak działania różnymi teoriami ( za którymi zazwyczaj jest określony lęk) lub też znowu się poddać i zamienić lęk w zaufanie oraz wejść w nowe doświadczenie wychodząc ze strefy komfortu która sobie stworzyliśmy. Następne pytanie jest takie czy lęk jest czymś złym? No nie jest bo to normalne że skoro robisz nowe rzeczy , wchodzisz w nowe doświadczenia chwilowo się boisz , chwilowo jesteś niepewny, bo wchodzisz w nowe A tego zarówno logika jak i Twoje sztywne ramy boją się najbardziej, czyli nieznanego. Jednak masz w sobie moc by dać radę wejść w to nieznanne i znowu poszerzyć świadomość w tym gdzie była nieświadomość.

Jedno jest pewne zmiana to podstawa życia, ruch energii to płynność życia. Gdy pojawia się nowe może też się pojawić żal po utraceniu starego i tęsknota za starym . Jednak to Ty podejmujesz decyzje czy dalej trzymasz się starego , czy też wchodzisz w nowe. Każde nowe doświadczenie będzie potrzebować nowego Ciebie , w jakiś sposób zmienionego , z nowym zrozumieniem , z nowymi umiejętnościami z nowym poziomem odczuwania . I to jest normalne , to jest ewolucja. Zaufaj nieznanemu , zaufaj sobie .



Osoby żyjące nieświadomie, motywowane są syndromem walki lub ucieczki, pochodzącym z przeszłych uwarunkowań. Jednak naszą wewnętrzną, podstawową i pierwotną motywacją jest dążenie do czegoś więcej, do stawania się pełniejszym sobą, a nie zmniejszania się do tego, kim byliśmy. Te siedem praw pomaga praktycznie wykorzystać podstawowe składniki i narzędzia tworzenia rzeczywistości. Praktykując te zasady, będziecie mogli tworzyć bardziej świadomie i skutecznie to czego pragniecie.

**Energia w nas się pojawia , kiedy pozwolimy jej zaistnieć, kiedy dajemy jej prawo do bycia i uświadamiamy sobie iż ona zawsze w nas była, tylko często nas nie było w nas samych.**

Aby móc ją poczuć trzeba dać sobie pozwolenie na nią , na jej przepływ przez nas, czyli trzeba zaakceptować fakt , że ona jest . wymienione zasady poniżej pozwalają nam dotrzeć do energii w nas.



## 7 siedem zasad bycia metafizykiem:

### I. Akceptacja swojej zdolności i gotowości do posiadania mocy.

Poczucie swojej mocy daje ogromne wzmocnienie psychiczne, to się dzieje wtedy gdy zaczynamy brać odpowiedzialność za siebie, swoje czyny i emocje oraz za swoje myśli. Z pustki przed , którą uciekaliśmy wcześniej zaczyna pojawiać się nasza wewnętrzna moc i kontakt ze sobą. Gdy przestajemy bać się samych siebie , zaczynamy sobie ufać i zaczynamy tworzyć relację opartą na prawdziwej bliskości. Jesteśmy wystarczająco wewnętrznie mocni, aby być łagodni, bezbronni i otwarci, aby nie sprawować kontroli nad innymi ani nie musieć niczego udowadniać. Nie potrzebujemy już dłużej murów obronnych czy barier ochronnych, aby czuć się bezpiecznie. Odnalezienie w sobie wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa daje ogromną wolność emocjonalną, przestajemy wypatrywać wtedy tego na zewnątrz. Nie musimy mieć uzależniających nas pragnień; nie potrzebujemy już żyć w świecie walki o przetrwanie i podstępnie zdobywać miłości poprzez przekonania typu zasługiwania na miłość. Kiedy pozwolimy sobie na odrzucenie barier ochronnych, będziemy mogli pokazać swoją łagodność, bezbronność i otwartość, wtedy przestaniemy się bać zranienia i poczujemy się wolni emocjonalnie. Uświadomimy sobie wówczas, jaka moc tkwi w bezbronności, w akceptacji bezsilności i w pozwoleniu sobie na czułość. Jednocześnie wtedy zaczniemy się otwierać na więcej w swoim życiu, zaczniemy pozwalać sobie na więcej czucia, bo przestaniemy bać się zranienia, lek przestanie nami rządzić , a w zamian pojawi się zaufanie i poczucie jedności z wszechświatem, z innymi ludźmi. Jeżeli odkryjemy swoją moc w świecie harmonii i miłości, potrzeba obrony, zabezpieczania i kontroli stanie się przeżytkiem należącym tylko do przeszłości.

#### Afirmacja:

**Czuje swoją moc i jestem gotowy by z niej korzystać do tworzenia tego co chce w swoim życiu.**

### 2. Akceptacja swojej zdolności współodczuwania.

Zaakceptujmy, że potrafimy współodczuwać z innymi, bez popadania w litowanie się czy identyfikowanie się z rolami ofiary innych osób. Litość i przejmowanie bólu drugiej osoby nie jest prawdziwym współodczuwaniem, ale raczej powracaniem i odgrzebywaniem bólu swojego zranionego wewnętrznego dziecka i wykorzystywaniem poprzez nasz umysł czyjegoś cierpienia do własnego cierpienia. Wrażliwość i współczucie to nie cierpienie za kogoś, czy branie kogoś bólu i cierpienia na siebie w postaci krzyża. Użalamy się nad sobą, myśląc, że chodzi nam o innych. Prawdziwe współodczuwanie, czyli empatia, to rozumienie bólu drugiej osoby i gotowość do pomocy i wsparcia w razie potrzeby. Zaakceptujmy fakt, że potrafimy współodczuwać w takim stopniu, aby pozwolić innym na odmienność. Nie musimy się czuć odpowiedzialni za ich zrozumienie najwyższych prawd ani za ich przebudzenie. Owszem, jeśli będą otwarci i sami będą tego chcieli, możemy ich uczyć i udzielać wskazówek. Jednak to, czy dzięki temu się przebudzą, czy nie, nie powinno wpływać na nasz związek z nimi. **Gdyby tak było, należałoby się przyjrzeć swojemu poczuciu ważności i uzależnieniom.** Akceptacja faktu, że potrafimy współodczuwać, pozwala nam na odnalezienie harmonii w przeciwieństwach. A dzięki temu będziemy mogli bardziej kochać. Lęk przed zranieniem może doprowadzić do całkowitego braku współodczuwania, wtedy rodzi się obojętność, bo nie rozumiemy iż nie musimy brać kogoś emocji na swoje barki, tak jak staraliśmy się to robić w dzieciństwie przejmując emocje rodziców. Natomiast brak oddzielenia swoich emocji od emocji innych osób może narodzić nadodpowiedzialność i współuzależnienie, co z kolei jest drugą skarjnością. Narcyz, prześladowca zazwyczaj zamyka się całkowicie na czucie, natomiast wybawca przejmując emocje innych bo nie chce czuć swoich.

*„Nigdy nie angażuj się w cierpienie innych....*

*Mężczyzna musi się zmęczyć i wypić do dna kubek trucizny, który mu odpowiada...*

*Nie bądź zarozumiały i nie oczekuj, że będziesz w stanie pomóc wszystkim, pomoc można tylko tym, którzy są gotowi przyjąć pomoc....*

*Człowiek, który cierpi, widzi świat przez swój ból, jest więc głuchy i ślepy.....*

*Jeśli ingerujesz w cierpienie innych, karmiczny wir wciągnie cię w grę innych....*

*Pamiętaj, że człowiek potrafi zarażać swoim cierpieniem....*

*Kontynuuj swoją drogę bez patrzenia....*

*Tylko jeśli będziesz podążać własną drogą, będziesz w stanie pomóc ludziom wstać ”.*

(Satananda Saraswati)

Dziś wiem, że pomagając komuś bez jego prośby (czytaj: gotowości na przyjęcie pomocy) nie tylko osłabiam jego siłę do rozpoczęcia procesu wstawania/uzdrowiania, ale też mogę wydłużyć ten moment pozostawania w miejscu, przez opór, który naturalnie powstaje, kiedy ktoś otrzymuje coś czego nie chce, na co nie jest gotowy.. pomijając karmę i branie na siebie (niesienie z nim razem). To częste pułapki ludzi, którzy zaczynają patrzeć/czuć szerzej. Próby naprawiania wynikają również z ogromnego poczucia winy jakie nosi osoba chcąca pomóc na przymus. Chcą pomagać, a szkodzą ale to kolejna lekcja do doświadczenia i wdzięczności, a przede wszystkim szacunku dla odrębności każdej drogi i każdego indywidualnego doświadczenia.

## **Afirmacja:**

**Akceptuje moją wrażliwość i empatię oraz nie myle jej z współuzależnieniem.**

## **3. Akceptacja swojej wolności i samostanowienia.**

Zawsze byliśmy i wciąż jesteśmy całkowicie wolni. Nawet wówczas, gdy czujemy się bezradni, jest to tylko nasze odczucie. Jesteśmy wtedy podobni do gęsi, która myśli, że więzi ją okrąg narysowany na piasku. Podchodzi to tego kręgu i nie widzi wyjścia, aż w końcu pada ze zmęczenia. W każdej chwili może wyjść i być wolna. Ogranicza ją i oddziela od wolności tylko poczucie uwięzienia. Akceptacja wolności pozwala nam na szukanie i odnajdywanie jej w każdej sytuacji. Nie oznacza to braku współpracy z innymi. Wolność to umiejętność w obrębie współpracy z Innymi podejmowania decyzji mających na względzie własną godność, trzymania się swojego życiowego celu, zachowania sił życiowych oraz bycia panem swojego losu. W tym momencie jesteśmy wolni, aby być sobą i wziąć odpowiedzialność za swoje wybory i decyzje, a także przyznać

innym to samo prawo. Jestem wolny i sam stanowią o swoim życiu. Jest to szacunek wobec siebie i wobec innych osób.

### **Afirmacja:**

**Daje sobie wolność bycia sobą oraz daje innym wolność bycia sobą. Akceptuje siebie takim jakim jestem oraz akceptuje innych takimi jakimi są. Przestaje określać , decydować, wybierać jacy inni powinni być i daje im przestrzeń by byli tacy jacy są. To jacy oni są zależy od nich, przestaje projektować na innych moje własne oczekiwania.**

### **4. Akceptacja swojej zdolności i odpowiedzialności za tworzenie każdego aspektu swojej rzeczywistości.**

Zaakceptuj fakt, że będąc metafizykiem masz zdolność odpowiadania (w przeciwieństwie do reagowania przyp, tłum.) na każdą sytuację w danym momencie oraz tworzenia każdego aspektu swojej osobistej rzeczywistości. Nie musisz się już zastanawiać, w jaki sposób i dlaczego inni tworzą takie życie, jakie mają. Możesz skupić się teraz na współtworzeniu z nimi. Możesz być na tyle elastyczny, aby wnieść się ponad ewentualną dysharmonię. Dzięki wolności i zdolności odczuwania możemy marzyć, a dzięki swojej mocy wewnętrznej możemy materializować swoje marzenia. Będąc metafizykami, już mamy w sobie takie możliwości. Musimy się tylko nauczyć lepiej z nich korzystać. Nastąpi to wówczas, gdy nauczymy się bardziej ufać.

Kiedy jesteś gotowy i chcesz przestać grać "kartą ofiary" i wyjść z mgły do całkowitej klarowności, a tym samym wolności od ILUZJI , zaczynasz inaczej postrzegać rzeczywistość. Zaczynasz widzieć i czuć rzeczy takimi jakimi są naprawdę. Emocje związane z ofiarą, czy też katem przestają przysłać Ci obraz rzeczywistości, przez co Twój umysł jest przejrzysty i klarowny , co w konsekwencji prowadzi do wewnętrznego spokoju, który daje zaistnieć uczuciu z przestrzeni serca.

Co daje Ci schemat ofiary ?

Daje Ci współczucie, zainteresowanie, uwagę, atencje = energię.

Jednak schemat ofiary podtrzymuje Cię w :

- braku zaufania,
- kontroli, manipulacji
- nieumiejętności przyjmowania=brania,
- bycia napędzaną/ym strachem,
- chowania urazy,
- lękiem przed ujawnieniem prawdziwej tożsamości = brakiem perfekcji i oczekiwań otoczenia,
- odrzuceniem, bezbronnością,
- udawania kim nie jesteś, by pasować, czekania na "zbawienie", aż "okoliczności" będą "sprzyjające".

### **Afirmacja:**

**Mam w sobie wystarczająco dużo mocy i umiejętności. Tworzę to czego chcę i potrzebuję. Nie zaprzeczam swoim pragnieniom i potrzebom , nie wmawiam sobie że czegoś nie potrzebuję i czegoś nie chce, skoro wewnętrznie czuje inaczej.**

### **5. Akceptacja faktu, że jesteśmy na tyle elastyczni, aby zmienić lub przekształcić, cokolwiek chcemy, bez zabierania wolności innym.**

Każdą rzeczywistość można zmienić lub przekształcić w bardziej pożądaną i pozytywną. Jesteśmy dość elastyczni, aby nie tylko stworzyć coś nowego, ale również zmienić coś, co już istnieje. Nie możemy i nie chcemy tego robić przez kierowanie i manipulację innymi. Dzięki podstawowym składnikom i narzędziom tworzenia możemy kierować energią i pozwalać na zmiany.



**Afirmacja:**

**Jestem wystarczająco elastyczny, aby zmieniać i przekształcać swoją rzeczywistość, bez zabierania wolności innym .**

**6. Akceptacja swojej pokory, koniecznej, by móc dalej wzrastać.**

Pokorę można różnie interpretować i rozumieć. Dla mnie pokora oznacza takie poczucie własnej wartości, które pozwala przyznać, że w dziedzinie rozwoju wewnętrznego mam jeszcze przed sobą kawał drogi i że rozwój jest przez całe moje życie. Jednak jestem wdzięczny za to co już mam teraz i cieszę się tym akceptując swoje słabości i ograniczenia. Przeciwnością pokory jest poczucie ważności, arogancja i zarozumiałość, które rodzą się z niskiego poczucia wartości i rekompensują je. Tak więc posiadamy wewnętrzną moc i umiejętności, potrafimy współodczuwać, jesteśmy wolni i elastyczni, a dzięki pokorze możemy zrozumieć, że to wszystko nie czyni z nas osób w żaden sposób wyróżnionych, błogosławionych czy wybranych. Nie ma ludzi wybranych. Jezus nie był wybrany, to ludzie stworzyli o nim takie przeświadczenie. **Podstawowa prawda mówi , że wszyscy są równi , że wszyscy są jednością, nie ma ludzi gorszych i lepszych, a jeśli tak myślimy to nie dostrzegamy swoich wad lub się nie chcemy przyznać do nich co utrzymuje nas na poziomie dumy i nie pozwala przejść na poziom akceptacji , czy też miłości. Jeśli nie jesteśmy szczerzy ze sobą nie otworzymy się na czucie z poziomu serca i będziemy skakać między skrajnościami od dumy do wstydu.**

Wielu jest na świecie duchowych i metafizycznych ekspertów, którzy zatrzymali się w rozwoju wewnętrznym, gdyż utracili pokorę. Duchowa arogancja i wywyższanie się jest jedną z ostatnich podświadomych przeszkód na drodze do stania się metafizykiem. Może się ona okazać trudna do pokonania. Jeśli spojrzysz, jak długą drogę przebył w ciągu ostatnich kilku miesięcy, na ile gór się wspiąłeś, ile lęków zintegrowałeś z pewnością poczujesz się bardziej wolny. I tu leży największe niebezpieczeństwo: możliwość utracenia swojej pokory i ponownego zapadnięcia w sen. Najtrudniej jest przejść moment ważniactwa, gdy po depresji i życiu w fałszu odkrywamy swoją siłę zaczynamy wtedy obrastać w piórka i z dołka idziemy w górę budując duchowe ego oparte na wiedzy i iluzji mocy. Poprzez blokowanie potrzeby samorealizacji, potrzeby wolności zaczynamy iść w pragnienie samorealizacji, pragnienie wolności , pragnienie samodzielności co może skończyć się zamknięciem przed wpuszczeniem bliskości do naszego życia. budujemy wtedy idealne wyobrażenie siebie i idealizujemy samego siebie. Może dojść do patrzenia na innych z góry i oceniania innych jeszcze bardziej, czy też narzucania innym swojej racji. Ważne jest wtedy zauważyć te zachowania i opanować swoje rozbujające ego oraz spojrzeć poza percepcję własnego ego, wtedy pocujemy tak naprawdę że nie ma lepszych i gorszych i zobaczymy , że tak naprawdę sami nie jesteśmy idealni.

