

**Główne transformacje**  
**Odpuszczenia**  
**Grzegorz Drabik**  
**Plik Pdf**

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

## Zawartość

- **Odwaga i moc.....2-5**
- **Transformacja cierpienia, oporu przed czuciem w czucie.....5-18**
- **Odpuszczenie.....19-32**
- **Trasformacje.....32- 62**
- **Podstawowe blokady powrotu do naturalnych wzorców, cykli i rytmów.....63-74**



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/>



**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. 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 przyjmimy 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.**

***„Im więcej blokad, śmieci i destrukcyjnych programów usuniesz ze swojej głowy, tym bardziej odblokujesz energię życiową, która jest nieodłączną częścią twojej natury. A im bliżej swojej natury jesteś, tym większą radość sprawia ci to, co już masz i to, co jeszcze przed tobą. Osiągnięcie mentalnej dojrzałości to powrót do pełni psychicznego zdrowia i gotowość na to, aby otworzyć swoje serce na wszystko, co cię spotyka. To moment, w którym zabawa w życie zaczyna się na dobre.”***

Michał Pasterski – Droga do mentalnej dojrzałości

## **DLACZEGO BRAKUJE CI ODWAGI?**

Dzieci mają w sobie odwagę do robienia tego co chcą, tego co pragną i do bycia takimi jakimi chcą być. Są naturalne i prawdziwe, są autentyczne. Cechuje je ciekawość do życia i entuzjazm. Z czasem jednak ta odwaga i naturalna pewność jest duszona przez przekonania rodziców, przez przekonania otoczenia i jeśli dziecko nie ma w sobie wystarczająco dużo energii , to zaczyna przejmować energię otoczenia i ztraca wiarę w siebie. Do tego

mechanizmy psychologiczne , wpływają do powstania wewnętrznego zagubienia i braku wiary w siebie , w swoją moc sprawczą oraz powodują iluzje oddzielenia od energii życia i poczucia jedności z życiem.

Nasze przeżycia, nasze doświadczenie , nasze nabyte przekonania mogą sprawić, że wchodzimy w dorosłe życie z lękiem , niepewnością i mechanizmami które pogłębiają te emocje w nas. Może to być lęk przed porażką, przed oceną, przed odrzuceniem.

Może już czas by przestać rozważać , czy się uda , czy się nie uda i po prostu działać, może już czas przestać analizować wieczne za i przeciw, może już czas wyjść ze swojej głowy i ruszyć po to co chcesz mieć dając sobie do tego prawo ?

**“Wspaniałe sukcesy osiągają tylko ci, którzy ośmielili się uwierzyć, że coś w nich samych jest potężniejsze od okoliczności”**

Bruce Barton

Powiedz sobie:

**Moja energia jest większa niż energia otoczenia i ograniczeń jakie sobie nakładam. Otwieram się na pole możliwości, wpuszczam do swej przestrzeni szanse i okazje oraz korzystam z nich.**

Jednak otwarcie się z powrotem na siebie jest możliwe poprzez połączenie się ze sobą, ze swoim ciałem, ze swoimi potrzebami i pragnieniami. Połączenie z energią życia, z czuciem życia jest wynikiem tak naprawdę otwarcia się na czucie samego siebie i czucia innych. Otwierając swoje serce zaczynamy czuć przyływ ogromnej ilości energii do naszego życia. Tak jak pisze Tolle w cytacie poniżej , łączymy się wtedy z naturalnym strumieniem życia .

***"Słowo "oświecenie" przywodzi na myśl jakieś nadludzkie osiągnięcie, a ego owszem, chętnie podtrzymuje to przekonanie, lecz tak naprawdę wyraz ten oznacza twój naturalny stan autentycznie odczuwanej jedności z Istnieniem".***

Eckhart Tolle

Każdy z nas ma w sobie wewnętrzną moc. Wystarczy tylko w to uwierzyć, że ona tam jest i uwierzyć w siebie. Uwierz w to, że masz w sobie wszystko co ci jest do tego potrzebne. Jedyne co cię powstrzymuje to twój lęk i mechanizmy obronne jakie sobie zbudowałeś. To on odbiera ci odwagę, sprawia, że odczuwasz wątpliwości, wahasz się, aż w końcu się poddajesz. Dostyc często jest to po prostu wyuczona bezradność.

Przestań żyć lękiem i uwierz w to, że masz w sobie wszystko co ci jest potrzebne, aby osiągnąć to co sobie wymarzyłeś. Rozwiń w sobie prawdziwą wiarę we własne możliwości, we własne zdolności.

**Przestań w sobie wątpić i zaufaj swojej wewnętrznej mocy. Rozwiń w sobie pewność siebie.**

Gdy zaczniesz wierzyć w siebie, gdy zaczniesz działać i realizować się staniesz się coraz pewniejszy, każda kolejna realizacja danego celu sprawi że nabierzesz wiary w siebie i zaczniesz nabierać naturalnej pewności siebie.

Z większą pewnością siebie zmienisz swój stosunek do świata i do siebie. Staniesz się bardziej przyjazny, optymistyczny, będziesz tryskać energią. Twoje zachowanie relacje z innymi ulegną poprawie i będą bardziej owocne. Nawet twoja postura nabierze innych kształtów. Plecy się wyprostują, Twoja klatka piersiowa pójdzie do przodu. Stan naszej energetyki wpływa na naszą postawę ciała.

Większość ludzi wątpi w siebie i nie wierzy możliwości – nie myśl, że tylko ty tak masz. Już we wczesnym dzieciństwie porównujemy się z innymi. Oceniamy, analizujemy, i nie zawsze takie porównania wypadają na naszą korzyść. Niestety to odbija się naszym poczuciu wartości. Wszystko to zostaje w naszej podświadomości, i niestety odczuwamy skutki w naszym wątpiącym w nas myśleniu. Nasze przekonani o nas samych, nasze życiowe doświadczenia wpływają na naszą pewność siebie. Niektóre ją wzmacniają, podnosząc tym samym naszą wiarę w siebie, ale i są takie, które tę wiarę nam odbierają. Każde niespełnione pragnienie zakodowuje nam w głowie jakieś przekonanie o naszej niepełnowartościowości, a jeżeli takich niespełnionych oczekiwań następuje po sobie jakaś seria, to dopiero możemy całkowicie stracić pewność siebie. Gdy w takich trudnych dla nas momentach jesteśmy zdani tylko na siebie to dla naszego bezpieczeństwa wycofujemy się i zamykamy się w

sobie. Krytyka ze strony innych jeszcze bardziej zwiększa nasze poczucie beznadziejności i rani nasze „ja” – co niestety odbiera nam poczucie pewności siebie.

**Jeśli chcesz być szczęśliwy i spełniony – wyraż taką intencję. A Wszechświat podsunie Ci najlepsze rozwiązania prowadzące do celu. Napotkasz odpowiednie osoby, odnajdziesz właściwe książki, które potwierdzą to co nosisz w sobie ,a przed czym się blokujesz.**

Będą one Twoim lustrem. Odbiciem tego, co nosisz w sobie. Potwierdzeniem prawd, o których już wiesz w głębi siebie , a które skrywałeś przed sobą.

Słowa wypowiedziane przez nauczyciela duchowego lub przeczytane w pasjonującej lekturze zawsze będą tylko uwypukleniem tego, o czym podświadomie już wiesz. To nie inny człowiek jest dla Ciebie oświeceniem. Nie pomógłby Ci w żaden sposób, jeśli Ty sam nie byłbyś na to gotowy. Aby czyjeś słowa były dla Ciebie oczywiste, muszą zgadzać się z tym, do czego sam podświadomie doszedłeś. W przeciwnym razie będą tylko stertą nic nie znaczących zdań bez znaczenia.

*„Zanim wzniesiesz się na nowe poziomy świadomości, musisz najpierw porzucić trzymające cię energie niskich wibracji.*

*Osąd, wstyd, strach, poczucie winy, plotki, nienawiść, zazdrość, konformizm, dogmaty, podziały, obwinianie, ślepe posłuszeństwo i samozaparcie istnieją w głębokich ranach.*

*Aby wiedzieć, które z nich nękają cię, bądź ze sobą szczerą. Co cię mocno irytuje?*

*Jakie emocje rzutujesz na innych ludzi?*

*W ten sposób zaczynasz leczyć ból. Powiedz sobie prawdę o sobie bez oceniania siebie. Badaj trudne pytania w ciszy i bezruchu, aż pojawią się odpowiedzi.*

*Uzdrowienie twoich ran wymaga zdolności porzucenia systemów przekonań, których trzymasz się przez całe życie.*

*Błagam cię, abys otworzyła umysł na nowe możliwości. Proszę cię, abys przyznała, że nie jest to tak przemyślane, jak chciałabyś, aby inni uwierzyli, że jest.*

*Nalegam, abys zamieniła przekonanie o własnej nieomyślności na świętą ciekawość. Ego musi umrzeć, aby osiągnąć oświecenie.*

*Jest to praca wewnętrzna i przykuwa twoją niepodzielną uwagę. Nikt nie może wykonać tej pracy za Ciebie.*

*Musisz udać się samotnie w głąb i ciemność swojego prywatnego świata, w którym mieszka prawda. Pod każdą raną znajdziesz skrzynię ze skarbami starożytnej mądrości.*

*Im głębiej kopiesz, tym więcej znajdziesz.*

*Każda blizna zawiera potężne wiadomości od przodków, które pomogą Ci dotrzeć do celu.*

*Będziesz musiała poczuć ból w całości, zanim będziesz mogła wyleczyć się i ruszyć do przodu. Im głębsze cięcie, tym wyższe powołanie.*

*Odzyskujesz ważne informacje, o których zapomniałeś. Przypomnisz sobie kim byłaś, zanim powiedzieli ci, kim masz być, zanim straciłaś swoją niewinność.*

*Wspomnienie zaprowadzi cię do siebie. Odeszłaś daleko od duszy tej, którą jesteś, ale powoli odnajdujesz drogę powrotną.*

*Puść wszystko, co przeszkadza ci w dostosowaniu się do twojej najwyższej jaźni. Podczas gdy niektóre relacje bezwarunkowo wspierają twoją metamorfozę, być może będziesz musiała odejść od tych, którzy hamują twój rozwój.*

*To zerwanie nie jest w żaden sposób osobiste i nie musi być dramatyczne. Często druga osoba w naturalny sposób odsuwa się od ciebie, gdy zmienia się twoja częstotliwość.*

*W innych przypadkach może być konieczne ostre cięcie. Możesz wyrzec się destrukcyjnych nawyków, wzorców zachowań, pracy, miejsca lub zobowiązania, które podjąłeś.*

*Odpowiadasz na wezwanie z "innego świata" i będziesz musiała zostawić to, co już nie służy Twojemu celowi. Każdy krok twojej podróży musi być wykonany z intencją i odwagą.*

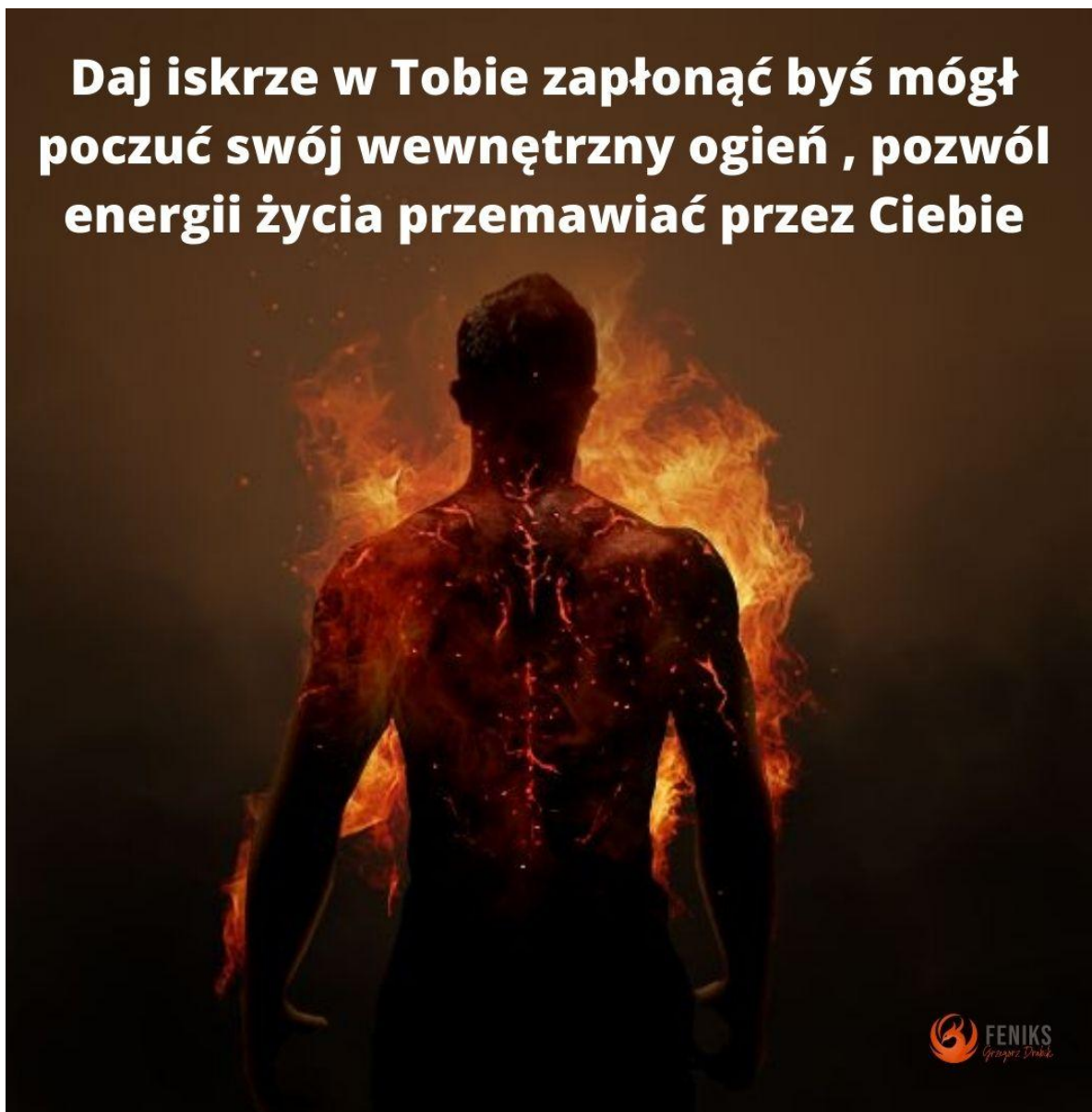
*Kiedy już uleczysz swój ból w głębinach swojego jestestwa, wyjdiesz z tego jako obrończyni światła z nieskończoną miłością, wojowniczym umysłem i nie pozostanie nic do udowodnienia.*

*Odzyskasz swoją moc i przywrócisz połączenie ze swoim sercem. Możesz być tą, którą tu przybyła, bez przeprosin i chodzić po ziemi z przekonaniem, jakiego nigdy nie zaznałaś.*

*Przebudzenie do prawdy o tym, kim jesteś, jest niewątpliwie najbardziej mrozącym krew w żyłach i smutnym zadaniem, jakiego podejmiesz w tym życiu, ale zostaniesz nagrodzona duchowymi darami wykraczającymi poza twoje najśmielsze marzenia i odetchniesz, wiedząc, że wszystko dzieje się dokładnie tak, jak chciałby twoja dusza ...*

- Zella Sage

**Daj iskrze w Tobie zapłonąć byś mógł  
poczuć swój wewnętrzny ogień , pozwól  
energii życia przemawiać przez Ciebie**



### **Transformacja cierpienia, oporu przed czuciem w czucie**

Transformacja z trzech stanów nieświadomości do wyższej świadomości odbywa się w kilku etapach.

**I. Podświadome cierpienie. Skrywanie bólu emocjonalnego, wypieranie emocji.**

Podświadomie cierpimy, kiedy nasze stłumione emocje manifestują się w formie chorób fizycznych, depresji, reakcji emocjonalnych, fobii i sytuacji, które są dla nas wyzwaniem, które wydają się dla nas że działają przeciwko nam, dla naszej szkody. Oceniamy wtedy życie jako wroga, krzywdzące, niebezpieczne. Często nie jesteśmy świadomi swojego cierpienia i tego w jak dużym lęku siedzimy. Najbardziej chore osoby w naszym społeczeństwie to te, w których nagromadziło się dużo stresu, jednak one tego nie czują. Ludzie ci nieświadomi są swojej sytuacji, gdyż zbyt zajęci są swoimi uzależnieniami i zachowaniami ucieczkowymi; nawet nie uświadamiają sobie swoich stłumionych uczuć, bo są od nich odcięci, nie mają kontaktu ze swoimi emocjami, a ich ciało po nagromadzeniu odpowiedniej ilości stłumionych emocji zaczyna chorować. Wiele osób myśli, że przez zapomnienie o problemach pozbędzie się ich. Jednak uczucia pogrzebane żywcem nigdy nie umierają. Wracają, aby prześladować nas w formie zaburzeń emocjonalnych, psychoz i chorób fizycznych. Na tym etapie całkowicie kieruje nami to co nie jest uświadomione, a my to często nazywamy szatanem, siłami nieczystymi. Nie mamy pojęcia wtedy, że to co nas pcha do określonych destrukcyjnych nawyków, schematów, działań to nasze własne wyparte emocje, potrzeby, pragnienia, popędy sposób w jaki nauczyliśmy się sobie z nimi radzić. U mnie ten stan był do momentu wyjścia z terapii od uzależnień, czyli praktycznie pół mojego życia. Nie wiem kiedy dokładnie zacząłem spychać własne emocje, jednak myślę że momentem szczytowym było odrzucenie mnie przez rówieśników w dzieciństwie, bo byłem otyły. Czyli okres szkolny, wtedy zakopałem całkowicie moje prawdziwe Ja i zacząłem nakładać maski. Uzależnienie, nałóg był rezultatem życia w niezgodzie ze sobą i toceniem wewnętrznej walki samemu ze sobą.

## **2. Uświadomione cierpienie. Pozwalanie sobie na ból emocjonalny.**

Jest to etap, na którym uaktywniają się nasze stłumione emocje bo zaczynamy pracować nad sobą. Zaczynamy nawiązywać kontakt ze sobą i ze swoimi emocjami. Zaczynamy coraz bardziej sobie pozwalać na czucie siebie, na czucie życia. Zaczynamy świadomie je czuć i przestajemy z nimi walczyć. To jest właśnie proces budzenia się, uświadamiania sobie coraz więcej i odnajdywania prawdziwego siebie. Na tym etapie zaczynają zanikać bóle w ciele bo nawiązujemy kontakt z tłumionymi emocjami, z wypartymi emocjami i rozwiązujemy supły energetyczne w naszej energetyce wprowadzając coraz więcej świadomości w to co nieświadome. Energia zaczyna wracać do równowagi i zaczyna przepływać w naturalny sposób poprzez nasze ciało, stąd też coraz więcej jest w nas energii do życia. Nasze ciało się odradza, dajemy przepływać emocją, nie blokujemy ich w ciele, dajemy im przestrzeń. Pozwolenie sobie na wyparte emocje, na wyparty ból emocjonalny powoduje że znika ból fizyczny.

## **3. Wzięcie za siebie odpowiedzialności, za swoje emocje, myśli, za swoje stany, decyzje i wybory.**

Gdy pozwalamy aby to co nieświadome ujrzało światło dzienne, zaczynamy dostrzegać, że nie puszczone emocje sterowały naszym życiem, a my żyliśmy w nieświadomości tego co się z nami dzieje. Im bardziej bierzemy odpowiedzialność za siebie, tym zyskujemy większą moc sprawczą i podejmujemy decyzje i wybory zgodne z nami. Dostrzegamy że mamy wpływ na kształtowanie naszego życia i że może ono być takie jakie chcemy aby było. Zaczynamy robić rzeczy zgodne z nami i czujemy wewnętrzne spełnienie oraz radość z życia.

## **4. Czucie radości z życia, robienie tego co się kocha robić, wzrost energii.**

Radość z życia, radość z bycia sobą pojawia się samoistnie, gdy zaczynamy radzić sobie z emocjami i gdy nawiązujemy kontakt z prawdziwym sobą, dajemy zaistnieć wtedy naszemu wewnętrznemu dziecku takim jakim jest. Dbalność o siebie, łagodność, współczucie dla siebie powoduje, że wzrasta nasza miłość własna i poprawia się nasza wewnętrzna relacja ze sobą, a co za tym idzie wzrasta nasza energia i chęć doświadczania życia. Otwieramy się wtedy na nowe doświadczenia, na nowe sytuacje i poznajemy swoje prawdziwe możliwości, ukazują się nasze talenty twórcze i dary, które zaczynamy przejawiać w naszym życiu.

## **Cierpienie a opór przed doświadczaniem życia**

Doświadczać życia trzeba chcieć, czuć życie trzeba chcieć. Radować się z życia trzeba chcieć. Podchodzić z entuzjazmem do życia trzeba chcieć. A raczej czuć że się chce. Dopóki mamy postawę cierpiętnictwa, przymusu, dopóki nie wchodzimy w pełniejsze doświadczanie życia, bo nie ma w nas energii do życia. Tak samo trzeba sobie uświadomić jak coś robimy, czy z przymusu, czy z radości. Czy za karę czy dlatego że chcemy to zrobić i sprawia nam to przyjemność. Postawa cierpiętnictwa dosłownie tworzy żal, obrażanie, presję i próby wymuszenia na życiu czegoś. Zmiana postawy z muszę żyć i dawać radę, z muszę przeżyć, przetrwać do

postawy i nastawienia chce żyć, chce czuć życie zmienia dosłownie naszą energetykę i nasze pole . Przystajemy robić coś bo musimy tylko zaczynamy żyć bo chcemy żyć.

Zmiana z muszę coś zrobić, muszę rozwiązać problem , do chce coś zrobić chce zrealizować wyzwanie, chce realizować możliwość i szansę jaką mi daje sytuacja z pozoru problemowa. Czyli radość z tego co robimy i kim jesteśmy powoduje, że dostajemy ogromny zastrzyk energii ponieważ zaczynamy cieszyć się tym co robimy, jacy jesteśmy oraz zaczynamy cieszyć się samym życiem. Zaczynamy wtedy szanować życie i dar jakim to życie jest.

Zmiana z muszę żyć, czyli podejścia jakby życie było przymusem, karą, do chęci do życia, do radości z życia , z tego że jesteśmy. Zmiana podejścia do relacji jak za karę, do cieszenia się z tworzenia nowych relacji i cieszenia się kontaktem z innymi ludźmi. Cieszenie się z seksu, z energii seksualnej, z tego że możemy kochać i zbliżać się do innych, cieszenie się z tego że możemy nawiązać bliską relację z drugim człowiekiem. Zmiana postawy cierpiętnika wobec życia na kreatora życia z entuzjazmem i mocą. Kontakt ze sobą powoduje że nasz entuzjazm do doświadczania życia wzrasta, że nasza energia idzie do góry, że chcemy czuć i doświadczać życia.



**Z przyzwyczajania do cierpienia, do odwagi by stanąć w prawdzie i uwolnić się od schematów cierpienia**

*„Trzeba pamiętać, że jeżeli istota wytworzy uczucie miłości dla czegoś, czego bardzo pragnie, ów przedmiot lub doświadczenie, bardzo szybko pojawi się na drodze spełnienia poprzez działanie do jego zaspokojenia.*



***Dlatego kochaj wszystko to, czego pragniesz doświadczyć, ponieważ Twoja Miłość przyciągnie to do Ciebie.***

***Im wyższa częstotliwość tego uczucia, tym szybsza materializacja.,,***

***~ Dajamanti~***

Niektórych z nas ogarnia strach, gdy mamy szczęście lub gdy wszystko idzie dobrze. W naszej kulturze zwykle się nawet mówić "lepiej się nie cieszyć, bo zapeszysz". Gdy nie mamy zintegrowanych swoich lęków i gdy uciekamy od nich w pozytywność wypierając inne emocje, to normalnym jest że tworzymy opór, lęk przed czymś innym, przed powrotem starego. Dzieje się tak bo nie czujemy się jeszcze bezpieczni sami ze sobą i myślimy że dane rzeczy nie powrócą, aby się im ponownie przyjrzeć. Ten mega lęk przed lękiem i przed danymi stanami emocjonalnymi sprawia właśnie, że nie czujemy się do końca bezpiecznie. Wchodzimy wtedy w sztywne myślenie i budujemy opór wobec danych emocji uciekając przed nimi.

Drugą sprawą jest taka, że boimy się całkowicie otworzyć, być całkowicie wolnymi, że boimy się popłynąć całkowicie z nurtem życia i puścić kontrolę.

Mamy więc większe przyzwolenie na cierpienie niż przyzwolenie na bycie szczęśliwym. Kultura cierpienia umacniana przez wieki historii, doświadczeń i rodowych i tych na poziomie społeczeństw, całych narodów, a także religii, zakorzeniła w nas poczucie cierpienia i strach przed naszą własną mocą szczęścia.

Nelson Mandela opisał ten fenomen następująco:

"Nasze światło, a nie nasza ciemność przeraża nas najbardziej. Pytamy siebie, kimże jestem, że mam być świetny, nadzwyczajny, zdrowy? Ale odpowiedzmy uczciwie, czy jest powód, żeby takim nie być?"

A Ty czy tak naprawdę pozwalasz sobie na szczęście?

Z jakiego powodu czasem tak kurczowo trzymasz się cierpienia?

Co ci tak naprawdę daje cierpienie?

Co się stanie, gdy już się dość nacierpisz?

***"Jeśli pozwolimy świecić naszemu światłu, damy nieświadomie innym ludziom pozwolenie, żeby zrobili tak samo, damy im zgodę na ujawnienie się ich prawdziwej istoty,,***

Ciężko jest wyjść z cierpienia, z roli ofiary ponieważ:

- cierpienie stało się naszym przyzwyczajeniem, urządzamy sobie życie za jego pomocą. Koniec cierpienia tak naprawdę oznacza zmianę przyzwyczajzeń, a ta zmiana może nastąpić poprzez świadomą decyzję lub kryzys w naszym życiu. Problem jest w tym, że zazwyczaj czekamy do kryzysu i dopiero wtedy się budzimy i podejmujemy świadomą decyzję,
- cierpienie jest dla niektórych ludzi na pozór jedyną możliwością intensywnego odczuwania siebie i przeżywania życia,
- depresja i tęsknota jest formą żałoby po odwróceniu się od swojego prawdziwego Ja, na rzecz fałszywie stworzonej tożsamości. Cierpimy bo odwróciliśmy się od samych siebie i stawiamy opór na czucie prawdziwego siebie, zaczynamy stawiać opór przed samym czuciem. Jednak mechanizmy cierpienia mają tendencje do tego aby przyczyn szukać w świecie zewnętrznym, aby patrzeć na zewnątrz, a nie do środka. Dlatego swój smutek, tęsknotę, żal projektujemy na świat zewnętrzny. Gdzie tak naprawdę tęsknimy za sobą, jesteśmy smutni, bo nie słuchamy siebie (nie działamy w zgodzie ze sobą), mamy żal bo odrzucamy samych siebie i nie robimy tego co chcemy robić. Dlatego właśnie kontakt z naszymi odczuciami pozwala nam dowiedzieć się co jest nie tak, o ile nasze mechanizmy myślowe mogą stworzyć iluzje abyśmy nie widzieli prawdy, o ile naszych odczuć nie da się oszukać, pytanie jest tylko takie czy zaczniemy się ich słuchać i czy wprowadzimy korekty w nasze postrzeganie, nastawienie, decyzje i wybory. Przyzwyczajamy się tak mocno do swojego cierpienia, że myślimy że gdy ono odejdzie pojawi się pustka i jej się boimy. Nie rozumiemy że pustka jest dlatego, że nie ma nas w nas i dlatego że żyjemy przeciwko sobie. Gdy zaczynamy kierować się do swego wnętrza i żegnamy cierpienie w miejsce pustki pojawia się nasze prawdziwe Ja i nasza wewnętrzna mądrość,

- cierpienie bywa "nagradzane" - dopóki cierpimy, dopóty dostajemy uwagę, zainteresowanie, życzliwość czy wsparcie. Przez chorobę na przykład wszystko kręci się wokół nas, przez uzalanie się nad sobą, też wszystko kręci się wokół nas,
- cierpienie daje cierpiącemu lepszą pozycję, wynosi go na męczennika, osobę która się poświęca, tu niestety w chrześcijaństwie cierpienie ma wysoką wartość. Męczeństwo, cierpiętnictwo dla wielu jest dobrą przesłanką do stania się świętym. Osoby te nie rozumieją, że cierpiąc zamykają się na czucie życia i udają silnych,
- cierpienie bywa uznawane społecznie i warunkuje przynależność do grupy np. grupa porzuconych kobiet, czy będących w toksycznych związkach. Społecznie to budzi współczucie, grupa ta wzajemnie się motywuje i wspiera. Uwalniając się z roli ofiary przewrotnie taka kobieta niejako wypada z tej grupy. Tożsamość wielu grup nakazuje, że można mieć w niej udział tylko wtedy, gdy się cierpi. Nie wszystkie są takie grupy, ale trzeba uważać, bo można zamknąć się na rozwój i zacząć utożsamiać na stałe z danym problemem, co blokuje na dostrzeganie innych perspektyw,
- cierpienie charakteryzuje się pasywnością, apatią, obojętnością, zatrzymaniem energii życia. Opuszczenie stanu pasywnego oznacza stanie się aktywnym i przejście do działania, przejęcie odpowiedzialności i świadome wyjście z roli ofiary, a to wymaga od nas wyjścia z wyuczonyj bezradności i porzucenie wzorca depresyjnego,

Nieuznanie własnej winy, zamknięcie na wyrzuty sumienia, na skrucę wpędza przewrotnie w krąg cierpienia, powoduje nawet cierpienie w następnych pokoleniach. Ten kto nie dostrzega własnych błędów, własnych wad i słabości jest po prostu oddzielony od własnego wnętrza, od czucia siebie i utrzymuje wyobrażenie o sobie oparte na dumie. Ta iluzja w pewien sposób tworzy później zamknięcie się we własnej głowie i przerzucanie swoich stanów na innych oddzielając ciało od uwagi oraz tworząc coraz więcej nieświadomości, w której dana osoba się z czasem gubi. Jej iluzje nie odzwierciedlają rzeczywistości. W pracy systemowej jest to tzw. lojalność rodowa. Późniejsi członkowie rodziny często czują się winni bez powodu, w ramach wyrównywania za sprawcę lub w ramach lojalności wobec ofiary. Czują się oni jak zdrajcy porzucając rolę ofiary i cierpienia, bo wychodzą z rodowych schematów.

Warto czasem się zatrzymać i przyjrzeć swojemu cierpieniu oraz przyznać się do niego. Warto zadać sobie pytania:

- Z jakim z tym obszarem się identyfikujesz?
- Co będzie kiedy zdecydujesz się przestać cierpieć?

W kwestii potrzeb emocjonalnych cierpimy, bo zamykamy się na ich zaspokajanie, wypieramy swoje potrzeby, pragnienia i udajemy że ich nie ma albo decydujemy się na realizację ich substytutów, co nie daje nam prawdziwego zaspokojenia, satysfakcji. Substytut nigdy nie będzie tym czego naprawdę potrzebujemy. Da on tylko chwilową ulgę, a do tego pogłębi pustkę lub spowoduje uzależnienie. To czego chcę doświadczać nasza dusza nie może być sfalszowana, oszukane. gdy tak się dzieje pustka się pogłębia i pojawiają się określone emocje bo oddzielamy się od nas samych, zaprzeczamy sami sobie. Emocje które się pojawiają mają wskazać nam gdzie jest droga do zaspokojenia potrzeb, do satysfakcji, do spełnienia, do poczucia jedności. Więc emocje są dla nas zawsze drogowskazem i pokazują nam drogę. Problem jest w tym, gdy nie słuchamy się ich, gdy jesteśmy na nie zamknięci, gdy jesteśmy odcięci od ciała, gdy nie mamy z nimi kontaktu lub gdy projektujemy je na zewnątrz tracimy wtedy tak naprawdę kontakt z naszym wnętrzem, z tym co chcemy naprawdę. Tworzymy wtedy coraz większe zagubienie, chaos emocjonalny, brak zdecydowania, niepewność, brak czucia tego co chcemy, oddzielenie od prawdziwych siebie. Mechanizmy obronne typu wyparcie, projekcja powodują oddalanie się od spełnienia, od połączenia się z tym co naprawdę chcemy. Im większa pustka w zaspokojeniu danej potrzeby i im silniejsze jej wyparcie, tym większe obsesje i pragnienia w kwestii substytutu tej potrzeby. Czyli im silniej wypieramy daną potrzebę tym bardziej prawdopodobne że znaleźliśmy substytut, który tworzy obsesję i uzależnienie oraz jest jednocześnie mechanizmem obronnym by nie widzieć prawdziwej potrzeby. Jeśli odpowiednio wsłuchamy w się w siebie, dostrzeżemy jakie potrzeby tak naprawdę kryją się za obsesyjnymi myślami i czego tak naprawdę chcemy, to co chcemy się dowiedzieć pojawi się gdy umysł zostanie poddany obserwacji i zaistnieje spokój, z którego zaistnieją odpowiedzi. Z pozornej pustki, z ciszy zawsze pojawiają się odpowiedzi, które dadzą nam to co chcemy o ile pójdziemy za ich głosem, za głosem tego co naprawdę chcemy.

Osoby uzależnione od czegoś, nie mają tak naprawdę kontaktu ze swoimi emocjami a co za tym idzie ze swoimi potrzebami i popadają w obsesję związaną z substytutem danej potrzeby. Nie zaspokajanie danych potrzeb przez określony czas rodzi nadmierne pragnienia.