Zarówno wewnętrzna moc, jak i pokora popychają nas do przodu: pierwsza za pomocą poczucia sprawczości, a druga za pomocą poczucia, że jeszcze trochę nam zostało do przejścia. Poczucie mocy i nieograniczoności przypomina nam, że jesteśmy doskonali w swojej niedoskonałości i nie potrzebujemy wiecznego naprawiania, korekty i że to jacy jesteśmy nie oznacza , że jesteśmy wadliwi. Natomiast pokora pozwala nam zdać sobie sprawę że mamy jeszcze ograniczenia i dlatego wewnętrzny rozwój jest bardzo pożądanym.

*„Wszystkie duchowe idee i okazyjne wglądy doświadczone podczas duchowych praktyk będą bezużyteczne, jeśli nie zostaną trwale zintegrowane i doświadczone w codzienności. Poruszanie się w świecie koncepcji i wyobrażeń o stanach świadomości o wysokiej vibracji w dłuższej perspektywie zaowocuje rozczarowaniem i frustracją.*

*Jedną ze ślepych uliczek, w które wiedzie myślenie magiczne o duchowym rozwoju jest utożsamianie stopnia jego zaawansowania z postępiami w odcinaniu dostępu do trudnych emocji, po to by coraz głębiej zanurzać się w stanach błogości, upojenia i euforii. To bardzo atrakcyjna ścieżka dla wielu adeptów – obiecuje doświadczenie wysokich stanów świadomości bez konieczności konfrontacji z własnymi ograniczeniami.*

*Ewolucja świadomości odbywa się w codziennym życiu poprzez akceptację prawdy o swoich możliwościach i ograniczeniach oraz uczciwą gotowość do transformacji tego, co w nas nieharmonijne. Wykluczone niechciane aspekty naszego potencjału wcześniej czy później dadzą o sobie znać w postaci życiowych*

*przeszkód, których nie da się rozpuścić światłem miłości wyobrażonej, ale nie prawdziwie doświadczonej. Postępy w naszej duchowej ewolucji najskuteczniej weryfikuje codzienne życie.,,*

Marzanna Radziszewska

**„Nawet piękne duchowe idee pozostają tylko ideami, dopóki nie staną się ucieleśnione i przeżywane,,**

Chameli Gad Ardagh

**Afirmacja:**

**Mam dostatecznie dużo pokory, aby móc się rozwijać, by być otwartym na nowe spojrzenia.**

### **7. Uznanie wewnętrznej pracy nad sobą za najwyższy priorytet.**

Nie sugerujemy tutaj odrzucenia innych priorytetów ani nawet zmniejszenia ich ważności. Spójrzmy na duchowość w sposób nielinearny i nie porównujemy jej z innymi dziedzinami. Pozwólmy, aby duchowość i praca wewnętrzna rozszerzyła się i objęła inne dziedziny życia, stając się w ten sposób najwyższym priorytetem. Jeśli tak się stanie, całe nasze życie będzie odzwierciedleniem duchowości. Nasza kariera zawodowa, związki i dochody będą wyrazem naszej praktyki metafizycznej. Wraz ze wzrostem naszego zaangażowania i pragnienia świadomego doświadczania miłości, szczęścia i wolności duchowość przeniknie najważniejsze dziedziny naszego życia. Kiedy już tak się stanie i kiedy duchowość objawi się na zewnątrz, zniknie niespójność pomiędzy świadomym i podświadomym umysłem, przestaną działać ukryte programy, nieuświadomione myśli oraz wzorce na poziomie emocji i zachowań. Praca wewnętrzna zacznie przynosić rezultaty na zewnątrz. Gdy nasze życie zewnętrzne spójne jest z wewnętrznym, mamy do czynienia z prawdziwą integralnością. Nie ma konfliktów wewnętrznych, ponieważ nie jesteśmy podzieleni, a w związku z tym nie ma również konfliktów na zewnątrz. Żyjemy w świecie harmonii i spokoju.

**Afirmacja:**

**Rozwój wewnętrzny Jest moim najwyższym priorytetem. Mamy w sobie wystarczająco dużo mocy, współodczuwania, wolności, umiejętności, odpowiedzialności, elastyczności, pokory i zaangażowania, aby być metafizykami.**

Być może jakieś stare przekonanie z przeszłości będzie nam podpowiadać, że nie ma w nas nic magicznego, jednak prawdą jest co innego: mamy w sobie wszystko, czego potrzebujemy, brak nam tylko czasem gotowości i chęci, aby to wykorzystać. I w tym cały problem. Stoimy więc teraz przed przestrzenią, która oddziela nas od bycia w pełni tym, kim naprawdę jesteśmy. Prędzej czy później zrobimy ów kolejny krok w nieznanym w tym względzie nie mamy wyboru. Istnieje tylko pytanie, kiedy to się stanie.

**„Ludzkość posiada dar współtworzenia, dar wolnej woli, dar ciała fizycznego oraz system świadomości energetycznej wraz z intencjonalnością i esencją rdzenia. Posiadacie wszelkie narzędzia, by stać się świadomymi współtwórcami.,,**

– HEYOAN

## Wytłumaczenie prawa lustra, na podstawie artykułu Farida Sorana ze strony [ciemnanoc.pl](http://ciemnanoc.pl)

Wiele przekonań na temat duchowości, tłumi ogień w imię źle pojętej zasady lustra. Przyznam się, że i ja kiedyś wpadłem w pułapkę idealizowania osób agresywnych, doszukując się w sobie problemu ich spotkania, w myśl zasady lustra skoro spotykam osobę agresywną mam w sobie agresję, dużo osób tak odbiera prawo lustra. Rzecz się ma w tym, że nie jesteśmy odpowiedzialni za stany emocjonalne innych osób, za ich reakcje, jesteśmy odpowiedzialni za swoje reakcje i czyny. Więc spotkanie osoby agresywnej może nam pokazać czy akceptujemy agresję w sobie i czy sami mamy granice aby wyjść w sposób asertywny z roli ofiary. Czyli oznajmić swoje granice i przestać się bać osób agresywnych, czyli ich złości. Tak samo jeśli spotykamy osobę manipulującą opierającą się na lęku wobec rzeczywistości to nie znaczy, że smai tacy jesteśmy. Wszak każdy psychiatra i psycholog musiałby wtedy za każdym spotkaniem pacjenta nowego twierdzić, że sam jest taki jak pacjent. Każdy z nas ma różne poziomy świadomości i trzeba nauczyć się odróżniać kto w jakich emocjach jest w danym momencie, to można zrobić poprzez wewnętrzną uczciwość i szczerłość ze sobą. Umysł lubi się samobiczować i szukać w sobie przyczyny wszystkiego, co go spotyka, ponieważ jest to zastępcza forma kontroli – przeniesiona na wymiar duchowy, zawsze szuka przyczyny i skutku, szuka rozwiązania, jak nie znajduje na zewnątrz zaczyna projektować na siebie. Niestety, nie ma ona wiele wspólnego z prawami naszej rzeczywistości, która jest kolektywna – a zatem stwarzana przez wybory wszystkich istnień a nie tylko jednostki. Branie wszystkiego do siebie osobiście to też po prostu egoizm i egocentryzm, odbieranie wszystkiego osobiście to brak dystansu do siebie i do świata.

**Ściema 1: „Masz nieograniczony wpływ na rzeczywistość, tylko musisz przepracować (zaakceptować) swe negatywne lustra.”**

Jednostka, funkcjonuje w hologramie zbiorowym, więc siłą rzeczy będzie mieć ograniczony wpływ na to, co ją w życiu spotyka. Może za to zadbać o siebie, o swoją przestrzeń życiową (swój indywidualny matriks), rozumieć istotę synchroniczności pozytywnych i negatywnych, wyciągając odpowiednie wnioski na przyszłość. Może nauczyć się twardo stawiać granice w swej przestrzeni i wypraszać ludzi toksycznych, którzy szukają – zgodnie ze swoją naturą – okazji do żeru. Idealizowanie ich i przymykanie oczu na to, co czynią, w imię źle pojętej akceptacji i zasady lustra, niestety burzy instynkt samozachowawczy i cofa ludzi w rozwoju moralnym. Udawanie wiecznie miłego to nie empatia, to pierwszy krok do roli wybawiciela i poświęcania się opartego na poczuciu winy. To co różni zdrową odpowiedzialność od narcyzmu, to świadomość, że jesteśmy odpowiedzialni za swoje emocje, reakcje, czyny, za to co dajemy i co jest w nas, a nie za emocje i czyny innych. Narcyz, myśli że wszystko jest zależne od niego poprzez jego chęć kontroli i manipulacji rzeczywistością. Narcyz nie dopuszcza możliwości wpływu wszechświata i innych osób na rezultat, na wyniki końcowy, nie widzi setek innych zmiennych które wpływają na wynik, dlatego ma w sobie przekonanie że jest władcą i panem wszystkich, stawia siebie w roli Wszechświata po prostu, jest to rdzeń egoistycznego ego.

*„Jak wynika z doświadczenia, największym wyzwaniem dla odwagi jest strach oraz towarzyszące mu wątpliwość w sobie oraz lęk przed porażką. Odwaga nie oznacza braku strachu, ale gotowość do jego przekroczenia, które, gdy się powiedzie, odsłania ukrytą siłę oraz zdolność okazania hartu ducha. Strach przed porażką ulega zmniejszeniu dzięki uświadomieniu sobie, że każdy jest odpowiedzialny za zamiar i włożony wysiłek, ale nie za rezultat, uzależniony od wielu innych warunków i czynników, które są bezosobowe.,,*

D. Hawkins- Przekraczanie poziomów świadomości

**Ściema 2: „Gdy przepracujesz wrogów – swe negatywne lustra, więcej ich nie spotkasz”**

Kolejnym przekłamaniem zasady lustra jest naiwna wiara, że „gdy przepracuję cechy swych prześladowców” to więcej już nie spotkam ich na swej drodze. Jest to duchowa ściema, ponieważ nie jesteś w stanie w taki sposób kontrolować świata i wpływać na wybory innych ludzi. Będziesz więc spotykać różnych ludzi na swej drodze, bez względu na stopień oświecenia, zarówno ludzi świadomych, jak i nieświadomych, przyjaciół jak i tych, którzy zapragną być twymi wrogami. Taka jest nasza rzeczywistość – wielobarwna, nie da się jej zaklinać i uczynić z niej jednej, jasnej plamy. Naszą rzeczywistość przepracować możemy tylko i wyłącznie ZBIOROWO. Duchowość prawdziwa nauczy cię doceniać przyjaciół i odcinać się od wrogów, bo już będziesz wiedział, jak

radzić sobie z ich agresją i toksycznością. Do tego myślenie że nie spotkamy kogoś w agresji, czy ze sami nie będziemy już w złości jest tworzeniem mega lęku przed swoją i innych złością.

### Ściema 3: „Każdy napotkany człowiek przedstawia twoje ukryte cechy, dlatego bądź pokorny !”

Niektóre osoby zajmujące się duchowością, wierzą, że każda napotkana osoba, przedstawia jakieś ich cechy. Zatem, jeśli okrada ich złodziej, to znaczy, że mają do przepracowania cechy złodzieja i powinny z pokorą odnieść się do zła, bo najwyraźniej na nie „zasłużyły”, albo, co gorsza same „tego chciały” (duchowy masochizm). Jest to oczywiście absurdalne i niezgodne z prawdą uproszczenie.

W duchowości wmawianie ofierze traumy, że tak naprawdę ona sama chciała przemocy, że zamówiła sobie tę sytuację z poziomu duszy, albo, że taka jej karma, to nic innego jak usprawiedliwianie oprawców i zrzucanie pełnej odpowiedzialności duchowej na poszkodowaną osobę, która wedle tych teorii, jest w jakiś sposób winna. Znamy to pokrętne rozumowanie choćby z religii, dziś duchowość powtarza dokładnie te same pułapki, tylko w innej otoczce. Nie ma tu miłości, empatii i prawdziwej odpowiedzialności za cierpienie drugiego człowieka, tylko sadystyczne pograżanie go jeszcze bardziej. Obojętnie czy wierzymy w teorię lustra, czy dawno ją porzuciliśmy na rzecz racjonalnego podejścia, to i tak interpretując symbolicznie, lustro przecież odwraca kierunki, to znaczy prawe to lewe, a lewe to prawe. Oczywiście jest, że jeśli spotykasz socjopatę, złodzieja etc., twoim obowiązkiem miłości, jest mu się przeciwstawić, wykorzystać energię do obrony siebie i swej własności, a nie umartwiać się, że sam taki jesteś, (mimo, że nie jesteś i doskonale o tym wiesz!).