Zamykamy się na ich realizację dlatego, że zaspokojenie ich wiąże się z wejściem w sytuację związaną z naszymi największymi lękami. Mechanizmy obronne tworzą odpowiednie ścieżki myślowe, w które ślepo wierzymy i poza które nie chcemy wyjść, jednocześnie czując wewnętrzną frustrację, zagubienie a nie

znajdując kontaktu z nim (ze swoim wnętrzem) oddaliśmy się od realizacji tych potrzeb pogłębiając oddzielenie od siebie .

W obszarach zaspokajania swoich potrzeb byłem jak małe dziecko żyjące w świecie fantazji i szukające substytutów do zaspokojenia swoich potrzeb oraz czujące nieporadność, bezradność i brak mocy w tej kwestii. Do tego zamiast koncentrować się na tym na co mam wpływ, to tracimy energię na to na co nie mam wpływu i próbowałem zmienić coś niezależne ode mnie, zamiast zająć się sobą. Prawie całkowicie wyparłem swoją męskość, decyzyjność, konkretność, stanowczość, stabilność, seksualność, potrzebę samorealizacji i co najważniejsze potrzebę bliskości z poziomem serca.

**Tylko prawdziwa realizacja swoich potrzeb emocjonalnych, a nie substytutów da nam spełnienie i radość. Próby zaspokojenia substytutami pogłębiają w nas pustkę wewnętrzną i oddalają od tego co naprawdę chcemy.**

Koniec cierpienia związany jest bowiem z pewną konsekwencją - jest ono bowiem w korelacji z innymi działaniami. Wymaga to od nas odwagi i prawdy w stosunku do samego siebie, wymaga od nas wewnętrznej uczciwości.

Np. cierpię, bo jestem chronicznie nieszczęśliwa w związku - wystarczy więc dostrzec prawdę i zakończyć ten związek. Jednak my dosyć często wolimy podtrzymywać toksyczne relacje i trzymamy się tego co nie daje nam szczęścia, co nas blokuje i nie rozwija. Trzymamy się schematów cierpienia.

Inny przykład cierpimy, bo praca nas nie zadowala nie satysfakcjonuje, więc tłumiąc swoje prawdziwe odczucia blokujemy się przed rozpoczęciem zarabiania na siebie samodzielnie itd. , bo łatwiej przychodzi cierpieć dalej niż spróbować i się odważyć. Rozwiązania zazwyczaj są bardzo proste i są tuż obok nas , a my nie chcemy ich widzieć i krążymy na około , bo konfrontacja z prawdą i ze zrobieniem czegoś nas przeraża, a do tego nie chcemy się przyznać.

**"Cierpienie jest łatwiejsze niż rozwiązanie" dlatego je wybieramy**

ŁATWIEJ JEST CIERPIEĆ, NIŻ ZAJĄĆ SIĘ ŹRÓDŁEM CIERPIENIA, Czyli swoim oporem przed czuciem, oporem przed czuciem życia.

Rozwój duchowy bywa trudny, bolesny. To nie są tylko medytacje, afirmacje, mantry i uprawianie jogi. To nie tylko wysyłanie intencji do Wszechświata, granie na gongach i misach tybetańskich. To nie wege jedzenie, unikanie alkoholu i segregacja śmieci.

Rozwój duchowy, to zajęcie się częścią nas która ma niepuszczone emocje, która ma w sobie jeszcze ból emocjonalny , który nie jest puszczonej, a która wpływa na nasze życie .

Ale, żeby móc się nią zająć, trzeba się zatrzymać. Przyjrzeć się Sobie. Dotknąć źródła tego cierpienia. Rozgrzebać przeszłość, dzieciństwo, pootwierać i wyczyścić sączące się przez dziesięciolecia rany.

I nikt o zdrowych zmysłach nie podda się tej operacji na otwartym sercu, jeśli nie dotknie granicy bólu i rozpacz. Jeśli nie upadnie, jeśli nie sięgnie kresu cierpienia, jeśli nie dojdzie do muru nie do przejścia. Łatwiej jest oddać się doraźnym przyjemnościom, które na chwilę ukoją ból i cierpienie

Alkohol

Kompulsywne objadanie

Kompulsywny seks

Kompulsywne zakupy

Sen, dużo snu

Praca, najlepiej na kilka etatów

Sport, do granic wytrzymałości

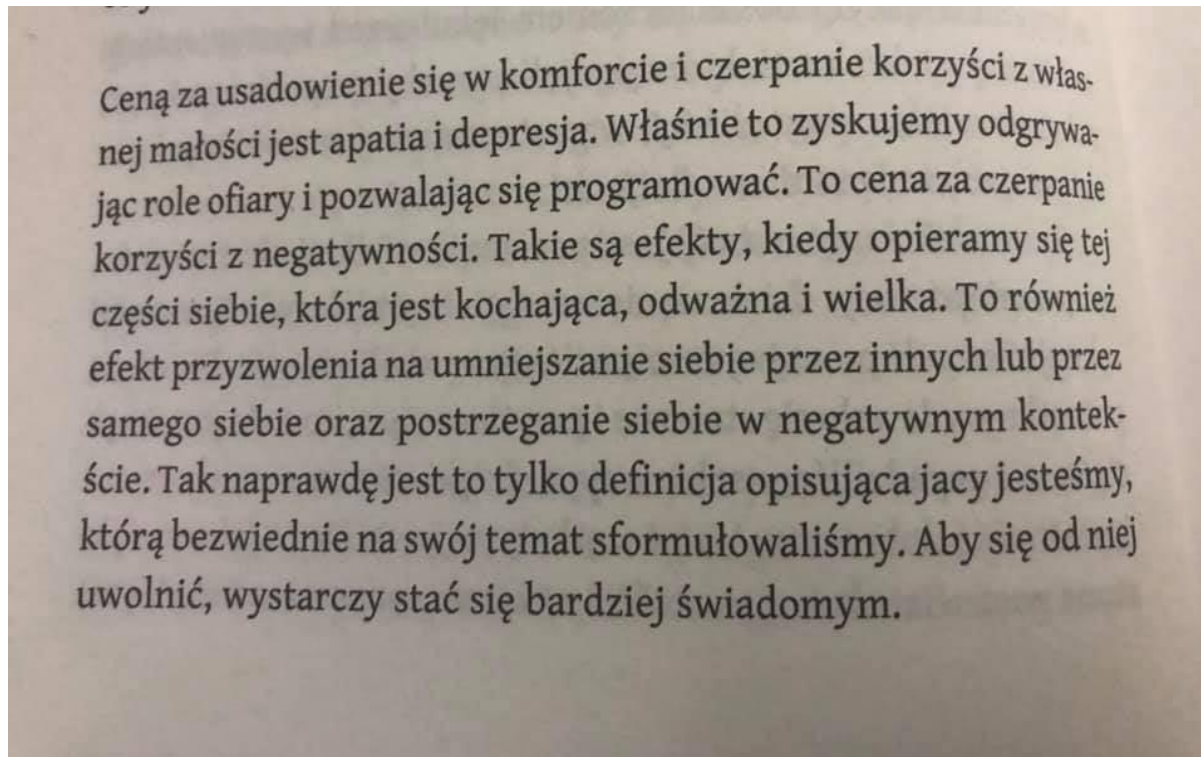
Możesz uciec w co chcesz, ale od Siebie nie uciekniesz...

Wszechświat będzie naciągał strunę, aż w końcu pęknie!

Aż fala emocji, żalu, złości, bezsilność porwie Cię do miejsca, w którym nie będziesz mieć już wyjścia...

Czy można tego uniknąć? Można, o ile wybierzesz inaczej. Wybierzesz dotarcie do Siebie, zamiast ucieczki od Siebie. Każdy moment jest dobry na podjęcie tej decyzji. Nie musisz czekać, aż będzie za późno. Za trudno. Za mocno. Zbyt boleśnie... Przestań wybierać cierpienie.

Wybierz Siebie. Zajmij się Sobą. Zaopiekuj, utul, ukochaj. A potem celebryj drogę, którą przebyłeś, celebryj życie...



### **Odcinanie się od ciała i pozostanie tylko w sferze mentalnej blokuje na przyływ energii życia.**

To z ciała bierze się życiodajna energia, to kontakt z ciałem i czucie jego powoduje, że nasza energia wzrasta. To połączenie uwagi, głowy z ciałem powoduje że jesteśmy w jedności. Utożsamianie się z myślami czy też z emocjami to główna przyczyna cierpienia. Brak zrozumienia i akceptacji zmienności myśli i emocji powoduje utożsamianie się z energiami które ze swej natury są zmienne. Nasze wewnętrzne prawdziwe ja jest zawsze takie same, nasza wewnętrzna świadomość obserwuje nasze perypetie i czeka aż w końcu skierujemy uwagę do naszego ciała wewnętrznego, by się połączyć z wewnętrzną istotą przechodząc w czysta obecność, w stany istnienia.

Można mieć kontakt tylko z myślami, intelektualizując wszystko odcinając się od emocji i nie widzieć tego co emocje chcą nam powiedzieć. Jesteśmy wtedy tylko we własnej głowie, w dualizmie, walczymy sami ze sobą, analizujemy, porównujemy, rozważamy, nie ma czucia bo albo je wypieramy tłumiąc emocje w ciele, albo projektujemy na zewnątrz przypisując swoje emocje innym. Żyjemy w swoim wyobrażeniu o sobie i o rzeczywistości, wierząc w iluzje w naszej głowie. do tego rozbudowane mechanizmy obronne oddzielają nas od jedności myśli i emocji, od prawdy na temat naszych własnych emocji.

Można też złapać kontakt z emocjami jednoczyć myśli i emocje, wtedy można poza nie wyjść, wyjść poza uwarunkowania. Tylko że to wiąże się ze staniem w prawdzie i opadnięciem iluzji jakie stworzyliśmy swoimi schematami myślowymi. Dlatego często mówi się że prawda boli, jednak wyzwala i daje przestrzeń wolność.

Jednak aby to zrobić trzeba nawiązać kontakt z własnymi emocjami, jeśli nie masz kontaktu z emocjami, to nie masz kontaktu z własnym wnętrzem, nie czujesz siebie, nie wiesz czego chcesz, czujesz pustkę, czujesz zagubienie, czujesz separację, rozdzielenie, brak jedności, nie czujesz swoich potrzeb i tworzysz rozdzielenie

ciała od głowy pogłębiając wewnętrzny chaos, który tak naprawdę wynika z braku wewnętrznej uczciwości i jedności między myślami i emocjami.

Gdy byłem w czynnym uzależnieniu nakręcałem się tylko siłą umysłu, siłą myśli i robiłem wszystko aby dostać środek od którego byłem uzależniony i w nim regulowałem wszystkie emocje z którymi sobie nie radziłem. Zamiast nawiązać kontakt ze swoim wnętrzem próbowałem zapełnić pustkę poprzez regulatory emocji w postaci używek. To nie tylko był hazard, jak byłem młodszy był to alkohol i narkotyki. Jednak alkohol i narkotyki aż tak mocno mnie nie pociągały jak hazard i towarzyszące przy nim podniecenie, entuzjazm, poczucie mocy, ciągła analiza, siedzenie w tworzeniu scenariuszy, możliwych opcji, potencjalnych wygranych. To była iluzja w której bardziej się potrafiłem zagubić niż inne używki. Dlaczego o tym wspominam, bo uzależnienie było obsesją w jakiej się zatraciłem, gdzie przestało się liczyć cokolwiek innego i jednocześnie było dla mnie to regulatorem emocji. Gdy wypieramy kontakt ze swoim wnętrzem, ze swoimi emocjami jesteśmy w stanie uciec wszędzie, stworzyć sobie iluzje w głowie, aby tylko nie nawiązać kontaktu z własnym wnętrzem, z własnymi emocjami przez co tworzymy destrukcyjne nawyki, które w konsekwencji zamiast nam dać ulgę, uzależniają i tworzą obsesję. Stworzone iluzje oddalają nas od czucia siebie, od czucia swojego wnętrza, od energii życia jaka jest w naszych ciałach.

Patrząc się na okres przed czynnym uprawianiem hazardu i rozpatrując to jaki byłem przed graniem, widzę teraz że miałem typowe objawy depresji, nerwicy.

Nie mogłem dojść do tego dlaczego teraz pracując ze sobą, zaczynam mieć coraz więcej energii do działania, do życia, w pewien sposób zanikł jak ja to nazywałem u siebie ciężki łeb 😊 leniwość, opór przed ruchem, opór przed czuciem życia i doświadczaniem go, opór przed chwilą obecną. To do czego doszedłem patrząc się na tamtego mnie, a obecnego mnie był fakt że wtedy nie miałem kontaktu z własnymi emocjami i traciłem ogromną ilość energii na stawianie im oporu, więc raz nie było tej energii do życia, a dwa nie było akceptacji energii emocji, czyli faktu zmienności życia. Emocje, myśli to najbardziej zmienne rzeczy na świecie, brak akceptacji tego faktu i trzymanie się, czy też blokowanie się na myśli, emocje powoduje dosłownie zastój energii życia i blokadę na jej przepływie. Tworzymy wtedy opór przed tym co płynne, przed tym co zmienne. A ogromną ilość energii zużywamy na siedzenie we własnej głowie i podtrzymywanie mgły umysłu, oporu przed czuciem. Więc skoro zużywamy energię na opór nie ma jej do życia, blokujemy naszą witalną energię.

Będąc w depresji, nie miałem kontaktu ze sobą, w swoim wnętrzem, byłem zamknięty w iluzjach w swojej głowie, w analizie, porównaniach, scenariuszach, rozważaniach. Te schematy przenieśliem później w hazard. Z tym że hazard oprócz stanów depresyjnych gdy wszystko przegrywałem, dawał mi też momenty mocy sprawczej, entuzjazmu, dumy, poczucie fałszywego ja opartego na stworzonej rzeczywistości w swojej głowie, pewnego rodzaju azylu. Był to dosłowny rollercoaster emocjonalny i uzależnienie od właśnie tego haju emocjonalnego, w uzależnieniu najbardziej właśnie uzależniamy się od danych emocji jakie przeżywamy podczas czynności uzależniających i potęgujemy je. Z tym że patrząc się z perspektywy czasu widzę, że to uzależnienie od danych emocji miałem wcześniej. Hazard był pewnego rodzaju tylko formą w jaką włożyłem moją wcześniejszą chwiejność emocjonalną.

Podtrzymywanie fałszywych przekonań, podtrzymywanie cierpienia zużywa ogromną ilość energii. A cierpienie to opór przed czuciem, dosłownie stawianie oporu temu co jest i czuciem tego co jest. Brakuje wtedy obecności i bycia w danej chwili a w zamian wchodzi automatyzm, sen. Brak uczciwości wewnętrznej zabiera nam energię. Podtrzymywanie fałszywego wyobrażenia o sobie zabiera nam energię, bo oddala nas od prawdy i tego jak jest.

Zmęczenie się pojawia dlatego w depresji, bo osoba jest zamknięta na odczuwanie życia, więc jest zamknięta na energię życia, na moc od życia, na czucie istnienia w tu i teraz. Więc nie ma w sobie dosłownie energii do życia. Pojawia się apatia i obojętność, zmęczenie wynikające z zamknięcia się na bycie obecnym. To co najwięcej zabiera energii to właśnie mechanizmy obronne i opór przed czuciem, które blokują tę energię życia i jednocześnie ją zabierają i zużywają, podtrzymywanie oporu wymaga ogromnej ilości energii, wymaga ciągłego bycia w śnie, w braku kontaktu z rzeczywistością.

Na temat emocji jest wiele mitów krążących po Internecie, te mity jeszcze bardziej pogłębiają lęk przed ich czuciem i podtrzymują opór przed daniem przestrzeni tym emocjom, które chcą zaistnieć. Tak samo jest z podejściem do problemu, zakopywanie go pod dywan nie spowoduje że on zniknie.

**To kilka przekonań odnośnie emocji:**

**Że, ucieczka od emocji powoduje, że one w magiczny sposób znikną.**

Typowy przykład wyparcia emocji i ucieczki przed nią. Nie puszczone emocje mogą zamknąć nas w określonym poziomie świadomości, gdy nie ma emocjonalnego zrozumienia, nie ma rozwiązań i jest pozostanie na tym samym poziomie świadomości.

Zamknięcie ciągle w tym samym, tworzenie tego samego wywołane jest pętlą spowodowaną nie puszczeniem danych emocji, a co za tym idzie określonych schematów myślowych z nią związanych. W ten sposób nakręcamy się ciągle w te same stany emocjonalne i nie potrafimy z nich wyjść.

Poprzez nasz sposób myślenia (kory bierze się z zamknięcia się w danych emocjach) często sami sobie tworzymy szereg niepotrzebnych emocji i napędzamy się w obsesyjne myślenie. Wchodzimy w analizę i rozważania ciągle kręcąc się w tym samym nie dostrzegając rozwiązania, które zazwyczaj jest bardzo proste, tylko my zamknięci w swojej głowie nie widzimy tego rozwiązania. Przez co mamy cały czas ten sam sposób odbioru rzeczywistości, te same reakcje, to samo nastawienie i podejście do życia. Tak zazwyczaj jest w depresji, nie widzimy i nie dopuszczamy do siebie innych spojrzeń, innych poglądów i innych opcji. Nie przeżyte emocje tworzą tak zwaną mgłę umysłu, zaburzają całą energetykę naszego ciała i blokują na przepływy energii w naszym ciele.

**Że nie można mówić o swoich problemach, o swoich emocjach, uczuciach, o tym co w nas.**

Zaprzeczenie temu co się czuje wewnątrz siebie w danej chwili rodzi jeszcze większy chaos i zagubienie wewnętrzne oraz ucieczkę przed tym.

Zaprzeczenie i tworzenie wewnętrznego chaosu jest wywołane schematem z dzieciństwa. Z jednej strony napiera lęk przed utratą aprobaty, uwagi rodzica, a z drugiej złość bo dziecko tłumi swoje prawdziwe emocje i nie jest sobą (to jest schemat w który później dosyć często wchodzimy w dorosłym życiu odrzucając siebie na rzecz aprobaty czy podziwu oraz oczekiwań innych, a wypierając swoje prawdziwe emocje i uczucia). Jedności myśli i uczuć wewnętrznych daje nam uczciwość wewnętrzną i klarowność, przez co znika zagubienie i chaos w nas. To szczerowość na swój temat w danej chwili, daje Ci moc i energię, a nie wyobrażenie jakie podtrzymujesz by być na przykład fajny. Do tego brak mówienia prawdy na dany moment jak jest powoduje że zaczynamy gubić się w kłamstwach i z czasem zaczynamy wierzyć bardziej w swoje maski jakie zakładamy wypierając to jak jest naprawdę, co znowu oddziela nas od siebie samych.

Mówienie o tym co w nas powoduje że uwalniamy emocje, powoduje że uzewnętrzniamy to co dusimy w sobie. Co jednocześnie powoduje że przestajemy o tym tyle myśleć oraz że możemy się do tego zdystansować, spojrzeć na to z innej perspektywy, ale również pokazujemy prawdziwego siebie i otwieramy się na pomoc z zewnątrz. Myślimy o tym tyle dlatego że nie dajemy ekspresji naszym emocjom. To zduszone emocje powodują obsesyjne myśli i kołowrotek w głowie. To że powiesz o swoim problemie, nie spowoduje że będzie ich więcej, tylko spowoduje że bardziej się do niego zdystansujesz i znajdziesz rozwiązanie. Po za tym problem i rozwiązanie to ta sama rzecz, tylko kwestia jak na to patrzymy.

**Tłumienie emocji**

To najczęściej stosowane sposoby, za pomocą których spychamy uczucia i odsuwamy je na bok. Wypieranie dzieje się nieświadomie (mechanizm obronny) – tłumienie świadomie. Nie chcemy, by uczucia nam przeszkadzały, boimy się ich i dosyć często nie wiemy, co z nimi zrobić. Tłumienie powoduje opór, a opór sprawia cierpienie, a my staramy się mimo to dalej funkcjonować, najlepiej jak tylko możemy. Udajemy, że wszystko jest okej lub zwyczajnie nie pozwalamy sobie na nie. Wyborem stłumienia lub wyparcia jakiegoś uczucia kierują świadome i nieświadome programy przekazane nam podczas socjalizacji i „szkolenia” w rodzinie. Z czasem napór stłumionych uczuć zaczynamy odczuwać jako rozdrażnienie, zmienne nastroje, napięcia mięśni karku i pleców, bóle głowy, skurcze, zaburzenia menstruacji, zaparcia, niestrawność, bezsenność, nadciśnienie, alergie i inne dolegliwości fizyczne. Wypieramy uczucia, ponieważ towarzyszy im tak wiele poczucia winy, strachu, wstydu, dyskomfortu, że nie potrafimy świadomie przyjąć tego wszystkiego. Za każdym razem, gdy zaczynamy się obawiać, że mogą się ujawnić, spychamy je wytrwale do podświadomości tworząc jeszcze więcej mega lęków przed nimi. Następnie wyparte uczucie zostaje zagospodarowane na wiele różnych sposobów, które gwarantują mu pozostawanie na poziomie wyparcia, poza świadomością. Ze wszystkich mechanizmów, którymi posługuje się umysł, by utrzymać uczucia w stanie wyparcia, prawdopodobnie najbardziej znane sposoby to zaprzeczenie i projekcja, mające tendencję do współwystępowania i wzmacniania się nawzajem. Zaprzeczenie skutkuje poważnymi blokadami

emocjonalnymi oraz zatrzymaniem psychiki na jakimś etapie rozwoju emocjonalnego. Ja osobiście w momencie rozpoczęcia terapii, emocjonalnie byłem na poziomie 15 letniego nastolatka. Nie pozwalając sobie na odczuwanie bólu zamykamy się na zrozumienie tego bólu u innych, co z kolei prowadzi do zaniku współczucia i wrażliwości wobec siebie oraz wobec innych. Nasza dojrzałość emocjonalna i poziom świadomości ogranicza się do pewnego momentu i następuje zastój. Wtedy zazwyczaj cierpimy, bo nie rozwijamy się w swoim życiu.

### **Że złość jest zła i nie należy jej czuć**

Emocje, myśli a czyny to różne rzeczy

To że czujemy złość, nie znaczy że jesteśmy źli, to że pojawiają się określone tak zwane negatywne myśli, nie znaczy że jesteśmy źli. Zawsze mamy wybór w jakim świecie chcemy żyć i co chcemy zrobić, zawsze on jest, tylko nie zawsze go dostrzegamy i jesteśmy go świadomi. Im większe w nas emocje, tym możemy być bardziej zaślepieni odnośnie dokonania jakiegoś wyboru, bo automatyka będzie nam podpowiadać zazwyczaj stare płyty. Jednak im więcej świadomości wprowadzimy w automatykę tym wzrasta nasza zdolność dostrzegania innego wyboru niż wyćwiczyliśmy poprzez uwarunkowania.

Lęk przed uczuciem złości, bo się ma przekonanie, iż nasze emocje przyciągają sytuację.

Nasze emocje zmieniają sposób odbioru rzeczywistości, a nie samą rzeczywistość. Do zmiany rzeczywistości potrzebny jest jeszcze czyn. .

Ostatnio przeczytałem taki post, aż mnie zatkało po jego przeczytaniu.

„Witam mam takie pytanie odnośnie emocji.

Wiem, że emocje błyskawicznie kreują rzeczywistość.

Wczoraj bardzo się zdenerwowałem i po prostu wybuchłem z płaczem, widziałem że to złe, ale odczuwałem potrzebę tego bólu i wyrzucenia tego.

Co teraz? Mam się zastanawiać co mnie niedobrego „zaskoczy” czy po prostu zaakceptować tą wczorajszą emocje i myśleć że będzie dobrze?

Zazwyczaj po takich negatywnych zdarzeniach zaczynam chorować... „

Dzięki temu tekstowi zobaczyłem jak niektóre teorie doprowadzają do tłumienia naszych reakcji emocjonalnych oraz jak pogłębiają lęk przed samym sobą. Też miałem w sobie takie przekonania i opory przed czuciem złości, przez co ją blokowałem w sobie a ona dalej trwała w moim polu energii. Twój opór powoduje że dalej trwa coś w Twojej przestrzeni.

Pogłębianie lęku przed złością. Przed danymi emocjami, bo przekonanie że przyciągnie się jakąś złą sytuację. Zniekształcenie myślenia, że coś przyciągniemy (możemy co najwyżej rzucić projekcje naszej złości na sytuację i odebrać ją poprzez energię złości w nas, co zazwyczaj rodzi konflikt) a dwa brak zrozumienia, że sami tworzymy daną emocję i swój odbiór sytuacji. Jest to przykład jak tworzymy mega lęk poprzez wiarę w określone teorie i spychanie swoich emocji jeszcze głębiej, bez dania im przestrzeni do zaistnienia. Emocje są reakcją na sytuację, a nie kreatorem sytuacji, sytuacje po prostu są, oprócz tego jest jeszcze do stworzenia sytuacji czynnik naszej decyzji i naszego wyboru co zrobimy i jakie działania podejmiemy, czyli kwestia czynu i odpowiedzi w danej sytuacji. Odbiór danych sytuacji sami tworzymy, a jeśli jest w nas długo duszona złość dochodzi do jej wybuchu i projekcji na zewnątrz. Wiara w to że nasze emocje tworzą sytuacje czy też że my odpowiadamy za emocje innych, pochodzi z przekonania z dzieciństwa, gdy myśleliśmy że stan emocjonalny naszego rodzica jest naszą winą i gdy nabraliśmy przekonania, że odpowiadamy, czyli jesteśmy odpowiedzialni za to jak się czuje rodzic. Pogłębianie tej wiary mogło nastąpić w momentach, gdy nasz rodzic wmawiał nam, że jesteśmy odpowiedzialni za jego stany wewnętrzne, przez co dziecko później siebie obwinia i kara oraz podchodzi do świata w ten sposób jakby było winne emocji każdej osoby jaką spotyka w swoim życiu. Stąd się bierze też odbieranie wszystkiego za bardzo osobiście i odbieranie wszystkiego do siebie, jakbyśmy byli przyczyną wszystkiego.

**Odcięcie od emocji= odcięcie od własnego wnętrza**

Gdy jesteśmy odcięci od własnych emocji, od swojego wnętrza i uciekamy od czucia emocji, to jesteśmy odcięci od wskazówek co robić aby było dobrze, co robić aby zaspakajając swoje potrzeby, co robić by czuć połączenie ze sobą. Trzeba się skierować do swego wnętrza i poczuć siebie, pierwszą barierą jest sfera mentalna, jednak później przechodzimy do sfery emocjonalnej i do ciała i wtedy dzieje się prawdziwa zmiana. Gdy nie słuchamy się swego wnętrza ciągle jesteśmy ukierunkowani na świat zewnętrzny, oddając moc nad swoimi emocjami sytuacją i ludziom tracimy kontakt ze sobą, bo nie widzimy prawdziwych przyczyn powstawania naszych emocji, gdy nie widzimy przyczyn nie dostrzegamy rozwiązań. Wtedy gubimy się w swoim umyśle, gubimy się w jego iluzjach a nasze życie nie idzie do przodu, bo tak naprawdę nie wiemy co mamy robić.

Co innego jest tkwienie w danych stanach i wykorzystywanie ich do własnego cierpienia, a co innego pozwolenie aby one zaistniały w całości i wsłuchanie się w komunikaty naszej duszy.

Popularne ostatnio hasło odwracanie uwagi od czegoś, spowoduje że to zniknie.

To stwierdzenie jest niebezpieczne, im więcej ignorancji niektórych rzeczy, tym większa nieświadomość i spychanie tego do podświadomości. Czyli w konsekwencji sami sobie tworzymy swoją nieświadomość. Transformacja jednego prowadzi do drugiego, na przykład konfrontacja ze wstydem z lękiem prowadzi do odwagi, natomiast ucieczka przed lękiem powoduje że zwiększa się to w naszym życiu i tworzy się mega lęk przed czymś. Do tego ucieczka powoduje że nie widzimy czego tak naprawdę się boimy, nie widzimy co nam lęk chce pokazać, co nam dana emocja chce pokazać. Co w konsekwencji prowadzi do przykrywania danych emocji schematami myślowymi i odcięcie się od ich czucia. A odcięcie powoduje odcięcie się od ciała.

Pozwolenie sobie na zaistnienie danego stanu prowadzi do zaistnienia przeciwnego stanu. Na przykład pozwolenie sobie na smutek prowadzi do zaistnienia rozwiązań i w konsekwencji radości, bo słuchamy się tego co smutek chce nam powiedzieć. Pozwolenie sobie na bezsilność, do zrozumienia na co mamy wpływ a na co nie.

Na przykład osoby w depresji nie pozwalają sobie całkowicie na własne emocje, dlatego nie mają kontaktu ze sobą i z tym co potrzebują. Nie mają kontaktu z radością i z tym co chcieliby robić, bo nie mają kontaktu z własnym smutkiem, co im nie pozwala ukierunkować swoich działań w kierunku tego co chcą, bo skąd mają wiedzieć co chcą jak nie słuchają się komunikatów pochodzących od smutku, który mówi co jest nie tak. Brak słuchania się swoich emocji i siedzenie tylko w głowie prowadzi, do zagubienia wewnętrznego, bo dosłownie nie ma się kontaktu z własnym wnętrzem, ze swoimi potrzebami, ze swoim ciałem.

Inny przykład brak kontaktu ze złością w formie wybuchu i zrozumienia dlaczego ona powstała spowoduje że sytuacja się powtórzy, że znowu tak zareagujemy bo nie zmienimy podejścia, nastawienia w swoim odbiorze rzeczywistości. Tak samo jeśli stłumimy złość w ciało, to stworzymy szkodę w naszym ciele. Co innego jest karmić się złością i podtrzymywać tą emocję, co jest możliwe tylko wtedy gdy oddajemy odpowiedzialność za nią na zewnątrz i podtrzymujemy schematy myślowe ukierunkowujące nas na zewnątrz, a co innego jest przyjąć ją, dać jej zaistnieć i wejść z nią w kontakt dostrzegając o czym nas informuje danym momencie złość.

### **Gdy stawiasz opór przed poczuciem czegoś, utrzymujesz to w swoim polu energetycznym.**

Gdy pozwalasz sobie na to, by nie wiedzieć, nie znać rozwiązania, gdy odpuszczasz ciągłą analizę, porównania i uspokajasz umysł, pojawia się przestrzeń na zaistnienie wewnętrznej prawdy, pojawia się przestrzeń na czucie z przestrzeni serca, otwierasz się wtedy na wyższą świadomość i wychodzisz poza swój uwarunkowany umysł.

Gdy otwierasz się na smutek, gdy odpuszczasz blokady przed jego poczuciem, smutek z czasem mija a pojawia się radość, bo dostrzegasz co trzeba zrobić, bo dostrzegasz przyczyny swojego smutku.

Gdy pozwalasz sobie na bezsilność, na bycie człowiekiem, na czucie się słabym pojawia się wewnętrzna moc i akceptacja tego na co nie mamy wpływu. Akceptując bezsilność zauważasz i zaczynasz odróżniać to na co masz wpływ a na co nie masz, przez co nie tracisz energii na próby kontrolowania i walczenia z tym co nie jest zależne od Ciebie.

Przyznanie się przed sobą do swoich prawdziwych uczuć, zaczynasz jednoczyć się ze swoim wnętrzem, zaczynasz być uczciwy względem siebie i dajesz przestrzeń na zaistnienie emocjonalnej prawdy w sobie.

Pozwolenie sobie poczuć ból emocjonalny i puszczenie oporu przed jego czuciem (czyli cierpieniem), powoduje że przestajesz uciekać, a zarazem gonić za czymś, dostrzegasz że ból pozwala Ci się otworzyć na głębsze czucie



i poznanie samego siebie. Możesz wtedy nawiązać kontakt z tym co wyparłeś w podświadomość, tworząc coraz więcej nieświadomości.

Gdy przyznajesz się do swoich lęków, zaczynasz dostrzegać ograniczenia jakie one stawiają, ograniczenia i blokady jakie sam sobie stawiasz, zaczynasz dostrzegać swoją strefę komfortu opartą na utracie pozorne poczucia bezpieczeństwa , pozorne dlatego bo opiera się ona na lęku tak naprawdę i powoduje że się kurczysz.

Gdy przyjmujesz każdą myśl, emocję, doświadczenie bez oceniania pojawia się w Tobie przestrzeń na bycie pełnym, na bycie całością.

Gdy przestajesz projektować swoją frustrację na świat zewnętrzny, dostrzegasz jaki konflikt w Tobie stworzył tą frustrację i możesz wtedy pogodzić dwie skrajności, które w Tobie nie mogą dojść do porozumienia.

Gdy przestajesz pędzić za czymś w przyszłości oraz uciekać od czegoś z przeszłości , możesz zanurzyć się w tu i teraz i być obecnym w danej chwili.

Gdy przestajesz narzucać sobie obraz jaki powinieneś być lub walczyć z tym jaki jesteś, może się wyłonić prawdziwy , autentyczny Ty .

Dopóki pielęgnujesz wyobrażenie o tym, jaki być powinieneś, koncentrujesz się na kreowaniu wizerunku kogoś, kim nie jesteś. Negujesz swoją prawdziwą tożsamość, bo myślisz, że nie jest wystarczająco doskonała, by pokazać ją światu. Boisz się oceny, osądu, potępienia, odrzucenia. Jak mogłoby być inaczej, kiedy ty sam bezlitośnie oceniasz, osądzasz, potępiasz i odrzucasz prawdziwego siebie?