Skłonność do idealizacji oprawców, nie pozwala nam dostrzec drugiego dna w teorii lustra. To agresor rozpoczyna akcję, mianowicie atakuje osobę obiektywnie niewinną. Rozpatrując głębiej, nie może znieść jej cech w sobie, dlatego dąży do kontroli przez przemoc zewnętrzną. Wybiera działanie destrukcyjne, zaburzające pokój i równowagę. Zapomnieliśmy o tym we współczesnej duchowości, że to osoba używająca przemoc ma problem, nie osoba zaatakowana, która słusznie siebie broni. Obrona to nie atak, choć nie wiedzieć czemu wiele osób w duchowości traktuje to jako jedno, zalecając ofierze pokorę w przyjmowaniu ciosów i akceptacji oprawy. W dzisiejszych czasach nie możemy „nastawiać drugiego policzka”, ponieważ, jako ludzie dorośli, żyjący w takich a nie innych warunkach kulturowych, posiadamy nowe możliwości zadbania o swoje dobro i prawa, jakich nie mieli nasi przodkowie. Uczymy się miłości do siebie, a to nakłada na nas obowiązek chronienia przed cierpieniem, które w tym ujęciu nie ma wartości, wręcz przeciwnie – daje szereg negatywnych skutków w psychice i w ciele. Do tego brak uznania swojej krzywdy nie pozwala w pełni przeżyć emocji powstałych w momencie doznania krzywdy, co w konsekwencji nie pozwala wyjść z poczucia krzywdy, gdyż mamy zablokowane emocje w sobie.

### Ściema 4: „Jeśli przeszkadzają ci negatywne cechy bliźniego, to znaczy, że są one twoje”

Kolejne przekłamanie w teorii lustra dotyczy nie odróżniania faktów od projekcji umysłu. We współczesnej duchowości błędnie się przyjmuje, że „jak coś ci przeszkadza w drugim człowieku, to jest to twój nieprzepracowany problem”. Tak jest, pod warunkiem, że to, co nas drażni w drugim człowieku jest urojone przez nasz umysł, czyli nieprawdziwe w stosunku do niego, za to jest nieprzyjętą prawdą o nas samych. W tym wypadku umysł po prostu dokonuje przeniesienia swych wypartych, nieuświadomionych cech na bliźniego.

**Na przykład, obsesyjnie oskarżam Panią X, że jest wyniosła i manipulująca. Obiektywnie jednak – jeśli stać mnie na taką analizę – odkryję, że ona nie jest taka, to mój filtr percepcji zniekształcił jej obraz. W efekcie okazuje się, że to ja się tak zachowuję, mimo, że mogłam mieć o sobie zupełnie inne zdanie.**

Z kolei, jeśli bliźni rzeczywiście postępuje wobec nas w sposób wyniosły, pogardliwy, toksyczny, to znaczy są na to niezbita dowody i nie ma tu najmniejszej wątpliwości, że tak jest, wtedy nie ma tu projekcji, tylko mówimy o FAKTACH w rzeczywistości. To co robi ofiara pozwalające na krzywdę to właśnie wypiera fakty z rzeczywistości lub im zaprzecza, nie dostrzega prawdy jak jest. Taki problem mają zazwyczaj osoby za bardzo miłe, które wchodzi w masochizm i dają się ciągle krzywdzić czy też przekraczać swoje granice. Nie mają one tak naprawdę swoje zdania i chcą aby wszyscy ich lubili, bo aprobatę kojarzą z miłością. Co w konsekwencji powoduje zamknięcie się na swoją własną złość i niemożność wyjścia z niektórych relacji. Ocena zachowania bliźniego, do której mamy pełne prawo (po to mamy wykształconą ewolucyjnie zdolność rozumowania i odróżniania, co jest korzystne dla życia, a co destrukcyjne) jest w tym wypadku STWIERDZENIEM PRAWDY.

Brak odróżniania co jest dla nas dobre a co nie , to zakłócenie własnego filtra percepcji na poziomie nadnerczy zazwyczaj, brak tej nawigacji powoduje że godzimy się na wszystko w swoim życiu , zamiast stanąć za sobą. To też brak umiejętności powiedzenia nie , wtedy gdy trzeba to zrobić. Mamy prawo – ze względu na obudzoną wrażliwość i empatię – do konstruktywnego i odpowiedzialnego krytykowania rzeczywistości wokół, ponieważ jesteśmy wyczuleni na różne harmonijne i dysharmonijne przejawy energii. To naturalne, że przeszkadza nam cierpienie bliźnich, przemoc, agresja. Brak tolerancji dla zła nie jest to dowodem nieprzepracowanej ciemnej strony, jak twierdzi wielu adeptów duchowych, wręcz przeciwnie. Jest to dowód na jej udaną integrację, ponieważ ciemna strona w pozytywie to bunt i sprzeciw wobec wszelkiej „światlistej” hipokryzji. Hipokryzja w tym wypadku to iluzje dobra, które tworzy opiumowa duchowość, nie odróżniająca szlachetnego postępowania od przemocy, czystego objawienia Miłości, od jej wynaturzeń i zniekształceń, z których musimy zdać sobie sprawę i nad nimi popracować, by tworzyć postępowanie życia.

**Prawda jest podstawą zdrowej miłości, a miłość jest podstawą czystego widzenia Prawdy.**

Ciemna strona zintegrowana z sercem i rozumem, daje siłę do zmian, do transformacji rzeczywistości. Ale żeby ona nastąpiła, trzeba nauczyć się poszerzać swe widzenie, niczym alchemicy ducha odróżniać postępowanie konstruktywne od destrukcyjnego, dobro od zła, miłosierdzie i współczucie od agresji. Należy rozwijać i wzmacniać etykę ludzką, a nie usprawiedliwiać zło, i co gorsza – wmawiać poszkodowanym, że to ich wina, że spotkały na swej drodze prześladowcę. Jest to jedno, z największych przekłamań w duchowości, wspierające od zawsze zwierzęce prawo silniejszego i wiktyimizujące ofiarę, czyli zrzucające na nią odpowiedzialność za zło, którego dokonał oprawca.

Jako ludzkość wiemy, że mamy w sobie popędy zwierzęce (drapieżnik goni słabszą zwierzynę), ale rolą naszą jest je wznosić do poziomu serca, a nie im ulegać i funkcjonować w imię pseudo duchowych, pozbawionych kręgosłupa moralnego spekulacji i skłonności do cierpiętnictwa.

**Przyjęcie twierdzenia że czyjaś opinia na nasz temat jest wyobrażeniem tej osoby o sobie samym lub tylko wyobrażeniem o nas jest bardzo pomocna dla opcji nie przyjmowania krytyki i opinii innych . Tak naprawdę zwiększa jeszcze lęk przed opinią i krytyka innych oraz pozwala nie przyjmować informacji zwrotnych. Zdrowe ego nie traktuje opinii innych jako atak na siebie. Tylko jako jedna z możliwych opcji i potrafi się nad nią zastanowić . Wewnętrzną uczciwość i świadomość swoich reakcji emocjonalnych na to co do nas trafia daje odróżnienie czy wykorzystujemy to twierdzenie jako mechanizm obronny by nie przyjąć prawdy o sobie , czy też faktycznie ktoś projektuje na nas swoje wyobrażenie. Jednocześnie uczciwość ze sobą i brak sztywności w trzymaniu się swojej racji pozwala nam wyjść poza swoją perspektywę i zrozumieć czyjaś nie traktując jej jako atak na własne przekonania , których uparczywie branimy. Kiedyś przeczytałem że Narcyz nie dopuszcza informacji zwrotnych do siebie wykorzystując prawo lustra , teraz wiem że jest to nie tyle mechanizm narcyza , co mechanizm obronny naszego ego, by nie dostrzec prawdy przed , którą się bronimy. Im bardziej uczciwy będziesz ze sobą i im bardziej będziesz znał i akceptował swoje słabości i wady , tym mniej Cię dotknie opinia i krytyka innych. Z czasem nawet będziesz za nią dziękować.**



Oczywiście co innego jest gdy ktoś świadomie lub nieświadomie chce Cię zranić , bo nie radzi sobie z własnym bólem emocjonalnym i przenosi na Ciebie swoją agresję , wtedy dobry jest tekst fostera na takie sytuacje. Trzeba umieć odróżnić co jest atakiem, a co naszym odbiorem poprzez rany w nas.

*„ Inni osądzają ciebie, aby uniknąć bycia osądzanymi.*

*Zawstydzają cię, obwiniają i wywołują u ciebie poczucie winy, żeby uciec od własnego ukrytego poczucia winy i wstydu.*

*Obrzucają cię wyzwiskami, bo kiedyś ich obrzucano wyzwiskami.*

*Próbują cię zranić i kontrolować, gdyż są głęboko zranieni i pełni niepokoju i najprawdopodobniej są tego nieświadomi.*

*Pomniejszają twoją wartość, ponieważ pomniejszyli swoją.*

*Zwracają uwagę na Twoje porażki, aby nikt nie widział ich niepowodzeń.*

*Nie chodzi o to, aby akceptować czy uważać za normalne pozbawione życzliwości nieświadome zachowanie. Lecz tylko o to, aby pomóc ci zdać sobie sprawę, że ich zniewagi nigdy tak naprawdę nie dotyczą ciebie.*

*Mają swój wizerunek Ciebie - a ich wizerunek nie jest tobą.*

*Każdy walczy z niewidzialnymi wewnętrznymi demonami i traumą, których może nigdy nie zrozumie w pełni i projektuje je na zewnątrz, aby nie patrzeć do wewnątrz.*

*Zrozumienie tego może pomóc nam współczuć tym, którzy są dla nas "podli".*

*Oczywiście zawsze możemy wyznaczyć granice, mówić otwarcie lub odejść, jeśli czujemy, że jest to dla nas właściwe. Możemy odważnie głośno nazwać to nieświadome zachowanie i odmówić zaangażowania się w nie.*

*Ich koszmar nie musi stać się naszym własnym.*

*Ich świat nie musi być naszym.*


*Pozwól innym myśleć i czuć to, co myślą i czują.*

*Nie możesz kontrolować tego, co inni myślą o tobie dzisiaj.*

*Twoja odpowiedzialność i twoja wolność leży w tym, co Ty myślisz i czujesz, mówisz i robisz.*

*Możesz nie być w stanie obudzić innych z ich koszmaru, ale możesz pozostawić dramaty za sobą i obudzić własne, pełne dzikości, kochające i opiekuńcze Serce. „*

**Jeff Foster**



Mądrzy będą cię podziwiać.. pragnący będą zazdrościć.. słabi będą nienawidzić.. Taka jest rzeczywistość ludzi, którzy odważają się być wielcy..

Gdy urzeczywistniasz swoim życiem najlepszą wersję siebie, to inspirujesz innych, aby urzeczywistniali swoimi zyciami najlepsze wersje ich samych..

~ Dr Steve Maraboli

**Siemka, jeśli chcesz poczytać dobrego e-booka o świadomości, o podejściu do umysłu to zapraszam po zakup mojego e- booka - „Droga do swojego wnętrza część 1,, . Link poniżej**

**<https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/droga-do-swojego-w-netrza-e-book/>**

**Jeśli natomiast chcesz poczytać dobrego e-booka o emocjach, mechanizmach obronnych, ranach emocjonalnych zapraszam do zakupu mojego drugiego e-booka - „Droga do swojego wnętrza część 2,, . Link poniżej**

**E-book zawiera główne tematy rozwojowe pokazane poprzez moje doświadczenie i wyciągnięte przeze mnie wnioski podczas obserwacji siebie. Kładę w nim duży nacisk na wyparte emocje i ich wpływ na nasze ciało oraz na to w jakiej energii jesteśmy i jakie schematy myślowe mamy . Opisuje w niej jak wyjść z bezradności wobec życia i zacząć kształtować to co chcemy mieć w swoim życiu oraz jak nawiązać kontakt ze sobą poprzez zrozumienie i poczucie swoich emocji.**

**<https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/droga-do-swojego-w-netrza-czesc-2-e-book/>**



# Budowanie swojej mocy - ćwiczenia

## Ćwiczenie 1

**Odpowiedzialny odbiór. To co dzieje się w Tobie , to Twoje emocje i reakcje to Twoja odpowiedzialność i Twoja świadomość.**

**"Nic nie „wywołuje” emocji z wyjątkiem nas samych.**

**Dostrzeżenie tego przynosi wzmocnienie, autonomię i uwolnieni od iluzji bycia ofiarą".**

D. Hawkins

Nie zawsze jest tak, że krytyka i opinią mówi tylko o człowieku który ją wypowiada . To co się dla nas może wydawać krytyka jest spojrzeniem kogoś z innej perspektywy , z innego punktu widzenia. Na przykład psycholog będący na innym poziomie świadomości niż jego pacjent może mu mówić prawdę , a pacjent odbierze to jako atak bo jest na przykład zamknięty w schemacie ofiary i normalne rzeczy odbiera jako ataki poprzez swoje mechanizmy obronne. Więc trzeba że zrozumieniem podchodzić do tego co mówią inni o nas i spojrzeć na to jak jest naprawdę z nami jest będąc uczciwym ze sobą. Bo zamykanie się na informacje zwrotne nie jest też dobre. Zamykanie na informacje zwrotne wzmacnia lęk przed opinią i krytyka innych. Im bardziej się boimy opinii innych tym bardziej jesteśmy podświadomie nastawieni na atak, jednak słowa innych nie zawsze są atakiem w naszą stronę. Twierdzenie , że coś zawsze jest atakiem jest nie przyjmowaniem informacji ze świata zewnętrznego i zamknięciem się w swojej percepcji bez chęci zrozumienia percepcji, zrozumienia innych.

Prawo lustra

Jest tak naprawdę więcej sytuacji gdy coś nas irytuje i wywołuje lęk a przez to złość i obronę iluzji w nas.

- Pierwsza to właśnie nie zaakceptowana wada i słabość u siebie. Nie dając prawa innym do posiadania określonych cech, nie dajemy tak naprawdę sobie tego prawa i często wymagamy od siebie zbyt dużo , przez co tracimy energię na walkę z samym sobą, zamiast odpuścić i dać sobie prawo do słabości i posiadania wad.
- Druga sytuacja to gdy zachowanie innych przypomina nam zachowanie kogoś z przeszłości, zazwyczaj kogoś kto nas blokował i do kogo mamy jeszcze urazę, żal, pretensje i nie uwolnione emocje. Czyli sytuacje, którą podtrzymujemy i na którą tracimy swoją energię. Analiza zachowania tej osoby może nas doprowadzić do źródła blokady w naszym sercu i ciele oraz pokazać jaką sytuację z przeszłości należy uzdrowić i odpuścić,
- Ostatnią sytuacją jest to gdy ktoś zachowuje się w taki sposób, że jego zachowanie zagraża naszej nieprawdziwej iluzji(przekonaniu) którego się trzymamy kurczowo i bronimy za wszelką cenę a tak naprawdę chodzi tu tylko o poziom racji i rywalizacji
- Oprócz tego jest oczywiście działanie instynktowne , gdy ktoś przekracza nasze granice i powstaje w nas złość i system obronny jako instynkt zwierzęcy z tym że te granice czasami też mogą być za sztywno ustawione przez lęk przed bliskością

Będąc świadomym tych rzeczy można skutecznie pracować nad odpuszczeniem rzeczy które zabierają nam spokój przez zajmowanie naszej głowy i wyjść poza dualność umysłu Tu jest właśnie poziom racji , poziom tego że na przykład musimy wszystko rozumieć Tu jest kontrola i analiza umysłu i jego zabawa z nami samymi. Poza umysłem nie ma prawa lustra , jest czysta miłość bezwarunkowa i pełna akceptacja wszystkiego takim jakim jestem. Poza umysłem jest prawda i brak projekcji przez umysł naszej rzeczywistości. Jest czyste spojrzenie na rzeczywistość bez, żadnych oczekiwań i projekcji. Tu się pojawia czucie i czysta obserwacja.

Prawo lustra nie odnosi się tylko do cech charakteru. Więc nie należy się katować, bo często prawo lustra jest wykorzystywane przez naszego wewnętrznego krytyka do samobiczowania się. Rzecz w tym że trzeba zaakceptować fakt, że nie mamy wpływu na zachowanie innych osób i nie powinniśmy brać za ich zachowania, czyny i słowa odpowiedzialności. W tym jest kwestia, często drażni nas to, że nie możemy kontrolować racji i poglądów drugiego człowieka, to że nie możemy go kontrolować poprzez swój umysł, a nie to że ma cechę której nie akceptujemy, czyli to że dana osoba nie jest taka i nie zachowuje się tak jak byśmy tego oczekiwali od niej. to bardziej świadczy o zabieraniu jej wolności bycia sobą.



Gdy ktoś Cię wkurza, drażni, irytuje, zawodzi to te emocje są w Tobie, sam tworzysz reakcje wobec tego co się dzieje :

- myślisz o tym co zrobił, obwiniasz go i chcesz żeby się zmienił ?
- myślisz że obserwujesz u tej osoby coś, czego nie akceptujesz, bądź wypierasz u siebie?

Traktujesz taką sytuację jako problem nie do rozwiązania, czy możliwość do dalszego rozwoju?

Pierwsze podejście działa gdy jesteś w trybie ofiary, gdy wszyscy z zewnątrz są "winni" ( odpowiedzialni) za wszystko co Cię spotyka i za Twoje emocje.

A drugie gdy bierzesz odpowiedzialność za siebie i swoje emocje. Gdy czujesz, że kreujesz swoje życie.

### Ćwiczenie

Zauważenie projekcji swoich cech na innych i słuchanie się swoich emocji gdy coś nas drażni w innych oraz gdy jakieś przekonanie nam nie pasuje i sprzeczają się z naszym przekonaniem. Obserwacja tego faktu pozwoli Ci przestać zrzucać swoje emocje na innych oraz pozwoli Ci się pogodzić z własnymi słabościami i wadami.

## Ćwiczenie 2

### Świadomość swoich decyzji, czy wiemy na jakiej podstawie je podejmujemy ?

Aby nauczyć się świadomie podejmować decyzje, zacznij od tych, które dotyczą codziennych czynności, na przykład korzystania z toalety. Zamiast instynktownie zaspokoić potrzebę fizjologiczną, powiedz sobie: „Świadomie decyduję teraz, aby pójść do toalety”. Mając ochotę na kawę, powiedz: „Podejmuje świadomą decyzję, aby pójść i zrobić sobie kawę”. Ćwicząc tak każdą czynność, począwszy od naszego zdrowia aż po finanse, staniemy się bardziej świadomi. Jedyna różnica pomiędzy ofiarą a osobą wolną leży w świadomości: ofiara nie zdaje sobie sprawy z tego, że ma wybór. Jednak ta niewiedza nie pozbawia mocy tych wyborów, których i tak, nieświadomie, dokonują. Moc osoby nieświadomej jest taka sama jak osoby wolnej. Jednak wyznacznikiem wolności jest właśnie świadomy wybór. Dlatego pierwszy wybór, jakiego dokonujemy w cyklu wolności wybór świadomego oddychania nazwaliśmy pierwszym aktem odzyskiwania mocy. Osoba wolna wybiera świadomy powrót do Domu. Ofiara również wybiera podróż do Domu, ale nieświadomie i na drodze cierpienia.

Czy podejmujesz decyzje z poziomu zaufania czy lęku ? Zaobserwuj u siebie te momenty i jakie są prawdziwe Twoje intencje. Świadomość da ci wolność i możliwość wyboru inaczej niż dotychczas.

Czy decyzje są oparte na wewnętrznych wartościach ? Czy podejmując decyzje chcesz zyskać coś kosztem prawdziwego siebie ? Czy podejmujesz je by zyskać aprobatę, ważność podziw w oczach innych ? Czy też podejmujesz je bo tak naprawdę chcesz ? Czy te decyzje budują Twoją wewnętrzną pewność siebie niezależną od niczego ? Czy też opierają się na zdobyciu czegoś ?

Czy decyzje są oparte na tworzeniu czy byciem ofiarą losu ? Z jaką świadomością podejmujesz dane decyzje ? Czy jest to świadomość współtworzenia i wewnętrznej mocy ? Czy też jest to świadomość ofiary ?

## Ćwiczenie 3

Ćwiczenie 3 pochodzi z książki Podróż w głąb siebie

### Medytacje wspierające tworzenie wspaniałej i świadomej rzeczywistości

Siła metafizyki polega na tym, że posługując się składnikami i narzędziami tworzenia rzeczywistości, możemy udowodnić, że ona działa. Jeżeli ktoś chciałby udowodnić, że nie działa, czyli na przykład, że nie można samemu stworzyć wspaniałej rzeczywistości byłoby to jeszcze jednym dowodem na to, że metafizyka działa. To my nie jesteśmy świadomi, jakich programów tworzenia używamy. Wiele osób, w których życiu działają ukryte programy i które nieświadomie trzymają się kurczowo roli ofiary, decyduje się na tworzenie bardziej świadomej rzeczywistości. Kończy się to powrotem do starego, znanego cyklu ofiary. Mówią wtedy tak: „Widzisz, wiedziałem, że nie zadziała. Tak jak każda inna technika, której próbowałem. Żadna nie działała”. I mają rację. Żadna nie działa tak, jak by chcieli, gdyż działają ich ukryte programy. Aby się przebudzić, trzeba wyjść ponad te nieuświadomione gry.

Tak jak dobry rzemieślnik, który utrzymuje w czystości produkty i ostrzy narzędzia pracy tak samo my musimy ciągle dbać o swoje składniki i narzędzia tworzenia. Możemy to zrobić przez serię prostych medytacji, które ułatwiają opanowanie sekretów tworzenia. Proponujemy, abyś przeczytał instrukcję do danej medytacji i wykonał ją, zanim przejdiesz do następnej. Nie bez powodu przedstawione są one w takim porządku ważne jest więc, aby go zachować. Zatrzymaj się przy każdej medytacji na dłużej; zrób ją dwa lub trzy razy, zanim zaczniesz czytać dalej.

### **KROK PIERWSZY: OCZYSZCZANIE WYBORÓW I DECYZJI**

Popatrz na ostatni tydzień, aż do dnia dzisiejszego, i szczerze odpowiedz sobie na następujące pytania: „Jakich wyborów dokonywałem i jakie podejmowałem decyzje? Na ile świadomy byłem swoich wyborów, których przecież dokonuję niemal w każdej chwili? Co wybierałem w trudnych sytuacjach: reakcję czy odpowiedź, walkę o przetrwanie czy harmonię i spokój? Co zwykle wybieram?”. Nasze doświadczenia nie są niczym

więcej, jak tylko odbiciem naszych wyborów i decyzji. Jeżeli nie podobają się nam pewne rzeczy w naszym życiu, oznacza to, że podejmowaliśmy decyzje wynikające z lęku. Dokładne przyjrzenie się swoim decyzjom i wyborom pozwoli ci to zauważyć.

### **Medytacja pierwsza**

Zamknij oczy i weź 5 głębokich oddechów. Przypomnij sobie sytuację, w której ostatni raz byłeś zdenerwowany lub poirytowany. Co wtedy wybrałeś? Co zdecydowałeś? Z każdym wyborem podejmujemy decyzję, czy chcemy odpowiadać, czy reagować na sytuację; czuć radość czy smutek; akceptować czy osądzać; czuć spokój czy niepokój; odczuwać miłość czy lęk. Przypomnij sobie dokładnie tę sytuację.

Następnie otwórz oczy i zapisz jeden pozytywny i jeden negatywny wybór, którego dokonałeś. Masz więc dwa wybory: odpowiedź i reakcję. Znow zamknij oczy i przypomnij sobie to samo przykre wydarzenie. Wyobraź sobie, że znow jesteś w tamtym czasie i miejscu i znow reagujesz na to, co się dzieje. Kiedy to zrobisz, otwórz oczy. Powtórz teraz następujące zdanie:

„Pozwalam sobie czuć się w ten sposób”. Jeszcze raz zamknij oczy i pozwól sobie znow przeżyć tę sytuację i poczuć to, co czułeś. Następnie powtórz trzy razy: „A teraz świadomie wybieram... (opisz swój pozytywny wybór)... w tej sytuacji”. Za każdym razem, kiedy złapiesz się na reagowaniu (a nie odpowiadaniu) na sytuację, powtórz sobie to zdanie. Jeśli zapomnisz, zrób tę medytację potem. Ponieważ nasz umysł twórczy nie zna pojęcia linearnego czasu, medytacja ta pozwala nam naprawdę doświadczyć danej sytuacji i zacząć proces transformacji. Podejmowanie świadomych decyzji możesz zacząć od decyzji dotyczących twoich codziennych czynności, na przykład: „Świadomie wybieram teraz pójście do toalety. Świadomie decyduję się na zrobienie sobie kawy, otwarcie drzwi... itd.”. „Decyduję, że będę bardziej świadomy teraz kiedy idę ulicą, przygotowuję ten posiłek, piszę ten list... itd.”. Przygotuje cię to do podjęcia bardzo ważnej decyzji: „Świadomie wybieram szczęście, miłość i wolność”. Ćwiczenie to uwarząliwia nas na wszelkie wybory i decyzje oraz pozwoli nam dokładnie zaobserwować ograniczające nas przekonania.

## **KROK DRUGI: OCZYSZCZANIE MYŚLI I UCZUĆ**

O czym przeważnie myślisz? Na czym skupiają się twoje myśli? Jakie uczucia wynikają z twoich myśli? Uczucia i emocje są doskonałym wskaźnikiem tego, o czym myślimy. Dla tych z nas, którym trudno jest określić swoje myśli, uczucia będą pomocnym narzędziem. Nie musimy oczyszczać uczuć. One same się zmieniają, gdy oczyścimy myśli. Niektórzy w ogóle nie wiedzą, na czym skupiają swoje myśli. Zbyt są przez nie pochłonięci, aby to sobie uświadomić. Jak to możliwe, że mamy ten podstawowy składnik tworzenia rzeczywistości (myśli) oraz jesteśmy istotami twórczymi, a tak mało wiemy, co posiadamy i jak tego używać. Jak możemy mieć nadzieję na przebudzenie i doświadczenie swojej wielkości, jeżeli nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak posługiwać się podstawowym składnikiem tworzenia rzeczywistości? Jak możemy wziąć odpowiedzialność za swoje życie, jeśli świadomie nie korzystamy z narzędzi jego tworzenia?

### **Medytacja druga**

Zamknij oczy i weź 5 głębokich oddechów. Nie myśl o niczym skup się jedynie na ciemności i czarnej przestrzeni przed oczyma. Kiedy pojawią się myśli, obserwuj je. Czy są one pozytywne, negatywne, czy neutralne? Obserwuj, jak uciekasz w łańcuch skojarzeń. Kiedy przyłapiesz się na tym, przywołaj swoją uwagę z powrotem i skup się na ciemności przed oczyma. Trwaj w tej medytacji przez 3 minuty. Potem zacznij czytać dalej.

Czy zauważyłeś, jak dałeś się ponieść myślom w postaci obrazów, dźwięków i uczuć dotyczącym tego, co zajmowało cię w ciągu, mniej więcej, ostatniego tygodnia? Kiedy obserwowałeś swoje myśli świadomie, czy nie wydawały ci się one złudne? Może wtedy twój umysł zaczął szukać czegoś bardziej stymulującego niż same myśli? Wraz z praktyką nabędziesz umiejętności obserwowania swoich myśli na bardziej subtelnych poziomach powstawania. Jeśli pojawi się jakaś negatywna, ograniczająca cię myśl, nie próbuj jej odpychać ani tłumić. Wzmocniłoby to ją i stałaby się bardziej natrętna. Przyzwól na jej obecność, obserwuj ją, zaakceptuj i pozwól jej odejść.

## **KROK TRZECI: OCZYSZCZANIE PRZEKONAŃ I POSTAW**

Każdy z nas narodził się z pewnymi programami i przekonaniem na temat rzeczywistości. Wiele z nich przeżyliśmy podczas poczęcia, inne w czasie przebywania w łonie swojej matki, bardzo dużo w czasie pierwszych siedmiu sekund narodzin. Nowo narodzone dziecko ma już wewnętrzny skrypt, którego odbiciem jest jego rzeczywistość. Każde nasze doświadczenie jest jedynie skutkiem przyczyną jest nabyte wcześniej przekonanie. Przekonania rodzą postawy, z których z kolei wynikają narzędzia i składniki tworzenia rzeczywistości. Ponieważ u podstaw ich wszystkich leżą przekonania, ich oczyszczenie jest dla nas priorytetem.

Pierwszą fazą procesu oczyszczania jest uświadomienie sobie, jakie te przekonania są. Kolejna medytacja pozwoli nam je odkryć.

### **Medytacja trzecia**

Zamknij oczy i weź 5 głębokich oddechów. Nie myśl o niczym. Obserwuj czarną przestrzeń przed oczyma. Spójrz teraz na swoje ostatnie 12 miesięcy. Przyjrzyj się swoim sukcesom i rozczarowaniom, ale nie zagub się w nich. Wybierz jedną porażkę, która powtarza się dosyć często w różnych okolicznościach. Skup się na niej przez chwilę i zapytaj siebie: „W co muszę wierzyć, aby tworzyć taki ciąg wydarzeń taką rzeczywistość?”. Weź głęboki oddech, zrelaksuj się na wydechu i zapytaj siebie: „Gdybym mógł sobie wyobrazić lub zgadnąć, jakie przekonanie stworzyłyby taką rzeczywistość, to jakie by to było przekonanie?”. Być może przyjdą ci do głowy następujące przekonania: nic się nigdy nie udaje, nie jestem dość dobry, nie zasługuję, bezpieczniej jest ponieść porażkę niż odnieść sukces, to wina innych, sukces osiąga się po długich zmaganiach. Jeśli się otworzysz, przekonanie to stanie się dla ciebie jasne. Pojawi się nagle, jak grom z jasnego nieba. Poczujesz to w ciele, być może jako intensywną energię (ból) lub mrowienie. W umyśle pojawi się chęć wyparcia i zaprzeczenia lub rezygnacji. W tym momencie możesz otworzyć oczy i zapisać to przekonanie w prostej formie. Przyjrzyj się mu i znów weź 5 swobodnych oddechów. Unikaj rozważań na temat tego, skąd to przekonanie się wzięło (od mamy, ojca), dlaczego je posiadasz, kiedy je przejąłeś itd. Taka analiza nie jest ważna. Natomiast istotne jest to, że jesteś go świadomy, a to jest pierwszy krok do wolności. Pozwól, aby to przekonanie istniało i zaprzyjaźnij się z nim. Zapisz teraz nowe przekonanie takie, jakie byś chciał mieć. Tekst poniższej medytacji możesz najpierw przeczytać, a następnie, zacząć medytować. Możesz go też nagrać na kasetę i odtwarzać podczas medytacji.