Jakakolwiek zmiana , poszerzenie świadomości, transformacja jest możliwa tylko poprzez kontakt z tym jak jest naprawdę w danej chwili( czyli z prawdą), poprzez przyjęcie tego jak jest i dokonanie innego wyboru opierającego się na wpuszeniu nowej świadomości. Stare uwarunkowania w momencie ich uświadomienia sobie tracą swoją moc, a z pozornej pustki pojawia się nieznaną do tej pory świadomość. Nie da się dokonać transformacji jak podchodzimy do siebie z poziomu wyobrażenia o tym jacy mamy być, jacy powinniśmy być, jacy nie jesteśmy. To wyobrażenie samo w sobie kładzie nacisk, presję na to jaki masz być i warunkuje Cię znowu. Gdy uda Ci się wyjść poza to wyobrażenie, odpuścić nacisk pole zostanie samo rozpoznane. Zmiana sama się dzieje poprzez akceptację tego jak jest i pojawienie się nowego. to co się pojawia nie da się zaplanować, to samo się pojawia i jest rozpoznawane w momencie gdy to się pojawi. Każde oczekiwanie jakie ma być , to co się pojawia, stawia opór przed pełnym odczuciem i doświadczeniem tego takim jakim się pojawia.

### **Opór przed emocjami tworzy cierpienie i tkwienie w nim**

Opierania się emocją tworzy cierpienie i zamykanie się w nich. To co blokujemy lub z czym walczymy tak naprawdę wzrasta w nas i tym się z czasem stajemy. Im dłużej się opieramy danym emocjom , tym prawdopodobniej staną się one naszym trwałym poziomem świadomości. Poziomy świadomości są zmienne, tak jak ludzkie emocje . Gdy jednak trzymamy w sobie coś dłuższy czas zaczynamy stawać się tą energią. Na przykład trzymana uraza powoduje, że robimy się zgorzkniali i coraz bardziej zamykamy się na czucie stawiając mury obronne. Co najlepsze samo podtrzymywanie urazy jest mechanizmem obronnym przed czuciem, trzymamy się jej bo nie chcemy przejść w energię odpuszczenia, wybaczenia, czucia z poziomu serca. Jeśli nie bierzesz za nie odpowiedzialności to zaczynasz nimi emanować i przerzucać na innych, więc te rzeczy są połączone. Jeśli stawiasz opór złości i nie rozumiesz co się za nią kryje zaczynasz stawać się tą złością, co w konsekwencji prowadzi do emanowania nią i projekcji na innych. Tak samo z lękiem jeśli nie widzisz co się kryje za lękiem i nie chcesz tego pocuć , zaczynasz projektować swoje lęki na zewnątrz siebie i widzisz je w innych lub też wymyślasz w rzeczywistości teorie , które mają podtrzymać Twoje siedzenie w lęku, czyli Tworzysz sobie nie istniejące zagrożenia, po to tylko aby czuć lęk przed czymś.

Czemukolwiek się opierasz, stajesz się tym.

Jeśli opierasz się gniewowi, zawsze jesteś zły.

Jeśli opierasz się smutkowi, zawsze jesteś smutny.

Jeśli opierasz się bólowi tworzysz cierpienie i będziesz cierpieć dopóki nie pozwolisz sobie pocuć to co chce zostać zauważone.

Jeśli opierasz się pomieszaniu, zawsze jesteś zdezorientowany.

Jeśli nie pozwalasz sobie na zagubienie, na chaos, jeśli nienawidzisz zagubione dziecko w sobie i nie akceptujesz swojej bezradności w niektórych momentach, nie pozwalasz mu odnaleźć rozwiązania i swojej mocy .

Uważamy, że opieramy się pewnym stanom, ponieważ one istnieją, ale w rzeczywistości są tam, ponieważ im się opieramy.

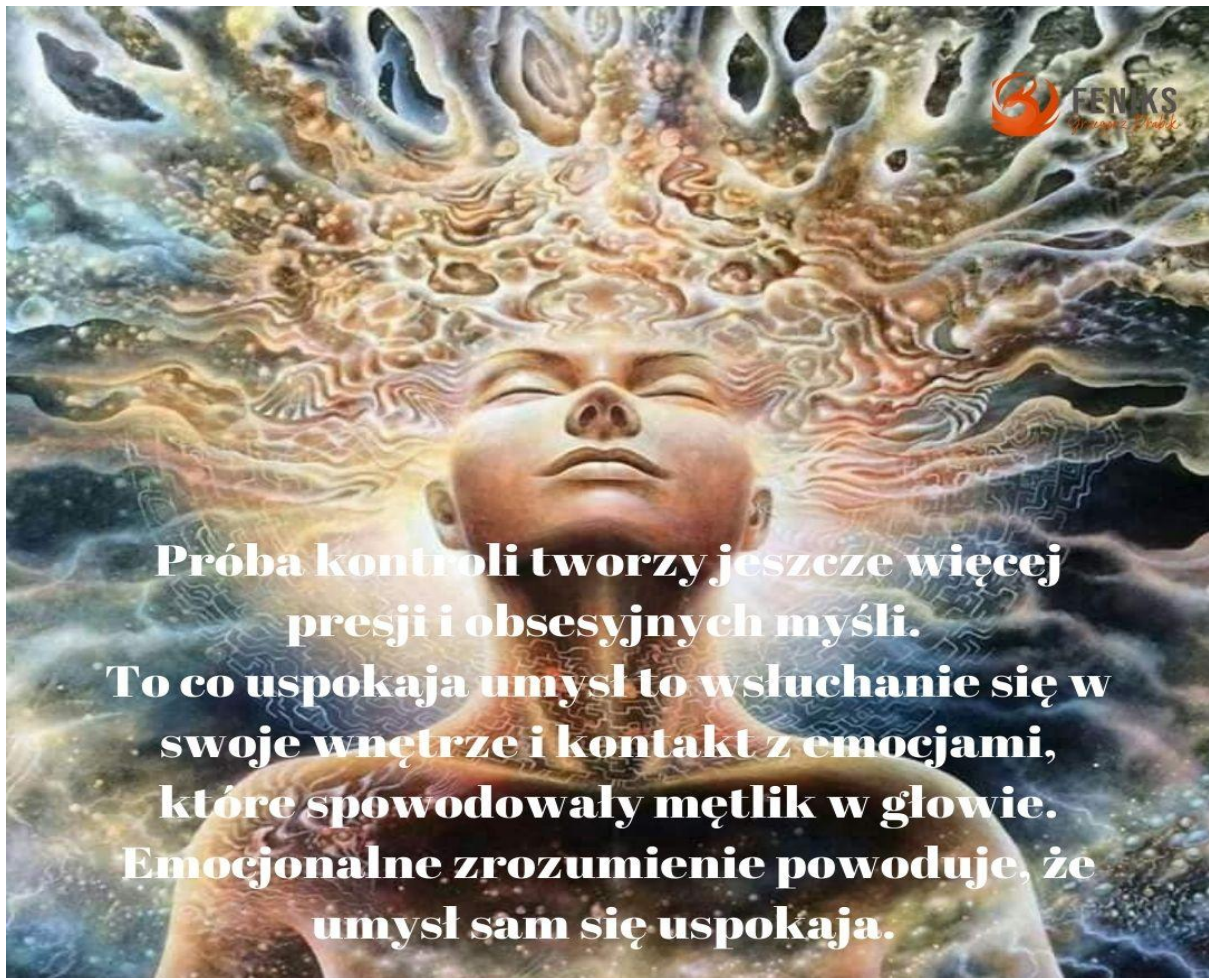
Gdy nie chcemy przyjąć jakiejś emocji lub myśli i zaczynamy ją oceniać i walczyć z nią powodujemy , że ona dalej trwa i napiera ze zdwojoną mocą.

Jeśli nie dajesz zaistnieć temu co w Tobie powstało, tłumisz to lub wypierasz albo walczysz z tym, nie pojawi się integracja i zrozumienie emocjonalne. Jeśli przykryjesz swój stan myślami i udasz że nie czujesz tego co czujesz zyskasz na chwilę pocieszenie, chwilową ulgę, jednak w końcu i tak energia w Tobie eksploduje. Do tego stworzysz konflikt między czuciem a mentalem i pogłębienie się rozdzielenia.

Ulgę nie przyniesie zamienianie jednych myśli na drugie, lub jednych emocji na drugie, bo to co zepchnięte pod dywan w końcu wyjdzie, a do tego stworzymy mega lęk przed czymś. Ulgę przynosi tylko zanurzenie się w tym co jest i poczucie tego oraz wprowadzenie szerszej świadomości w to co jest. W ten sposób wychodzi się z dualizmu i otwiera się na czucie wszystkiego, na przyjmowanie całości doświadczenia.

### **Uspokojenie umysłu**

Jest możliwe tylko poprzez dopuszczenie do siebie prawdy emocjonalnej, czyli poprzez uświadomienie sobie emocji jakie są nie puszczone w naszym polu energii na dany moment. To ucieczka przed emocjami, niechęć do ich poczucia powoduje szal w naszej głowie. Im większy opór , tym większe zagubienie, bo nie ma kontaktu z własnym wnętrzem , z własnymi emocjami. Im lepszy kontakt ze swoim wnętrzem , tym spokojniejszy umysł, bo mgła w umyśle to mechanizmy obronne przed czuciem, to opór przed kontaktem z własnym ciałem.



**Próba kontroli tworzy jeszcze więcej  
presji i obsesyjnych myśli.  
To co uspokaja umysł to wsłuchanie się w  
swoje wnętrze i kontakt z emocjami,  
które spowodowały mętlik w głowie.  
Emocjonalne zrozumienie powoduje, że  
umysł sam się uspokaja.**

**Wypieranie lęku , a jednocześnie chcenie rozwoju i działania w kierunku swoich marzeń, potrzeb.**

Jak te dwie rzeczy mają się sprzecznie do siebie.

Zamykanie się w bańce mydlanej i wypieranie emocji powoduje, że nie dostrzegamy swoich decyzji, wyborów, opartych na lęku przed czymś. Rozwój i działanie w kierunku tego co chcemy przechodzi poprzez nasze lęki, nie ma innej drogi. Wcześniej nie robiliśmy czegoś bo leki nas ograniczały i byliśmy nimi sterowani , czyli podejmowaliśmy dajmy decyzje by czegoś nie robić co chcieliśmy zrobić, bo baliśmy się to zrobić i baliśmy się emocji związanych z daną sytuacją, czy to wstydu, czy to zranienia, czy to odrzucenia, czy to braku akceptacji. Robiąc tak wyćwiczyliśmy automatyczne decyzje, wybory, nawyki prowadzące do oddzielenia nas od tego co chcielibyśmy zrobić. Te uwarunkowania z czasem robią się dla nas tak automatyczne , że nie widzimy iż za nimi kryje się lęk przed czymś, a wybór podyktowany jest poprzez lęk i omijanie tego co chcemy naprawdę zrobić. Kręcimy się wtedy w kółko nie widząc prostego rozwiązania i nie decydujemy się na nie. Uświadomienie sobie decyzji, wyborów, czynności opartych na lęku , czyli ucieczce od tego co byśmy chcieli zrobić spowoduje że pojawia się przestrzeń wyboru w automatyzmie, pojawia się to co wcześniej wypieraliśmy ze świadomości i czego nie wiedzieliśmy lub czego nie chcieliśmy widzieć. Aby przejść do czegoś, coś zrobić trzeba wejść w kontakt ze swoim lękiem i zrozumie jak do tej pory uciekaliśmy od tego co naprawdę chcieliśmy. Przykładowo masz marzenie skoczyć na spadochronie, a masz lęk wysokości. Realizujesz marzenie konfrontując się z lękiem i odnajdując odwagę pomimo istnienia lęku . To że czujesz lęk nie znaczy że nie podejmiesz decyzji by iść w stronę odwagi. Odwaga to właśnie wybór innego działania niż dotychczas w momencie czucia lęku, a nie wypieranie faktu że lęk istnieje.

Inny przykład masz marzenie prowadzić własną firmę, działalność . Jednak boisz się porażki. Więc aby zaryzykować i zacząć działać konfrontujesz się z lękiem. Inny przykład masz marzenie malować obrazy i dzielić się z nimi ze światem. Ale masz lęk przed krytyką , więc aby przejść do realizacji znowu konfrontujesz się ze swoim lękiem. I tak jest z każdym realnym działaniem w rzeczywistości. Nasze leki są naszymi najlepszymi nauczycielami. Tam gdzie jest lęk tam zbliżasz się do prawdy i do tego co tak naprawdę chcesz zrobić. Już nie

będę wspominał o związkach. Gdzie aby przejść do bliskości, trzeba przejść przez lęk przed otwarciem przestrzeni serca i lęk przed byciem zranionym.



**Ulgę nie przyniesie zamienianie jednych myśli na drugie, lub jednych emocji na drugie, bo to co zepchnięte pod dywan w końcu wyjdzie, a do tego stworzymy mega lęk przed czymś. Ulgę przynosi tylko zanurzenie się w tym co jest i poczucie tego .**

## Odpuszczenie

Odpuszczenie jest powiązane ze stanami takimi jak apatia, beznadzieja, rozpacz, bezbronność, bezradność i bezsilność. Aby nie czuć bezsilności w danej dziedzinie możemy popaść w nadmierne obsesję, pragnienia co powoduje nadmierną presję i chęć kontroli czegoś , co nie jest zależne od nas tak naprawdę. Bezsilność jest stanem gdy nie mamy na coś wpływu i to właśnie brak akceptacji tego faktu, czyli faktu że nie mamy wpływu powoduje w nas jeszcze większą obsesję i chęć kontroli , a w konsekwencji frustrację czy wściekłość. Próbuje wtedy wyrzucić wpływ na coś co nie jest zależne od nas, a brak rezultatu jaki myśleliśmy że będzie powoduje w nas złość, wściekłość. To nasze żądania, wymagania, roszczenia, nadmierne oczekiwania powodują reakcję zwrotną w formie frustracji, nerwów. Czyli tak naprawdę sami sobie sprawiamy te stany. Akceptacja bezsilności powoduje, że oddajemy kontrolę czemuś większemu od nas, że zawieramy energię większej od nas oraz że dajemy płynąć życiu. Akceptacja bezsilności jest związana albo z rozpaczą , gdy walczymy z czymś co nie jest zależne od nas i nie chcemy zaakceptować swojego braku wpływu popadając w ten sposób w rozpacz albo panikę nie potrafiąc odpuścić. Lub z bezbronnością , gdy poddajemy się łasce wszechświata i pozwalamy sobie poczuć bezbronność poprzez pełne otwarcie się. To właśnie lęk przed byciem bezbronnym, panika pojawiająca się w tych momentach powoduje że nie chcemy zaufać, otworzyć się na prawdziwą bliskość. Prawdziwa bliskość jest zawsze związana z pełnym otwarciem się. Zaufanie wiąże się z bezbronnością, z nagością. Z oddaniem się czemuś, komuś. Z otwarciem się czy na drugą osobę, czy też na energię życia. A tego zazwyczaj najbardziej się boimy , bo boimy się zranienia, gdy będziemy otwarci, bezbronni. Jednak bez zgody naszej aby tak się stało nic się samo nie zrobi. Zawsze mamy wybór albo stawiamy coraz większy opór przed otwarciem się i cierpimy, albo otwieramy się w końcu na czucie z poziomu serca i puszczamy mechanizmy obronne.

Bezsilność to inny stan niż bezradność. Bezradność wynika z naszego braku umiejętności zrobienia czegoś w kwestii , w której faktycznie możemy coś zrobić, jednak na daną chwilę nie potrafimy tego zrobić. Może się

wtedy też pojawić apatia i beznadzieja , bo nie czujemy mocy do zrobienia czegoś lub nie wiemy jak to zrobić. Czujemy wtedy zazwyczaj lęk przed zrobieniem czegoś i czujemy się zagubieni, niepewni, zachowujemy się jak małe dzieci , które stawiają pierwsze kroki w danych sprawach.

Aby przestać walczyć wewnętrznie trzeba odpuścić przejmowanie się tym na co nie mamy wpływu i odpuścić próby kontrolowania tego. Walka powstaje gdy bijemy się ze swoimi lekami opartymi na tym jak inni nas odbiorą, na braku akceptacji i odrzucenia. Gdy jesteśmy sobą, nie zwracamy uwagi na to tylko działamy w swojej prawdzie, w jedności wewnętrznej, znika jakikolwiek lęk, a pojawia się autentyczność, swoboda . Gdy próbujemy kontrolować odbiór odcinamy się od siebie , tworzymy odrzucenie prawdziwych nas, gdy się zastanawiamy jak wypadniemy , czy będziemy się podobać rośnie lęk przed opinią , odbiorem innych. Im większy lęk tym większa chęć kontroli samego siebie i otoczenia przed odrzuceniem ,porzuceniem.

Odpuszczenie dotyczy tylko spraw na które nie mamy wpływu, daje wolność w tych obszarach.

Nie dotyczy tego na co mamy wpływ. Gdy mylimy obszary i odpuszczamy wpływ na siebie powstaje beznadzieja , bezradność, apatia , obojętność, rozpacz, ofiara, użalanie się nad sobą. Na czucie siebie , swej wartości, mamy wpływ. Na bycie sobą mamy wpływ. Na swoją energię, na byciu w sobie .

**Odpuszczanie=odblokowanie przepływu energii poprzez Twoją przestrzeń energetyczną,**

**Odpuszczenie = akceptacja bezsilności wobec spraw na które nie mamy wpływu,**

**Odpuszczenie = poddanie się energii większej od nas samych,**

**Odpuszczenie = puszczenie kontroli, dominacji na rzecz wolności i harmonii,**

**Odpuszczanie = transformacja jednej energii w drugą,**

**Odpuszczenie = wychodzenie ze starych uwarunkowań i przejście w nową świadomość,**

**Odpuszczenie = przejście ze świata przetrwania, chaosu w świat spokoju i równowagi,**

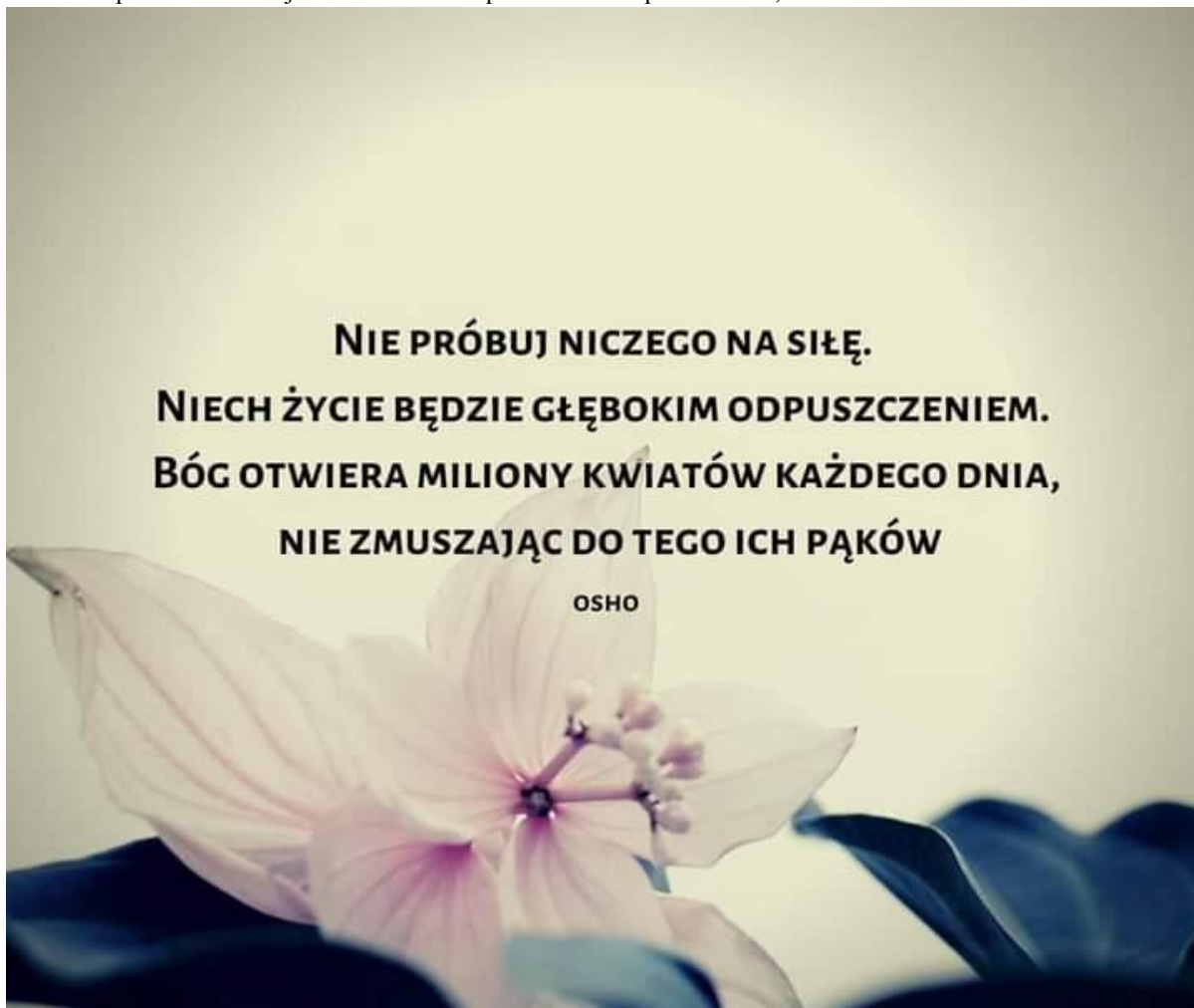
Odpuszczenie nie jest tym samym co :

- co rezygnacja z całkowitych działań, co rezygnacja z tego na co mamy wpływ, (rezygnacja to forma obronna przed działaniem)
- co rezygnacja ze swoich marzeń, potrzeb,
- co podkopywanie wiary w siebie i tworzenie wątpliwości,
- co podtrzymywanie bezradności i apatii, jest bardziej związana z pozwoleniem na odczucie ich , by móc z nich wyjść, to opór przed ich odczuciem powoduje, że dalej w tych stanach emocjonalnych jesteśmy,
- odrzuceniem samego siebie,
- wypieranie się na zaspokajanie swoich potrzeb poprzez filozofię oparte na duszeniu doświadczania życia i tłumieniu energii,

Odpuszczenie ma bardziej związek z :

- zaufaniem, zawierzeniem czemuś większemu od nas, akceptacją istnienia pól energii większych od nas samych,
- z wyjściem poza sztywną wizję jakie coś ma być,z wyjściem poza swoje wyobrażenia, wyjściem poza własne ograniczenia,
- z otwarciem się na nieznanne, na nowe, z wpuszczeniem wszelkich dostępnych możliwości,
- z akceptacją tego jak jest, ze zgodą na to jak jest, z przyjęciem tego jak jest i dostrzeżeniem prawdy,
- z puszczeniem egocentryzmu, rezygnacją z obsesji kontroli , dominacji i stawiania się w roli wszechświata,
- z wyjściem z prób manipulacji życiem, z prób manipulacji innymi,
- zaprzestaniem przejmowania się tym na co nie mamy wpływu,
- z akceptacją zmienności życia,
- z przyjęciem szerszego zrozumienia, szerszej perspektywy, z pozwoleniem na urzeczywistnienie się nowego spojrzenia, nowej świadomości,
- z puszczeniem oporu przed nowym, z poddaniem się łasce, z poddaniem się na głębsze uczucie,
- z poszerzeniem wolności, otwartości , z daniem swobody, wyboru,

- z puszczeniem kojarzenia kontroli z poczuciem bezpieczeństwa,



Gdy rezygnujemy całkowicie i popadamy w wątpliwości podcinamy wiarę w samych siebie i nie ma tu mowy o zaufaniu o zawierzeniu. Rezygnacja się pojawia zazwyczaj gdy popadamy w obsesję i gdy stawiamy sobie presję, że coś musi być takie jak my chcemy, czyli gdy wchodzimy w nadmierne pragnienia, w nadmierne chcenie i kontrolę wszystkiego w koło. Rezygnacja jest bardziej związana z obrażaniem się na życie, ze stawianiem focha, natomiast odpuszczenie ze zgodą aby energia życia działała po swojemu. Na przykład typowe podejście, coś nie idzie tak jak bym chciał aby szło więc rezygnuje. Problem jest w tym że często nie widzimy iż to co nie idzie po naszej myśli jest przejawem szerszego planu energii życia, czegoś większego od nas i w konsekwencji jeśli nie zrezygnujemy, to i tak wszystko się ułoży dla nas, może nie tak jak planowaliśmy i jak chcieliśmy, ale tak jak potrzebowaliśmy. W takich sytuacjach ćwiczymy swoją konsekwencję, determinację, cierpliwość, opanowanie. Do tego z mojego doświadczenia wynika, że dzieje się tak dlatego abyśmy jeszcze bardziej skoncentrowali się na chwili obecnej, na tym co jest i robili swoje, a resztę zostawili czemuś większemu od nas.

### **Lęk i system walki i ucieczki**

„Zaufaj procesowi”, „puść to”, „odpuść kontrolę” – łatwo mówić, prawda? Uwierzysz mi, kiedy powiem, że to rzeczywistość może być proste? Naturalne? Oczywiście? Staje się jednak prawie niemożliwe, kiedy w naszym ciele i podświadomości wciąż czai się lęk, napięty jak struna, z każdej strony wyglądając ataku, zranienia, zagrożenia i wszelkich niepowodzeń. Ciężko to zrobić gdy czujesz się niewidoczny, gdy walczysz wewnętrznie sam ze sobą nie akceptując siebie takim jakim jesteś. Ciężko to zrobić, gdy jesteś odcięty od czucia siebie, od swoich emocji, od swojego wnętrza. Bo jak się masz połączyć z energią życia, skoro stawiasz opór przed jej czuciem, przed czuciem siebie, bo ta energia to Ty.

Wyobraź sobie, że żyjesz w świecie pełnego zaufania do życia i swojego wewnętrznego prowadzenia – w takiej rzeczywistości obawa o przyszłość, lęk przed niewiadomą, lęk o przetrwanie, który potrafi zablokować nas na miłość oraz bliskość – NIE ISTNIEJĄ. Przestrzeń, którą wypełniały, zastępuje ekscytacja, chęć doświadczania i

poczucie absolutnego bezpieczeństwa w swoim procesie. Pewność, że wszystko, co przychodzi, dzieje się dla Twojego najwyższego dobra i rozwoju. Że każda sytuacja przynosi piękne rozwiązania i potrzebne informacje. Tu nie ma potrzeby kontroli, bo ona wynika z obaw i lęków. Odpuszczenie to naturalny stan Twojego umysłu, wolność to naturalny stan umysłu, zmienność i płynność.

### **Obsesja i kontrola ego**

Kiedy popadamy w obsesję i nadmierne pragnienia chcemy czegoś tak mocno, że przestajemy widzieć wszystko dookoła, nie zauważamy zmian jakie zachodzą w świecie, nie słuchamy siebie i swoich odczuć. Brak nam wtedy elastyczności i skupiamy się tylko na jednym. Jedna wizja przesłania nam inne możliwości, których nie dostrzegamy. Pędzimy wtedy za czymś, nie zwracają uwagi na inne rzeczy, przekonani że osiągnięcie tych rzeczy da nam wewnętrzne szczęście. Odpuszczenie wiąże się z poddaniem swojej władzy, jest daniem światu pozwolenia by działał według swojej własnej mądrości. A MĄDROŚĆ świata częstokroć przewyższa naszą własną, choćby dlatego, że my nie jesteśmy w stanie ogarnąć umysłem całości procesów, które się dzieją. Odpuszczenie ma też związek z zaufaniem, że wszystko co się dzieje ma jakiś większy sens, który w końcu zrozumiemy. To co nas blokuje w tych momentach to chęć, a nawet żądanie zrozumienia na już od razu czegoś.

**Urzeczywistnienie jest raczej konsekwencją pozwolenia niż próbowania, poddajemy się mu płynąc na fali życia, a nie zdobywam je. Kiedy pragnienie i obsesja ego na punkcie kontrolowania są porzucone, pole może zostać rozpoznane, przez co wpływamy w jego przestrzeń łącząc się z nim tworząc jedność.**

Zaufanie jest w słowach „Niech stanie się to, co jest dla mnie najlepsze.” I w głębi duszy wiem, że jest to o wiele mądrzejsze niż „Niech się w końcu zrealizuje, to co chce, to czego żądam, co co oczekuje, to co wymagam”.

Prawdziwe odpuszczanie co do rezultatu jest wtedy, gdy przestajemy utożsamiać swoje szczęście z przyszłością. Do tego problem jest w uzależnieniu swojego szczęścia od realizacji określonych pragnień i nakładaniu sobie presji, co znaczy że nie ma tego szczęścia w tu i teraz, tylko jest szukanie go w przyszłości.

**„Nie uzdrawiasz się ... bo gdy coś dobrego pojawia się w twoim życiu, odrzucasz to i wolisz pozostać przy tym, co cię nie uszczęśliwia....**

**Nie leczysz się ... bo nie wiesz, że jesteś źródłem swojej choroby 🙏**

**Nie uzdrawiasz się ... ponieważ nadal ignorujesz potężną i wartościową istotę którą jesteś .....**

**Nie uzdrawiasz się .... ponieważ nadal lekceważysz i udajesz, że wszystko jest w porządku w twoim świecie....**

**Nie leczysz się .... bo nie odważyłeś się stanąć twarzą w twarz z ludźmi, którzy kierują twoim życiem....**

**Nie leczysz się ... ponieważ nie używasz nożyczek do przecinania więzi z ludźmi, którzy podcinają ci skrzydła ....**

**Nie uzdrawiasz się .... ponieważ założyłeś, że poświęcenie jest sposobem na okazanie miłości innym....**

**Nie uzdrawiasz się ... ponieważ nie używasz magii przebaczenia, aby oczyścić się ze złości i urazy...**

***Nie uzdrawiasz się ... ponieważ nie szanujesz wolnej woli istot, które cię otaczają, by były tym, czym są.***

***Nie leczysz się ... ponieważ zatruwasz swój organizm pigułkami i chemikaliami, które wyciszają objawy mówiące o wewnętrznej dysharmonii....***

***Nie leczysz się ... dlaczego pytasz wszechświat i kiedy cię słucha i próbuje poprowadzić cię na ścieżkę, która cię uszczęśliwi, trzymasz się przeszłości i masz wolną wolę, jeśli nie dasz się ponieść, nie wezmą cię siłą, nie uleczysz, jeśli nie chcesz leczyć...***

***Nie leczysz się, bo uciekasz przed Królem Słońca, nie rozmawiasz z morzem, nie gubisz się w lesie ....***

***i czy zapomniałeś, że jesteś uzdrowicielem? ,,***

**Tekst - Justyna Jeska**

**Opór wobec rzeczywistości**

*„Opór wobec rzeczywistości boli...*

*Gdy uszanujesz terażniejszość.*

*Gdy zaakceptujesz chwilę obecną taką jaka jest, nie oceniając jej i nie próbując zmieniać, nieoczekiwanie rodzi się przestrzeń **WOLNOŚCI**.*

*Nie jesteś już więźniem negatywnej emocji. Wychodzisz ze schematu dręczących myśli.*

*Możesz wziąć głęboki oddech. Możesz odetchnąć.*

*Możesz wreszcie wybrać miłość jako swój głęboki stan istnienia i pełną obecność w tu i teraz.,,*

**Tekst - Justyna Zoe Majewska**

Oporu nie da się zobaczyć, dotknąć, usłyszeć czy powąchać. Ale można go poczuć. Doświadczamy go jako odczucie, które emanuje wokół potencjału czegoś, do czego się zabieramy i co chcemy zrobić. To odpychająca siła oparta na naszych mechanizmach obronnych. Jej celem jest odepchnąć nas od siebie samych, rozkojarzyć, zapobiec temu, byśmy zrobili to, na czym nam zależy i abyśmy się nie zaangażowali w to co chcemy robić.

Ile razy miałaś na coś ochotę, marzyłaś o tym, czułaś, że tego naprawdę chcesz, ale już zaraz, następnego dnia-pojawiało się to doskonale znane uczucie odpychania, braku motywacji , wątpliwości i w konsekwencji nie robienia czegoś. To właśnie opór przed otwarciem się na nowe doświadczenie, na wejście w nie.

Ile razy zabierałaś się za coś, czułaś ekscytację, ciekawość, radość, ale- tuż za rogiem- nie wiadomo jak i dlaczego- wylaniało się zniechęcenie, rozproszenie, początkowe zainteresowanie zaczęło gdzieś uciekać?

I nie rozumiesz dlaczego tak jest. Dlaczego najpierw Ci na czymś zależy i może nawet zaczynasz to robić, ale zawsze potem pojawia się to dziwne zniechęcenie.