### **Medytacja zmiany przekonań**

Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że wchodzisz w głąb Jaskini albo schodzisz w dół krętymi schodami na coraz to niższe poziomy ogromnego domu. Niech to będzie symbolem schodzenia do podświadomości. Poczuj chłód powietrza, w miarę jak schodzisz coraz głębiej. Panuje tu mrok, ale schody, oświetlone delikatnym światłem, są wystarczająco widoczne. Wsłuchaj się w dźwięki kropel wody, kapiących z nieszczelnego przewodu. Usłysz echo swoich kroków. Na samym dole widzisz ogromne pomieszczenie. Jest ono ciemne i wilgotne, z sufitu i ścian zwisają pajęczyny. To jest twój podświadomy umysł. Wokół ciebie znajdują się relikty przeszłości: stare płyty, książki, połamane meble, pudełka, skrzynie, stare walizki. Widzisz porzucone dziecięce zabawki, może rysunki z czwartej klasy, może połamaną raketę tenisową. Znajdują się tu również wyblakłe już fotografie osób, które kiedyś znałeś. Są też stare listy i świadectwa ułożone na starej komodzie. Puste butelki przywodzą na myśl rodzinne uroczystości, a gdzieś z kąta wydobywają się ciche dźwięki muzyki z przeszłości. Twój nos wyczuwa delikatny zapach wypieków twojej mamy. Bądź w samym środku swojej przeszłości i równocześnie usłysz wszystkie dźwięki, poczuj zapachy, przypomnij) sobie smak, zobacz przesuwane się obrazy. Poczuj również te emocje i uczucia, które wtedy czułeś. Niech to wszystko przeniknie twój umysł. W niektórych miejscach poczujesz chłód, gdzie indziej ciepło. W niektórych będziesz się czuł dobrze, w innych niewygodnie. Poczuj to wszystko teraz. Bądź w pełni obecny we wszystkim, czego doświadczasz. Na końcu tego ogromnego pomieszczenia widzisz światło wydobywające się spod zamkniętych drzwi. Idziesz w ich kierunku, stajesz przed nimi i widzisz tabliczkę z napisem: „Biblioteka moich przekonań”. Otwierasz drzwi i wchodzisz do jasno oświetlonego pokoju. Kiedy twoje oczy przyzwyczyły się do jasnego światła, widzisz, że ściany tego pomieszczenia pokryte są półkami pełnymi książek. Nie ma tu żadnych innych mebli, z wyjątkiem małego stolika, na którym leży złote pióro. Podchodzisz teraz do półek z książkami i widzisz, że na grzbiecie każdej książki wypisany jest Jej tytuł. Każdy tytuł zaczyna się od słów: „Moje przekonanie na temat...”. Oto biblioteka zbiór wszystkich wniosków, jakie kiedykolwiek wyciągnąłeś. Przechodzisz wzdłuż półek i nagle widzisz przekonanie, które odkryłeś w swojej ostatniej medytacji na temat porażki. Bierzesz więc tę książkę, otwierasz ją i widzisz, że jej strony wypełnione są szczegółami dotyczącymi tego przekonania. Dużą czcionką opisane są przyczyny i okoliczności pojawienia się przekonania. Są też usprawiedliwienia oraz korzyści. Jakie ono ci daje. Przyglądasz się pozostałym książkom zawierającym twoje przekonania Ta biblioteka to całe twoje życie: to, co jest, było i będzie, w zależności od tego jakie masz przekonania. Zaglądasz Jeszcze raz do książki w twoich rękach, przewracasz kartkę i widzisz wypisane tłustym drukiem Jedno z twoich przekonań: ...(pomyśl o ograniczającym cię przekonaniu, z którym chcesz pracować w tej medytacji). Oto ono, czarno na białym. Przeczytaj je w myślach jeszcze raz... i teraz połóż książkę na małym stoliku, weź do ręki złote pióro i napisz nim na tej stronie słowo UNIEWAŻNIONE. Mogą się pojawić emocje, które podtrzymywały te przekonanie, mogą się pojawić wspomnienia i sytuacje w których zapisałeś dane przekonanie. Pozwól obrazą się pojawiać i bądź ich świadomy, tak samo pozwól emocjom się pojawiać i daj zaistnieć temu co tłumiliś w sobie. Na tej stronie, za pomocą złotego pióra, wpisujesz takie przekonanie, jakie chcesz posiadać. Pisz uważnie, powoli i świadomie każdą literę każdego słowa.

Zamknij teraz książkę i połóż ją z powrotem na półce. Wyjdź powoli z biblioteki, spoglądając jeszcze raz na wszystkie książki i wiedząc, że wrócisz tu, aby zmienić wiele innych przekonań, za pomocą których tworzysz ograniczającą cię rzeczywistość. Zamknij za sobą drzwi. Zauważ, jak zmienia się pomieszczenie, do którego wszedłeś najpierw. Nie wiesz, dlaczego tak się stało, ale Jest ono teraz Jaśniejsze, a droga do schodów nie jest tak zabałaganiona jak przedtem. Idziesz w kierunku schodów i wchodzisz po nich.

Teraz powoli policz do pięciu i wyjdź z medytacji. Możesz ją nagrać albo poprosić przyjaciela, aby ci ją powoli przeczytał. Po zakończeniu medytacji zapisz swoje nowe przekonanie na kartce i patrz na nie przynajmniej trzy razy dziennie. Sugerujemy, aby powtarzać tę medytację codziennie przez miesiąc, zajmując się kolejnymi przekonaniem. Można pracować z danym przekonaniem dwa lub trzy razy pod rząd albo za każdym razem z innym. To jest twoja medytacja i ty zdecyduj, jaki sposób jest najbardziej skuteczny dla ciebie.

#### **KROK CZWARTY: OCZYSZCZANIE PRAGNIENIA**

Czego chcesz w życiu? Dlaczego tego chcesz? Nie pytamy tu o wyjaśnienia, które oddaliły by nas od doświadczenia, ale o motywacje. Dlaczego chcemy więcej miłości, pieniędzy i lepszego zdrowia? Odpowiedź wydaje się oczywista. Najwyraźniej jednak nie jesteśmy świadomi, czego tak naprawdę chcemy. Gdybyśmy wiedzieli, już byśmy to mieli. Zawsze bowiem dostajemy to, czego naprawdę chcemy. Życie zawsze mówi TAK każdemu naszemu pragnieniu. Nie zawsze dostajemy to, o co prosimy, ale zawsze otrzymujemy to, czego pragniemy. Problem tkwi w tym, że większość naszych pragnień jest nieświadoma, tak samo jak nasze przekonania i ukryte programy. Słyszysz, jak ludzie wypowiadają afirmacje, w których proszą o więcej miłości i sukcesy, jednak nie rozumieją oni, że same słowa nic nie zadziałają. Ich podświadomość pracuje przeciwko nim. Umysł świadomy mówi: „Chcę więcej miłości”, podczas gdy podświadomość potajemnie odpowiada: „Tak, ale nie zasługujesz na nią”. Owszem, dobrze jest czytać książki na temat rozwoju osobistego i uczestniczyć w seminariach, ale karmimy nimi tylko umysł świadomy, czyli 10 procent naszej świadomości. Aby dokonać trwałych zmian, musimy wykonać określoną pracę wewnętrzną, a więc zająć się swoją podświadomością. Całe twoje życie, wszystko, co masz to dokładnie to, czego tak naprawdę chcesz. Szokujące, prawda? Powiesz pewnie: „Ale ja wcale nie chcę takiego związku z moim partnerem i dziećmi. Nie chcę tych problemów i sytuacji w moim życiu”. WIDOCZNIE CHCESZ! „Chcę więcej szacunku i uznania od innych ludzi. Chcę więcej pieniędzy i lepszego zdrowia”. WIDOCZNIE NIE CHCESZ! Może świadomie chcesz zmiany na lepsze, ale na jakimś poziomie twojej podświadomości byłaby to ostatnia pożądana rzecz. Przebudź się i zobacz, kto albo co naprawdę kieruje twoim życiem. Przebudź się i bądź wolny.

To jest właśnie sabotowanie siebie, niby coś chcemy, jednak nie działamy w kierunku tego lub wymyślamy sobie teorię, że coś samo przyjdzie, się przyciągnie zrobi, świat fantazji jest odrealnieniem, w końcu trzeba się obudzić i przejść do czynów w rzeczywistości.

Przed medytacją zapisz na kartce, kim chcesz się stać, co zrobić lub co zdobyć w ciągu następnych trzech miesięcy.

#### **Medytacja czwarta**

Trzymaj w ręku kartkę z zapisanym na niej celem. Zamknij oczy i weź 5 swobodnych oddechów. Nie myśl o niczym. Obserwuj czarną przestrzeń przed oczyma. Zadaj sobie teraz następujące pytanie: „Dlaczego tego nie chcesz?”. Jeżeli nie dostajesz tego, o co świadomie prosisz, masz jakiś ukryty program, który nie chce, abyś to miał. To ukryte przekonanie, sabotujące twoje intencje i działania, wiąże się z lękiem przed utratą tego co jest teraz (strefy komfortu) i Twojego cierpienia oraz z lękiem przed bólem emocjonalnym. Tak więc pierwotna intencja tego przekonania jest pozornie pozytywna: chce nas ono chronić przed bólem. Co twoja przeszłość, ministrowie i podświadomość mówią ci o tym, o co prosisz? Porozmawiaj z różnymi częściami siebie. Wykonując to ćwiczenie, odwołuj się raczej do intuicji, a nie do intelektu. Pytaj:

- „Czy moje lęki z przeszłości chcą tego, czy nie?” Zauważ pierwszą myśl, która się pojawi. To będzie twoja intuicja. Natomiast druga myśl to jeden z twoich ministrów usiłujący mówić w jej imieniu.
- „Czy moje wewnętrzne dziecko chce tego, czy nie?”
- „Czy mój wewnętrzny nastolatek chce tego, czy nie?”
- „Czy odpowiedzialny dorosły we mnie chce tego, czy nie?”

Jeżeli na którekolwiek z pytań otrzymasz odpowiedź przeczącą, podziękuj tej części siebie za to, że już tak długo i tak skutecznie cię chroni. Następnie rozmawiaj i negocjuj z tą częścią, tak jakby była oddzielną osobą w odpowiednim wieku, żyjącą w tobie. Powiedz do niej na przykład tak: „Gdybyś wiedział, że twój lęk uniemożliwia nasz sukces w chwili obecnej, czy byłbyś gotów się zmienić lub spróbować inaczej mnie chronić?” Słuchaj pierwszej odpowiedzi. Bądź otwarty na negocjacje i wspólne dopracowanie rozwiązania. Może potrzebny będzie okres próbny, aby dana część ciebie poczuła się bezpiecznie w nowej sytuacji. Odpowiadaj zawsze z miłością, tak aby oczyścić jakikolwiek opór stawiany twoim pragnieniom. Poproś tę część siebie, aby znalazła trzy inne zachowania, które spełnią pierwotną intencję ograniczającego cię przekonania. Na

przykład, zapytaj tę część, jak inaczej może cię uchronić przed bólem. Dopracujcie szczegóły tych alternatywnych rozwiązań. Poproś, aby ta część ciebie wybrała któreś rozwiązanie i zapytaj, czy jest gotowa, aby je w pełni zrealizować. Zapytaj również, czy jest jakaś część ciebie, która nie zgadza się na to nowe rozwiązanie. Spójrz w przyszłość i zobacz, czy nie będzie jakichś problemów z wcieleniem go w życie.

Jeśli w którymkolwiek momencie pojawi się opór, wróć do początku lub odpowiedniego miejsca procesu i zacznij jeszcze raz, zapewniając poczucie bezpieczeństwa i dobre porozumienie z podświadomymi częściami siebie. Na koniec podziękuj wszystkim częściom za współpracę i powoli zakończ medytację.

#### **Przykłady blokad**

Chcesz świadomie związku opartego na zaufaniu i bliskości.

A podświadomie kojarzysz otwartość ze zranieniem, z krzywdą przez co manipulujesz swoje działania i nie wchodzisz w związek, nie otwierasz się na bliskość i działasz z poziomem lęku a nie zaufania.

Do tego masz wzorce i przekonania oraz postawy, które oddalają Cię od takiej relacji jak na przykład:

Związek kojarzy ci się z utraceniem wolności i utraceniem swojej samodzielności.

Związek kojarzy Ci się z poświęceniem siebie.

Związek kojarzy Ci się z bólem, bo na przykład widziałeś ból i cierpienie Twoich rodziców w dzieciństwie.

Chcesz świadomie być bogatym.

A podświadomie kojarzysz posiadanie pieniędzy lub z chytrą, z czymś złym, z samotnością, z bólem emocjonalnym. Co prowadzi do buntu przeciwko pieniądзом lub nadmiernej pogoni za nią.

Do tego masz wzorce i przekonania oraz postawy, które oddalają Cię od takiej relacji jak na przykład:

Pieniądże kojarzone z chciwością.

Pieniądże kojarzone z samotnością, a samotność jest zazwyczaj naszym największym lękiem.

Czy też kojarzenia dobroci poświęceniem swoich dóbr materialnych, jak zakłada kościół, a tak naprawdę sam żyje w luksusie i dobrobycie.

Chcesz świadomie odnieść sukces.

A podświadomie sukces kojarzysz z bólem i cierpieniem.

Lub podświadomie boisz się porażki i emocji z nimi związanymi.

Chcesz spokoju i ciszy.

A podświadomie kojarzysz spokój i ciszę z nudą, co nie pozwala Ci zatrzymać się Twoim myślą, bo tak naprawdę boisz się kontaktu ze sobą, z ciszą.

## **KROK PIĄTY: OCZYSZCZANIE WYOBRAŹNI**

### **Zarówno lęk jak i ZAUFANIE wymagają od Ciebie wiary w coś, czego nie możesz zobaczyć. To Ty wybierasz!**

Niewłaściwe używanie wyobraźni w postaci tworzenia negatywnych scenariuszy i zamartwiania się niszczy naszą moc twórczą. Naostwienie i oczyszczenie tego narzędzia polega na obserwowaniu każdego pojawiającego się zamartwienia. Poniższa medytacja może być wykonywana w jakimkolwiek miejscu i czasie. Zamartwianie się i nasze obawy są projekcją naszych głównych lęków po prostu, obserwując proces tworzenia się naszych obaw można dowiedzieć się jakie są nasze największe lęki odnośnie możliwych rezultatów.

#### **Medytacja piąta**

Kiedy przyłapię się na ucieczce w zamartwienia, weź 5 głębokich oddechów i skoncentruj się na myśli, która tworzy tę lękową reakcję.

### **WSZYSTKO, CZEGO KIEDYKOLWIEK CHCIAŁEŚ JEST PO DRUGIEJ STRONIE LĘKU!**

Zapytaj siebie:

„Czego się obawiam?”

Kiedy już uświadomisz sobie swoje myśli, zadaj sobie pytanie:

„Jaka najgorsza rzecz może mnie spotkać w wyniku tej sytuacji?”

Połączysz się w ten sposób świadomie z lękiem, który każe ci wykorzystywać swoją twórczą wyobraźnię do zamartwienia się. Usiądź i zrób sobie krótką sesję oddechową. Oddychaj swobodnie. Znów wyobraź sobie

najgorszy możliwy rezultat danej sytuacji. Miej przed oczyma ten obraz i poczuj go. Wyobraź sobie, że ta najgorsza rzecz właśnie się stała. Tak, właśnie się stała. Przesuń teraz swoją uwagę z sytuacji na uczucie lęku. W momencie, gdy połączysz się ze swoim lękiem świadomie, nastąpi integracja. Jeśli integracja nie nastąpi, prawdopodobnie nie jesteś w pełni połączony z tym uczuciem, ale skoncentrowany dalej na sytuacji. Jeżeli będzie ci się wydawało, że nie czujesz już lęku, ale ciągle będziesz odczuwał napięcie, skup uwagę ponownie na najgorszym możliwym scenariuszu, aby reaktywować lęk. Kiedy go ponownie odczujesz, przenieś uwagę znów z sytuacji na to uczucie. Wraz z praktyką proces ten będzie stawał się coraz łatwiejszy. Będziesz mógł integrować nie tylko zmartwienie, ale każdą inną formę aktywizacji projekcji Twoich obaw. Przypomnij sobie cykl ofiary i cykl wolności opisany w temacie trójkąta winy. Integrowanie uczuć to proces osiągania mistrzostwa nad samym sobą.

**Nigdy nie musimy umieć panować nad sytuacją jedynie nad sobą. Wówczas sytuacja nie będzie panować nad nami.**

Spotkanie ze swoimi projekcjami( lekami) i pozwolenie sobie na zawczasu powoduje , że dostrzegamy irracjonalność tych projekcji i brak ich odzwierciedlenia w rzeczywistości.

### **KROK SZÓSTY: OCZYSZCZANIE OCZEKIWANIA**

Jeżeli chcemy tworzyć wspaniałą rzeczywistość, musimy być uczciwi wobec samych siebie. Łatwo jest oszukiwać się, że czegoś oczekujemy, a podświadomie sabotować swoje oczekiwania. Zapytaj siebie: „Czy naprawdę wierzę i oczekuję, że spełnią się moje pragnienia?”.

#### **Medytacja szósta**

Zapisz pragnienie, które już od jakiegoś czasu nosisz w sobie, ale ono jeszcze się nie zrealizowało. Zamknij oczy, weź 10 głębokich oddechów i zapytaj siebie:

„Czy oczekuję, że mogę to mieć?”

„Czy moje oczekiwanie jest szczerze i prawdziwe?”

Jeżeli na którekolwiek pytanie odpowiesz przecząco albo gdy pojawią się wątpliwości, powtórz medytację czwartą, skupiając się w niej na zapisanym przez siebie pragnieniu. Używaj powyższych medytacji, aby oczyszczać swoje składniki tworzenia oraz ostrzyć swoje narzędzia tworzenia rzeczywistości. Medytuj regularnie, codziennie skupiając się na jednej z medytacji, tak aby w ciągu tygodnia wykonać je wszystkie. Również codziennie ćwicz podejmowanie świadomych decyzji niech dotyczą nawet porannego wstawania z łóżka. Wsluchuj się w swoje myśli i uczucia, stale przyglądaj się swoim postawom i postrzeganiu rzeczywistości. Nie żałuj chwil poświęconych na świadomą pracę wewnętrzną. Nie sugerujemy, abyś to robił stale, ale zaszedłeś już przecież zbyt daleko, aby z powrotem pograżyć się we śnie. Dzięki tej pracy będziesz miał do dyspozycji czyste składniki i sprawne narzędzia, które posłużą ci do tworzenia nowej wspaniałej rzeczywistości.

### **Ćwiczenie 4**

**Wychodzenie z iluzji separacji, wzmacnianie kontaktu ze sobą.**

**Gdy zrozumiemy , że sami oddzielamy się od źródła w sobie ,od kontaktu z własną duszą zacniemy iść w stronę siebie i zaprzestaniemy odrzucania samego siebie.**

Budowanie poczucia wsparcia od życia i bliskości ze sobą. Robimy to, ponieważ bliskość ze sobą oznacza zaufanie do siebie- a to z kolei otwiera Cię na ufność do życia i jego przepływu.

#### **ZACZNIJ DZIEŃ BLISKO Z SAMĄ SOBĄ**

Kiedy obudzisz się rano, jeszcze zanim wstaniesz, połóż rękę na sercu i skup się na odczuwaniu miłości do siebie albo powiedz do siebie "teraz chcę siebie powitać z miłością". A następnie powiedz sobie w myślach ciepłe, życzliwe, witające Cię słowa. Zauważ siebie i powitaj wszystko co jest w Tobie prawdziwe w danej chwili z miłością i życzliwością, np. że jesteś niewyspana, albo pełna energii. Daj sobie akceptację stanu w jakim jesteś.

#### **ZAKOŃCZ DZIEŃ BLISKO Z SAMĄ SOBĄ**



Wieczorem, tuż przed zaśnięciem, połóż rękę na sercu i odczuwając miłość do siebie pomyśl przynajmniej o trzech rzeczach, za które jesteś sobie wdzięczna tego dnia. Podziękuj sobie za nie. Pozwól sobie na odczuwanie dumy i radości z powodu tego, co dla siebie robisz.

Zauważaj, jak Życie Cię wspiera.

Wieczorem, tuż przed snem, poświęć chwilę, aby uświadomić sobie w jaki sposób Życie Cię dziś wspierało, np. zsyłając "przypadki", niespodziewane zdarzenia, pomyslnie "zbiegi okoliczności". Dzięki temu będziesz coraz bardziej zauważała to, że Życie Cię kocha i chce dla Ciebie jak najlepiej. Postaraj się zauważać drobne rzeczy świadczące o tym iż życie działa dla Ciebie a nie przeciwko Tobie.

**Przestań zachowywać się, jakbyś nic nie znaczył. Jesteś całym wszechświatem. Bóg działa przez ciebie – twoimi rękami buduje, twoim sercem kocha, twoimi oczami obserwuje.**



## Ćwiczenie 5

### Świadomość swoich postaw.

Zapraszam Cię do praktyki zwrócenia uwagi na to kogo grasz, jaka jesteś, kiedy wierzysz swoim myślom. Jak to zrobić?

To pozornie proste ćwiczenie zaprowadzi Cię do wielu wglądów- być może będziesz wręcz przecierać oczy z niedowierzania jak często i skutecznie grasz, jak wiele zakładasz masek.

Ćwiczenie to nie ma na celu dołowania Cię tym odkryciem, ale uświadomienie momentów, w których starasz się zmanipulować interakcje z innymi, by w ten sposób zyskać ich aprobatę i miłość oraz uchronić się przed tym, czego najbardziej się obawiasz, np. odrzuceniem, oceną, krytyką, samotnością itp.

Rozmawiając z innymi, celowo wsłuchaj się we własne myśli oraz rozpoznaj swoje zachowania. Co takiego mówisz, jak gestykulujesz, jakie przyjmujesz pozy, jakie robisz miny, co wyrażasz a co zachowujesz dla siebie, jak się ubierasz, uśmiechasz itp.?

### **PODPOWIEDŹ!**

Jak możesz rozpoznać momenty, w których nie jesteś autentyczna i w których grasz, czyli manipulujesz interakcją, by odnieść pewne korzyści?

Emocje Ci w tym pomogą i napięcia w Twoim ciele.

Za każdym razem kiedy odczuwasz jakiś dyskomfort, nawet subtelny możesz mieć pewność, że grasz, że robisz i mówisz coś, co nie jest twoją prawdziwą naturą i czynisz to z lęku.

Jeśli nie rozpoznasz emocji- nie przejmuj się- po prostu wybierz jedną z opcji:

1. Po każdej interakcji lub nawet w trakcie- zwróć uwagę na to jaka byłaś i czy grałaś a następnie koniecznie to zapisz lub...
2. Wieczorem przywołaj kilka sytuacji z dnia i rozpoznaj oraz zapisz czy byłaś w nich autentyczna czy raczej przyjmowałaś jakiś sposób bycia, by coś osiągnąć

Zwracaj uwagę jakim posługujesz się tonem głosu, w jaki sposób manipulujesz wyrazem twarzy, co robisz ze wzrokiem, językiem ciała i uśmiechem.

Rozpoznając w jaki sposób zabiegasz o miłość i akceptację- zauważ jakie bolesne rzeczy zrobiłeś lub powiedziałaś by je zdobyć.

Odpowiedz na wszystkie lub wybrane pytania:

1. Czego chciałaś od drugiej osoby? Opisz swoje cele (nie tylko powierzchowne, ale te głębsze)
2. W jaki sposób manipulowałaś sposobem, w jaki cię postrzega ta osoba? Zrób listę zachowań.
3. W konkretny sposób opisz, jak chciałaś być postrzegana przez tą drugą osobę. Zrób listę.
4. Czy zdarzyło ci się skłamać lub przesadzić? Podaj przykład. Co powiedziałaś?
5. Czy naprawdę słuchałaś tego, co miała ci do powiedzenia? Czy nie byłaś bardziej zajęta tym, aby postrzegano cię jako interesującą, atrakcyjną lub inteligentną osobę?
6. Czego nie lubisz w zabieganiu o miłość i aprobatę innych ludzi?
7. Jaka jesteś, gdy rezygnujesz z próby zdobycia miłości i aprobaty drugiej osoby?

***Postępujemy jak dzieci, kiedy nie kwestionujemy myśli wyniesionych z przedszkola.***

***‘On mnie nie lubi’. ‘On jest złym człowiekiem’.***

***‘To niesprawiedliwe’.***

***‘Powinnam zostać ukarana’.***

***‘Będę płakała, aby dostać to, czego chcę’.***

***‘Jestem ofiarą’.***

***’Ty jesteś moim problemem’.***

***Czy ciągle chodzisz do szkoły???***

Katie Byron - ‘Kłamstwa o miłości’

## **Ćwiczenie 6**

### **Ćwiczenia na pragnienia, marzenia**

To Spotkanie ze Sobą, pomoże Ci rozpoznać Twoje najgłębsze pragnienia. Przygotuj notes i długopis a następnie usiądź w medytacji i skieruj uwagę ku sercu. Uświadom sobie, że są w nim zapisane Twoje wielkie

## Budowanie swojej mocy

marzenia – to, czego pragniesz doświadczyć w tym życiu, to po co pojawiłaś się na świecie. Zamknij oczy i pobądź uwagą w tym miejscu przez kilka chwil, oddychając i relaksując ciało. Kiedy nawiążesz ze sobą głębszy kontakt, otwórz oczy i odpowiedz intuicyjnie na poniższe pytania.

### 1. Czego chciałbyś doświadczyć, zanim umrzesz?

Pozwól sobie na totalnie śmiałe marzenia. Twoje życie kiedyś się skończy – to fakt. Jeśli chcesz, aby było spełnione, upewnij się, że niczego nie będziesz żałować. Dlatego pomyśl: gdyby wszystko było możliwe, to jakie życie i doświadczenia chciałabyś dla siebie wykreować? Kim chciałbyś się stać? Czego chciałbyś doświadczyć?

Bez namysłu, intuicyjnie, dokończ to zdanie minimum 10 razy:

Zanim umrę, pragnę...

Zanim umrę, pragnę...

Zanim umrę, pragnę...

.....

Przez najbliższych 30 dni zaglądaj do tej listy codziennie, aby pielęgnować kontakt z tym, czego pragniesz, i nabierać energii, aby to urzeczywistnić.

### 2. Spójrz na swoje życie z perspektywy końca.

Usiądź w wygodnej pozycji, zamknij oczy i dokładnie i wyraźnie wyobraź sobie dwa życiowe scenariusze:

Pierwszy – gdy idziesz za swoją wizją wymarzonego życia i ją realizujesz, i drugi – kiedy nie idziesz za tym, czego najbardziej pragniesz, i zostajesz w tym, jak jest teraz.

Wyobraź to sobie dokładnie, ze szczegółami.

- Jak wygląda Twoje życie w obu tych wariantach?
- Kim się stajesz w obu tych wizjach?
- Jakie to wzbudza w Tobie uczucia?
- Jak będziesz się czuła na koniec życia, jeśli nie pójdziesz za tym, czego pragnęłaś?
- Jak będziesz się czuła na koniec życia, kiedy odważysz się wyruszyć i spróbować?

### 3. Poproś o prowadzenie i wsparcie.

Wyobraź sobie, że jesteś leciwą staruszką, która wspomina swoje życie i moment tej decyzji. Zamknij oczy, przywitaj się z nią w myślach i poproś o konkretną wskazówkę. Co poradziłaby Ci patrząc na Ciebie w tym punkcie życia, teraz? Kiedy otworzysz oczy, zapisz mądrość, którą ma dla Ciebie, i powieś ją w widocznym miejscu. Niech będzie Twoim drogowskazem.

A teraz poproś o prowadzenie swoje serce. Zamknij na chwilę oczy, połóż rękę na sercu i zapytaj go jaką ma dla Ciebie wskazówkę. Zanim włączy się głowa i analizowanie, serce da Ci odpowiedź, przyjmij pierwszy wgląd, który Ci się pojawi.

I na koniec poproś o prowadzenie samo Życie. Ty jesteś tym nieskończonym potencjałem, bogactwem i pełnią. Jaką wiadomość ma dla Ciebie Życie, którym jesteś? Zamknij oczy, powiedz w myślach „Witaj Życie” i poproś o wskazówkę na dalszą drogę.

Zapisz w notesie wszystkie swoje odpowiedzi. Nie musisz od razu wszystkiego rozumieć. Niektóre rzeczy mogą Ci się wydać nielogiczne. Zaufaj temu, cokolwiek się pojawi. Przyjdzie taki moment, kiedy wszystko stanie się jasne.

**Twoje życie kiedyś się skończy, ale zanim to nastąpi, możesz je przeżyć dokładnie tak jak chcesz.**

## Ćwiczenie 7

### Mapa marzeń, Mapa pragnień, kolaż

Dzisiaj czas na dobrą zabawę, na wyrażenie swojej kreatywności, kierowanie się intuicją i sercem. Przystępujemy do tworzenia naszego cudownego kolażu, czyli mapy bogactw. Takie osobiste, magiczne arcydzieła są nazywane w wieloraki sposób, dlatego też naprzemiennie będziemy używać określeń, takich jak: mapa pragnień, marzeń, dostatku, ziarenek sukcesu, kolaż itp. Przy jego tworzeniu, rozpoczniesz wędrówkę do swojego wnętrza, dlatego też dobrze by było, gdybyś znalazł/-a jakiś zaciszny kąciek, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Wszystko, co pojawi się na kreowanej przez Ciebie tablicy, będzie symbolem Twoich najskrytszych pragnień, wyrazem Twojego samopoczucia w chwili, gdy wszystko się już ziści.