Jest nim opór. Ten głos, to uczucie, które wątpi, podpowiada, że to jednak nie ma sensu, jednak nie jest dla mnie, jest jakieś 'ale'. I nie wiadomo czemu, ale wierzysz temu zwątpieniu. Wierzysz, że to jednak za trudne, nie dla Ciebie, że nie dasz rady, że za późno, za mało, za dużo, że coś jest nie tak. Odechciewa Ci się. I czujesz smutek, bo myślałaś, że znalazłaś coś dla siebie, że coś zmieni się na lepsze, że będzie Ci dobrze. Nie tym razem. I szukasz dalej i tak czasem to wygląda przez całe Twoje życie. Walczymy ze sobą wewnętrznie i sami się blokujemy przed zrobieniem czegoś co w głębi duszy chcemy zrobić. Im silniejszy opór tym większe cierpienie. A smutek się pojawia dlatego , że nie robimy tego co chcielibyśmy robić. Smutek , a czasem złość, frustracja jest dlatego że odrzucamy samych siebie, bo zdradzamy samych siebie i słuchamy się naszego wewnętrznego krytyka, który podkopuje wiarę w nas, zamiast słuchać się prawdziwych nas

**Opór jest tym, co pojawia się zawsze, gdy wychodzisz ze swojej strefy komfortu, zaczynasz robić coś nowego, gdy stawiasz się do tego, co jest dla Ciebie ważne, do tego co w głębi duszy chcesz doświadczyć .**



Opór to zadanie tej części Ciebie, która czuje się bezpiecznie, w tym co znane. I nawet jeśli nie lubisz takiego życia- to jednak- przynajmniej je znasz, jest przewidywalne, więc opór będzie chciał Cię tu zatrzymać, będzie chciał Cię zatrzymać w starym.

Opór zamyka w świecie magicznego myślenia, w fantazjach i marzeniu o działaniu, powoduje że zamiast przejść do konkretów i zrobić coś w rzeczywistości, zostajemy w świecie iluzji, marzeń w naszej głowie. Opór przywołuje Cię do porządku, sugeruje, że to jednak nie to, przekonuje, że przecież wcale Ci się nie chce, czegoś Ci tu brakuje, to nie dla Ciebie albo coś na ten moment przeszkadza, jest nie do przejścia.

Opór ma wiele twarzy, kamuflaży i chwytów. Przebiera się za znudzenie, rozkojarzenie, brak czasu czy nawet fizyczne turbulencje i cielesne symptomy. Złapie się wszystkiego, co na Ciebie działa. To, czego najbardziej się boisz- on podstawi Ci pod nos, gdy będziesz chciała wyjść poza schematyczne wybory i sposób bycia, wrócić do siebie. Opór jest dobrym znajomym mechanizmu auto sabotażu. Świadomie czegoś bardzo pragniesz, ale podświadomie to od siebie odpychasz, zamykasz się na to i przed tym uciekasz. Robisz to, bo Twoja podświadomość kojarzy to z pewnym (najczęściej nielogicznym, nieracjonalnym) zagrożeniem. Pragniesz sukcesu, realizacji czegoś ważnego, lepszych pieniędzy, awansu, nowej pracy, ale- jednocześnie- coś w Tobie wzbrania się przed tym, bo wierzy, że gdy to się spełni to inni zaczną się oceniać, odcinać od Ciebie, wykorzystywać, nie będziesz mieć czasu, staniesz się zapracowana i zestresowana itd. Powodów autosabotażu może być wiele. Każdy ma swoje, ale źródło jest zawsze jedno- lęk przed doświadczaniem tego co jednocześnie pragniemy.

Z oporem nie wygrasz- jeśli będziesz z nim walczyć. Ale jest na niego inny sposób- można go oswoić, a nawet- zrobić z niego przyjaznego, życiowego towarzysza.

Tylko tak można wrócić do swojej kompletności, żyć nią. Tylko tak można się realizować, eksplorować nieograniczony potencjał, który jest tu dostępny dla każdego z nas.

W jaki sposób opór teraz nie pozwala Ci czuć się dobrze, robić to, co Cię ewidentnie przyciąga?

Może mówi, że to nieodpowiedni czas, a może chwyta się innego argumentu?

Wiesz co takiego łączy wszystkich, którzy żyją w połączeniu ze sobą i się spełniają?

Wszyscy Ci ludzie nauczyli się rozpoznawać opór, widzieć jego twarze i wychodzić poza mechanizm, który chciał trzymać ich w jednym i tym samym miejscu.

***„Bo jest oczywiste, że gdy człowiek do ciebie przychodzi i mówi: „Ja nie chcę żyć”, stoi za tym ogromny krzyk: „Ja chcę żyć!” Tylko że on nie chce żyć dalej tak, jak żyje. Często w takich wypadkach mówię klientowi: Gdy słyszę twoje „chcę się zabić”, to dla mnie znaczy, że ty chcesz zabić to życie, którym żyłeś do tej pory – czy tego siebie, którego stworzyłeś żyjąc w ten, a nie inny sposób. Chętnie ci w tym pomogę. To pokazuje człowiekowi jakąś inną możliwość, możliwość twórczego spożytkowania swojej destrukcyjnej energii.,,***

Wojciech Eichelberger

**Treść do utrzymywania i odpuszczania została zaczerpnięta z książki - Odbudowa ciała, ożywianie duszy- Deepak Chopra. Oczywiście zostało dołożone też moje spojrzenie.**

### **Utrzymywanie i odpuszczanie**

Najczęściej ludzie są rozdarci pomiędzy utrzymywaniem i odpuszczaniem. W naszym społeczeństwie utrzymywanie jest widziane w pozytywnym świetle: trzymamy się naszych marzeń, naszych nadziei, środków egzystencji, naszej wiary. Ale pojawia się tutaj podejrzany ślad ego. Ego utrzymuje zbyt długo i ze złych powodów. Ma swój prywatny interes w posiadaniu racji. Czy słusznym jest życie wewnątrz granic? Nigdy nie będziesz tego wiedział, jeśli nie zakwestionujesz pewności swojego ego. To dlatego odpuszczanie rzadko jest proste: zastanów się, jak wiele nieszczęśliwych związków utrzymuje się, dlatego że jedno z małżonków obstaje przy udowadnianiu, że ma rację. Ból i cierpienie nie są wystarczająco silne, aby wziąć górę nad pragnieniem posiadania racji. Świadczą o tym niekończące się dyskusje pomiędzy religiami świata, które wybuchają regularnie w postaci krucjat, dżihadów i innych form religijnej przemocy. Wszystkie religie propagują pokój i tak walka o pokój niszczy samą wartość, której broni. Każda religia wierzy, że miłość boska powinna być naśladowana jako wzór na ziemi, ale miłość w środku konfliktu wyparowuje. Jednak życie z poziomu duszy jest niemożliwe bez odpuszczenia. Jest to wybór, jakiego ostatecznie dokonujesz. W codziennym życiu wybór ten

jest zrozumiała. Oto jak wyglądają dwie strony. Twoja dusza jest tak samo częścią ciebie jak twoje ego. Biorąc pod uwagę prosty wybór, wszyscy z nas wybraliby drogę duszy. Wolelibyśmy raczej zaakceptować niż odrzucać; wolimy być spokojni niż wzburzeni. Ale życie przynosi trudności. Aby radzić sobie z nimi, jesteśmy zmuszani do podejmowania decyzji, które nie są łatwe.

### **Najczęstsze codzienne działania które odsuwają Cię od twojej duszy to:**

- odrzucanie doświadczenia z wyprzedzeniem, zakładasz że dane doświadczenie to nie to co sobie wymarzyłeś, przez co zamykasz się na lekcje i buntujesz się, co prowadzi do walki z życiem,
- krytykowanie, negowanie samego siebie lub innych bez prób zrozumienia,
- odpychanie, oddalanie od siebie nowych pomysłów, nowych możliwości, zamykanie się na szanse i możliwości,
- trzymanie się kurczowo swojego punktu widzenia, bez spojrzenia na sytuacje z innych perspektyw, co doprowadza do braku poszerzenia świadomości,
- podtrzymywanie złości w sobie, duszenie jej lub projektowanie jej na zewnątrz bez jej zrozumienia,
- brak akceptacji sytuacji w jakiej się znalazłeś na daną chwilę, brak zgody na nią i na emocje z nią związane, co nie znaczy że nie można tego zmienić, można z tym że najpierw trzeba zaakceptować to co jest, a nie karmić się nienawiścią, wstrętem do tego,
- podtrzymywanie konfliktu i zrzucania winy, zamiast spróbować rozwiązać konflikt,
- rozważanie zawsze swojego egoistycznego interesu nie patrząc się na potrzeby innych, nie dostrzegając perspektyw innych,
- osądzać, demonizować w innych to co nie akceptujemy i nie chcemy widzieć w sobie,

W każdej sytuacji wzmacniane jest ego. Oczywiście każdy ucieka się do tych reakcji bez myślenia. Niektóre reakcje mamy tak automatyczne, że nawet nie jesteśmy świadomi ich skutków i odczuć jakie ze sobą niosą. Albo jeśli myśli, czuje, że wybieranie ego jest usprawiedliwione. Ale usztywniona, uparta postawa, która jest tego skutkiem, jest bardzo niszcząca. Każdy z nas był kiedyś doprowadzony do wściekłości przez ludzi, którzy rozwinęli swoje ego do ekstremalnych rozmiarów i którzy są tak przewidywalni jak zegarki, ponieważ bez względu na to, co powiesz lub zrobisz, nigdy nie zmieniają się w swoim oporze, upartości i egoizmie. Jednak te same tendencje powstrzymują również ciebie od odpuszczenia. Dokładnie te same postawy blokują nas od kontaktu z naszą duszą. Dlatego zawsze trzeba patrzeć na swoje własne pobudki, odczucia, na to co dzieje się w nas.

Nie chodzi o to, że twoje ego ma całkowicie negatywny plan. W normalnych warunkach nie ma, gdy nie czuje się atakowane. Zazwyczaj objawia się jako samoobrona. Niektórzy ludzie — chociaż nieliczni — świadomie nauczyli się, jak radzić sobie ze światem bez chronienia samych siebie. Polegają w tym względzie na wyższej sile i to jest właśnie to, czego ty i ja musimy się nauczyć. W przeciwnym wypadku nigdy nie wyjdziemy poza nasze osłony. Nie jesteśmy powołani do bycia świętymi. Nie chodzi o to, czy jesteś dobrą osobą, czy nie. Trzeba po prostu zrozumieć, że drogą do wszystkiego jest odpuszczenie.

Zobaczmy, dlaczego odpuszczanie jest takie trudne. Przypomnij sobie ostatni raz, kiedy odrzuciłeś kogoś, ponieważ on albo ona nie zgadzali się z tobą. Albo wczuj się, jak to jest odmówić swojej współpracy, ponieważ masz potężną chęć przeciwstawienia się. Codzienna egzystencja przynosi te chęci na setki małych i dużych sposobów. Twoje ego wysuwa wciąż te same argumenty: „Uważaj na numer jeden. Nikt inny się za tobą nie wstawi. Nie stać cię na poświęcenie tego, czego pragniesz”. Psychologicznie rzecz ujmując, w takich reakcjach nie chodzi o teraźniejszość, ale o przeszłość. Twoje ego namawia cię do myślenia i działania jak skrzywdzone dziecko. Takie dziecko chce tylko jednego. Nie ma zdolności patrzenia poza najbliższą chwilę, a kiedy nie dostanie tego, czego chce, robi kwaśną minę, buntuje się i robi zamieszanie. Wiem, że termin „wewnętrzne dziecko” został poddany romantyzacji jako ideał niewinności i miłości. To dziecko znajduje się w każdym z nas; zobaczysz je za każdym razem, kiedy dusza prześwieci przez ciebie. Ale twój wewnętrzny maluch posiada również ciemniejszą stronę, która zawiera taktyki złego, zranionego, egoistycznego dziecka. Kiedy twoje ego zanurzy się w tej ciemnej energii, zmusi cię ona do zachowania w bardzo regresywny sposób. Jako dobrze dostosowanemu dorosłemu ciężko ci jest zmierzyć się z faktem, że ochraniaś cień, który jest nie tylko destruktywny, ale również dziecinny i irracjonalny. Jednak jeśli poradzisz sobie z cieniami, znajdziesz tuż pod ręką coś pozytywnego.

Każda duchowa tradycja odwołuje się do naszej tak zwanej wyższej jaźni, strony natury ludzkiej, za którą odpowiada dusza. Rozpoznajemy siebie w miłości, jaką zwiastował Jezus, i we współczuciu, które wyznawał Budda. Każda duchowa tradycja wyjaśnia również, że nasza tak zwana niższa natura, utożsamiana z grzechem i ignorancją, musi być przekształcona. Niestety, wybór jest przedstawiany w sposób, który jest bezużyteczny. Jak możesz przyjąć miłość, kiedy w tym samym czasie słyszysz, że twoja niższa natura jest grzeszna? Potępienie niższej jaźni jest przeciwieństwem miłości. Jak możesz przyjąć pokój, jeśli jednocześnie mówi ci się, żebyś

walczył przeciwko pokusie, przeciwko sobie? Miotasz się, będąc uwięzionym w dwoistej naturze, zamiast uzdrawiać ją. Praktycznie rzecz biorąc, krytykowana przez ciebie część twojej jaźni nie zmienia się. Nie ma motywacji do współpracy wręcz przeciwnie. **Gdy z jakąkolwiek częścią jaźni walczysz, trzyma się ona jeszcze mocniej.** Ostatecznie zagrażasz jej przetrwaniu, czuje się ona atakowana, dlatego też walczy do końca.

Części ciebie, które poczują się krytykowane, nie będą ustępować. Umysł, myśli z którymi się walczy, nie ustępują, a przybierają na sile. Będą starały się nawet mocniej nakłonić cię do bycia egoistycznym, krytycznym i pełnym urazy, zawsze kiedy spotkasz się z zewnętrznym sprzeciwem. Tradycje duchowe nie brały pod uwagę tego, że istnieje proces zaangażowany w odzwyczajanie ego od jego sposobów samoobrony. Ujmując ten problem w kategoriach moralności, grzechu i zagrożenia boskim gniewem, chrześcijaństwo przyjęło podejście przeciwne do skutecznego. Buddyzm ma mniejsze inklinacje do moralizowania i posiada skrajnie subtelny system psychologii. Ale uproszczona praktyka buddyzmu zostaje zredukowana do śmierci ego, bezpośredniego ataku na ego jako źródło ignorancji i iluzji. Przede wszystkim całe przedsięwzięcie czynienia mocnego kontrastu pomiędzy niższą i wyższą jaźnią jest daremne. Nie ma oddzielnej, całkowicie dobrej i całkowicie mądrej części ciebie, którą musisz wygrać lub stracić. Życie jest jednym strumieniem świadomości. Żaden aspekt ciebie nie został skonstruowany z czegoś innego. W rzeczywistości strach i gniew są zrobione z tej samej czystej świadomości co miłość i współczucie; wznoszenie bariery pomiędzy ego i duszą nie pozwala rozpoznać tego prostego faktu. Na końcu odpuszczanie jest osiąganym nie poprzez potępienie tego, co jest w nas złe, i pozbywanie się tego, ale poprzez proces, który łączy przeciwności i tworzy całość. Twoje ego musi zobaczyć, że należy do tej samej rzeczywistości co twoja dusza. Musi odnaleźć tak dużo wspólnego z twoją duszą, żeby odpuścić swój egoistyczny plan lepszego sposobu życia.

Odpuszczenie jest często ostatnią deską ratunku. Ale potem może wydarzyć się coś magicznego. Niewidzialne siły, których się nigdy nie spodziewałeś, mogą przyjść ci z pomocą.

Jordan jest kobietą sukcesu pod czterdziestkę i właśnie ocalała małżeństwo, które było bliskie rozpadu. „Mike nie był moją bratnią duszą. Nie zakochaliśmy się w sobie od pierwszego wejrzenia — opowiada. - Poznaliśmy się w pracy i chciał się ze mną umówić kilka razy, zanim się zgodziłam. Musiałam nauczyć się go kochać, ale kiedy to już się stało, czułam to bardzo. Rok później pobraliśmy się. Mike miał dwadzieścia dziewięć lat, a ja dwadzieścia sześć. Byliśmy zakochani, ale usiedliśmy i przedyskutowaliśmy, czego oczekujemy od tego małżeństwa. Dlatego kiedy zaczęły się te wszystkie problemy, naprawdę mnie to zaskoczyło”. „Jak to się zaczęło?” - zapytałam. „Nie jestem w stanie opisać ci tego dokładnie - powiedziała Jordan — ale Mike zaczął zachowywać się jak mój ojciec, człowiek, który nigdy nie słucha i nigdy nie ustępuje. Wysłałam za Mike’a, ponieważ wydawał mi się dokładnym tego przeciwieństwem. Był delikatny i otwarty. Słuchał. Ale potem zmienił się. Zaczęliśmy się dużo kłócić i byłam bardzo przygnębiona”. „Czy Mike obwiniał ciebie za tę zmianę?” — zapytałam. „Stał się bardzo zawzięty, jeśli o to chodzi. Mówił, że nigdy nie dawałam mu wystarczająco przestrzeni. Ale «przestrzeń» nie oznacza ciągłego rozpamiętywania pracy i odpychania mnie, kiedy chcę pogodzić się po kłótni. Mike przytulał mnie przez minutę, może dwie. Ale wydaje mi się, że wolął być sam, wrócić do swojego komputera albo gier wideo”.

„Co zrobiłaś?” — zapytałam.

„Nie wpadłam w rozpacz. Powiedziałam Mike’owi, że jeśli się Kochamy, powinniśmy być w stanie prosić o to, czego emocjonalnie potrzebujemy. Nie zdarza mi się często czegoś potrzebować, ale na litość boską, kiedy byłam bliska płaczu albo chciałam być przytulona, ledwie reagował”.

„Być może postrzegał twoje emocje jako oznakę słabości albo zagrożenia” — zasugerowałam.

Jordan zgodziła się. „Mike bał się uczuć i nie mógł znieść słabości. Oczekiwał, że sprawię, iż będzie czuł się jak zwycięzca. Wszystko inne było zdradą. Powinnam dostrzec to szybciej. Mike pochodzi z bardzo surowej rodziny, w której okazywanie uczuć nie jest postrzegane jako coś pozytywnego”. „Ostatecznie brałaś pod uwagę zostawienie go?” - zapytałam. „Jednego wieczoru tak. Jadł kolację przed telewizorem. Leciał mecz piłki nożnej. Bez względu na to, co mówiłam, zaledwie potakiwał. Stałam nad nim i powiedziałam, żeby wyłączył ten cholerny telewizor. Tylko zaśmiał się lekceważąco. Wtedy pomyślałam:

«Nie mam zamiaru powielać stereotypu. Mam przed sobą całe życie”.

Dużo czasu zajęło mi skończenie z litowaniem się nad samą sobą. Ale czytałam dużo o samorozwoju i jedna rzecz, którą przeczytałam, utkwiała mi w głowie: **przyjmij całkowitą odpowiedzialność za swoje życie”.**

„Co to dla ciebie oznaczało?” — zapytałam.

„To nie oznaczało — odpowiedziała, potrząsając głową — że wszystko jest moją winą, tylko moją odpowiedzialnością. Byłam zachęcana do spojrzenia na sprawy bardziej pozytywnie. Byłam kreatorem mojego własnego życia. Jeśli chciałam zmienić moje życie, środki znajdowały się we mnie. Kiedy przestałam żałować samej siebie, zdałam sobie sprawę, że to jest test. Mike wszystko odrzucał. Czy mogłam sama ocalić nasze małżeństwo? Pomyśl, jakie byłoby to zwycięstwo. Nie konsultowałam się z nim ani z nikim innym. To był mój własny sekretny projekt. Zaczęłam go realizować”.

„Co zrobiłaś?”

„Nauczyłam się nowego terminu «umysł reaktywny» — jest to tryb, w którym się znajdujesz, kiedy bezustannie reagujesz na drugą osobę, co daje jej nad tobą władzę. Kiedy Mike denerwował mnie, dyskutując, kto ma rację, a kto się myli, nie mogłam się powstrzymać i reagowałam. Kiedy dorastałam, moja matka miała tylko dwa sposoby radzenia sobie ze swoją złą sytuacją.

Albo starała się ją naprawić, albo wytrzymać. Istnieje trzeci sposób, który polega na wstrzymaniu się aż do momentu, w którym będzie można sobie poradzić. Zamiast złościć się na Mike’a, obrażać się albo narzekać, zachowywałam zimną krew i tak szybko, jak mogłam, odchodziłam, aby pobyć ze sobą sam na sam”.

„Co wtedy robiłaś?”

„Samodzielnie przepracowywałam moje uczucia. Reaktywny umysł jest szybki do odpowiadania, ale jeśli twoja pierwsza reakcja wygasa, inne odpowiedzi zyskują miejsce do pojawienia się.

Stwierdziłam, że złość jest moim problemem, a nie winą Mike’a.

Rozczulanie się nad sobą bierze się ze mnie, a nie z tego, co on mi zrobił. Kiedy walczyliśmy, zawsze chodziło o bronienie mnie samej, ponieważ on nie mógł znieść przegranej. Wielką sprawą w przekonywaniu się, że potrafisz wejść w siebie, jest to, że możesz zrezygnować z bycia tak defensywnym”.

„Jak zareagował twój mąż?” - zapytałam.

„Na początku nie podobało mu się to, że się powstrzymywałam. Myślał, że przez niepodejmowanie walki gram tę lepszą. Ale to nie trwało długo. Po tym, jak poradziłam sobie ze swoimi uczuciami, wracałam, żeby z nim być, a on był zadowolony z faktu, że nie przychodzę do niego z urazą czy stłumioną frustracją”.

„Kiedy już przestałaś ciągnąć za swój koniec liny, walka przestała mieć rację bytu” — stwierdziłam.

„To była trudna lekcja, ale tak. Zauważyłam też, że nienawidzimy w innych, co wypieramy w sobie. Nienawidziłam, jak Mike wracał do domu i natychmiast zaczynał narzekać, mówiąc, że chciałby, aby czekał na niego ciepły posiłek i kochająca żona, dwie rzeczy, których mu nie zapewniałam. Czułam się atakowana. Ale potem zadałam sobie pytanie, czy nie atakowałam go pasywnie poprzez pozbawianie go tych rzeczy? Ignorowałam go, co sprawiało, że moje ego czuło się dobrze, ale prowadziło to tylko do eskalacji wrogości”.

„Ale rozwiązaniem nie było ustępowanie Mike’owi, prawda?” — zapytałam. „W pewnym sensie tak, o to właśnie chodziło — odpowiedziała Jordan. — Poddziałam się. Zrezygnowałam z siebie. Ale tym, co sprawiło, że stało się to pozytywne, był fakt, że najpierw dostałam się do miejsca wewnątrz mnie samej, gdzie kapitulacja nie była porażką. Kapitulacja może oznaczać, że przegrałeś bitwę. Ale może również znaczyć, że poddajesz się miłości zamiast nienawiści — zaśmiała się. - No dobra, zgrzytnęłam parę razy zębami, kiedy wychodziłam mu na spotkanie do drzwi z pocałunkiem, ciągnąc za sobą zapach świeżo upieczonego chleba. Ale szczerze mówiąc, wkrótce czułam się ze sobą bardzo dobrze”.

Misja ratownicza Jordan obejmowała również wiele innych sposobów, ale my poruszyliśmy najważniejszą część, związaną z uczeniem się odpuszczania. Jest to więcej niż strategia w związku; dotyczy to również głębokiej osobistej zmiany. Uwalniasz się od reakcji ograniczonych przez ego - które niektórzy nazywają umysłem reaktywnym — i pozwalasz wydarzeniom przebiegać bez żadnego programu. Ryzyko może być przerażające. Każdy ma w sobie głos ostrzegający, że poddanie się jest oznaką słabości. Jordan zbagatelizowała strach, który pojawia się w takich sytuacjach. Zapytałam, czy to wcale nie było dla niej przerażające.

„To właśnie czyni wyjście na drugą stronę tak wspaniałym — odpowiedziała. — Nikt nie wie, przez jakie przerażenie przechodzisz.

Być wystarczająco silną, aby zaryzykować swoje poczucie dumy, swój wizerunek siebie jako kobiety, która nie zostanie zdeptana - tylko ktoś, kto przez to przeszedł, wie, jakie to trudne”.

Przytaknęłam. Negatywne konotacje kapitulacji zostały nam wpojone. Utożsamiamy ją nie tylko z przegraną walki, ale również ze słabością i brakiem szacunku do siebie. W tym szczególnym przypadku poddanie się kobiecie mężczyźnie powoduje podniesienie łatwej do wyobrażenia czerwonej chorągiewki.

„Czy byłaś tego świadoma?” — zapytałam Jordan.

„O tak. Stoczyłam ze sobą wiele walk, miałam wiele wątpliwości.

**Ale wniosek był taki, że wcale nie poddawałam się Mike’owi. Poddawałam się prawdzie, a prawda jest taka, że chcę kochać i być kochaną. Przecież to prawda, nie ma co przed nią uciekać w filozofię oparte tylko na jednej skrajności.**

Wzięłam odpowiedzialność za moją prawdę, co daje niesamowitą osobistą władzę, jeśli potrafisz to zrobić”.

Jordan jest dumna z tego, że zwalczyła cały swój wewnętrzny opór, i jej duma jest uzasadniona. Jej małżeństwo wyszło z tego bez szwanku i rozwinęło się w dużo bezpieczniejszy związek niż wcześniej. Tym, czego nie wie nikt inny, prawdziwą tajemnicą, jest to, że kiedy ona się zmieniła, zmieniło się wszystko inne. Jej mąż przestał robić te rzeczy, których ona nie znosiła. Spojrzał na nią innymi oczami, jakby ponownie odkrywał kobietę, w której się zakochał.

Jordan nie musiała prosić go, żeby to zrobił; to po prostu się stało. Jak? Przede wszystkim, kiedy dwoje ludzi się kocha, istnieje między nimi głęboka więź. Instynktownie wiemy, czy ta więź działa, czy jest popsuta. Połączenie to musi być przywrócone na głębokim poziomie, w miejscu, którego ego nie może osiągnąć.

Tutaj nieunikniony jest element duszy. Ale dlaczego druga osoba albo cała sytuacja powinny zmienić się bo ty to robisz? Gdyby każdy z nas posiadał duszę jak prywatną własność, wtedy zmiana zachodziłaby w jednej chwili u jednej osoby. Ale nieograniczona dusza łączy wszystkich ludzi. Jej wpływ jest odczuwalny wszędzie. A więc, kiedy zmieniasz swoje zachowanie na poziomie duszy, cały układ musi zmienić się razem z tobą.

Życie przynosi wiele sytuacji, w których odpuszczanie nie jest łatwe. Na szczęście istnieje jedna strategia, która zawsze działa.

Zamiast skupiać się na swojej reakcji w danym momencie, cofnij się i ponownie potwierdź, kim naprawdę jesteś. Prawdziwy ty nie masz żadnego planu. Żyjesz w teraźniejszości; otwarcie odpowiadasz na życie. Dlatego podejście, jakie musisz przyjąć dla jakiegokolwiek wstępnie zaprogramowanej reakcji - a to jest wszystko, co ma do zaoferowania twoje ego — jest zawsze takie samo: „Nie jesteś mną”. Pozwól pojawić się strachowi, złości, zazdrości, urazie, represji lub jakiegokolwiek reakcji warunkowej. Nie sprzeciwiaj się im. Ale w chwili, w której stajesz się ich świadomy, powiedz: „Nie jesteś mną”. Wtedy pojawi się miejsce na nowe, pojawi się wybór innego zachowania, innego zrozumienia i perspektywy.

Za jednym razem osiągasz dwie rzeczy. Dajesz zauważyć swojemu ego, że przejrzałeś jego grę, i prosisz swoją prawdziwą jaźń o pomoc. Jeśli twoja dusza jest prawdziwym tobą, posiada moc przekształcania ciebie, kiedy już otworzysz się na to. Będziesz wiedział, że odpowiadasz z poziomu duszy za każdym razem, kiedy będziesz robił jedną z następujących czynności:

- akceptował doświadczenie, które jest w danej chwili,
- aprobował innych i siebie;
- współdziałał z rozwiązaniem, które masz pod ręką;
- odłączał się od negatywnych wpływów;
- próbował być spokojny podczas stresu i zaistniałych emocji, w tym lęku,
- wybaczał tym, którzy cię obrażają albo krzywdzą, rozwiązanie by nie tłumić emocji jest danie sobie prawa do powstałych na początku emocji, uświadomienie ich sobie, jednak nie karmienie się nimi w nieskończoność, tylko poprzez współczucie wybaczenie,
- podchodził do sytuacji bezinteresownie i sprawiedliwie wobec wszystkich,
- wywierał pokojowy wpływ w swoim wnętrzu i wobec innych,
- przyjmował bezkrytyczne podejście, czyli mówienie za siebie, aby nikt inny nie czuł, że nie ma racji.

Reakcje te nie mogą być ani wymuszone, ani zaplanowane z wyprzedzeniem, jeśli autentycznie chcesz się zmienić. Przyjmowanie ich tylko dlatego, że uważasz, iż sprawiają, że dobrze wyglądasz, jest nieskuteczne. Wymuszona moralność może być tak samo denerwująca jest natrafianie na ludzi, którzy są uporczywie małostkowi i samolubni. Problem polega na tym, że nie zadziała się to, co jest naprawdę potrzebne — odpuszczenie. Publicznie cnotliwi znaleźli po prostu nowy plan ego, który czyni ich lepiej wyglądającymi w ich oczach. Jeśli odkrywasz, że twoje reakcje biorą się z ego, zatrzymaj się i powiedz: „Nie jesteś mną”. Co dalej? Są cztery kroki, które pozwalają twojej duszy wprowadzić nową odpowiedź.

- 1. Pozostań ześrodkowany.**
- 2. Bądź pewny.**
- 3. Oczekuj najlepszego.**
- 4. Obserwuj i czekaj.**

#### **1. Pozostań ześrodkowany.**

Do tej chwili większość z nas poznała już wartość bycia ześrodkowanym — jest to stan spokoju i stabilności. Kiedy nie jesteś ześrodkowany, czujesz się rozproszony i zaburzony. Uczucia walczą ze sobą. W twoich reakcjach nie ma stabilności, następne wydarzenie może pociągnąć cię w tym lub w innym kierunku. Panika jest skrajnym stanem bycia nie ześrodkowanym, ale jest wiele łagodniejszych, takich jak rozproszenie, lęk, zakłopotanie, niepokój ruchowy i dezorientacja. Niestety, świadomość, że lepiej jest być ześrodkowanym, i samo ześrodkowanie to nie to samo. Gdzie znajduje się ten środek? Dla niektórych w centrum klatki piersiowej albo w samym sercu. Dla innych środkiem jest splot słoneczny albo po prostu ogólne poczucie „wchodzenia do środka”. Ja sugerowałbym, że środek nie jest fizyczny. Twoje serce nie może być twoim środkiem, kiedy bije w przyspieszonym rytmie albo boli. Twój splot słoneczny nie może być twoim środkiem, kiedy twoje jelita są zawiązane w supeł. Ciało zawsze odzwierciedla świadomość, dlatego środek znajduje się w świadomości. To

kieruje nas w dobrą stronę, ale świadomość zawsze się zmienia, dlatego pytanie brzmi: gdzie można znaleźć spokój i ciszę, których nie da się zakłócić? Jestem pewien, że nie będziesz zaskoczony, kiedy powiem, że absolutne spokój i cisza znajdują się na poziomie duszy, który można osiągnąć poprzez medytację. Omawialiśmy już tę kwestię, ale należy powtórzyć, że bez względu na to, kim jesteś, i w jakim jesteś kryzysie, to miejsce spokoju i ciszy nigdy nie zostaje naruszone. Nawet zbliżenie się do niego pozwala doświadczyć jego działania. Kiedy chcesz odszukać swój środek, znajdź spokojne miejsce, w którym nic nie będzie ci przeszkadzało. Zamknij oczy i poczuj część swojego ciała, która czuje się zestresowana. Oddychając swobodnie i regularnie, uwolnij z niej zaburzoną energię.

Twój umysł będzie dość często pełen stresujących myśli. Zazwyczaj znikają one, kiedy uspokajasz swoje ciało. Jeśli nie, uwolnij z wydechem energię, która leży za tymi myślami, czyli energię strachu i niepokoju. Istnieje więcej sposobów niż jeden, aby to zrobić. Przez czakrę korony: W jodze czubek głowy jest uważany za centrum energetyczne, czyli czakrę. Jest to skuteczne miejsce do uwalniania energii.

Zamknij oczy i zobacz promień białego światła rozszerzający się do góry przez twoją głowę i wychodzący przez niewielki otwór na jej czubku. Wiązka światła jest wąska, ale zbiera wszystkie wirujące w twojej głowie myśli, a następnie wyrzuca jest w jednym strumieniu przez czakrę korony — możesz wizualizować swoje myśli jako wirujący dym zbierany przez promień światła i wynoszony przez niego na zewnątrz.

Oddychanie: Wypuszczaj powietrze równo — jakbyś zdmuchiwał świeczkę urodzinową, ale odrobinę wolniej. Obserwuj białe światło wydechu unoszące się do góry i zabierające ze sobą wszystkie twoje zestresowane myśli. Obserwuj światło unoszące się coraz wyżej, wydostające się poza pokój, aż nie będzie go można już zobaczyć.

Tonowanie: Jednocześnie z wydychaniem powietrza wydawaj wysoki dźwięk, miękkie „eeree”. To pomaga. Za pierwszym czy za drugim razem możesz uznać to ćwiczenie za dziwne, ale nawet jeśli nie będziesz mógł poradzić sobie z tonowaniem albo oddychaniem w pierwszej próbie, samo wykorzystanie promienia białego światła wynoszącego energię z ciała może być skuteczne.

## 2. Bądź pewny.

Odpuszczenie wymaga mentalnej czystości.

Musisz być w stanie odróżnić prawdę od fałszu, tak abyś mógł zidentyfikować, co chcesz odpuścić. Kiedy się boisz, lęk wydaje się być tobą. Kiedy jesteś zły, złość przejmuje nad tobą kontrolę. Ale za tym dramatem i emocjonalnym podnieceniem jesteś prawdziwy ty, czekający, aby się z sobą połączyć.

Najlepszym tego przykładem jest historia Jakuba, mężczyzny, który przyszedł do mnie po tym, jak przez całe dorosłe życie cierpiał na depresję. Miał pięćdziesiąt lat. Jakub nie prosił o terapię. Chciał zrozumieć, jak osiągnąć prawdziwą zmianę. Powiedziałem mu, że depresję można pokonać, pozwalając jej na odejście. Aby to zrobić, musiał wyjaśnić parę podstawowych rzeczy. „Zobaczmy, co czujesz do swojej depresji — zacząłem. — Wyobraź sobie, że przyjmuje ona kształt osoby, która wchodzi przez drzwi i siada na krześle twarzą do ciebie”. Jakub zamknął oczy i zaczął wizualizować sobie to, co powiedziałem. Po paru minutach powiedział mi, że ujrzał swoją depresję jako kościstego, zgarbionego, starego mężczyznę, który wsunął się do pokoju. Starzec był cuchnący i ubrany w brudne, znoszone wojskowe łachy.

„Dobrze — powiedziałem. — Teraz, kiedy już go widzisz, jak się z nim czujesz?” Jakub odpowiedział, że źle. „Nie mów mi tego — powiedziałem — powiedz to jemu”.

Na początku Jakub zawahał się. Ale po chwili namawiania powiedział do starca: „Śmiertelnie mnie przerazasz i odbierasz mi siły. Mój umysł goni niespokojny i chociaż inni postrzegają mnie jako apatycznego i pasywnego, ja czuję, jakbym w każdej chwili dnia zmagał się z demonem”. Raz zaczęte oskarżenia Jakuba przybrały na sile. Wylał z siebie uczucia wrogości i cierpienia. Mówił zawzięcie o tym, jak niemożliwe było dla niego wyrażenie bólu, jak bezradnym czynił go ten kościsty, stary człowiek.

Pozwoliłem mu wyrzucić z siebie wszystko, aż był zupełnie wyczerpany. „Nigdy nie pozbędziesz się depresji, jeśli nie pozwolisz odejść temu starcowi w tobie — powiedziałem. Do momentu, w którym wypchniesz starca z siebie i potępisz go, pozostaniesz taki sam. Problem zmienił się w część ciebie, ale to nie jest to, kim naprawdę jesteś”. Jakub ucichł. Byliśmy starymi przyjaciółmi, więc mogłem rozmawiać z nim na osobiste tematy. Powiedziałem mu, żeby nie myślał, że trzyma się swojej depresji, ale że starzec jest aspektem jego samego. Był kreacją zniekształconego widzenia siebie i przez lata zyskał tak dużo energii, że wydawał się prowadzić autonomiczne życie.

„Twoja depresja sprawia, że czujesz się bezradny, ponieważ wierzysz, że nie masz wyboru. Nie pamiętasz czasów, kiedy nie miałeś depresji. W rzeczywistości masz wybór. Możesz negocjować ze starym człowiekiem i powiedzieć mu, że nadszedł dla niego czas na odejście. Możesz uwolnić energię depresji. Możesz medytować i znaleźć poziom w twojej świadomości, gdzie nie ma depresji. Jeśli wciąż będziesz myślał, że bycie w depresji jest permanentną częścią ciebie, to również będzie wybór. Musisz wziąć za to odpowiedzialność”. Staralem się dać Jakubowi wystarczającą dawkę wsparcia, aby mógł zmierzyć się ze swoją depresją i powiedzieć jej: „Nie jesteś mną”.

Ta rozmowa stanowiła sam początek. Widywaliśmy się jeszcze kilkakrotnie, a potem Jakub zniknął mi na chwilę z pola widzenia. Niedawno pojawił się znowu i stało się oczywiste, że nie ma już depresji. Jego energia była silniejsza i bardziej pozytywna.

„Czy ta jedna rozmowa odwróciła nurt?” — zapytałem go.

„Wydaje mi się, że tak — powiedział Jakub z cichym przekonaniem. — To musiał być odpowiedni czas, ponieważ się poddałem.

Walka opuściła mnie. Zwodziłem sam siebie nadzieją, że pewnego dnia pokonam moją depresję. Ale miała rację. Nienawidzenie jej nie dało mi absolutnie niczego dobrego”. W czasie, kiedy go nie widziałem, Jakub doszedł do siebie.

Rozpoczął poważny związek; zaczął pracować dla duchowej sprawy, w którą wierzył. Postanowił ignorować swoją depresję i zminimalizować kontrolę, jaką nad nim miała. Ale najważniejszą rzeczą była zmiana podejścia. Zaczął akceptować siebie. Zobaczył, że depresja nie była jego prawdziwym ja.

„Zyskałem pewność co do wielu rzeczy. Stałem się delikatniejszy i swobodniejszy wobec siebie. Przestałem wywierać na siebie presję i oceniać się. To zajęło trochę czasu. Nic nie stało się od razu. Ale kiedy otworzyłem przestrzeń wewnątrz mnie, na obrazku pojawiło się coś nowego. Kiedy udzieliłem zgody mojemu umysłowi na uspokojenie się, przestał tak bardzo gonić przed siebie. Przestał być tak bardzo zdesperowany. To było jak powolne budzenie się. Świat stał się jaśniejszy. Stopniowo bycie szczęśliwym stało się możliwe. To najlepszy sposób, w jaki mogę to opisać” .

Pewność, ponieważ jest wewnętrzna, przynosi prawdę, która nie może być przyjęta, kiedy jesteś zdezorientowany albo poruszony. Widzisz, że nie możesz zmienić tego, czego w sobie nienawidzisz. Wielu ludzi, którzy cierpią, osobiście doświadczą daremności walki ze sobą. Przełom przychodzi, kiedy akceptują, że to, czego nienawidzą, nie posiada realnego, niezależnego istnienia. To nie jestem ja . Taki jestem tylko tymczasowo. To jest moja energia, zanim pozwolę jej odejść. Jeśli jesteś alkoholikiem i mówisz: „Picie jest tym, kim jestem. Musisz to wytrzymać.”, nie posuwasz się w kierunku leczenia. Twój instynkt obronny jest ukrytą formą bezradności. W głębi duszy myślisz, że zmiana jest skazana na porażkę. Potrzebne jest inne podejście, a raczej żadne podejście. Jasne staje się dla ciebie, że istnieje mnóstwo energii, emocji, zwyczajów i uczuć, które trzeba pozostawić w spokoju. I to wszystko. Oczywiście jeden moment pewności nie zmienia wszystkiego. To, czemu rozwinięcie się zabrało lata, wymaga czasu, aby się cofnąć. Ale z pewnością w końcu nadchodzi akceptacja, a nawet mały krok w kierunku akceptacji otwiera kanał duszy.

### 3. Oczekuj najlepszego.

Twoim celem w odpuszczaniu nie jest umożliwienie zdarzenia się czegoś dobrego. Odpuszczasz, aby najlepsze w tobie, twoja dusza, mogło się z tobą połączyć. Samo w sobie odpuszczanie sobie trochę złości, trochę strachu czy trochę urazy może wydawać się czymś niewielkim. Spróbujmy przedstawić to trochę inaczej. Wyobraź sobie, że jesteś przyzwyczajony do mieszkania w małym, ciasnym domu. Tak bardzo przyzwyczaiłeś się do tej klaustrofobicznej przestrzeni, że prawie nigdy nie wychodzisz. Ale zdarzają się beztrudne momenty, kiedy myślisz, że miło byłoby zobaczyć kawałek świata. Otwierasz drzwi i kiedy robisz krok na zewnątrz, natrafiasz na olbrzymi krajobraz, pełen światła, rozszerzający się w nieskończoność we wszystkich kierunkach. Och, myślisz, oto radość i miłość. Oto prawdziwe spełnienie. Wędrujesz na zewnątrz, chcąc zamieszkać w tym państwie światła na zawsze. Ale po chwili męczysz się tą całą miłością i radością. W pewien sposób przestrzeń na zewnątrz jest zbyt rozległa, horyzont — zbyt odległy. Tęsknisz za swoim znajomym domem, a on wciąga cię z powrotem. Wracasz i czujesz się w nim bezpieczny. Wznawiasz swoją znaną już egzystencję. Przez jakiś czas jesteś znów zadowolony, ale wciąż pamiętasz ogromną, nieograniczoną przestrzeń na zewnątrz. Raz jeszcze wychodzisz i tym razem zostajesz tam dłużej. Twoje poczucie miłości i radości nie jest już takie męczące. Przestrzeń na zewnątrz jest wciąż nieograniczona, ale nie przeraża cię to tak bardzo. Światło, które wszędzie świeci, nie jest tak oślepiające i postanawiasz, że tym razem zamieszkaasz tu na zawsze. Jest to przypowieść o ego i duszy. Ego jest twoim bezpiecznym domem; dusza jest nieograniczoną przestrzenią na zewnątrz. Za każdym razem, kiedy czujesz nawet przez moment radość i miłość, wolność i błogosławieństwo, oznacza to, że wkroczyłeś do krainy światła. Czujesz się tak wspaniale, że chcesz, aby to doświadczenie trwało, tak jak dwoje zauroczonych sobą kochanków nie chce się nigdy rozstawać. Ale twoje ego, twój bezpieczny dom, wzywa cię z powrotem. Odpuszczanie działa według takiego właśnie wzoru wychodzenia i wracania. Aby wiedzieć, że nieograniczona dusza jest realna, trzeba wielokrotnie wystawić się na jej działanie. Ale twoje stare uwarunkowanie będzie ciągnęło cię z powrotem. Z czasem twoje wycieczki na zewnątrz będą trwały dłużej i będą dla ciebie bardziej komfortowe. Twoja dusza zacznie cię przenikać; łącząc się z nią, zaczynasz rozumieć, że możesz żyć w nieograniczoności zawsze. Staje się ona bardziej naturalna niż twój bezpieczny dom, ponieważ jesteś w niej prawdziwym sobą.

Dlatego w oczekiwaniu najlepszego nie chodzi o pobożne życzenia albo optymizm. Chodzi tu o rozpoznawanie z wyprzedzeniem, że twój cel jest osiągalny. Nieograniczona dusza jest doświadczana, chociaż słabo, w każdym impulsie duszy. Przeciwstawia się to panującemu w psychologii podejściu, że szczęście jest stanem tymczasowym, na który natykamy się przez przypadek. Uważam, że taka postawa jest godna pożałowania.

Twierdzenie, że miłość i radość, podstawowe składniki szczęścia, są przypadkowe, jest nauczaniem zrodzonym z desperacji. Miej w pamięci obraz bezpiecznego domu i krainy światła, która go otacza. Nikt nigdy nie zmusi cię do opuszczenia ograniczonej przestrzeni, którą zajmujesz, ale zawsze możesz poszukać nieskończonego, ponieważ taki właśnie jesteś.

#### 4. Obserwuj i czekaj.

Poddanie się w walce zdarza się raz, na samym końcu. Kapitulacja na ścieżce duchowej ma miejsce wciąż i nigdy się nie kończy. Dlatego obserwowanie i czekanie nie jest działaniem pasywnym. Nie jest to ćwiczenie się w cierpliwości albo rodzaj przestoju przed wielkim wydarzeniem. Kiedy rezygnujesz z jakiegoś starego przyzwyczajenia albo uwarunkowania, w chwili, w której przyłapujesz się na zaprogramowanej reakcji, zmienia się jaźń. Chociaż słowa „jaźń” używamy tak swobodnie, nie jest to nic prostego, ale złożony, dynamiczny układ. Twoja jaźń to wszechświat w mikroskali, ona odbija cały wszechświat. Niezliczone siły przesuwają się przez nią. Płynna jak powietrze jaźń zmienia się wraz z każdą zmianą w świadomości.

Dlatego zawsze kiedy odpuszczasz, odejmujesz coś starego ze wszechświata i dodajesz coś nowego. Stara jest ciemna energia i zniekształcone wzory z przeszłości. Są to martwe kawałki, które mknęły wewnątrz systemu jaźni. Nie mając sposobu, aby je wyrzucić, omijałeś je. Dostosowałeś się do negatywnych elementów w sobie — zazwyczaj przez zaprzeczenie i usunięcie ich ze wzroku — ponieważ przyjąłeś, że musisz. Odpuszczanie nie jest opcją, jeśli nie nauczysz się, jak uczynić je opcją. Kiedy raz pozwolisz odejść negatywnej energii, opuści cię ona na zawsze. A to pozwoli na pojawienie się czegoś nowego. Co to będzie?

To właśnie ujawnia obserwowanie i czekanie. Pomyśl, co się dzieje, kiedy nabierasz powietrza. Nowe atomy tlenu dostają się do twojego krwioobiegu, ale to, gdzie idą, nie jest z góry określone. Atom tlenu może skończyć z którąkolwiek z miliardów komórek. Jego przeznaczenie jest zdeterminowane tym, która komórka potrzebuje go najbardziej. To samo sprawdza się w twoim przypadku. Kiedy stwarzasz duszy przestrzeń poprzez wypuszczanie starej energii, skorzysta ta część ciebie, która jest w największej potrzebie, część, która najbardziej chce się rozwinąć albo wyzdrowieć. Posłużę się innym przykładem. Zawsze myślałem, że Jezus stał się największym nauczycielem miłości, ponieważ tego właśnie najbardziej potrzebowali jego odbiorcy. Nie byli znaknieni boskiej mądrości, duchowej dyscypliny czy oświecenia - tego wszystkiego, co stało się dominujące w innych tradycjach, takich jak buddyzm. Na bardziej ludzkim poziomie słuchacze Jezusa pragnęli miłości Boga i dlatego właśnie ją przyjmowali. Bez wątplenia Jezus był tak pełnym nauczycielem jak Budda. Uczył drogi do wyższej świadomości, a nawet oświecenia. Ale tych kwestii (trzeba szukać na obrzeżach jego nauczania; pierwszy plan jest zajęty przez miłość we wszystkich formach. Aby wiedzieć, czym jest twoja dusza, musisz podążać ścieżką, jaką ona obiera wewnątrz ciebie. Czy to uczyni cię bardziej kochającym i życzliwym? Czy to uczyni cię bardziej pobożnym i oddanym wierze? Każda wartość może być nadana przez duszę — moc, prawda, piękno albo wiara. Ale nie są one kładzione jak warstwy farby. Raczej wchodzi w ciebie jak tlen wchodzi w twoje ciało, poszukując, która część ciebie jest najbardziej potrzebująca. Mówimy o byciu pełnym ducha tak, jakby wszystkim, czego to wymaga, było napompowanie człowieka — jak pompuje się oponę w rowerze. W rzeczywistości duch to świadomość podróżująca do miejsc, gdzie brakuje świadomości. Jeśli jesteś tam, aby przyjąć nadchodzące leczenie, ogromnie przyspiesza to twój rozwój. Zbyt często ludzie nie obserwują i nie czekają. Umyka im to, co naprawdę dzieje się w ich wnętrzu. Fiksują się na życzeniach i fantazjach, a kiedy ich uwaga jest rozproszona, omija ich rzeczywistość. Uwielbiam historię o Haroldzie Arlenie, znanym kompozytorze hollywoodzkim w złotej erze filmu, któremu zlecono napisanie muzyki do „Czarnoksiężnika z krainy Oz” . Arlen napracował się nad tym solidnie i był pewien, że wykonał dobrą robotę. Ale brakowało jednej piosenki, tej potrzebnej do odniesienia sukcesu — przeboju. Nic nie przychodziło mu do głowy, więc zrobił sobie jednodniową przerwę i wziął swoją żonę na lunch. Po drodze, na Bulwarze Zachodzącego Słońca, nagle poprosił żonę, która prowadziła samochód, żeby zjechała na pobocze. Zanotował coś na kawałku papieru, a tym czymś okazał się temat do piosenki „Somewhere Over the Rainbow” . Często artyści i twórcy wiedzą najlepiej, jak przyjąć duszę, ponieważ dostrajają się do inspiracji. Inspiracja nie zdarza się przypadkowo. Jest zawsze kwestią wezwania i odpowiedzi. Potrzeba ujawnia się i pojawia się rozwiązanie. A więc przyjmij kreatywne podejście do swojego własnego wewnętrznego rozwoju. Bądź świadom swojej potrzeby i oczekuj na odpowiedź. Zapytany, jak wpadł na pomysł tak świetnej muzyki, Harold Arlen powiedział: „Dryfowałem, czekałem i słuchałem” . Nie zaszkodzi zwrócić uwagę na to credo, które jest proste, ale jakże głębokie.

## **Transformacje jakie trzeba przejść, jakim trzeba się poddać, a zarazem odpuszczenia**



## Z lęku w zaufanie

Kiedy przyjmujesz pozycję obronną, odmawiasz sobie najbardziej podstawowej wolności, która polega na czuciu się bezpiecznym na świecie. To nie zewnętrzne zagrożenie tworzy tę sytuację. To my projektujemy nasze niezmiennie przekonania, nasz stan emocjonalny na każdą sytuację, a więc poczucie bezpieczeństwa albo zagrożenia staje się osobistą decyzją i naszym wyborem. Z perspektywy duszy zawsze jesteś bezpieczny. Wszechświat troszczy się o twoją egzystencję i wspiera Cię, wszechświat zawsze działa dla Twojego wzrostu. Fobia odbiera wolność realistycznej oceny niebezpieczeństwa; lęk zdobywa władzę absolutną. Aby wyzwolić się z fobii, trzeba sprawdzić, czy jest uzasadniona, i potwierdzić, że jesteś bezpieczny. Nie walcz ze swoimi obawami, kiedy jesteś naprawdę przestraszony, bo to tylko je powiększy.

Strach pełni dla nas funkcję informującą nas o realnym zagrożeniu życia. Strach jest naszym mechanizmem obronnym, który odpala w nas hormony stresu, które mają za zadanie dodać nam energii w momencie realnego zagrożenia. A więc jest funkcją wspomagającą i ratującą nam życie w momencie realnego zagrożenia.

Co innego lęk, jest on stworzony wyłącznie przez naszą wyobraźnię i dotyczy czegoś co nie istnieje realnie. Lęk jest wyobrażeniem, przypuszczeniem. I tu właśnie jest nasze wyobrażenie o traumach i lęk przed wchodzeniem w sytuacje z nimi związanymi. Nasz umysł się ich tak boi, bo kojarzy je z stanem bliskim śmierci i szokiem energetycznym dlatego buduje mechanizmy obronne, aby nie wejść w daną sytuację. To czego się boimy jest zazwyczaj tym czego pragniemy najbardziej. Umysł się z nami w ten sposób bawi. Na przykład pragniemy bliskości, a mamy w sobie silny lęk i wstyd przed pokazaniem prawdziwego siebie w intymnych relacjach. Tworzymy w ten sposób konflikt wewnątrz siebie, z jednej strony coś chcemy, a z drugiej się sami blokujemy na to. Gdy uda się nam zobaczyć zabawę jaką sami sobie tworzymy zarówno lęk jak i pragnienie zostanie osłabione, a my będziemy mogli wyjść z tej dualności. Pozostanie czyste zrozumienie, że po prostu tego chcemy, co pozwoli nam zadziałać w kierunku tego co chcemy bez nadmiernego ciśnienia i presji wynikającej z pragnienia tego na już i bez form ucieczkowych wynikających z lęku.

Kiedyś, gdy moje mechanizmy obronne były bardziej rozbudowane, sytuacje dla mnie traumatyczne broniłem złością, nie dopuszczałem danych informacji do swojej świadomości, były one tak jakby za mgłą, poza moją świadomością, wybierałem dane informacje, dane możliwości i udawałem że ich nie ma. Później zrozumiałem że sam siebie blokuję i nie dopuszczam do określonych sytuacji w moim życiu. Oczywiście z przerażeniem stwierdziłem, że aby uwolnić dane emocje trzeba wejść w sytuację której się boję, a nie wypierać że danej sytuacji nie ma, bo to wypieranie faktów z rzeczywistości i działania ucieczkowe, co powoduje jeszcze większe kurczenie się w lęku.

Trauma, emocje z nią związane istnieją tylko w naszej głowie, w naszej energetyce, w naszej projekcji na daną sytuację w rzeczywistości. W samej rzeczywistości to czego się boimy nie istnieje, jest tylko dana sytuacja i znaczenie, nastawienie, podejście, odbiór jaki mamy do tej sytuacji. Jednak tylko wchodząc w tę sytuację możemy przestać się bać tak naprawdę czegoś co nie istnieje, a jest tylko w naszej głowie. Dobrze jest to zrozumieć, bo pomaga to w odblokowywaniu się i w uczestniczeniu w sytuacjach dla nas stresowych na początku. Sama rzeczywistość jest zawsze dla nas otwarta na to co chcielibyśmy zrobić. Tylko od nas zależy czy przekroczymy barierę naszego lęku odnośnie danej sytuacji.

Na im więcej sobie pozwalamy tym więcej w nas jest odwagi i pewności siebie, a lęk zaczyna znikać bo nie ma się już czego bać i przestajemy reagować stresem na daną sytuację, następuje adaptacja i zanik mechanizmów obronnych, zaczynamy czuć się coraz bezpieczniej w danej sytuacji, co powoduje że umysł się uspakaja i nie odbiera już tych sytuacji przez pryzmat lęku i zniekształconego spojrzenia na tą sytuację. Widzi czysto i jasno tą sytuację. Organizm przyzwyczaja się do nowego sposobu reagowania na daną sytuację, a umysł nie kojarzy już danych sytuacji z zagrożeniem życia przez co też poszerza się świadomość, pojawiają się nowe szanse i możliwości, nowe spojrzenie i nowa perspektywa. Wtedy energia lęku może przejść w ekscytację i podniecenie, a my możemy ją wykorzystywać do działania, osiągania celów i marzeń. Każda wyparta traumatyczna sytuacja w podświadomość tworzy później mechanizm obronny w postaci lęku by w nią nie wchodzić. Jeśli będziemy siebie obserwować, sytuacje w jakich powstaje lęk w nas, dostaniemy informacje, gdzie mamy jeszcze blokady i jakie przekonania nas jeszcze trzymają oraz jakie sytuacje są dla nas traumatyczne. Pojawienie się lęku odnośnie naszych traum, świadczy o zbliżeniu się do prawdy emocjonalnej. Gdy jesteśmy blisko rozwiązania zawsze będzie towarzyszył na początku lęk w nowej sytuacji, bo broni on dostępu do emocji jakie sami przed sobą kiedyś schowaliśmy. Zrozumienie czego tak naprawdę się boimy, jak na przykład odrzucenia, porzucenia, zranienia, braku akceptacji daje nam możliwość zaakceptowania potencjalnego odrzucenia, porzucenia i zaryzykowania pomimo tego i otwarcia się nowe doświadczenia.

Kierując się lękiem, gdy stoi on za naszymi decyzjami:

- zamykamy się na możliwości i stawiamy sobie sami ograniczenia,

- z nieufnością traktujemy wszelkie nowości i to, czego nie znamy,
- opóźniamy działanie, podejmujemy decyzje oddalające nas od tego czego chcemy,
- boimy się ryzyka, boimy się utraty złudnego poczucia bezpieczeństwa,
- ograniczamy swoją aktywność, spontaniczność i swobodę w działaniu,
- unikamy podejmowania decyzji i ponoszenia odpowiedzialności,
- nie czujemy się wystarczająco mocni, by sprostać życiu, zabieramy sobie wiarę w siebie i moc sprawczą,
- unikamy określonych emocji, stanów emocjonalnych, unikamy bólu emocjonalnego,
- obniżamy poziom energii w nas, tworzymy rozdzielenie z energia życia, ze swoim źródłem,

Kiedy nie słuchamy się naszego prawdziwego JA, pozostając w wewnętrznym konflikcie( zderzeniu się tego co chcemy naprawdę z lękami ) nieświadomie i automatycznie:

- tkwimy w stanie dualizmu wewnętrznego; jesteśmy w stosunku do siebie nieuczciwi,
- tworzymy konflikt wewnętrzny,
- tworzymy napięcie w swoim ciele,
- wypaczamy prawdę,
- zaprzeczamy faktom,
- tworzymy wewnętrzny chaos i zagubienie emocjonalne,
- sabotujemy swoje działania,
- zamykamy się na głos naszej intuicji,
- spieramy się w swojej głowie między naszym pragnieniem, a naszymi lękami,

Lęk przykrywa zazwyczaj prawdziwe uczucia związane z sytuacją w której się znaleźliśmy. Broni dostępu do odczucia prawdziwego bólu emocjonalnego. Możemy też się bać określonych emocji u siebie i u innych, wtedy zamykamy się na te emocje i pozwalamy sobie je odczuwać. Zawsze gdy się zaczniemy czegoś bać trzeba sobie uświadomić co się kryje za lękiem. Nie jest to łatwe, bo przeważnie działają mechanizmy obronne i zniekształcenia spojrzenia na sytuacje. Do tego możemy mieć lęk przed czuciem emocji, tak zwany mega lęk.

Jednak jeśli od razu nam się nie uda zaobserwować i zrozumieć, zawsze po czasie jak zobaczymy , że odpałił się w nas określony schemat emocjonalny, możemy wrócić do sytuacji , która zapoczątkowała w nas określone zachowanie. Dlatego właśnie ważne jest obserwowanie siebie. Na przykład jeśli odczuwamy dany lęk , to ten lęk może uruchomić wspomnienia z przeszłości i określony schemat obronny. Czyli na przykład czucie się gorszym, niezasługiwania, wstydu, robienia z siebie ofiary i wrogości do świata. Znając swoje schematy możemy wyjść z nich podczas ich zaistnienia i wrócić do przytomności umysłu rozumiejąc jednocześnie, że katalizatorem była konkretna sytuacja w rzeczywistości i odbiór jej przez naszą ranę emocjonalną. Wtedy możemy popracować nad swoimi przekonaniami i zmienić je odnośnie naszego stosunku do danego obszaru w naszym życiu. Samo przełamanie lęku zawsze następuje w momencie powstania sytuacji lękowej i przejścia przez nią pomimo poczucia lęku. Na początku nie będzie łatwo jednak z każdą kolejną sytuacją będzie coraz lepiej. Podczas samej sytuacji lękowej najważniejsze jest się skupić na swoim ciele i na swoim oddechu, przestać gonić myślami tylko dać zaistnieć lękowi, zaakceptować fakt iż on jest, zaobserwować czego tak naprawdę się boimy i odnaleźć w sobie odwagę do działania pomimo lęku. W momencie zaistnienia sytuacji tak naprawdę dzieje się cała zmiana , a my uczymy nasze ciało nowej reakcji na określone sytuacje i nie wypieramy emocji do ciała. W ten sposób zmieniamy poprzez doświadczenie zapisy w naszym polu energii. Opanowanie naszej reakcji walki i ucieczki , czy też wyparcia pozwala nam przejść sytuację lękową z powodzeniem i odnaleźć w sobie odwagę oraz moc do działania.

### **Mega lęk**

To co jeszcze zauważyłem u siebie i u innych , to tworzenie lęku przed lękiem, tworzenie lęku przed określonymi stanami emocjonalnymi oraz przed negatywnymi myślami. Wychodząc z określonego zaburzenia, gdy zachłyśniemy się pozytywnością mamy tendencję do ucieczki przed dawnymi stanami emocjonalnymi i przed negatywnymi myślami, co tak naprawdę pogłębia nasze zaburzenie, bo tak naprawdę przyczyną zaburzeń jest nieradzenie sobie z emocjami i myślami. Więc uciekając przed nimi w sztuczną pozytywność, jeszcze bardziej pogłęwiamy nasze lęki i potęgujemy nasze zaburzenia. Często nie dostrzegamy jak dużą sobie krzywdę sobie robimy uciekając przed danymi emocjami, jednak ten fakt i tak w końcu wychodzi w powtarzających się stanach, powtarzających się sytuacjach, w braku wzrostu energii , w braku radości z życia i w braku działania w rzeczywistości. Pozytywność rodzi się z poradzenia sobie z tak zwanymi negatywnymi emocjami i myślami, a nie z wypierania i ignorowania ich. Przyczyną depresji , czy nałogów jest nieradzenie sobie z emocjami, oddalenie się od naszej prawdziwej jaźni, od tego co w nas jest, oddzielenie głowy od ciała, tworząc tęsknotę za

prawdziwym sobą, więc uciekając w samą sztuczną pozytywność mamy tendencje do podtrzymywania mega lęku przed emocjami w nas, przed prawdziwym sobą.

Sami zaczynamy tworzyć wyparty potencjał w postaci lęku i zaczynamy się bać określonych stanów, przez co popadamy w skoki wibracyjne od dumy po poczucie wstydu, poczucie winy, lęku. Tak naprawdę to czego się boimy i przed czym mamy opór zapraszamy do swojego życia w postaci projekcji lęku na sytuację, bo nawigujemy z lęku przed czymś i tworzymy odbiór tego poprzez lęk. Więc nasza własna paranoja w konsekwencji doprowadzi do spotkania się z tym lękiem, który jest w nas i będziemy mieli możliwość uzdrowienia go. Co nie znaczy, że to coś złego, to znaczy tylko, że projektujemy swoje wyparcie na rzeczywistość i spotykamy się z tym lękiem po to aby w końcu go rozpuścić w świadomości. Trzeba to zrozumieć i wziąć odpowiedzialność za swoje projekcje, za swoje emocje, wtedy przestaniemy tworzyć mega lęk i wyparcie. Sama sytuacja w rzeczywistości nie jest naszym lękiem, naszym lękiem jest projekcja naszych emocji(traumy) na tą sytuację. Sytuacja po prostu jest, a nastawienie podejście do niej my jej nadajemy.

### **Z lęku przed swoją złością, w opanowanie swojego wewnętrznego wojownika**

Lęk przed okazywaniem swojej złości prowadzi do duszenia jej wewnątrz siebie i przekierowania energii związanej z tą emocją do wewnątrz. Skoro nie umiemy jej okazać, to jej energia gdzieś musi zostać ulokowana. Prawie zawsze jest to nasze własne ciało, dzieje się to tym bardziej gdy mamy przekonanie w sobie, że złość jest zła lub że nie można jej okazywać. Panowanie nad swoją agresją i świadomość jej powala w odpowiedni sposób wykorzystać energię jaka powstaje razem z tą emocją. Gdy nawiązujemy kontakt ze swoim ciałem, nawiązujemy kontakt ze swoją agresją. Możemy stać się wtedy osobą, która zintegrowała w sobie i potrafi czerpać ze swojej agresji. Nie chowa jej pod maską grzecznej osoby. Ale też nie wybucha, jak wulkan, kiedy coś idzie nie po jej myśli. Ma ze swoją agresją zdrowy kontakt. Wie, że ona służy jej do tego, aby chronić swoje granice i powiedzieć nie wtedy kiedy trzeba powiedzieć. Wie, że to ona jest paliwem do tego, aby stawać do nowych wyzwań, wie jak korzystać ze swojej frustracji, która rodzi się czasem ze spotkania w sobie dwóch sprzecznych przekonań. Rozumie że frustracja, która powstaje nie musi być przerzucana na zewnątrz, ale może być wykorzystana jako paliwo do początkowych działań, do wejścia w nowe, co nie zawsze jest usłane różami.

Grzeczne osoby ulegają innym, nie potrafiąc powiedzieć o swoich granicach i o swoich potrzebach, przez co zatracają siebie. Niegrzeczne ulegają swojej agresji i zrzucają odpowiedzialność na świat zewnętrzny raniąc przy okazji innych i przerzucając swój ból emocjonalny na innych. Stanowcze osoby czują złość, nienawiść, wkurw i dają sobie na to przyzwolenie, jednocześnie potrafiąc wykorzystać ten ładunek emocjonalny i energetyczny wyłącznie do tego, by lepiej siebie chronić i stawać do życia takiego jakie chcą mieć.

### **Z kontroli w poczucie bezpieczeństwa**

Mylnie rozumiemy, że poczucie kontroli wszystkiego jest tym samym co poczucie bezpieczeństwa. Dziecko które żyło w ciągłym poczuciu zagrożenia nauczyło się kontrolować wszystko w koło, bo było nastawione na nieustanne zagrożenie z zewnątrz, czuło że może zostać w każdej chwili zaatakowane, dlatego weszło na stałe w tryb walki i ucieczki, by móc się bronić. Stąd nasze częste nieadekwatne reakcje do sytuacji i odbieranie normalnych sytuacji jako prób ataku na nas. a naszym najczęstszym mechanizmem obronnym jest złość, za którą kryją się inne emocje, których nie chcemy poczuć. Aby uspokoić instynkt trzeba wyjść z trybu przetrwania i poczuć się bezpiecznie w chwili obecnej, trzeba zrozumieć że zagrożenia nie ma, a projekcje naszego umysłu są nieprawdziwe. Do tego między innymi właśnie służy medytacja, obserwacja siebie, do uspokojenia naszego ciała i uwolnienia nagromadzonego lęku oraz zmiany sposobu odbioru rzeczywistości.

### **Z szukania swojej wartości na zewnątrz, do czucia jej w sobie**

Dopóki nasze receptory są nastawione na szukanie potwierdzenia swojej wartości w świecie zewnętrznym, dopóty jesteśmy oddaleni od potwierdzenia bezwarunkowej wartości w sobie samych. Każda zależność która ciągnie nas do szukania aprobaty, akceptacji, docenienia, uznania w świecie zewnętrznym podtrzymuje lęk przed utratą jej.