Będzie to bardzo osobisty kolaż, przepelniony Twoją intencją, Twoim indywidualizmem, Twoją duszą. Mapka ta wcale nie musi mieć żadnego sensu dla oglądających ją potem osób. Jest to Twoja prywatna ekspresja siebie, Twoich marzeń i umieścisz tam wszystko, co w jakiś sposób pozwala Ci się poczuć spełnionym/-ą i bogatym/-ą.

Mieszkający z Tobą bliscy, mogą w ogóle nie rozumieć znaczenia ukrytego pod każdym z przyklejonych przez Ciebie materiałów. I jest to jak najbardziej OK. Jest to Twoja indywidualna ekspresja, jest to coś, co sprawia, że czujesz się pozytywnie i radośnie, bo wiesz, że otacza Cię dostatek i spełnienie. Zawieszenie takiej mapy marzeń u siebie w domu lub też w pracy –będzie kontynuacją zakorzeniania w Tobie i Twoim otoczeniu –świadomości dostatku. Po raz kolejny poczujesz, że nadchodząca obfitość do Twojego życia jest prawdziwa. Do wykonania kolażu możesz użyć cokolwiek zapragniesz, co tylko chcesz tam umieścić i co będzie Cię wprawiało w cudowny stan spełnienia i poczucia zamożności.

Do najczęściej wykorzystywanych rzeczy należą:

–wielka, gruba kartka z bloku, tablica z korka lub też jakikolwiek inny preferowany przez Ciebie rodzaj podłoża (ja np. zamówiłam sobie wykonaną z materiału czerwona tablicę w kształcie wielkiego jabłka i przyczepiam do niej wszystko pinezkami);

–flamastry, kredki;

–czasopisma –najlepsze będą takie o tematyce poszerzania świadomości –ważne, by zawierały obrazki będące dla Ciebie symbolami dobrobytu;

–stare kalendarze, pocztówki;

–wszelkie lubiane przez Ciebie ozdóbki typu: piórka, sreberka, brokat, guziczki, wstążki, liście, kamyczki i co tylko Ci się zamarzy...;

–klej, nożyczki.

Zanim przystąpisz do tworzenia kolażu, usiądź w ciszy na kilka minut, weź kilka powolnych głębokich oddechów, zamknij oczy i po prostu ze sobą bądź. To chwilowe zanurzenie się w sobie, pozwoli Ci pobudzić intuicję i kreatywność, poczuć, czego tak naprawdę pragnie Twoje serce i w jaki sposób chcesz dać temu wyraz tu i teraz, na tej oto mapie cudów. Pomyśl, jaka jest Twoja szczerza, czysta intencja, co do tego kolażu, co ma ona reprezentować, jaką energię ma w sobie zawierać. Nie przejmuj się, jeśli uważasz, że nie należysz do zbyt kreatywnych osób –to nieprawda! Każdy z nas nieustannie kreuje, tyle że z reguły nie jesteśmy tego świadomi.

Tworzona przez Ciebie tablica jest czymś osobistym i unikatowym –jak każdy z nas. Nikt nie będzie tego oceniać, nikt nie musi tego rozumieć. Dlatego też masz nieograniczone pole do puszczenia wodzy fantazji, do swobodnej kreacji, dobycia w 100% sobą.

Możesz zdecydować, że na przykład dane obszary mapy będą wyrażały określony aspekt Twojego życia. Możesz również postanowić, że dana część tablicy będzie reprezentować przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Możesz tworzyć, co Ci się tylko podoba, w jakikolwiek chcesz sposób. Ciesz się tym niezwykle silnym energetycznie procesem. Jeśli twoja niezwykła, unikatowa mapka jest już gotowa –czas teraz wybrać najodpowiedniejsze, według Ciebie, miejsce do jej zawieszenia. Po raz kolejny –kieruj się intuicją, tym, co podpowiada Ci serce. Zawieś ją tam, gdzie czujesz, że będzie najlepiej pasowała.

Pamiętaj, że wcale nie musi to być jak najbardziej widoczne miejsce na ścianie. Wręcz przeciwnie –możesz poczuć, że wolisz ją mieć w jakimś ulubionym zakątku swojego mieszkania. Nie myśl, że musisz się na nią teraz ciągle patrzeć, by działała. Patrzanie na nią nie jest wcale konieczne, bo zawarta w niej intencja, energia dostatku emanuje nieustannie, czy na nią spojładasz, czy też nie

## Ćwiczenie 8

### Umiejętne doświadczanie relaksu, rozluźnienia

#### Relaksacja

Relaksacja w świetle badań:

1. Relaksacja chroni Twoje serce (Kathi Heffner, Ph.D., assistant professor of psychiatry at the Rochester Center for Mind-Body Research at the University of Rochester Medical Center in New York),
2. Relaksacja zmniejsza ryzyko przeziębienia (Sheldon Cohen, Ph.D., a psychology professor at Carnegie Mellon University),
3. Relaksacja poprawia pamięć,
4. Relaksacja zmniejsza ryzyko zawału serca (University of Cambridge),
5. Relaksacja chroni przed depresją,
6. Relaksacja pomaga podejmować lepsze decyzje (Mara Mather Ph.D., a professor of gerontology and psychology at the University of Southern California),
7. Relaksacja pomaga Ci utrzymać odpowiednią wagę,
8. Relaksacja pomaga ograniczyć trądzik,
9. Relaksacja pomoże Ci utrzymać dobry nastrój,
10. Relaksacja może spowolnić rozwój raka piersi.

Korzystanie z technik relaksacyjnych przynosi bardzo wiele korzyści - zarówno natychmiastowych jak i długoterminowych. Techniki te są kluczem jeśli chcesz całkowicie pozbyć się stresu z życia czy poprawić swoją pamięć i uczyć się efektywniej. Polegają one na wprowadzeniu ciała w stan głębokiego odprężenia, w którym mózg pracuje w częstotliwości alfa (tak jak zaraz przed snem, po przebudzeniu lub przy wysokim skupieniu). Stan ten sprzyja wypoczynkowi całego organizmu i umysłu, a osiągamy go dzięki odpowiednim wizualizacjom i afirmacjom.

#### Dlaczego warto korzystać z technik relaksacyjnych?

- Najważniejsza ich zaleta to znaczne obniżenie poziomu kortyzolu (hormonu stresu) w Twoim organizmie i to nie tylko na krótki czas po ćwiczeniu. Regularne uprawianie tych ćwiczeń uodporni Cię

na stres a skutki będziesz odczuwać każdego dnia. Znikanie stresu z Twojego życia jest bardzo odczuwalne i przynosi wielką ulgę. Po dłuższym czasie prawie nie ma po nim śladu! Relaksacja oczyści też Twój umysł z negatywnych myśli i zmartwień nagromadzonych w ciągu dnia.

- Lepsza koncentracja. Podczas relaksacji będziesz skupiał się tylko i wyłącznie na jakimś obrazie stworzonym w głowie, co pozwoli Ci wyłączyć wszystkie inne myśli. Regularne ćwiczenia dadzą Ci kontrolę nad ciągle gadającym dialogiem wewnętrznym i nieokiełznanymi myślami. Znacznie łatwiej będzie Ci się skoncentrować, zarówno w nauce jak i w pracy.
- Odpoczynek. Stan głębokiego relaksu sprzyja naprawdę wartościowemu wypoczynkowi organizmu. Jeśli jesteś zmęczony po ciężkim dniu, takie 15 minutowe ćwiczenie da Ci duży zastrzyk energii. Poza tym stan ten jest niezwykle przyjemny każdy miesiąc w Twoim ciele jest rozluźniony.
- Według przeprowadzonych przez naukowców badań ludzie, którzy stosują techniki relaksacyjne, znacznie bardziej cieszą się z życia, są częściej optymistycznie nastawieni i znacznie spokojniejsi. Poza tym lepiej sobie radzą z wyzwaniami, dużo szybciej się uczą i łatwiej zapamiętują.

### Relaksacja Jacobsona

To jak myślisz o tym co Cię czeka determinuje to w jakim stanie emocjonalnym jesteś. Stres to reakcja czysto fizjologiczna, czyli napięcie mięśni i wydzielanie kortyzolu, hormonu stresu. Wychodzi więc na to, że myśli powodują określoną reakcję organizmu. Jednak właśnie doświadczyłeś, że... Działa to też w drugą stronę. Zmiana fizjologii ciała zmienia Twoje emocje i sposób myślenia. Nie jesteś w stanie stresować się, gdy wszystkie mięśnie Twojego ciała są rozluźnione. Tak więc relaksacja Twojego ciała pozwala pozbyć się negatywnych i stresujących myśli z Twojej głowy. Tym razem więc nie będziemy pracować z umysłem, aby zmienić to jak się czujesz. Będziemy pracować z fizjologią Twojego ciała, aby zmienić Twoje emocje i myśli. Właśnie tym zajmuje się relaksacja Jacobsona. Stworzył ją Edmund Jacobs w latach 20. XX wieku, zakładając, że odprężenie psychiczne powinno wynikać z odprężenia fizycznego.

**„Zaniepokojony umysł nie może istnieć w zrelaksowanym ciele”** – Edmund Jacobson Ćwiczenie „Relaksacji Jacobsona” pozwoli Ci znacznie obniżyć poziom stresu i napięcia w ciągu dnia. Zwiększy się Twoja koncentracja i umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Będziesz bardziej odprężony i spokojny. Jeśli będziesz ćwiczyć regularnie, efekty te po około dwóch tygodniach będą się utrzymywać nie tylko na jakiś czas po ćwiczeniu, ale już przez cały dzień, codziennie. Pozytywne efekty tego typu ćwiczeń relaksacyjnych są bardzo wyraźne więc szybko je zauważysz. Relaksacja Jacobsona to bardzo proste ćwiczenie. Polega ono na napinaniu na kilka sekund konkretnych mięśni w ciele a następnie ich rozluźnianiu. W ten sposób masz za zadanie „przerobić” każdą grupę mięśni w ciele. Za każdym razem gdy będziesz rozluźniał napięcie daj sobie kilka sekund aby zwrócić uwagę jak niezwykle przyjemne jest to uczucie, gdy do Twojego ciała wkrada się stan relaksu i odprężenia.

Zanim dostaniesz konkretne instrukcje jak ma przebiegać ćwiczenie krok po kroku, kilka wskazówek:

- Ćwiczenie powinno trwać około 20 minut. Staraj się ćwiczyć raz dziennie. Jeśli nie masz takiej możliwości, ćwicz co drugi dzień. Zawsze możesz po prostu wstać trochę wcześniej, aby mieć czas na relaksację.
- Ćwicz systematycznie, dzięki temu po pewnym czasie relaksacja stanie się Twoim nawykiem.
- Zadbaj o to aby nikt Ci nie przeszkadzał. Jeśli mimo to są w Twoim otoczeniu jakieś hałasy, włącz spokojną muzykę lub skocz do apteki i zaopatrz się w stopery.
- Znajdź wygodne miejsce. Możesz się położyć na łóżku lub usiąść na wygodnym fotelu. Ułóż się tak, aby Twoje ciało mogło się całkowicie rozluźnić. Jeśli jesteś zmęczony, raczej nie kładź się na łóżku, ponieważ możesz zasnąć. Najprzyjemniejsze jest świadome doświadczanie uczucia głębokiego relaksu, bez zasypiania.
- Nie martw się o to czy Ci wychodzi czy nie. Po prostu się relaksuj. Opuść jakiegokolwiek myśli i oczekiwania odnośnie tej techniki. Nie próbuj się zrelaksować na siłę, nie walcz ze swoimi myślami, po prostu odpuść i odpręż się.
- Jeśli podczas ćwiczenia Twoje myśli Ci gdzieś uciekną, nic się nie stało. Spokojnie wróć do wykonywanego ćwiczenia. Zobaczysz, że wraz z praktyką będzie Ci to wychodzić coraz lepiej. Będziesz osiągać coraz głębsze stany odprężenia w coraz krótszym czasie.
- Napinaj mięśnie na około 5 sekund. Przez ten czas trzymaj określone mięśnie napięte- dosyć mocno, lecz bez przesady. Po tym czasie puść i pocuj jak miesiąc się rozluźnia. Daj sobie 10 sekund na odczucie zrelaksowanego mięśnia.

### Przebieg ćwiczenia

1. Na początku weź dwa głębokie wdechy. Powietrze wydychaj powoli. Zaciśnij teraz pięści obu rąk. Poczuj napięcie, przytrzymaj na około 5 sekund... i odpuść. Daj sobie chwilę aby zwrócić uwagę na przyjemne uczucie odprężenia w tym miejscu.
2. Napnij wszystkie mięśnie obu rąk przyciskając przedramię do swoich barków. Przytrzymaj... i odpuść.
3. Napnij swoje barki. Przytrzymaj napięcie... i rozluźnij je.
4. Podnieś swoje brwi i zmarszcz czoło. Przytrzymaj... i odpuść.
5. Zaciśnij powieki i napnij wszystkie mięśnie wokół oczu. Napinaj je przez chwilę... i odpuść.
6. Zaciśnij mocno zęby jednocześnie przyciskając silnie język do podniebienia. Przytrzymaj... i zrelaksuj je.
7. Skieruj głowę do tyłu i napnij tylne mięśnie swojej szyi. Poczekaj chwilę... i odpuść. Ten punkt wykonaj dwukrotnie, ponieważ mięśnie szyi zwykle są najbardziej napięte.
8. Napnij mięśnie swoich pleców. Przytrzymaj... i odpuść.
9. Weź głęboki wdech, przytrzymaj powietrze i napnij mięśnie klatki piersiowej. Przytrzymaj, i razem z wydychanym powietrzem rozluźnij te mięśnie.
10. Napnij mięśnie swojego brzucha. Przytrzymaj... i odpuść.
11. Napnij mięśnie swoich pośladków. Przytrzymaj... i rozluźnij je.
12. Zaciśnij mięśnie Twoich nóg. Najpierw ud, następnie łydek. Przytrzymaj... i odpuść.
13. Napnij mięśnie stóp kierując palce w kierunku Twojej twarzy. Przytrzymaj... i zrelaksuj je.
14. Skurcz palce u stóp, silnie napinając mięśnie tam się znajdujące. Przytrzymaj... i odpuść.
15. Odczuj świadomie stan w jakim znajduje się Twoje ciało. Poczuj głębokie odprężenie, w którym się znajdujesz. Jeśli jeszcze jakiś mięsień jest choć trochę napięty- zaciśnij go mocno i odpuść.
16. Ciesz się tym przyjemnym stanem przez kilka minut wizualizując sobie, że jesteś na plaży, w lesie lub na łące. Skup się teraz na tej wizualizacji, widząc, słysząc i czując to wyobrażenie. Po kilku minutach weź głęboki oddech i wstań, kończąc to ćwiczenie.