**„Jeśli zbyt długo żyłeś na huśtawce emocji,  
to brakuje Ci później bodźców, szukasz tych  
emocji, szukasz skrajności, szukasz euforii,  
nakręcasz się już sam i prowokujesz ludzi,  
los, bo spokój Cię otępia i nie wiesz co masz  
w nim robić, brakuje Ci w nim motywacji  
wynikającej ze skrajnych emocji. Tak jakby  
uciekasz od niego i od poczucia  
prawdziwego siebie. Spokój jest na początku  
dla Ciebie dziwnym niezrozumiałym stanem  
nie bycia sobą,  
Łukasz Gatnicki**

### **Z uzależnienia od swoich emocji , do otwarcia się na spokój**

Gdy wychodzimy z automatyzmu, z naszych nawykowych reakcji emocjonalnych, z tego co znane, ze stanów jakie znaliśmy może się pojawić lęk przed czymś nieznanym. Osoby uzależnione od czucia cały czas określonych emocji mogą mieć problem, by dać zaistnieć spokojowi ducha i jasności umysłu. Jesteśmy tak przyzwyczajeni do ciągłych analiz, rozważań, do siedzenia w swojej głowie i czucia danych emocji , że ciężko jest nam wyobrazić sobie , że jest przestrzeń poza tym. Spokój wydaje nam się nudny, niechciany, czymś innym, jednak to właśnie w nim pojawia się szansa na głębsze uczucie z przestrzeni serca i na większą uważność oraz pełniejsze doświadczanie chwili obecnej.

Nie chcesz dopuścić do zbyt wielkiego trudnego stanu, ale też bronisz się przed większym spokojem, przed oddaniem mu władzy. Nie znasz go, nie wiesz, co będzie, lepiej mieć dalej problem, on stymuluje, podtrzymuje, on daje poczucie życia. Boimy się, że w spokoju przestajemy „czuć”, tak nam się wydaje, ale to nie jest prawda. My zaczynamy czuć inaczej, czuć głębiej, ale kiedy to jest obce boimy się tego. Dlatego robimy unik, a potem krok w tył, ku temu, co znane, wypracowane, choć zrujnuje to wiele, nie ważne, chcąc poczuć się znów sobą, poczuć zew, gotowość, siłę, iluzję kontroli.

Przyjąc coś innego, skoro zatracasz się w lęku to możesz też zatracić się w spokoju, ale to wymaga wysiłku, to nie jest automatyczne jak w przypadku lęku. Tu trzeba świadomie wybierać, aż z czasem stanie się to dla nas tak samo automatyczne jak wybór lęku. Gdy coś jest nieznanie , to potrzebujemy czasu aby mogło to zaistnieć, abyśmy to poznali.

Kiedyś usłyszałem wywiad Hawkinsa , który mówił , że spokój to świadomy wybór , dopiero z czasem zacząłem to rozumieć , bo zacząłem doświadczać tego i zobaczyłem , że faktycznie tak jest , gdy zacząłem dostrzegać , że mam w ogóle wybór i gdy dałem zaistnieć głębszemu uczuciu pojawiającemu się gdy umysł jest spokojny i przejrzysty. Odpuszczenie lęku przed nieznanym poziomem czucia otwiera nas na głębsze doznania , na głębsze uczucie , jesteśmy w stanie wtedy wyjść poza utożsamianie się z umysłem.

### **Z określania siebie poprzez cechy, czyli bycia jakimś , do budowania więzi ze sobą opartej na relacji i uczuciach wobec siebie**

*Jak pisze Alice Miller: "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.

### **Z szukania szczęścia w przyszłości i warunkowania go od spełnienia konkretnych pragnień, do odnalezienia go w chwili obecnej**

„Szczęśliwi tu i teraz

Ludzie często warunkują swoje szczęście momentem osiągnięcia jakiegoś szczytła kariery, kupieniem nowego domu, poprawą swojego wyglądu.

Mówią: "Będę szczęśliwa, jeśli...", "Bylbym szczęśliwszy, gdyby...". A kiedy już osiągną to, o czym marzyli, okazuje się, że chcieliby być jeszcze szczęślijsi, że na świecie są lepsze samochody, że można zarabiać więcej.

Warunkując swój nastrój czynnikami zewnętrznymi, spędzasz swoje życie w oczekiwaniu na to, co się wydarzy.

W efekcie ciągle odsuwasz swoje szczęście na później.

Czy zastanawiałaś się kiedyś, po co czekać? Czy nie lepiej być szczęśliwą tu i teraz?.,

Tekst : Iliana

Wpojone lub sami sobie wpoiliśmy zaczynając wierzyć w to. W sumie to nie ważne jak i przez kogo. Ważny jest fakt , że mając tą świadomość , biorąc za to przekonanie odpowiedzialność i podważając je , możemy poczuć radość w chwili obecnej z czystego faktu że istniejemy , że jesteśmy , czyli połączyć się z energią życia , z czuciem życia. Gdy raz to zrozumiemy , przestaniemy gonić za szczęściem , a odnajdziemy je w tym co jest , w chwili obecnej oraz zrozumiemy , że ono nie jest warunkowane niczym.

*"Słowo "oświecenie" przywodzi na myśl jakieś nadludzkie osiągnięcie, a ego owszem, chętnie podtrzymuje to przekonanie, lecz tak naprawdę wyraz ten oznacza twój naturalny stan autentycznie odczuwanej jedności z Istnieniem".*

Eckhart Tolle



**Z kochania siebie takim jakim możemy być (wyobrażenie idealności o sobie, warunkowanie siebie), do kochania siebie za to jacy jesteśmy, czyli pełnej akceptacji siebie**

Bycie kochanym za to jakim się jest to właśnie bezwarunkowość wobec siebie, to pełna zgoda na prawdziwego siebie i uznanie samego siebie. Pogoń za idealnym wyobrażeniem siebie i utrzymywanie warunkowości powoduje że gonimy za własną miłością do siebie samych, której nie ma w tu i teraz, tylko która jest tam gdzieś, gdy będziemy jacyś. Wyobrażenie i warunkowość bierze się z dzieciństwa, gdy nie byliśmy kochani za to jacy byliśmy naprawdę, tylko gdy byliśmy kochani po spełnieniu określonych warunków, później narzucamy sobie te warunki i gonimy za nimi, a prawdziwych siebie zaczynamy wstydzić się i spychać głęboko do podświadomości.

**Z zaspokajania wyłącznie jednej potrzeby określania siebie poprzez nią, do zaspokojenia wszystkich potrzeb i wyjścia z wąskiego myślenia jednostronnego**

Zazwyczaj rozmyślanie tylko o jednej potrzebie i zamykanie się w obsesji zaspokojenia tej potrzeby tworząc nadmierne pragnienia opiera się na największej naszej ranie emocjonalnej i nie puszczonej emocjach w tym

obszarze. Taki sposób myślenia prowadzi do nie widzenia pozytywów w innych obszarach naszego życia , bo zaczynamy określać siebie poprzez ten jeden obszar i traktujemy go jako najważniejszy. Równowaga będzie w nas jak będziemy zaspokajać równomiernie nasze potrzeby a nie gonić lub uciekać przed jedną z nich. Dobrze jest mieć świadomość swoich wszystkich potrzeb i wprowadzać różnorodność do swojego życia, zamiast spędzać setki godzin nad rozmyślaniem i analizowaniem jednego obszaru życia.

**Zmienić przekonanie, że tylko raniemy innych i dajemy im ból , na to że jesteśmy w stanie dać miłość i że jesteśmy w stanie kochać, w pewnym sensie uwierzyć w swoją zdolność do kochania, do dawania miłości innym oraz sobie**

Dziecko , gdy w dzieciństwie słyszy, że jest winne cierpienia, bólu emocjonalnego swojego rodzica zaczyna obwiniać samego siebie i łapie przekonanie, że potrafi tylko ranić i sprawiać ból innym. Przez co później doprowadza , do takich sytuacji , bo jest święcie przekonane o tym że tak jest. Dosłownie staje się tym przekonaniem i nie widzi innej możliwości, przez co też myśli że nie zasługuje na miłość, że nie jest warte miłości i że nie potrafi dać miłość innym oraz sobie. Zaczyna myśleć że ma w sobie defekt, wadliwość i poprzez tą perspektywę określa później siebie. U mnie ciężko było zmienić przekonanie, że tylko ranie kobiety , że powoduje cierpienie osobom które ze mną są i że zawsze ktoś znajdzie po mnie sobie kogoś lepszego. Do tego utwierdzała mnie w tym moja własna mam . Zmienić przekonanie że jestem powodem kogoś bólu i cierpienia . Zmienić przekonanie że ludzie przeze mnie cierpią i przestać przepraszać , że żyjemy. Pokochać siebie i dać się kochać . Uwierzyć że jestem dobry i że potrafię dać miłość oraz kochać, dać bliskość innym otwierając się na nią oraz na jej przyjęcie. Zmienić uczucie wadliwości i defektu.

**Z szukania zaspokojenia swoich potrzeb narcystyczny poprzez innych , do zaspokojenia ich poprzez siebie i kontakt ze sobą. Z szukania swojej wartości w podziwieniu, uznaniu, docenieniu przez innych w poczuciu tego samego wobec siebie.**

Czyli odpuszczenie głównie żądań, wymagań, oczekiwań, roszczeń dziecka w nas , które nie miało zaspokojonych danych potrzeb narcystycznych w dzieciństwie do dania ich sobie w tu i teraz , czyli często jest to wypełnienie pustki emocjonalnej poprzez relacje z samym sobą i zaspokojenia tęsknoty za sobą samym.

**Z określania siebie poprzez czynnik ile robimy dla innych, do akceptacji siebie pomimo wszystkiego**

Odpuszczenie prób zasłużenia na miłość, gdy jest się w silnym schemacie masochisty, poświęcając, zadowolaczka nie jest łatwe. Ratownik kojarzy swoją wartość z uczuciem bycia potrzebnym innym., gdy nie czuje się potrzebny czuje się niekochany , porzucony i pojawia się w jego życiu pustka. Tą pustkę ratownik może wypełnić tylko szczerą relacją ze sobą i zmianą perspektywy by być potrzebnym samemu sobie , by dać w końcu wsparcie sobie.

**Dojście do przekonania, że możemy być cenieni i lubiani, choć nie robimy różnych rzeczy dla innych, jest ważnym krokiem na drodze osobistego rozwoju. Tak samo jak danie sobie wewnętrznego wsparcia.**

**Z osamotnienia w czerpanie radości z bycia w swoim towarzystwie**

To czego się najbardziej boimy , to przeważnie czucie samego siebie i nawiązanie kontaktu ze sobą. Nie chcemy połączyć się ze swoim ciałem , bo boimy się emocji które w nim są. Dlatego też ciągle siedzimy w swojej głowie i odcinamy się od ciała, od czucia napięć w nim. Osamotnienie jest wtedy , gdy przebywanie ze sobą wykorzystujemy do tworzenia stanów oddzielających nas od czucia siebie, od czucia się dobrze samemu ze sobą. Zdrowa samotność to pełny kontakt ze sobą i radość z możliwości bycia ze sobą.

**Z zawstydzienia siebie i blokowania się na prawdziwego siebie do bycia sobą**

Nieśmiałość jest reakcją na niemożność bycia sobą i autentycznego wyrażania siebie w świecie. To jest mechanizm radzenia sobie z traumą dewaluacji, zawstydzania, negowania i krytykowania Ciebie w dzieciństwie. Gdy nasze prawdziwe ja jest nieakceptowane, zakładamy maski i oddalamy się od niego tworząc oddzielnie od siebie samego. Nabieramy wtedy przekonania , że to co myślimy jest bez sensu i że nikogo to nie interesuje, że to czujemy jest bez sensu, nieadekwatne, nieistotne, nieodpowiednie i nie ma racji bytu. Zaczynamy wypierać swoją prawdziwą tożsamość, to jacy jesteśmy, co czujemy z lęku przed oceną, odrzuceniem i krytyką.

Nieśmiałość chroni nas w kontaktach z innymi - chowając Nas przed nimi i ich oceną. Nieśmiałość to nie Twoja wina. To nie problem z Tobą. To naturalna reakcja na niezdrową sytuację.

Dzisiaj masz wybór i możliwość ZMIANY tego programu. Najważniejszym krokiem jest konfrontacja z lękiem przed byciem sobą i byciem widzianym. Pozwolenie sobie na świadomy kontakt z nim. Zdanie sobie sprawy, że z Tobą wszystko było zawsze okej + okazanie sobie empatii i akceptacji - raz, za razem.

Konfrontacja z głosem ego, które będzie nagminnie wrzucać Ci do głowy myśli o tym, że wszystko jest z Tobą nie tak. Obserwacja tych myśli + oddech i powrót do ciała zawsze pomaga. Daje Ci szansę na wybranie nowego działania.

Nieśmiałość nie jest problemem sama w sobie. Problemem jest niemożność autentycznego przejawiania i wyrażenia SIEBIE w życiu. Niemożność wypowiadania na głos swojej prawdy. Niemożność wyrażania siebie w swobodnej ekspresji. Niemożność bycia tym kim się jest w swojej Istocie. Lub też sama wiara w to, że nie możesz. Nikt nie zasługuje na życie, w którym musi się chować. Jesteś tu po to, aby błyszczeć swoim boskim potencjałem i samym aktem bycia sobą - wzbudzać w innych odwagę do tego samego

### **Z projektowania emocji z przeszłości na teraźniejszość do czucia chwili taką jaką jest**

Dopóki mamy w swoim polu energetycznym nie puszczone emocje z przeszłości, dopóty tworzymy poprzez ich energię zniekształcony odbiór rzeczywistości lub też reagujemy w danych sytuacjach nie adekwatnie do zaistniałej sytuacji. Dotarcie do skrywanych emocji i uwolnienie ich pozwala na zaistnienie spokojnego umysłu i zaprzestania projektowania na chwilę obecnej obrazu z przeszłości. Zaczynamy wtedy dostrzegać chwile taką jaką jest naprawdę bez zniekształceń przez obraz z przeszłości.

### **Z tych samych wyborów i decyzji oraz powtarzania tych samych reakcji w nowe decyzje i wybory**

Chcesz stać się swoim własnym mistrzem - Zacznij dokonywać nowych wyborów, dzięki czemu przerwiesz znany sobie cykl myślenia, odczuwania i robienia tych samych rzeczy w kółko. Zamiast dosypiać, możesz zdecydować się na wczesną pobudkę i medytację. Możesz zmienić to, co jesz lub zacząć ćwiczyć. Dokonując nowych, lepszych wyborów, pomagasz swojemu ciału, umysłowi i duchowi odzyskać równowagę. Jeśli wyeliminujesz cukier, alkohol lub kofeinę z diety, zmieni się stan chemiczny twojego ciała, co oznacza, że lepsze wybory żywieniowe w naturalny sposób przyczynia się do zmiany twojego stanu emocjonalnego.

Na początku będziesz mieć zachcianki - twoje ciało będzie z tobą walczyć, ponieważ wcześniejsze wybory uwarunkowały je chemicznie i emocjonalnie. Jeżeli nie będziesz czujny podczas tego procesu, twoje ciało - które zostało uwarunkowane by być twoim umysłem - będzie próbować powrócić do znajomych bodźców tak by móc utrzymać status quo.

Kiedy wystarczająco długo opierasz się zachciankom, pokusom, wewnętrznym głosom i popędowi ciała, możesz zacząć przejmować kontrolę nad swoim ciałem. Za każdym razem, gdy przezwyciężasz zachcianki i głosy, które każą ci podejmować decyzje, które nie są dla ciebie korzystne, używając swojej świadomej woli, przełamujesz pewien aspekt samego siebie. Za każdym razem, kiedy odnosisz sukces, nabierasz pewności siebie i zdobywasz motywację do podjęcia kolejnego wyzwania. I zanim się zorientujesz, przestajesz się obawiać dokonać nowych wyborów. Zamiast tego, podejmujesz je częściej, a za każdym razem, gdy to robisz, stajesz się bardziej zadowolony z siebie i swoich wyborów. Podejmowanie decyzji, które pozytywnie wpływają na nasze dobre samopoczucie, tworzy nowy stan wewnętrzny. A kiedy czujemy się lepiej sami ze sobą, jesteśmy bardziej skłonni do dostrzegania nowych możliwości.

Jake możliwości widzisz dla siebie dzisiaj?

### **Z paniki, przekonania, że nikt mnie nie kocha, do czucia miłości, wsparcia innych, do otwarcia się na bliskość**

Wiele rodzajów nadmiernych granic skrywa niską samoocenę. Ludzie, którzy odrzucają bliskość, czują, że nie zasługują na miłość. Boją się tego ujawnić, nie chcą, aby inni widzieli, jak bardzo nie wzbudzają miłości. Nadmierne mechanizmy obronne pozwalają im również nie analizować tego, dlaczego czują, że nie zasługują na miłość. (Miłość możesz zastąpić jej pochodnymi - szacunkiem, podziwem, akceptacją lub docenieniem). Ci z nas, którzy mają najwięcej szczęścia, byli kochani od urodzenia. Ale to jest rzadkość. Większość ludzi, nawet młodych, doświadczyła połączenia miłości i odrzucenia. Znajdowali się w negatywnych sytuacjach, w których ich wartość była wystawiona na próbę. Jedynym lekarstwem na tę wątpliwość jest być kochanym, a to nie jest możliwe, jeśli się odetniesz. Niestety, im bardziej czujesz, że nie zasługujesz na miłość, tym bardziej się izolujesz, a wtedy pewność, że nie zasługujesz na uczucie, rośnie w siłę. W rzeczywistości możesz przyjąć i



utrzymać tylko tyle miłości, ile uważasz, że jest dla ciebie przeznaczone. Dowód na to można dostrzec, kiedy kobieta mówi: „Wciąż spotykam się z tym samym mężczyzną” albo „Spotykam tylko mężczyzn, którzy w końcu mnie odrzucają”. W przypadku mężczyzny skargi są takie same, ale z różnicą co do płci: „Spotykam wiele kobiet, ale żadnej, z którą bym się ożenił” albo „Kocham kobiety, ale nie chcę być zmuszany do ustatkowania się”. Społeczeństwo zapewnia wszystkie rodzaje gotowych odpowiedzi, za którymi człowiek może schować się przed własną samoocena. Ten ograniczający mur może zostać zburzony poprzez zaufanie, że można cię kochać, nie całkowicie (to byłoby proszenie o za dużo), ale wystarczająco, aby pozostać na zewnętrznej krawędzi swojej strefy komfortu. Możesz pomóc potrzebującemu dziecku, pracować na rzecz biednych, dawać korepetycje wyrzuconym ze szkoły. Są to akty miłości, które przynoszą tak samo duże nagrody jak chodzenie na randki, a często większe. Kiedy miłość przychodzi do ciebie, staje się częścią twojej tożsamości. Miłość chce wzrastać. Musisz tylko sadzić nasionko. Z radością przyjmujesz możliwość rozwoju. Ludzie, którzy żyją wewnątrz stworzonych przez siebie granic, są podejrzliwi wobec rozwijania się. My, istoty ludzkie, jesteśmy wyjątkowe pod tym względem, iż w naszym przypadku rozwój odbywa się w świadomości. Na przykład rozwijające jest dzielenie się i dawanie. Ale kwestia ta jest skomplikowana: fizyczny akt dawania nie wystarcza.

Można rozdać miliony, a w głębi serca pozostać chciwym i samolubnym. Wydaje się, że istnieje pewien wrodzony mechanizm, który sprawia, że niektórzy ludzie czują niemalże fizycznie konieczne kurczenie się, wycofywanie i ukrywanie. Ale być może obcowanie z bólem i cierpieniem wymaga dużej zdolności do akceptowania ich istnienia, dlatego ludzie, którzy pozostają zszokowani bólem i cierpieniem, chcą tylko przestać na nie patrzeć. Trzeba czuć się swobodnie wobec bolesnej rzeczywistości, zanim będzie można tak naprawdę zrobić coś w jej sprawie. To samo dotyczy pomagania sobie. Zmierzenie się z ciemnością, zanim będzie mogło zawitać do niej światło, wymaga gotowości. Twoja dusza traktuje twoje granice z największą ostrożnością. Nigdy nie domaga się leczenia. Nigdy nie łamie barier, nawet w przypadku miłości. Umysł kontroluje mechanizmy obronne i otwarcie się na czucie, im więcej zranień, tym większa kontrola i mocniejsze mechanizmy obronne. Rozwój odbywa się samoistnie, ale najpierw umysł musi wyrazić na niego zgodę. Więc aby opuścić granice i mechanizmy obronne sami musimy wyrazić taką chęć, nikt tego za nas nie robi. Otwarcie się z powrotem na czucie to nasza własna decyzja i wybór. Kurczenie się jest zawsze oparte na lęku a uchwyt lęku jest całkowicie emocjonalny. Jak rodzic, który namawia strachliwe dziecko do wejścia do wody, ty możesz negocjować ze swoją bojaźliwą, skurczoną jaźnią. Wymaga to biegłości. Kluczowym krokiem jest zdanie sobie sprawy, że nawet najbardziej ograniczona część ciebie, chce być wolna i swobodna. Nasza prawdziwa jaźń chce się ukazać, jednak to od nas zależy czy zgodzimy się na jej pojawienie. Pamiętając o tym, zadaj sobie pytanie: czego ja chcę? Odpowiedź nie musi być imponująca. Nie musisz chcieć od razu totalnego spełnienia, radości czy miłości. Znajdź pragnienie możliwe do zrealizowania. Następna rzecz, która przyniesie ci radość, zbliży cię do twojej głównego celu.

To łączy się z wejściem w dyskomfort, ale jeśli jesteś w stanie zapewnić sobie prawdziwie rozwijające doświadczenie, twoja potrzeba kurczenia się i blokowania zacznie się zmniejszać, a Ty zaczniesz wzrastać.

## **Z potrzeby posiadania racji na odpuszczenie**

Znajdowanie się wewnątrz ciasnych granic swoich poglądów, racji jest jak bycie władcą małej wyspy. Ty rządzisz, 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.

## **Z braku kontaktu ze swoim ciałem w połączenie się z nim**

Brak odczuwania sprawia iż różnorakie problemy zdrowotne przejawiają się w naszym ciele. Im mocniejsze oddzielenie głowy od ciała, tym większe problemy z ciałem i z energią żywotności. Im bardziej siedzimy w swojej głowie tym bardziej blokujemy energię życia i jej przepływ poprzez nasze ciało. Kontakt z naszym

ciałem na początku może być bolesny , bo są w nim stłumione emocje, jednak im bardziej otwieramy się na kontakt z nim , tym bardziej nasza energia wzrasta , a my zaczynamy żyć i doświadczać życia zamiast o nim myśleć i zamiast je analizować.

**„Postrzeganie duchowości jako jakości niezależnej od ciała czyni z duchowości oderwaną od rzeczywistości opowieść. Świadomość przejawia się przez formę. Ciało wspiera świadomość w ewolucji umożliwiając jej doświadczanie rzeczywistości oraz poszerzanie swego potencjału poprzez przekraczanie jej własnych ograniczeń. Choroba jest zaproszeniem do zatrzymania się i wglądu w nasz system wartości i w nasze przywiązanie do tego, co wydaje się nam oczywiste i niepodważalne. Te „oczywistości” są filtrem dla naszego postrzegania siebie, innych, świata. Zbiorem koncepcji, które blokują nam dostęp do ujrzania rzeczy takich, jakimi one są. Ciało to nasz wierny przyjaciel na duchowej ścieżce. Wszystkie duchowe drogi od niego się zaczynają..”**

Marzanna Radziszewska

## **Z wiary w iluzje , w trzeźwe myślenie**

Nic nie tworzy więcej nieszczęścia niż zawiedzione nadmierne oczekiwania. Awans w pracy, który nie nadchodzi, propozycja małżeństwa, która znów zostaje odłożona, obraz idealnej rodziny, który nigdy nie staje się rzeczywistością. Potrafimy idealizować niektóre aspekty naszego życia nie chcąc zobaczyć prawdy jak jest naprawdę w naszym życiu. Nadmierne nierealne oczekiwania są próbą kontrolowania przyszłości i próbą zafalszowania jej. Do tego często razem z nimi idzie ładunek wymuszenia ,żądania aby było tak jak chcemy aby było co tworzy dodatkową presję i ciśnienie w nas oraz próby wymuszenia na wszechświecie swojej wizji. Nadmierne oczekiwania są podstawą braku niezadowolenia z tego co jest, bo gdy opada iluzja, wizja jak wydawało nam się , że mam być pozostaje rzeczywistość i to co jest. Wtedy nasz opór przed przyjęciem tego jak jest powoduje nasze cierpienie i niesmak. Oczekiwanie mówi: „Nie będę szczęśliwy, jeśli nie stanie się x”. Ale tutaj musimy być ostrożni. Nieposiadanie żadnych oczekiwań jest znanym sposobem komunikowania, że życie jest puste i beznadziejne. To nie jest naszym celem. Zamiast tego celem jest rodzaj otwartości, w której wszystko może się zdarzyć i zostać życzliwie przyjęte. Kształtowanie w sobie takiej postawy pomaga w niebudowaniu oczekiwań, iluzji jak ma być. Nasze podejście jest wtedy bardziej elastyczne, zmienne i otwarte na to co może się stać. Nie sugeruję, że możesz zupełnie uniknąć rozczarowania. Nasze umysły są pełne obrazów rzeczy, których posiadanie identyfikujemy ze szczęściem, a przez oczekiwanie tych rzeczy wystawiamy się na zawód. Ale wiemy również, że istnieje lepszy rodzaj szczęścia. Co uczyniłoby cię szczęśliwszym w następnym Bożym Narodzeniu: prezent z listy, którą sam napisałeś, czy podarunek, który jest całkowitą niespodzianką? Twoja dusza nie jest po to, aby wypełnić mentalną listę stworzoną w przeszłości. Jej dary są niespodziewane. Szczęście, jakie przynosi, jest świeże, ponieważ przychodzi z zewnątrz. Magia pragnienia jest połączona ze świeżością życia, ponieważ wciąż się odnawia. Dusza nie jest konkurentem, który szepcze ci do ucha: „Kocham cię” . Dusza nie używa słów, nie ma głosu. Wyraża miłość przez działanie, poprzez obdarowywanie następną rzeczą, która przyniesie ci radość. Następną rzecz może być mało znacząca, a może mieć siłę trzęsienia ziemi. Tylko jedno jest pewne: miłość budzi duszę i przynosi w zamian jej miłość. Jest to doświadczenie, które nabędziesz, kiedy twoje granice zaczną mięknąć. Ostatecznie otwiera się możliwość życia bez żadnych granic mentalnych

## **ROZCZAROWANIE JAKO PREZENT**

***“Rozczarowanie to tyle, co uwolnienie się od czaru, pozbycie się złudzeń. Przeżyte w pełni, nie pozostawia goryczy. W naszym życiu, w naszym rozwoju, spełnia dobrą i ważną rolę. Staje się z reguły impulsem do przemiany. Inna sprawa, czy chcemy, czy odważymy się na dokonywanie przemian, które rozczarowania dyktują.”*** - Wojciech Eichelberger

Roz-czarowanie, odczarowanie to taki moment, w którym odpakowujemy prawdę. Więc jest prezentem w tym sensie, że pozbywamy się iluzji, złudzeń, a w zamian poszerzamy przestrzeń widzenia rzeczywistości taką, jaką ona naprawdę jest, co otwiera drzwi ku autentycznemu życiu. Zazwyczaj towarzyszy temu wiele nieprzyjemnych odczuć - smutku, złości, poczucia straty, rozpadu, dezorganizacji itp. Część z nich to te, które były przykryte idealizacją, zaprzeczeniem, wyparciem, iluzjami, więc, gdy rozczarowanie przychodzi, w końcu jest miejsce, aby to, co odepchnięte, wypłynęło na światło dnia. To właśnie z tego niewygodnego miejsca mamy szansę, z czasem, na zwiększenie spójności, na bycie i życie w zgodzie ze sobą. Im mniej iluzji, im więcej urealnienia i prawdy, tym więcej przestrzeni do ugruntowania i odnalezienia oparcia w sobie. Do brania życia w swoje ręce.

Roz-czarowanie nieodłącznie wiąże się z odpuszczaniem, uwalnianiem, więc, gdy pozwolimy sobie w pełni je przeżyć - domknąć jego cykl, dajemy szansę, by w naszym życiu pojawiło się nowe. Życie iluzjami daje nam nadzieje i często oddziela nas od konkretnego działania, natomiast życie prawdą daje nam realne fundamenty i moc do działania.



"Rozczarowanie to tyle, co uwolnienie się od czaru, pozbycie się złudzeń. Przeżyte w pełni, nie pozostawia goryczy. W naszym życiu, w naszym rozwoju, spełnia dobrą i ważną rolę. Staje się z reguły impulsem do przemiany. Inna sprawa, czy chcemy, czy odważymy się na dokonywanie przemian, które rozczarowania dyktują.

- Wojciech Eichelberger

### **Z oporu przed życiem do czucia życia i doświadczania go**

*„ Życie nie może być przeciwko tobie, bo ty jesteś samym Życiem. Życie może jedynie wydawać się układać wbrew projekjom ego, które rzadko są w harmonii z Prawdą.”*

Mooji

Puszczenie projekcji tego co miało być, jak miało być, odpuszczenie naprawiania i puszczenie chcenie jak ma wyglądać dana chwila pozwala nam poddać się jej taką jaką jest w całej jej okazałości, przyjąć ją taką jaką jest i poczuć ją całym sobą. Każdy opór przed tym co jest sami sobie stawiamy , jakie to uwalniające jest , że tak naprawdę sami tworzymy swój opór i sami możemy go puścić by przyjąć daną chwilę i wyrazić na nią zgodę bez walki z nią

*W pewnym momencie musisz po prostu puścić to, co myślałeś, że miałoby się wydarzyć i żyć w tym, co się rzeczywiście wydarza.*

*~ Heather Hepler*



### **Z walki z tym na co nie mamy wpływu do akceptacji tego jak jest i pogodzeniem się z bezsilnością**

Zazwyczaj to czego nie chcemy poczuć najbardziej to właśnie bezsilność wobec pewnych spraw i próba naszej walki, próba wpłynięcia na coś co nie jest całkowicie zależne od nas. Przez to tracimy ogromną ilość energii i tracimy czas walcząc z czymś na co nie mamy wpływu. Chęć kontroli wszystkiego wiąże się też z poziomem zaufania, im bardziej chcemy kontrolować, dominować wymuszać, tym mniej ufamy życiu. Nasze ego nie chce poczuć bezsilności, dosłownie boi się tego uczucia i robi wszystko aby dać Tobie iluzję kontroli, iluzję wpływu, iluzję siły, co też jest związane z oczekiwaniami i późniejszym cierpieniem, gdy nasze iluzje nie odpowiadają rzeczywistości. Poddanie chęci kontroli jest związane z odpuśczeniem rozmyślenia o tysiącach spraw niezależnych od nas i otwarciem się na nieznane oraz zawierzeniem że wszystko będzie okej.

### **Z przekonania, że aby coś dostać, to trzeba najpierw coś dać**

Osoby które są przekonane że muszą zasłużyć na swoją własną miłość stawiają sobie cały czas warunki że coś trzeba czy to dać, czy to zrobić. Nie rozumieją że bezwarunkowość po prostu jest, akceptacja po prostu jest, szacunek po prostu jest, szczęście po prostu jest, pewność po prostu jest, tylko trzeba je poczuć i otworzyć się na nie. Przekonanie, że coś trzeba zrobić cały czas nas warunkuje i powoduje że stawiamy sobie coraz większą poprzeczkę i wyznacznik nie akceptując i nie kochając siebie za to jacy jesteśmy w tu i teraz. To taka sama forma jak pogoń za szczęściem, które jest gdzieś w przyszłości. Warunkowość jest mocno wpojona, bo osoba nigdy nie była kochana bezwarunkowo, więc nie zna takiego uczucia, nie zna takiego stanu.

### **Z pogoni za szczęściem do czucia go w chwili obecnej**

Syndrom odroczonego szczęścia dotyczy osób, które dążą do tego, by mieć lepiej i więcej, odkładając swoje szczęście na później. Odsuwają od siebie dobre rzeczy, stawiając kolejne warunki do spełnienia, by poczuć zadowolenie. Syndrom odroczonego szczęścia tworzy sytuację, w której pojawia się dokuczliwy deficyt, ciągle czegoś brakuje oraz pojawia się uczucie pustki. Każde przeświadczenie typu, będę szczęśliwy dopiero gdy będę coś miał, jest uzależnieniem swojego stanu wewnętrznego od czynnika z zewnątrz, od czegoś poza nami. Sami sobie tworzymy iluzję, że jak coś się pojawi, coś się spełni, to da nam to trwałe szczęście, gdzie tak naprawdę po każdej realizacji czegoś, jest następne pragnienie i tak w kółko. Jedynym rozwiązaniem jest odnalezienie radości w chwili obecnej i cieszenie się chwilą, wtedy realizacja jakiegoś projektu, jakiegoś wyzwania jest dla nas wisienką na torcie a nie warunkiem naszego szczęścia.

Syndrom odroczonego szczęścia, polega on na „odkładaniu szczęścia” na później, stawiając sobie kolejne warunki, od których spełnienia uzależnione jest szczęście. To jak wieczna pogoń bez mety, bo potrzeby i marzenia ciągle rosną. Gonisz za tym co trudno jest osiągnąć, a za czym zawsze tęsknisz. Może tak się dzieć nawet do chwili, gdy nic już nie cieszy, przychodzi wypalenie w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Wiele osób wykazuje tendencje do myślenia „będę szczęśliwa dopiero wtedy, gdy”: kupię dom, zmienię pracę, nauczę się języka, kupię nowy samochód, schudnę. Przykłady można mnożyć w nieskończoność, ale sens jest jeden — poświęcanie się, odbieranie sobie prawa do szczęścia tu i teraz. Oczekiwanie może być ekscytujące, planowanie szczęśliwej przyszłości daje chwilową satysfakcję, ale jest ryzykowne, ponieważ nigdy nie ma pewności do tego, co może przydarzyć się w życiu oraz jest siedzeniem w przyszłości, a nie w chwili obecnej.

## **Z buntu przeciwko przekonaniom rodu , do znalezienia swojej równowagi, do odnalezienia prawdziwego siebie**

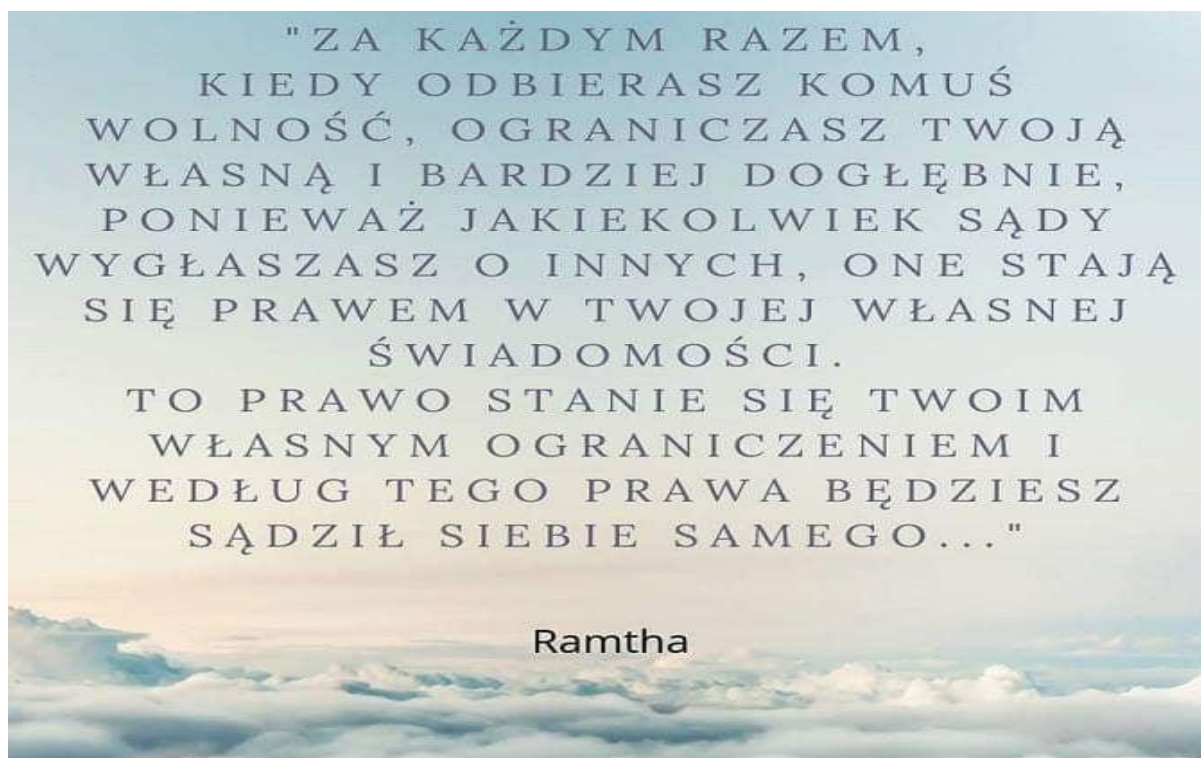
Poprzez złość, sprzeciw wobec przekonań rodu , mamy tendencje do popadania w przeciwieństwo odnośnie przekonań rodu. W ten sposób gubimy prawdziwych siebie i robimy coś po prostu na złość. Jest to forma buntu przeciwko lojalności wobec rodu, jednak ta forma buntu opiera się na skrajnym podejściu i nie w nim równowagi, nie ma w nim prawdziwych nas. Aby powrócić do równowagi, trzeba sobie uświadomić komu chcemy zrobić na złość i dostrzec że tak naprawdę sami sobie robimy na złość. Wtedy możemy puścić taką formę działania i odbioru rzeczywistości oraz odnaleźć prawdziwych nas, to co my naprawdę chcemy robić i jacy jesteśmy.

## **Z perfekcyjności w bycie wystarczającymi takimi jakimi jesteśmy**

Iluzja doskonałości, perfekcyjności jest podszyta lękiem przed przyznaniem się do swoich słabości i wad. Kryje się za tym przeważnie toksyczny wstyd. Chęć sprostania naszemu idealnemu obrazowi w głowie powoduje że tracimy ogromną ilość energii na utrzymywanie fałszywego wyobrażenia o nas samych. Próbuje dorównać swoim własnym oczekiwaniom i wymaganiom, zamiast po prostu odpuścić i być takimi jakimi jesteśmy. dopiero odwaga bycia sobą powoduje, że opadają iluzje i pozwalamy sobie na posiadanie słabości i wad. W ten sposób równocześnie znika wstyd, znikają tajemnice i lęk przed ich ujawnieniem. Możemy wtedy być naturalni , prawdziwi , możemy wtedy być sobą.

## **Z braku wiary w siebie w wiarę w siebie, z braku wiary w zmianę w wiarę w zmianę**

Mając przekonanie , że ludzie się nie zmieniają i patrząc się w ten sposób na innych, sądzimy w ten sam sposób samych siebie. Skoro nie wierzymy w zmianę kogoś , to w swoją również nie będziemy wierzyć.



Brak wiary wydaje się rozsądne w chwilach zniechęcenia i frustracji, ale jeśli przyjrzy się bliżej, okaże się, że ma ono efekt wyłączenia możliwości zmiany w tobie. W istocie jeśli inni ludzie nie mogą albo nie chcą się zmienić, jesteśmy skazani na życie w status quo. Jeśli przyjmujesz, że nikt się nie zmieni, to tak jakbyś zamknął skrzynię ze wszystkimi w środku. Jednocześnie ty również zostałeś zamknięty. Łatwo jest przegapić tę konsekwencję, ponieważ w głębi serca sekretnie wierzymy, że my możemy się zmienić, tylko inni nie mogą. W rzeczywistości oni czują to samo wobec ciebie i tak tworzy się system wzajemnego zniechęcenia. Każdy, kto wstaje i mówi: „Potrzebujemy zmiany”, natychmiast sprzeciwia się status quo. A każdy, kto się wyłamuje i rzeczywiście powoduje zmianę, jest traktowany podejrzliwie lub z otwartą wrogością. Ale z perspektywy

twojej duszy, nic z tego nie jest realne. Oczywiście jest, że ludzie wciąż się zmieniają. Nasze nastroje zmieniają się, tak samo jak każda komórka w naszym ciele. Mówienie, że ludzie się nie zmieniają, jest nieuzasadnione — to punkt widzenia, który wydaje się bezpieczny. Jest to forma rezygnacji, poddawania się nieuchronnemu. Jeśli chcesz dotrzeć do swojej duszy, musisz przestać wzmacniać moc nie w tej kwestii i wierzyć zarówno w siebie jak i w innych.

#### **Kilka wskazówek jak zmienić percepcję:**

- Postrzegaj siebie jako osobę podlegającą ciągłym zmianom, przecież życie to jedna wielka zmiana.
- Wzmacniaj zmiany w innych, dostrzegaj je, uznawaj i ciesz się nimi, ciesz się czymś szczęściem.
- Jeśli usłyszysz siebie wypowiadającego utartą opinię, przerwij i wprowadź szerszą świadomość w ta opinie, odważ jej prawdziwość.
- Od czasu do czasu podejmij dyskusję z przeciwnej strony, jednak nie naciskaj, nie chodzi o klócenie się tylko o dialog.
- Nie tłum kruchych początków zmiany, czy to w sobie, czy w innych.
- Przestań być sztywny. Niech twoje podejście będzie bardziej elastyczne i tymczasowe.
- Nie szczyć się tym, że masz rację, bardziej czuj swoją prawdę po prostu a nie powoduj pychy czy uczucia wyższości, staraj się zrozumieć perspektywę drugiej osoby, to pozwoli Ci ja czuć a nie stawiać się nad nią.
- Kiedy czujesz impuls do rozwoju i ewoluowania, daj mu się ponieść bez względu na opinie innych, daj się ponieść swojej duszy, energii w Tobie.

### **Ze zdradzania siebie i odrzucania siebie we wsłuchanie się w siebie i stanie po swojej stronie**

Codziennie podejmuje setki decyzji i dokonujemy cały czas wyborów opartych albo na lęku i utracie czegoś, albo na wierze w siebie w swoją wartość. Możemy albo stawać za sobą i wzmacniać swoją relację ze sobą albo możemy odrzucać siebie i swoje prawdziwe potrzeby zdradzając w ten sposób samych siebie. To co mamy zrobić to zauważyć te decyzje i wybory i w momencie ich podjęcia zacząć kierować się do swojego wnętrza i opierać się na tym czego naprawdę chcemy.

#### **Odrzucanie samego siebie**

### **Zaufanie wobec życia wiąże się z zaprzestaniem odrzucania i opuszczania samego siebie, i w ten sposób z zaprzestaniem tworzenia wewnętrznych konfliktów w nas.**

Cierpimy latami pogrążając się w bólu, że ludzie nas opuszczają i że nie chcą nas kochać. Prawda jest taka, że to my nie chcemy kochać siebie i sami siebie opuściliśmy w każdej sytuacji, kiedy wystąpiliśmy przeciwko sobie samym lub gdy pozwoliliśmy przekroczyć swoje granice.

Opuściliśmy siebie, gdy nie okazaliśmy swojej godności poprzez stanięcie po swojej stronie, gdy okazano nam brak szacunku, gdy dawaliśmy innym prawo do ustalania czego jesteśmy godni, a czego nie jesteśmy.

**OPUSZCZALIŚMY SIEBIE, GODZĄC SIĘ NA KOMPROMISY WBREW NASZEJ WOLI**, gdy wewnętrznie czuliśmy, że chcemy inaczej ale mimo tego i tak się godziliśmy na coś.

Opuszczaliśmy siebie pozwalając, by nas obrażono, umniejszono nam lub obwiniano nas, nie stawaliśmy wtedy w swojej obronie poprzez lęk przed manipulatorem lub kontrolerem.

Opuściliśmy siebie, kiedy z troski, litości o kogoś baliśmy się opuścić jego/ją, wybieraliśmy wtedy relację z litości, która nie jest miłością.

Opuściliśmy siebie, gdy przejęliśmy czyjąś opinię o nas jako fakt. Wtedy daliśmy prawo innym, aby decydowali jacy jesteśmy nie dostrzegając prawdziwych siebie.

Opuszczaliśmy siebie wdając się w gry zastraszania, szantaże emocjonalne i manipulowania nami, straciliśmy w ten sposób swoją wolność emocjonalną.

Opuściliśmy siebie za każdym razem gdy prosiliśmy, by nas kochano, gdy jak żebracy błagaliśmy innych o uwagę, akceptację i aprobatę zatracając siebie na rzecz zależności, które tworzyliśmy z innymi.

Opuściliśmy siebie za każdym razem, gdy czuliśmy się nie godni bycia kochanym, gdy warunkowaliśmy miłość poprzez bycie jakimś i próby zasłużenia na nią.

Opuściliśmy siebie za każdym razem, gdy z lęku zrezygnowaliśmy z tego, co jest dla nas dobre, gdy podejmowaliśmy decyzje i wybory podszyte lękiem, a nie zaufaniem wobec siebie i wobec życia.

Opuszczamy siebie żywiąc niechęć do siebie lub odrazę, opuszczamy siebie wzbudzając wstręt do siebie, zamiast zaakceptować siebie takimi jakimi jesteśmy i pozwolić sobie na bycie nieidealnym, wtedy zamiast walki ze sobą i budzeniem wstrętu do siebie dajemy sobie prawo do bycia niedoskonałym rozbudzając wyrozumiałość i współczucie dla swoich słabości.

Opuszczamy siebie, kiedy nie podążamy za głosem swoich uczuć i intuicji, wdając się w gry umysłu, gdy poddajemy to co chcemy w ciągle wątpliwości mające na celu oddalić nas od działania.

**OPUSZCZAMY SIEBIE, GDY WYBIERAMY CIERPIENIE ZAMIAST WOLNOŚCI** stawiając opór wobec tego co się pojawia, wolność jest związana z akceptacją zmienności życia, z poddaniem się tej zmienności.

Opuściliśmy siebie za każdym razem, gdy poddaliśmy się i zwątpiliśmy w siebie, gdy uwierzyliśmy, że czegoś nie potrafimy zrobić lub gdy uwierzyliśmy, że na coś nie zasługujemy.

Opuszczamy siebie porównując się z innymi tworząc zazdrość lub zawiść, zajmujemy się wtedy życiem innym zamiast swoim, uciekamy wtedy od siebie.

Opuszczamy siebie, kiedy boimy się być porzuceni, zaczynamy działać wtedy wbrew sobie aby nie doznać pozornego porzucenia czy odrzucenia.

**OPUSZCZAMY SIEBIE, KIEDY ZAPOMINAMY O SWOJEJ WARTOŚCI I UNIKATOWOŚCI**, która nie wiąże się z niczym i niczym nie jest uwarunkowana. Nasza wartość po prostu jest sama w sobie i niezależna od niczego.

Opuszczamy siebie, kiedy "dajemy się kupić" lub chcemy kogoś "kupić", by go osiąść, wchodzimy wtedy w manipulację i świat przetrwania przekładając materię nad wartości w nas.

Opuszczamy siebie w każdej w chwili, w której nie żyjemy w tu i teraz delektując się swoim doświadczeniem, dosłownie rozdzielamy umysł z naszym ciałem będąc czy to w przyszłości czy to w przeszłości.

Opuszczamy siebie, gdy stroimy się w maski, które nie są nami, gdy zaczynamy być inni niż jesteśmy, gdy wypieramy swoją autentyczność i prawdziwość.

### **Czym jest stanie za sobą?**

#### **Stanie za sobą to:**

- Uszanowanie siebie, w każdej swojej decyzji. Uznanie, że wszystko robię i robiłam/-em najlepiej jak mogłam/-em. Tylko tak na ten moment potrafiłam/-em.
- Stawianie jasnych i klarownych granic. Konsekwentne respektowanie ich. Brak zgody na ich przekraczanie.
- Realizowanie swoich pragnień, płynących z serca. Podążanie za głosem serca i jego wołaniem.
- Mówienie o tym, co dla mnie ważne, bez lęku przed oceną. Mówienie o swoich potrzebach, pragnieniach, marzeniach, ale też o uczuciach i emocjach.
- Jasna, klarowna komunikacja. Z poszanowaniem granic i potrzeb swoich i drugiej osoby. Mówienie z pozycji "Ja" nie "Ty"
- Zgoda na wszelkie uczucia i emocje w ciele. Dostrzeganie i rozpoznanie ich. Podążanie za nimi i tym co mi pokazują o mnie.
- Wyrażanie siebie poprzez swoje talenty, umiejętności, zdolności. Przyjęcie ich jako daru, który mam przejawiać.
- Uznanie swojej wartości, swojej doskonałości już teraz, dokładnie takiego jaka/-i jestem.
- Docenienie siebie, tego co osiągnęłam/-ołem już do tej pory i co mogę osiągnąć. Dostrzeganie nawet najmniejszych kroków.
- Pełna akceptacja i ukochanie siebie, uznanie siebie, bez potrzeby sprostania oczekiwaniom swoim i innych osób.
- Uznanie swojej prawdy i zgoda wewnętrzna na przejawianie jej, na mówienie o tym, co zgodne ze mną, bez uznania wyższości autorytetów.

### **Z zawiści, chęci zemsty, odwetu w współczucie**

Zawiść, chęć odwetu to normana reakcja zwierzęca w nas, jednak dokonanie określonego wyboru i działania pod jej wpływem by kogoś skrzywdzić to już nasza decyzja. Im więcej mamy nie uzdrowionego bólu w sobie i nie puszczonej złości, czy też żalu do kogoś z przeszłości, tym nasza zawiść jest większa. Urazy które tworzymy i które podtrzymujemy niszczą wyłącznie nas samych i wpływają na nasze ciało. To co powoduje transformacje to zarówno współczucie wobec siebie i współczucie wobec innych, zrozumienie i okazanie współczucia rozkrusza każdy lud.

### **Z dumy w skrucę**

Przepraszam i dziękuję ja tych słów nie używam. Słowa z piosenki o narcyzie i dosłownie tak jest w życiu. Niedostrzeganie popełnianych przez siebie błędów i nie posiadanie jakichkolwiek wyrzutów sumienia może świadczyć o byciu socjopatą lub psychopatą. Nie chodzi tu o karanie siebie w nieskończoność i wzbudzenie toksycznego poczucia winy, tylko o szczerość ze sobą i umiejętność przyznania się do błędu, do okazania pokory. Duma jest czymś co nie pozwala nam wyjść poza swoje nadęte ego i trzyma nas w iluzji naszego perfekcjonizmu, w iluzji iż jesteśmy idelani i nie posiadamy wad oraz słabości i kierunkuje nas na zewnątrz, na wskazywanie wszystkiego czego nie chcemy widzieć w sobie w innych. Wypowiedzenie szczerych słów przepraszam z poziomu serca ma magiczną moc uzdrawiania i obalania naszego ego.

## **Z myślenia że obfitość jest ograniczona w wiarę, że wszystko jest zawsze dostępne**

Jeśli wierzysz w niedostatek, nie możesz nic poradzić na to, że żyjesz w systemie przetrwania opartym na lęku. Większość z nas postrzega nasze prace, domy, konta bankowe i dobra materialne jako obronę przed niedostatkiem. Ale prawdziwym zagrożeniem jest wewnętrzny brak. Twoje ciało jest oczywistym przykładem obfitości natury. Posiadasz setki miliardów komórek. Twoja krew przepływa przez twoje żyły jak fala. Podobnie twoja dusza stanowi źródło nieskończonej energii, kreatywności i inteligencji, które nigdy nie wysycha. Ale to niewiele oznacza, jeśli wierzysz, że żyjesz w niedostatku. Kiedy takie przekonanie uchwyci się ciebie, wyciskanie z życia tyle, aby przetrwać, jest ogromną walką. Jak na ironię, to przekonanie jest powszechnie wśród bardzo bogatych ludzi. Ich bogactwo sprawia, że są zaspokojeni zewnętrznie, podczas gdy w środku czują się wygłodzeni. Dlatego pożądamy coraz więcej i więcej tego, co na początku ich satysfakcjonowało. Istnieje zatem ogromna rozbieżność pomiędzy tym, co dusza zapewnia, i tym, co otrzymujemy.

### **Zrób sobie ćwiczenie:**

Weź kawałek papieru i napisz słowo „obfitość”, a następnie zakreśl je kółkiem. Teraz napisz pięć słów dookoła koła, każde z nich odpowiadające za obszar, który mogłyby uczynić twoje życie bardziej obfitym. (Kiedy robię to ćwiczenie podczas zajęć, proszę uczestników, aby nie wpisywali rzeczy materialnych, takich jak pieniądze, domy czy posiadłości. Dobrymi zamiennikami są kariera, praca i sukces, ponieważ mają wewnętrzne znaczenie).

Powiedzmy, że pięć słów, które widnieją na twojej kartce to:

- Spokój
- Zabawa
- Współczucie
- Dobre samopoczucie
- Rodzina

Teraz, biorąc po kolei każdą pozycję w spisie, napisz trzy rzeczy, jakie możesz zrobić, poczynając od dziś, aby uczynić te obszary pełniejszymi:

#### Spokój:

- Stosować medytacje, uważność, obserwować swój umysł,
- Nawiązać kontakt z własnymi emocjami,
- Dokonywać innych wyborów, gdy pojawiają się stare schematy,

#### Dobre samopoczucie:

- Dbać o swoje potrzeby zaspakajac je,
- Ćwiczenia fizyczne,
- Zdrowa dieta,

#### Zabawa:

- Spędzać więcej czasu na zewnątrz.
- Grać z dziećmi.
- Ponownie nauczyć się bawić.

#### Współczucie:

- Dać coś bezdomnemu pod blokiem.
- Zaoferować pomoc współpracownikowi, który cierpi na depresję.
- Zgłosić się na ochotnika do pracy w lokalnym schronisku dla zwierząt.

#### Rodzina:

- Częściej mówić żonie, że ją kocham.
- Przy obiedzie rozmawiać o tym, co dzieje się u każdego z członków rodziny.
- Zwracać uwagę na oznaki smutku i nieszczęścia.



## 27 CZERWCA



### POZWALAM SOBIE NA POMYŚLNOŚĆ

We wszechświecie istnieją niewyczerpane zasoby. Zaczynaj być tego świadomy. Przeznacz trochę czasu, aby policzyć gwiazdy w jasny wieczór albo ziarna piasku w dłoni, gałęzie drzewa, krople na oknie, nasiona pomidora. Z każdego nasiona może wykiełkować cały pęd z niezliczonymi pomidorami. Bądź wdzięczny za to, co masz, a zaczniesz się to zwiększać. Lubię z miłością błogosławić wszystko, co mam w życiu: dom z ogrzewaniem, wodą, światłem, telefonem, meblami, hydrauliką i wygodami oraz ubrania, transport, pracę, pieniądze, które mam, przyjaciół, swoją zdolność widzenia, odczuwania, dotykania, chodzenia oraz cieszenia się tą niezwykłą planetą.

Własne przekonanie o braku i ograniczeniach to jedyne, co nas ogranicza. Jakie przekonanie ogranicza ciebie?

Pragnienie posiadania więcej w życiu nie wystarcza. Twoje pragnienie musi być szczególne: musi wskazywać z miejsca, w którym jesteś, miejsce, w którym chcesz być. Takie pragnienie nie jest chaotyczne i niekontrolowane. Raczej wywiera delikatną presję na zmianę i daje motywację do działania.

### Jak uruchomić OBFITOŚĆ?

Obfitość jest naszym NATURALNYM stanem

Aby przywrócić wibrację szeroko pojętej Obfitości w całym naszym Istnieniu i ziemskim życiu potrzeba:

- Starać się być we wdzięczności w każdym swoim TU I TERAZ;
- Nie hamować procesu szeroko pojętej wymiany z Drugim Człowiekiem, Ludzkością, Naturą i światem, chodzi o harmonijny przepływ w dawaniu i braniu;
- Nie traktować pieniędzy/dóbr materialnych jako celu, a jedynie środka;
- Używać pieniędzy do realizowania swoich potrzeb, planów, marzeń - chodzi o stały ruch, przepływ, wymianę na tym planie;
- Rozwijać własną świadomość energetyczną;
- Czerpać garściami z rozmaitych źródeł energii, jakie pochodzą z naszego zespolenia ze światem Natury, Matką Ziemią i całym Wszechświatem;
- Pozostawać w radości i poczuciu dostąpienia wielu darów;
- Praktykować medytację, afirmacje, stan Bezwarunkowej Miłości.

### Z poczucia winy w empatię, ze współcierpienia w współodczuwanie

Z poczucia winy i odpowiedzialności za emocje innych w empatię i zrozumienie, że każdy jest odpowiedzialny za własne emocje.

NIE JESTEŚ ODPOWIEDZIALNA/Y ZA INNYCH

„ Nie jesteś zobligowana do troszczenia się o ludzi, którzy nie chcą wziąć odpowiedzialności za swoje życie wewnętrzne.

**To ty decydujesz kogo do siebie dopuszczasz.**

**Ty decydujesz o tym co jest dla Ciebie właściwe, a co nie.**

**To ty zarządzasz swoją własną energią.**

**Nie musisz nikomu się z tego tłumaczyć.**

**Nie jesteś ich wysypiskiem na śmieci.**

**Nie jesteś ekranem dla ich projekcji.**

**Nie jesteś ich emocjonalnym opiekunem.**

**Nie jesteś ich matką/ojcem.**

**Nie jesteś ich doradczynią ani uzdrowicielką.**

**Nie jesteś ich lalką ani zabawką. „**

**- Bethany Webster**

## **Z ofiary w odwagę**

### **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)

#### **ODWAGA (200) -POZIOM ŚWIADOMOŚCI**

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

Pozostaniesz ofiarą swego ego/umysłu, który dalej będzie rządził tobą.

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 - 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.

"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 jednomyślnie 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"

„Poziom świadomości jednostki jest determinowany przez zasady, którym jest oddana.

Aby podtrzymać postęp w świadomości, nie można uchylać się od zasad; w przeciwnym razie jednostka spada na niższy poziom świadomości”.

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"

”Zaakceptuj wolną wolę i możliwości wyboru.

Każdy doświadcza świata – według własnej woli i wyboru.

Wszelki świat jest całkowicie wolny od „ofiar”.

Wszystkie okoliczności wynikają z wewnętrznych wyborów i decyzji”.

David R. Hawkins

"Przyjmowanie odpowiedzialności za wszystko, co nam się przydarza, i unikanie pułapki bycia ofiarą służy rozwojowi duchowemu.

Z wyższego punktu widzenia nie ma ofiar.

Nic w świecie pozorów nie jest w stanie cokolwiek spowodować”.

David R. Hawkins - "Oko w oko z Jaźnią"

„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 lasce 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

**Z wiary , że jesteś swoimi przyzwyczajeniami, nawykami, uwarunkowaniami do umiejętności wyjścia poza nie**

Każdy wie, co oznacza być uwięzionym w zwyczajowym zachowaniu. Codzienna życiowa walka jest zdominowana przez naszą niemożność myślenia i zachowywania się w nowy sposób. Przyzwyczajenia sprawiają, że małżeństwa latami prowadzą ten sam spór. Powodują, że raczej zapadamy się w kanapę zamiast pracować na zmianę. Wzmacniają złe diety i brak ćwiczeń. Generalnie przyzwyczajenie sprawia, że inercja staje się łatwiejsza niż zmiana. Tutaj siła „nie” jest dość oczywista, prawda? Jeśli spojrzymy na to bez negatywnych założeń, zauważymy, że przyzwyczajenie jest niczym więcej niż użytecznym skrótem, machinalną ścieżką wyrytą w mózgu. Wykwalifikowany pianista odcisnął w nim przyzwyczajenie poruszania palcami w pewien

sposób; nie chciałby ponownie wymyślać techniki za każdym razem, kiedy siada przy klawiaturze. Kucharz, który potrafi zrobić sześć omletów na raz, polega na fackie, że jego mózg zawiera zestaw automatycznych ruchów precyzyjnie umieszczonych w czasie. Z perspektywy twojej duszy przyzwyczajenie jest po prostu wyborem, który jest zakorzeniony w praktycznym celu. Nie ma tu problemu dobrego i złego wyboru, słusznego i niesłusznego. Zawsze możesz usunąć utartą ścieżkę i stworzyć nową. Pianista, który sięga po skrzypce, nie jest ograniczony ustalonym sposobem, w jaki poruszały się kiedyś jego palce. Kucharz, który idzie do domu, aby zrobić jeden omlet zamiast sześciu, nie jest zmuszony do pracy z prędkością światła. Tym, co nas więzi, jest urok „nie” . We władzy tego uroku odnajdujemy przyczyny bycia uwięzionym w zwyczajowym myśleniu i zachowaniach, kiedy już dłużej nam nie służą. Dobrowolnie wyrzekamy się potęgi zmiany i jednocześnie obwiniamy nasze złe przyzwyczajenia, jakby miały niezależną wolę (obecnie modne jest obwinianie mózgu, jakby jego wyryte szlaki były permanentne i wszechwładne). Aby przełamać jakikolwiek zwyczaj, musisz odzyskać możliwość wyboru, trzeba dostrzec że mamy wybór , bo w nim jest wolność. Nie walcz ze złym przyzwyczajeniem. Spójrz na nie obiektywnie, jakby wykazywała je inna osoba. Zadać sobie pytanie, dlaczego wybrałeś to przyzwyczajenie. Zbadaj, jaką korzyść zyskujesz, zazwyczaj na ukrytym poziomie.

Bądź uczciwy w sprawie swojego wyboru. Zamiast mówić:

„Po prostu taki jestem”, przyznaj, że wybrałeś inercję zamiast zmiany, ponieważ zmiana napawa cię niepokojem lub przerażała. Przyznanie się i uczciwość wewnętrzna odnośnie danych decyzji, oddanych nawyków pozwoli Ci stanąć w prawdzie i znaleźć rozwiązanie. Brak szczerości i uczciwości wewnętrznej natomiast będzie powodować coraz więcej zagubienia. Jeśli czujesz się zgnębiony przez złe przyzwyczajenie, zadaj sobie pytanie, dlaczego musisz być ofiarą. Czy to łatwy sposób bronić się przed wzięciem na siebie odpowiedzialności?

Znajdź powód do przyjęcia dobrego przyzwyczajenia w miejsce złego; uczynić swój powód przekonującym i wciąż go powtarzaj, kiedykolwiek pojawi się stare przyzwyczajenie. Twoim celem jest przełamanie uroku, który mówi, że nie masz wyboru. Zawsze masz wybór, trzeba go tylko dostrzec .

## **Z pretensji do życia w połączenie się z nim i czucie jedności z nim**

Pretensje do innych powstają, gdy nie potrafimy jasno komunikować swoich potrzeb poprzez rozmowę, gdy nie wiemy czego chcemy lub gdy boimy się mówić o tym co chcemy. Jest jeszcze forma domysłów, która opiera się przekonaniu że ktoś ma się domyśleć tego co chcemy, że ktoś ma siedzieć w naszej głowie i znać nasze zachcianki. Zachowujemy się tak dlatego, że sami rozmyślałyśmy o zachciankach, potrzebach innych i próbujemy ustalić co jest dobre dla kogoś nie pytając się tej osoby o zdanie i o to czego chce. Przez co później oczekujemy tego od innych, a jak nie dostajemy takiego samego zachowania to tworzymy pretensje. Trzeba zrozumieć , że nikt nie jest od tego aby siedzieć nam w głowie i my nie jesteśmy po to aby siedzieć innym w głowie. Komunikacja, kontakt, rozmowa, to jest to nas zbliża i co pozwala nam jasno określić co potrzebujemy. Tak samo jest z relacją z wszechświatem, sami nie wiemy czego chcemy i jesteśmy niezdecydowani, niepewni , mamy pełno wątpliwości co do tego co chcemy, a później potrafimy się obrażać na życie , że nie mamy w swojej przestrzeni tego co chcemy. Trzeba zrozumieć że jedyną osobą do jakiej możemy mieć pretensje jesteśmy my sami , bo gdy jesteśmy pewni i zdecydowani sięgamy po to co chcemy i tworzymy życie takie jakie chcemy. Poprzez pretensje , ciągle niezadowolone tworzymy żal do tego co jest i w takiej też energii jesteśmy, sami tworzymy opór wobec tego co jest i jeszcze więcej żalu, zamiast w końcu zajrzeć w głąb siebie, wziąć sprawy w swoje ręce i iść w kierunku tworzenia tego co chcemy.

Pretensja to potrzeba wyrażana w atakujący, agresywny sposób. Nie ważne czy wyrażamy chęć osiągnięcia czegoś dla siebie czy wyrażamy niezgodę na to co się wydarzyło , będzie to „atak emocjonalny” mający na celu dokonanie zmiany w drugim człowieku, lub w wszechświecie by było lepiej. Czyli jest formą kontroli i manipulacji czy to kogoś , czy też praw wszechświata. Pretensja jest w nas tak silna, bo nie ma zgody w nas na to co się wydarza lub co się wydarzyło, a to prowadzi do walki z rzeczywistością( mocowania się z faktami jakie się wydarzyły, to mocowanie się z czymś czego nie da się zmienić) i stawiania oporu temu co jest. W ten sposób najczęściej walczymy z chwilą obecną , zamiast się jej poddać, problemem nie jest chwila obecna, tylko nasze pragnienie, wyobrażenie aby ona była inna niż jest, przez co jej nie przyjmujemy w całości, a co za tym idzie nie doświadczamy jej w pełni.

Pretensja może poniekąd wywołać w drugim człowieku refleksje, która potem wpłynie na zmianę zachowań, które zaczną spełniać oczekiwania. Jednak ta zmiana jest podszyta lękiem , a nie szczerą chęcią zazwyczaj. Najczęściej jednak stworzy opór i walkę.

Wyrażamy pretensje kiedy nasze oczekiwania nie są spełniane i jeśli ktoś ma taki styl wyrażania działania, wciąż pretensjonalny, wciąż atakujący, naciskowy, wrzucający w poczucie winy, nawet przy najmniejszej potrzebie, to żadne uczucie bliskości tego nie wytrzyma, bo jest tutaj ciągła presja i ciśnienie, tak samo nie uda nam się zbudować połączenia z poczuciem jedności z wszechświatem. Nasza energia się wtedy kurczy , zawęży oraz taki sygnał wysyła w wszechświat.

To ludzkie kiedy puszcza nerwy i wyrażamy pretensje spontanicznie. Potem przepraszamy za swój atak. Mając jednak styl atakujący, roszczeniowy, pretensjonalny by coś osiągać w relacji - niedojrzałość emocjonalna, manipulowanie emocjonalne, a wszystko podszyte własną historią deficytów, traum, braku zdrowych więzi w dzieciństwie, porażek i przede wszystkim nieustannego lęku o siebie. Nie da się tworzyć miłości lękając się ciągle, że nie otrzyma się jej, nie zasługuje się na nią, nie jest się zdolnym do jej okazywania, kiedy jest traktowana jak słabość, a jednocześnie pragnie się jej. To będzie zawsze rodziło bezradność i złość, która zostanie skierowana na siebie, albo przeniesiona na innych.

## **Z zamknięcia się na przyjemności lub uzależnienie od nich w równowagę w ich zaspokajaniu**

Kiedy pragnienia wciąż powracają, zmuszają cię albo do poddania się, albo stawienia oporu, z jednej strony coś chcesz a z drugiej blokujesz się na to. Ponownie powtarzający się wzorzec odcisnięty w mózgu przeważa nad wolnym wyborem, automatyczny nawyk robi swoje. Twoje pragnienie zaczyna żyć własnym życiem i jeśli dochodzi do skrajności, staje się uzależnieniem. Aby uświadomić sobie dlaczego dane pragnienie jest tak silne, trzeba zobaczyć jaka niezaspokojona potrzeba się za nim kryje.