Regularnie ćwicząc w ten sposób, zauważysz ciekawe dodatkowe efekty. Systematyczna relaksacja sprawi, że po jakimś czasie nauczysz się odczuwać swoje mięśnie i będziesz mógł świadomie je rozluźniać- już nawet bez uprzedniego napinania. Dokładnie tak, jak teraz możesz napinać jakiegokolwiek mięśnie w swoim ciele, wysyłając sygnał z mózgu do mięśnia, w ten sam sposób będziesz umiał je odprężyć. To jest umiejętność, którą można wyćwiczyć. Później będziesz mógł ją wykorzystywać nie tylko ćwicząc relaksację, ale również w ciągu całego dnia. Wykonując różne czynności, nawet nie zdajesz sobie sprawy z tego, jak wiele mięśni w Twoim ciele jest napiętych. Zazwyczaj napina się dużo więcej mięśni, niż jest to potrzebne. Dlatego na przykład czytając książkę niech pozostaną napięte mięśnie potrzebne tylko do tej czynności. Wszystkie pozostałe części ciała możesz rozluźnić. Dzięki temu Twój organizm będzie zużywał mniej energii. Ponadto będziesz czuć się bardziej zrelaksowany i a Twoja koncentracja znacznie się wyostri.

### Relaksacja połączona z wizualizacją

1. Usiądź wygodnie lub połóż się (najlepiej na plecach) tak, aby żaden z mięśni w Twoim ciele nie musiał być napięty. Wybierz najbardziej dogodną dla Ciebie pozycję. Zadbaj o to, aby nikt Ci nie przeszkodził. Ważne jest aby to było miejsce ciche a także takie, w którym dobrze się czujesz.

2. Zamknij oczy i weź kilka głębokich oddechów. Wyobraź sobie, że od stóp, idąc coraz wyżej, Twoje ciało ogarnia obłok (nadaj mu ulubiony kolor) sprawiający, że każdy Twój mięsień się rozluźnia. Poczuj, jak napięcie opuszcza każdą część Twojego ciała. Skup się po kolei na stopach, łydkach, udach, brzuchu, ramionach, dłoniach, itp. Już samo zwrócenie Twojej uwagi na konkretny mięsień powoduje jego rozluźnienie.
3. Gdy skończysz rozluźnianie ciała, zacznij odliczać od 20 wstecz. Wizualizuj każdą liczbę na różne sposoby. Niech każda liczba wygląda inaczej, niech będzie zrobiona z czegoś innego. Angażuj każdy zmysł. Niech Twoje obrazy będą wyraziste i pełne kolorów. Na każdą liczbę poświęć od ok. 5 do 10 sekund.
4. Podczas odliczania stosuj afirmacje. Co parę liczb mów wewnętrznym głosem, że stajesz się coraz bardziej rozluźniony, bardziej zrelaksowany. Powtarzaj sobie, że wchodzisz coraz głębiej w stan relaksu. Niech Twój głos będzie spokojny i zawsze w pełni ufaj temu, co mówisz.
5. Gdy skończysz odliczać będziesz w stanie głębokiego odprężenia. Wybierz sobie jakiś przedmiot i wizualizuj go przez kilka minut. Zwróć uwagę na każdą jego cechę, cały czas bądź skupiony tylko na tym przedmiocie. Może to być na przykład pomarańcza. Poczuj jej zapach, wagę, dotyk skórki. Obierz ją, poczuj smak. Gdy już nabierzesz wprawy możesz wybierać bardziej skomplikowane przedmioty.
6. Gdy zdecydujesz się na zakończenie ćwiczenia, zacznij odliczać od 1 do 20. To odliczanie może być znacznie szybsze od poprzedniego. Tutaj również stosuj afirmację - mów sobie, że powoli się wybudzasz a gdy dojdiesz do 20 będziesz całkowicie wypoczęty.

## Ćwiczenia 9

**Doświadczenie przyjemności podczas doświadczenia.**

### Pozwolenie sobie na pragnienia

*...Kiedyż w końcu obudzicie się*

*i zdecydujecie, że chcecie doświadczyć czegoś nowego? Środki i sposoby, by tak się stało, pojawią się w niezwykle sposób, dlatego że pragniecie tej przygody i jesteście na nią gotowi. Takie jest boskie prawo. To nie będzie przypadek. Świadomość i energia tworzą naturę rzeczywistości. Cokolwiek myślicie, staje się waszym życiem. Tak właśnie wyraża się wasza boska esencja. Niestosowanie tego, czego się tutaj nauczyliście, byłoby nielogiczne i nierozsądne, ponieważ w ten sposób stracie możliwość uświadomienia sobie w pełni waszego dziedzictwa, które nazwano królestwem niebieskim. Ono nie ma nic wspólnego z posiadłością, zwaną niebem. Królestwo niebieskie jest zdolnością transformacji i transmutacji energii i czasu, by odkryć nieznanne: stworzyć, doświadczyć, „rozwiązać” to, co stworzyliście i stworzyć coś innego. Tak właśnie postępuje Bóg. Tak właśnie następuje rozwój. Powinniście zrozumieć, że poznanie filozofii i teorii nie wystarcza. To naprawdę nie wystarcza. Musicie nauczyć się, jak odkryć i rozwinąć wszystko, co jest w was ukryte, a tego jest bardzo dużo. Jeżeli podczas tego życia używacie tylko dziesiątej części waszego mózgu, po co potrzebna jest wam reszta? Dlaczego wasz mózg w dalszym ciągu istnieje i ewolucja nie doprowadziła do jego degeneracji, zmniejszając go do wielkości ziarnka grochu? Sądźcie, że posiadacie taki duży mózg po to, by stworzyć miejsce na twarz? Wyobraźcie sobie jak wyglądałaby wasza twarz na ziarnku grochu. Mózg - tak samo jak regeneracja - jest niemy dowodem wielokrotnych żyć. Czeka na was wiele zadań nie w sensie ciężkiej pracy, lecz w sensie odkryć. Macie do dyspozycji całe potrzebne wyposażenie i narzędzia, by urzeczywistnić królestwo. Życie służy doświadczeniu, by udowodnić proces ewolucji i demonstrować boskość każdego dnia. Mistrz nie pozwala, by dzień się po prostu wydarzył. Mistrz tworzy dzień tak, jak chce go doświadczyć. Prawda jest owocem zastosowania wiedzy czy filozofii i jej doświadczenia. Krok za krokiem stosujcie te nauki, kiedy jesteście szczęśliwi. One są proste. Będziecie mieli wrażenie, że Bóg zasypał was najwspanialszymi błogosławieństwami*



*i że nic złego nie może się wam przytrafić. Kiedy pewnego dnia coś się nie powiedzie, stanie się tak, ponieważ zapomnieliście stworzyć wasz dzień i z tego powodu staliście się podmiotem rzeczywistości, a nie jej twórcą. W wyniku tego zaczniecie wypełniać wasze życie niepowodzeniami i pogrążycie się w egzystencji pełnej problemów. Właśnie wtedy pojawi się depresja i przekształci się w przyzwyczajenie. Depresja jednego dnia stanie się standardem następnego. Budzicie się i wszystko wygląda przygnębiająco, ponieważ tak to stworzyliście poprzedniego dnia. Następny dzień będzie jeszcze smutniejszy. Taki jest cykl. Nauczycie się jak to zmienić. Nie musicie już żebrać i martwić się o codzienny chleb. Wiecie jak uwolnić się od depresji, ponieważ poznaliście głęboką radość i wystarczy, że sobie o niej przypomnicie, a wasza rzeczywistość ulegnie zmianie. Posiadacie zdolność, by wyleczyć skaleczony palec. Dlaczego chcielibyście cierpieć? Dlaczego chcielibyście kontynuować stagnację waszej nudnej egzystencji? Nie istnieje powód, by wasze życie było przyziemne, za to istnieje wiele powodów, by zmieniało się każdego dnia. Zmiana w życiu nie znaczy, że wyrzucicie z domu kota. Zmiana w życiu jest zmianą w świadomości i to nadaje każdemu następnemu dniu inny kolor. Słońce świeci inaczej i wszystko nabiera innego odcienia. Obserwacja tego odcienia otwiera przed Obserwatorem, którym jesteście, wielowymiarową perspektywę. Tak właśnie następuje rozwój każdego dnia waszego życia. Kontynuacja wojny z waszymi sąsiadami nagle nie ma sensu. Za to znajdujecie wiele powodów, by ich kochać. Jeżeli jesteście Bogiem, to znaczy, że jesteście wszystkim. Jeśli zrozumieliście moje nauki i ich doświadczyliście, Bóg już nie powinien być dla was tajemnicą, ponieważ wiecie, że On wami jest „*

#### **Ramtha**

Jeśli nie potrafimy doświadczać przyjemności, otwierać się na rozluźnienie, na relaks może to znaczyć, że kiedyś zamroziliśmy doświadczenie związane z zaspokajaniem przyjemności. Przez co nasze ciało jest spięte w momentach, gdy powinno się rozluźnić i całkowicie zrelaksować. Inną przyczyną może być wpojone przekonanie, że zaspokajanie pragnień jest czymś złym, nieczystym, że czucie ich jest nieodpowiednie. Co w konsekwencji rodzi toksyczny wstyd zażenowanie, który blokuje pełne doświadczenie przyjemności i poczucie go całym sobą. Im mamy lepszy, pełniejszy kontakt z własnym ciałem tym bardziej potrafimy odczuwać dane doświadczenie i czuć wszystkie związane z nim doznania. Lowen przypisuje również umiejętność doświadczenia rozkoszy, przyjemności z umiejętnością pozwolenia sobie na smutek, co byłoby słuszne bo nie pozwalając sobie na smutek nie dostajemy informacji co robić aby smutku było mniej.

**Moment zamrożenia w doświadczeniu przyjemności i wstyd związany z zażenowaniem że sobie pozwoliłeś na przyjemność. Odblokować spięcie powstałe wtedy i dać się ponieść całkowicie doświadczeniu.**

**Pragnienie nie jest ani złe, ani wstydlive, to część naszego życia. Trzeba nauczyć się świadomie doświadczać przyjemności.**

Odblokowanie na doświadczenie przyjemności przyjdzie w momencie gdy będziesz sobie na nie pozwalał i gdy przejdiesz opór, który blokuje pełne doświadczenie przyjemności w chwili obecnej.

#### **Ćwiczenie**

Za każdym razem, gdy będziesz sprawiał sobie przyjemność, skup się na chwili obecnej, aby przeżyć ją w pełni. Postaraj się nią delektować, poczuć wszystkimi zmysłami, całym sobą odprężając swoje ciało i pozwalając sobie doświadczyć rozkoszy. Stań się doświadczeniem i zjednocz się z nim, myśl o samym doświadczeniu a nie o rezultacie i uldze. Przedłużaj doświadczenie rozkoszy jak tylko się da, aby wycisnąć co się da z samej czynności.

**Kilka wskazówek odnośnie rozkoszowania się doświadczeniem:**

1. Rozkoszowanie się, delectowanie się czy doświadczanie przyjemnych doznań wymaga czasu . Czas ten potrzebny jest na: wybór odpowiedniego źródła bodźców (rodzaj, intensywność), wybór optymalnego sposobu ich odbierania (odległość, sposób degustacji, sposób trzymania przedmiotu etc.), proces odbioru wrażeń oraz powstanie reakcji emocjonalnej.

2. Rozkoszowanie się, delectowanie się czy doświadczanie przyjemnych doznań musi być wewnętrznie przyzwolone . Rozkoszowanie się nie może być tabu. Wiele obszarów codziennego życia zdominowane jest przez ograniczenia, narzucone w procesie wychowania. Do pewnego czasu spełniać one mogą rolę adaptacyjną i/lub ochronną. Utrzymujące się jednak w formie niezmięionej i sztywnej w wieku dorosłym, mogą w istotny sposób utrudniać proces przeżywania przyjemności. Doświadczanie rozkoszy może doprowadzić do ich uchylecia; nie chodzi tu o spektakularne zmiany, ale o umożliwienie odkrywania małych, codziennych przyjemności oraz umiejętność korzystania z nich.

3. Rozkoszowanie się, delectowanie się czy doświadczanie przyjemnych doznań nie następuje „przy okazji” . Biorąc pod uwagę ograniczoną pojemność uwagi podczas rozkoszowania się konieczne jest zawężenie jej do obszaru związanego z przyjemnymi doznaniem przy jednoczesnej eliminacji wszelkich dodatkowych aktywności.

4. Mniej znaczy więcej. Jednym z głównych błędów dotyczących rozkoszowania się jest utożsamianie go z konsumpcją. Drugi — wiąże poziom zadowolenia z ilością dostępnych dóbr i związanych z nimi bodźców (np. według powszechnego mniemania więcej przyjemności odczuwa ta osoba, która więcej konsumuje). Tymczasem umiejętnie rozkoszowanie się wynika z równowagi między ascezą a przyjemnością.

5. Znajdź to, co naprawdę sprawia Ci przyjemność. Gusta są indywidualne i zależne, np. od wieku, płci, wykształcenia, przynależności klasowej, pory dnia oraz niezliczonej liczby innych, nie dających się sprecyzować, czynników. Każdy jednak zyskuje na poznaniu swoich preferencji.

6. Bez doświadczenia nie ma rozkoszowania się . Różnorodne doświadczenia z obszaru doznań, którymi chcemy się rozkoszować, są niezbędne. Doświadczenie umożliwia odbiór niuansów, a w rozkoszowaniu się chodzi zawsze o niuansy. Odbiór niuansów i umiejętnie ich wykorzystywanie musi zostać wyuczone. Wiele osób otwarło dla siebie zbyt mało takich obszarów, które można przeżywać w sposób przyjemny. Dlatego ważne jest zdobywanie nowych doświadczeń i odkrycie nowych, pełnych przyjemności obszarów.

7. Rozkoszowanie się, delectowanie się czy doświadczanie przyjemnych doznań ma być czynnością codzienną . Jest to bardzo ważny punkt. Rozkoszowanie się i sprawianie sobie przyjemności nie powinno być ograniczone wyłącznie do jakichś nadzwyczajnych okoliczności, jak święta czy dni wolne od pracy. Bez wątpienia, nie każdy dzień jest przyjemny per se, ale możemy i powinniśmy postarać się, by był tak przyjemny, jak to tylko możliwe. Jeżeli nie doświadczamy na co dzień nic miłego, nie oznacza to, że w otoczeniu brak jest miłych bodźców. W większości wypadków nie potrafiliśmy ich po prostu odkryć.

**Dopiero jak przestaniesz wstydzic się rozkoszy i wzbudzać wobec siebie poczucie winy wynikające z jej doświadczenia będziesz mógł w pełni oddać się doświadczeniu, którego pragniesz w lekkości i swobodzie.**

### **Źródła:**

**Colin P. Sisson - „, Podróż w głąb siebie,,**