Różnica może być związana tylko z tym, jak ograniczony się stajesz. Ktoś, kto jest spragniony czekolady, nie potrafi sobie odmówić zjedzenia kawałka, ale jeśli jest uzależniony, mógłby nie jeść niczego innego. Nawet w swojej łagodniejszej formie pragnienie może sprawić, że czujesz się tak, jakbyś nie miał innego wyboru.

Z perspektywy twojej duszy pragnienie jest następnym przykładem skrótu wyrzytego w twoim mózgu. Osoba, która zawsze je czekoladę, dokonała ukrytego wyboru, że czekolada jest najlepszym rodzajem słodczy, i dlatego zamiast kłopotać się za każdym razem rozważaniem zjedzenia różnych słodczy, automatycznie wybiera czekoladę. Możesz też mieć tendencje do regulacji swoich emocji w słodczych, do powoduje jeszcze większą obsesję i pragnienie sięgania po nie.

Ale nastawienie swojego umysłu na autopilota nie oznacza, że nie można go wyłączyć. Zawsze istnieje opcja zresetowania twoich reakcji, zrozumienia ich i zobaczenia co się za nimi kryje.

Kiedy rodzi się pragnienie, nie czyn go wyborem albo — albo. Zamiast poddania się lub stawienia oporu, wybierz jedną z następujących opcji: odejść, odłóż w czasie twój wybór, znajdź sobie jakąś rozrywkę, przerwij i pilnuj się albo zastąp to inną przyjemnością. Nie myśl o pokonywaniu swojego pragnienia. Zamiast tego pomyśl, że stopniowo likwidujesz utartą ścieżkę. Kiedy czujesz się zniechęcony do poddania się, bądź ze swoimi uczuciami zamiast je odpychać.

Uświadom sobie, dlaczego zaspokajanie pragnienia nigdy nie działa: być może nigdy nie dostaniesz wystarczająco tego, czego pragnąłeś na początku.

Zastanów się, czego tak naprawdę chcesz: czy to jest miłość, otucha, akceptacja czy bezpieczeństwo. Są to podstawowe potrzeby, które pragnienia starają się zastąpić.

Zajmij się swoją prawdziwą potrzebą. Jeśli to zrobisz, pragnienie automatycznie poluźni uchwyt i z czasem zniknie. Jeśli z jakiegokolwiek powodu możesz odwrócić się od swojego starego pragnienia, uchwyt ten moment, nawet jeśli twoje pragnienie wkrótce powróci. Każde małe zwycięstwo odciska w mózgu nowy wzór. Nie postrzegaj tego jako tymczasowego zwycięstwa, a raczej jako znak, że potrafisz znaleźć przycisk, który wyłącza twoje pragnienie.

## **Z walki ze swoimi pragnieniami do ich zrozumienia i zaspokojenia swoich potrzeb emocjonalnych**

Nie ma czegoś takiego jak sztuczne pragnienie, wszystkie pragnienia są naturalne. Rodzą się z pożądania lub niezaspokojonej potrzeby. Ale kiedy umysł interweniuje, każde pragnienie może stać się niebezpieczne. Jedzenie batonika można uznać za niebezpieczne, jeśli masz obsesję na punkcie swojej wagi. Kochanie kogoś wydaje się niebezpieczne, jeśli boisz się odrzucenia. Istnieje skomplikowane powiązanie pomiędzy tym, co czujemy, i tym, co według nas powinniśmy czuć, i każdy jest w nie uwikłany — dlatego właśnie dyskusje nad społecznymi wartościami mogą prowadzić do przemocy. Ludzie mają duży udział w ocenianiu dobrego od złego i odwoływaniu się do Boga lub wyższej moralności po uzasadnienie ich własnego sensu winy i wstydu. Władza „nie” upiera się, że zło i dobro są absolutne. Pod jej urokiem stajesz się przerażony tym, co tak naprawdę czujesz. Niezdolny do ocenienia swoich uczuć w pozytywnym świetle, pozwalasz im, aby stały się zniekształcone. W rezultacie zużywasz coraz więcej energii na obronę białego przed czarnym, bez względu na fakt, że przemoc, nawet w obronie słuszności, jest zła.

Z perspektywy twojej duszy wszystkie pragnienia są oparte na uzasadnionych potrzebach, których możesz nie zaspokajać w danym momencie. Kiedy potrzeba jest dostrzegana i spełniana, pragnienie zamiera, podobnie jak głód znika, kiedy coś zjesz. Kiedy potrzeba zostaje wyparta albo osądzona negatywnie, nie ma wyboru i musi stać się bardziej natrączywa. Pragnienia narastają, walcząc przeciwko oporowi, który próbuje je pokonać. Tym

oporem są zazwyczaj nasze największe lęki i mechanizmy obronne oparte na nich. W pewnym momencie ta wojna pomiędzy pragnieniem i oporem staje się tak gwałtowna, że tracisz z pola widzenia pierwotną potrzebę, czyli to co doprowadziło do danego pragnienia.

Na przykład jeśli kogoś pociągają nieuzasadnione seksualne pragnienia, pewne jest, że prosta potrzeba miłości, zaspokojenia, poczucia własnej wartości czy akceptacji została głęboko pogrzebana. Widoczne jest tylko nieuzasadnione pragnienie i wojna, jaką dana osoba toczy ze wstydem i winą. Jeśli nieuzasadnionym pragnieniem jest wściekłość i wrogość, prawie zawsze kryje się za nimi potrzeba bezpieczeństwa i wyzwolenia się ze strachu. A więc ostateczną kwestią nie jest to, czy możesz zwyciężyć bitwę przeciwko „złym” pragnieniom, ale czy potrafisz znaleźć potrzebę, która je napędza. Kiedy możesz zaspokoić podstawową potrzebę, kontrola impulsów przestaje być problemem, bo te impulsy znikają, a ty zyskujesz równowagę wewnętrzną.

Przestań postrzegać to jako kwestię samokontroli. U każdego z nas wszystkie rodzaje pragnienia przychodzą i odchodzą. Bądź skłonny przestać wydawać sądy przeciwko sobie. Określone pragnienia nie czynią cię złą osobą. Wiedz, że wewnętrznej wojny nigdy nie wygra żadna ze stron. Nie czyni tego testem silnej woli. Poddawanie się pragnieniu nie jest dowodem na to, że potrzebujesz jeszcze większej dyscypliny. Permisywność nie jest realnym rozwiązaniem ani odrobinę bardziej niż jej przeciwieństwo — surowa samodyscyplina.

Sluchanie swoich pragnień służy tylko jako tymczasowe uwolnienie się energii, jak poluzowanie się uszczelki. Zawsze będzie więcej pary. Twoje osobiste demony będą coraz gorsze, jeśli wciąż będziesz się ich wstydził i nie dostrzegał swoich podstawowych potrzeb. Uświadomienie sobie pragnienia i jego źródła to podstawa do jego opanowania. Im większa blokada na zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb emocjonalnych i poczucie winy lub wstydu wynikające z chęci ich zaspokojenia, tym silniejsze pragnienie oraz silniejszy lęk. Wina jest wyobrażeniem, a wszystkie wyobrażenia są otwarte na zmianę. Nie możesz od razu zmienić wina w akceptację, ale możesz postrzegać winę jako podlegającą negocjacji. Kiedy usuniesz ukrytą energię, która zmusza cię do bycia winnym, może narodzić się nowa percepcja. Uświadom sobie, że twoja dusza nigdy cię nie osądza. Pamiętaj o tym, przyjmij jako cel życie z poziomu duszy. Taka jest ostateczna odpowiedź na wojnę pomiędzy dobrem i złem

## **Z zamykania się w strefie komfortu na pozwolenie sobie na ryzyko**

Podjęcie ryzyka jest tym samym co przekraczanie granicy. Wszyscy chcemy być wolni, ale powstrzymuje nas lęk. Każda matka zna spojrzenie dziecka, które po raz pierwszy próbuje chodzić - łączy się w nim ciekawość, niepokój i zachwyt z towarzyszącym zdziwieniem. „Co ja robię? Wiem, że chcę tego spróbować, ale to jest dziwne”. Oto podejście człowieka skłonnego do podejmowania ryzyka. Wyraża ono połączone uczucia, które są nieuchronne, kiedy porzucasz to, co znasz, dla tego, co jest ci nieznane. Granice próbują przekonać nas, że ryzyko jest zbyt niebezpieczne. W rzeczywistości podejmowanie ryzyka jest pragnieniem popychającym cię do osiągnięcia czegoś nowego. Ludzie, którzy unikają wszelkiego ryzyka, robią kiepski interes. W zamian za ograniczone spełnienie, zyskują bezpieczeństwo. Ale bezpieczeństwo to jest iluzją. W rzeczywistości są zablokowani, unieruchomieni. Wyobraź sobie osobę cierpiącą na agorafobię, czyli bojącą się wyjść na dwór albo przebywać na dużej otwartej przestrzeni. Pozostawanie w domu na początku daje jej poczucie bezpieczeństwa, ponieważ świat zewnętrzny został odgradzony. Ale z czasem nawet bezpieczeństwo przebywania w domu zaczyna być niewystarczające. Okazuje się, że czuje się dobrze tylko w jednym pokoju, a potem w mniejszym, a w końcu tylko najmniejsze pomieszczenie w domu daje jej jakiegokolwiek poczucie bezpieczeństwa. Dlaczego fobia postępuje w ten sposób? Ponieważ pragnienie bycia na zewnątrz nie może być stłumione, a kiedy narasta, fobia przeciwstawia się poprzez tworzenie coraz ciasniejszych granic. Uczenie się, że ryzyko jest pozytywne, że pozwala ci się rozwijać, stanowi ważny krok.

## **Z samokrytycyzmu i podcinania sobie skrzydeł w wspierający stosunek do siebie**

Wzrost dojrzałości i rozwój wewnętrzny jest możliwy tylko w warunkach obdarowania siebie zrozumieniem, współczuciem i łagodnością, czyli w warunkach miłości własnej. Wtedy rozwija się nasza dusza i wzrastamy w miłości. Lęk sprawia że się kurczymy i nasza energia się dusi. Danie sobie wsparcia i troski jest krokiem do stworzenia prawdziwej relacji ze sobą opartej na dbałości o siebie. Dlatego najpierw trzeba zająć się umysłem i naszymi głosami, tym jaką mamy relację ze sobą i zacząć ją przekształcać w zdrową wobec siebie. Wtedy nasze wnętrza zacznie się otwierać i nawiążemy kontakt z naszymi prawdziwymi odczuciami, z tym co jest w nas. Nasze dziecko poczuje się bezpieczne i zacznie się otwierać na to co ma w sobie, na to jakie emocje w sobie w dusi. Przestaniemy odrzucać wtedy samych siebie i to co czujemy w swoim środku. Gdy będzie zgoda na kontakt, to przed czym uciekaliśmy, a jednocześnie za czym goniliśmy będzie mogło być rozpoznane, a są to nasze własne emocje, jest to nasze wnętrze. Gdy nawiążemy ze sobą kontakt wewnętrzny, z tym co w nas będziemy mogli pozwolić na rozwój naszej wewnętrznej istoty, tej części nas którą kiedyś zamknęliśmy i którą wyparliśmy.

### **Z braku akceptacji swoich wad i słabości w akceptacji siebie takimi jakimi jesteśmy**

Przyznanie się przed sobą do swoich słabości i wad powoduje opadnięcie naszego wyidealizowanego obrazu samego siebie. Danie sobie prawa do bycia niedoskonałym i do słabości powoduje ogromną ulgę oraz przestajemy przeznaczать ogromną ilość energii na podtrzymywanie sztucznego wyobrażenia o nas samych.

### **Z narzucania innym warunkowości i oczekiwań jakimi mają być w danie im wolności. Z manipulacji i kontroli innych w danie innym wolności**

To jaką mamy relacje z innymi mówi nam o tym jaką mamy relacje ze sobą. To jak podchodzimy do innych mówi nam jak podchodzimy do siebie. Zamiast narzucać innym warunkowość, bycie jakimś trzeba odpuścić by móc przyjąć osobę taką jaką jest naprawdę i otworzyć się na nią w całości. Próby warunkowania to tak naprawdę próby kontrolowania innych i ustalania jacy mają być, co nie znaczy że mamy się zgadzać na to jak ktoś przekracza nasze granice i nas rani. To znaczy jedynie że mamy nie wchodzić w rolę matki, ojca dla drugiej osoby. Im bardziej ktoś nas warunkował i określał jacy mamy być tym bardziej my będziemy chcieli warunkować i określać innych jacy oni mają być poprzez nasze widzimisię .

### **Z lęku przed obsesją, do obserwowania jej**

Większość ludzi nie dostrzega swoich obsesji. Utożsamiają je z zaburzeniami umysłowymi, podczas gdy w rzeczywistości zaburzenie obsesyjno-kompulsywne jest po prostu ekstremalną wersją powszechnego stanu. Obsesje są kolejnym sposobem, w jaki moc „nie” niszczy twoją zdolność wybierania. W każdym momencie możesz wpaść w obsesję związaną z bezpieczeństwem, unikaniem zarządków, denerwowaniem się w tłumie, wydawaniem pieniędzy, dyscyplinowaniem swoich dzieci, pokonywaniem terroryzmu. Możliwości są nieskończone i wciąż się zmieniają. Nie możesz przyjąć, że myśl staje się obsesją, tylko jeśli jest niemoralna, niesłuszna lub irracjonalna. Człowiek może wpaść w obsesję związaną z rzeczami, które społeczeństwo pochwała i nagradza. Wszyscy znamy osoby, które mają obsesję na punkcie wygrywania, powracania do ludzi, którzy ich krzywdzą, pieniędzy czy ambicji. Z definicji obsesyjna myśl to ta, która jest silniejsza od ciebie. To dlatego potęga „nie” wyrządza swoją szkodę. Z perspektywy duszy myślenie jest ekspresją wolności. Umysł jest zmuszony do przedkładania jednej myśli nad inną. Jest bardziej maszyną zaprogramowaną na ciągłe powtarzanie tej samej wiadomości. W pułapce powtarzania trzyma nas przekonanie, że muszę myśleć w ten sposób. Inne alternatywy są zamknięte przez lęk, uprzedzenie, własny interes i winę. Aby przełamać obsesyjne myślenie, musisz zbadać ten głębszy poziom, na którym kontrolę trzyma „muszę” . Nie walcz z myślami, które wciąż się powtarzają. Kiedy ludzie mówią ci, że wciąż robisz te same rzeczy, wierz im. Nie zakładaj, że zawsze korzystne jest wygrywanie, bycie na pierwszym miejscu czy robienie czegokolwiek. Nie wpadaj w dumę z powodu swojej konsekwencji dla samej konsekwencji. Jeśli czujesz się uwięziony przez jakąś obsesję, zadaj sobie pytanie, czego się obawiasz. Powtarzanie jest maską niepokoju. Przestań racjonalizować. Poświęć uwagę temu, jakie są twoje prawdziwe emocje i czego się boisz naprawdę, a nie temu, co mówią Twoje wytarte schematy myślowe. Bądź uczciwy w kwestii odczuwanej przez siebie frustracji związanej z posiadaniem wciąż tego samego pomysłu.

Nie broń swoich uprzedzeń. Podejmij aktywne kroki, aby zredukować stres, który jest głównym powodem obsesji. Pod wpływem stresu umysł wciąż powtarza to samo, ponieważ nie jest zrelaksowany lub wystarczająco otwarty, aby znaleźć alternatywę. Gdy narzucasz sobie presję, że coś musisz już na teraz zaczynasz tworzyć obsesje. Poprzez medytację szukaj poziomu swojego umysłu, który nie jest obsesyjny i nie ma utartych ścieżek.

### **Z czucia rozdzielenia w poczucie połączenia, jedności z wszechświatem**

Separacje, rozdzielenie tworzymy tak naprawdę my sami zamykając się na czucie z poziomu serca i oddalając się od swojego wnętrza. Pojawia się wtedy silna tęsknota za czymś oraz smutek z rozdzielenia. Ten smutek i tęsknotę jednak dosyć często projektujemy na zewnątrz i nie chcemy zobaczyć , że jest ona w nas. Świat zewnętrzny staje się wtedy projektorem naszych własnych odczuć , które mamy wobec siebie. Im większa izolacja od rzeczywistości i wyparcie jej taką jaką jest tym poczucie większego rozdzielenia. To co najbardziej nas oddziela to lęk przed rzeczywistością. Skrajnym stanem oddzielenia jest dysocjacja, oderwanie się od swojego ciała i czucia go, co rodzi chłód emocjonalny, obojętność i apatię.

## Czym jest derealizacja?

Jest to poczucie **nierealności świata**, uczucie jakby było się w jakimś **śnie, symulacji**, może **filmie**. Ma się wrażenie, że percepcja jest "jakaś dziwna", "**czy to jest prawdziwe?**"

Można przy tym stracić poczucie czasu, czuć anhedonię, spadek koncentracji, motywacji, brak myśli.

Stan derealizacji prowadzi często do różnych **myśli nt. sensu istnienia**, rzeczywistości świata i inne egzystencjalne.

## Czym jest depersonalizacja?

Podobna do derealizacji, ale dochodzą też kwestie **zmienionego postrzegania siebie**, swoich przeżyć. Jakby **samemu było się nierealnym**, albo jakby było się tylko **obserwatorem**.

Gdy coś mówisz/robisz, masz wrażenie, że "samo się mówi/robi", a Ty tylko słuchasz, obserwujesz. Masz wrażenie, jakby **ciało leciało na autopilocie**, a Ty **byś tylko patrzył**. Takie odłączenie, oddzielenie od siebie samego.

  
 jak żyć wspólnie i nie zwariować  
[fb.com/zaburzone](https://fb.com/zaburzone)

### **Z oporu przed mówieniem o swoich emocjach w odwagę do mówienia o nich, do mówienia o tym co jest w nas**

Lęk przed mówieniem o własnych emocjach powoduje że dusimy emocje w sobie , powoduje że to co miało być wypowiedziane nie wychodzi na zewnątrz. Możemy mieć wtedy problemy z gardłem albo z inną częścią ciała w której utkwily zgromadzone emocje. Do tego z czasem jak się zamykamy w sobie , jak nie mówimy o swoich prawdziwych emocjach zaczynamy kłamać i mówić nieprawdę, czyli mówimy co innego a czujemy co innego, przez to tworzymy coraz więcej fałszu i coraz większe zagubienie w nas, bo z czasem zaczynamy wierzyć w to co mówimy i zakładamy maski robiąc coraz większe rozdzielenie od ciała. Nie dopuszczenie do zobaczenia prawdy o rzeczywistości, do prawdy o sobie w jakiej jesteśmy nie pozwala nam ruszyć do przodu, Nie możemy wyjść wtedy ponad to bo udajemy że czegoś nie ma i coś nie istnieje. Przez co pogłębiaamy się w iluzji.

**Trzeba zmienić przekonania że ucieczka od problemu jest lepsza niż konfrontacja z nim, tak samo zmienić przekonanie, że ucieczka przed prawdą, bólem emocjonalnym jest lepsza niż konfrontacja z tym co bolesne, niż zobaczenie prawdy jak jest**

### **Z ograniczeń w wiarę i otwarcie się na to co niemożliwe dla naszego logicznego rozumu**

Zdobyta wiedza i zdobyta świadomość na daną chwilę jest zawsze w jakiś sposób ograniczona poprzez naszą percepcję, perspektywę. To co nam się wydaje możliwe na daną chwilę, za jakiś czas zostaje poszerzone o nowe rzeczy, to co nam się wydaje nierealne lub co wypieramy ze świadomości, po czasie może okazać się dla nas możliwe. Nasza świadomość cały czas się poszerza, rozszerza i dlatego trzeba być cały czas otwartym na nowe



doświadczenia, na nowe rzeczy w naszym życiu i wpuszczać je do naszej przestrzeni. Nasze pole możliwości cały czas się poszerza, cały czas się rozrasta. życie to jedna wielka zmiana i ewolucja.

### **Z nadmiernego indywidualizmu w łączenie się we wspólne działanie, tworzenie współpracy, wyjście z zosi samosi, przyjmowanie wsparcia**

Wszystko opiera się na tym z jaką intencją coś robimy, a bardziej z jaką energią. Jeśli za intencją kryje się presja i nacisk to ktoś odbierze to jako atak i chęć próby kontrolowania. Chociaż mocno zamknięte jednostki na przyjmowanie mogą nawet oznaki czystej miłości odebrać jako atak, jako próbę kontroli, jako próbę zaborczości. Dzieje się tak, gdyż mechanizmy obronne zostają naruszone i bronią się, zazwyczaj poprzez złość i natychmiastowy atak. Przeważnie tak mocno zamknięte są osoby w czynnym uzależnieniu, które nie przyjmują pomocy z zewnątrz, a na każdą informację z zewnątrz reagują tak jakby ktoś chciał im coś zrobić. Odpychają oni wtedy wszelkie oznaki zainteresowania się ich osobą. Mogą odczuwać i mieć przekonanie, że ktoś chce im coś zabrać, że ktoś chce wtargnąć i zabrać ich świat, który stworzyli w swojej głowie. Tym światem jest zazwyczaj właśnie uzależnienie. Jednocześnie pragną tego uzależnienia, ale i wstydzą się go.

Dawanie wsparcia, ale takiego prawdziwego z serca innym (a nie z litości, czy z chęci zyskania czegoś z zewnątrz) jest cudowną sprawą, jednak równie cudowną jest przyjmowanie tego wsparcia od innych. To czy dajemy czyste wsparcie określają nasze intencje, one mówią prawdę o tym po co coś robimy. Można się okłamywać, wypierać ale energia zawsze jest rozpoznawana. Dlatego lepiej zawsze się przyznać przed sobą do prawdziwości intencji i dojrzeć dlaczego jest tak jak jest. Wtedy można przepracować swoją chęć kontroli i manipulacji oraz przejść w intencje oparte na czystej energii.

Natomiast to czy potrafimy przyjmować od świata wsparcie określają naszą reakcję na dane sytuację, gdy mamy dużą zbroję nasze reakcje są bardziej impulsywne, kompulsywne, nieadekwatne do sytuacji, są uwarunkowane mechanizmami obronnymi, a na ich czele jest złość. Złość trzyma na dystans innych, tworzy barierę przed nami i światem. Jako sama emocja w sobie nie jest zła, bo służy nam w wielu sprawach, Jednak jeśli jest naszym poziomem świadomości to jesteśmy zamknięci w jej uwarunkowaniach. Każdą naszą reakcję uwarunkowaną można sobie uświadomić, a później zobaczyć co się za nią kryje i czego tak naprawdę broni dana emocja, jakich prawdziwych stanów i odczuć

Na początku rozwoju mamy silną potrzebę indywidualizmu, odnajdujemy prawdziwych siebie i to jest piękna sprawa, jednak z czasem chcemy dzielić się sobą ze światem, poznawać ludzi, doświadczać nowych rzeczy, czuć życie i to jest właśnie momenty gdy jednoczymy się z innymi na poziomie serca.

### **Z przekonania, że bliskość zabiera wolność w przekonanie że bliskość oparta jest na wolności**

Bycie wolnym opiera się na robieniu, działaniu, na byciu prawdziwym sobą. Wolność się pojawia gdy nie ma skrępowania od lęku. Czyli gdy nasze decyzje, wybory, działania, sposób bycia wypływa z tego co naprawdę chcemy i czego naprawdę potrzebujemy. Oparte jest to na zaprzestaniu odrzucania siebie, zdradzania siebie, bycia przeciwko sobie. Wolność się pojawia gdy słuchamy się prawdziwego siebie i działamy w zgodzie ze sobą. Jednak to nie znaczy że wolność i przyjmowanie miłości się wypierają, można być wolnym i przyjmować akceptację z zewnątrz, można być wolnym i przyjmować docenienie z zewnątrz. Widzę na fejsie tendencje do zamykania się na przyjmowanie czegoś z zewnątrz i popierania tego przekonaniem, bo ja wszystko mam w środku, ja niczego nie potrzebuję itp. Ludzie którzy twierdzą że nie potrzebują miłości sami się na nią zamykają i powodują wyparcie potrzeby bycia kochanym. Wyparcie to jest zazwyczaj podszyte przekonaniem typu, mnie się nie da kochać, ja nie zasługuję na miłość, jestem niewystarczający aby brać, aby przyjąć. Takie działanie jest podszyte lękiem przed otwarciem się i lękiem przed zawłaszczeniem własnego Ja poprzez drugą osobę, a może wynikać z nadopiekuńczości jednego z rodziców i odbierania jego wsparcia jako prób ataku na naszą potrzebę autonomii. Gdy tak jest działamy w trybie chcenia czegoś i jednoczesnego zamykania się na to. Niby chcemy, ale nie chcemy, niby tak ale nie i nie potrafimy się zaangażować w daną relację. Pragnienie bycia kochanym walczy z lękiem przed pełnym otwarciem się i zaangażowaniem się całym sobą. Chcemy być wolni, ale jednocześnie chcemy głębokiego związku opartego na bliskości, intymności. Dopóki nie zrozumiemy że te dwie rzeczy się nie wypierają i są możliwe do realizacji, dopóki będziemy walczyć wewnętrznie ze sobą i będziemy wypierać albo potrzebę wolności, albo potrzebę stworzenia prawdziwej więzi.

To że kiedyś ktoś nas nie zaakceptował, prawdziwego nas (zazwyczaj rodzic) gdy otwieraliśmy się na miłość, nie znaczy że teraz znowu tak będzie. Możemy być wolni, czyli być sobą, działać w zgodzie ze sobą i możemy jednocześnie dawać i przyjmować miłość. Potrzeba odnalezienia swojego autentycznego Ja jest na poziomie drugie czakry, tam łączymy się ze źródłem w nas, tam odnajdujemy prawdziwego siebie i wychodzimy poza lęk przed opinią innych, bo jesteśmy sobą, szczerą relacją ze sobą i przyznanie się przed sobą do tego jacy jesteśmy powoduje że znika lęk przed opinią, przestajemy się określać poprzez innych, a dostrzegamy prawdziwych siebie, jednak gdy już je mamy, nasze autentyczne ja, mamy siebie, swoją autonomię, możemy połączyć się poprzez przestrzeń serca z przestrzenią innych, czyli utworzyć się na bliskość. Otwarcie się na

bliskość to ponowne pokazanie prawdziwego siebie i przejście przez lęk bycia ponownie odrzuconym. Gdy pokazujemy siebie w relacjach z innymi, tego prawdziwego, dostrzegamy że inni, którzy żyją w zgodzie ze sobą akceptują nas takich jakimi jesteśmy. Znika lęk przed odrzuceniem a zarazem wstyd przed byciem sobą, który był podtrzymywany przez fakt, że kiedyś odrzuciliśmy siebie i stworzyliśmy fałszywe ja, bo nasze prawdziwe ja nie zostało przyjęte. Teraz ponownie wychodzimy z naszym prawdziwym ja do ludzi, z tą częścią siebie którą zepchaliśmy w głębiny nieświadomości i którą zakryliśmy maskami. I to w tym procesie jest najpiękniejsze, że wychodzimy z odwagą i okazuje się że jesteśmy przyjęci, tacy normalni, tacy jacy jesteśmy. Znika wtedy też wyparcie potrzeby bycia akceptowanym, docenionym, kochanym, chcianym. Dostrzegamy że pięknie jest dawać innym akceptację, docenienie, miłość, ale również pięknie jest przyjmować to od innych.

### **Z oporu przed chwilą obecną w uczestniczenie w niej ( wyjście z myślenia o przeszłości i przyszłości)**

Gdy jesteś w pełni zanurzony, obecny w chwili obecnej i doświadczasz jej łapiesz kontakt ze swoim wnętrzem. Dlatego że nie chcemy nawiązać kontaktu ze sobą zaczynamy uciekać od chwili obecnej w schematy myślowe oparte na przeszłości i przyszłości. Tworzymy wtedy cierpienie w swoim życiu i nie ma nas w tym co najbardziej realne, doświadczalne może być, czyli w obecnej chwili. Kontakt ze sobą pozwoli Ci odpowiedzieć na pytania dlaczego sam siebie wprowadzasz w określone schematy myślowe oparte na przyszłości i przeszłości oraz jak możesz efektywniej wykorzystać swój czas teraźniejszy. Każda nierozwiązana sprawa z przeszłości i tak przeniesie Cię do chwili obecnej, dlatego że efekty nierozwiązanych spraw są barierą od prawdziwego połączenia i czucia siebie w chwili obecnej. Wszystko nas w konsekwencji sprowadza do bycia w danym momencie.

### **Z oporu przed radością z życia w uczucie radości z życia**

Osoby które karzą siebie mają tendencję do opierania się radości i karania samego siebie. Samo krzywdzenie jest kierowaniem nienawiści wobec siebie. W pewnym sensie możemy wierzyć, że zasługujemy na karanie siebie, na negowanie siebie, na biczowanie samego siebie tworząc coraz więcej cierpienia w swoim życiu. To co trzeba zrobić to uświadomić sobie za co siebie tak nienawidzimy i za co siebie tak karamy oraz odpuścić te podejście do siebie. Negowanie swojej wartości nie pozwala Ci cieszyć się tym jaki jesteś, nie pozwala Ci uznać samego siebie i docenić siebie, a w konsekwencji nie pozwala Ci cieszyć się z tego jaki jesteś. Zamiast zaprzeczać swojej wartości i swojemu prawu do radości z życia, zacznij dostrzegać że masz prawo do bycia radosnym i szczęśliwym z tego jaki jesteś. Twoje życie to dar, cud, zacznij dostrzegać to w końcu i ciesz się nim, nikt za Ciebie tego nie robi, nikt nie wyraz Tobie zgody na pojawienie się radości w Tobie, to Ty masz to zrobić pozwalając sobie na uczucie radości.

### **Z walki ze swoimi myślami do akceptacji ich oraz obserwacji**

**Trzeba zmienić przekonanie, że tak zwane „Złe” myśli są zakazane i niebezpieczne. Zmienić zawstydzanie siebie z tego powodu i wzbudzanie wobec siebie poczucia winy z tego powodu.**

Ludzie zużywają dużo subtelnej energii na tłumienie myśli, z którymi nie chcą się zmierzyć. Wyparcie i stłumienie wydają się pociągające jako krótkoterminowe rozwiązanie. To, o czym się nie myśli, może odejść. Ale złe myśli — którymi są wszystkie myśli sprawiające, że czujesz się winny, zawstydzony, ponizony lub nieszczęśliwy — mają zdolność powracania z ogromną mocą. Wyparcie tylko pogarsza ból i utrudnia uwolnienie starej, zablokowanej energii, kiedy wreszcie decydujesz, że musisz się z nimi skonfrontować. Lepiej jest skonfrontować się z tymi myślami i zrozumieć dlaczego wchodzimy w poczucie winy i poczucie wstydu, czyli zrozumieć swoje emocje i dlaczego tak jest. Takie podejście daje nam rozwiązania i poznajemy coraz bardziej siebie oraz przekształcamy wewnętrzne wzorce. Jeśli postanawiasz zepchnąć złe myśli na bok, jest to twoja decyzja. Niebezpieczeństwo pojawia się, kiedy zaczynasz wierzyć, że pewne myśli są zakazane jakimś zewnętrznym prawem. Jeśli tak się dzieje, oznacza to, że potęga „nie” przekonała cię, iż twój własny umysł jest twoim wrogiem. Wielu ludzi, łącznie z wyszkolonymi psychoterapeutami, czuje się zagrożonych przez cień — nazwa nadana zakazanemu obszarowi umysłu, gdzie czają się niebezpieczne pragnienia. Pod urokiem „nie” boisz się swojego cienia i wierzysz, że nigdy nie powinienes się do niego zbliżać. Z perspektywy duszy umysł nie ma ograniczeń. Jeśli czujesz, że przyglądanie się swojemu szaleństwu, strachowi, zazdrości, desperacji i chęci zemsty jest zakazane, uciekasz się do złudnego wrażenia jaźni. Dzielisz impulsy na dobre i złe. Paradoks polega na tym, że twoja dobra strona nigdy nie może ostatecznie wygrać, ponieważ zła wciąż walczy o uwolnienie. Toczy się wewnętrzna walka. Kończysz, żyjąc w stanie podskórnej wojny. Zamiast starać się być przez cały czas dobry, spróbuj zdobyć swoją wolność i wejść w kontakt z własnymi emocjami, wtedy dostaniesz rozwiązania dlaczego czujesz się tak jak czujesz i wprowadzisz korekty w swoje nastawienie, w swoje podejście uwalniając energię danych emocji. Im więcej nie uwolnionych emocji, tym większy chaos w głowie i bardziej obsesyjne myśli. Zamiast starać się być ciągle miły i udawać dobrego, bądź po prostu prawdziwy i pozwalaj

sobie być sobą przy jednoczesnym obserwowaniu swoich uwarunkowanych reakcji. Zakładanie sztucznej maski bycia miłym tylko oddala Cię od siebie, zamiast tego bądź taki jaki jesteś, jednak bądź w tym obecny, a schematy zaczną same się rozpuszczać i transformować. Kiedy umysł jest wolny, myśli przychodzą i odchodzą spontanicznie. Bez względu na to czy są dobre, czy złe, nie trzymasz się ich kurczowo. Tak długo, jak możliwy jest przepływ w umyśle, żadna myśl nie jest niebezpieczna i dlatego nic nie jest zakazane.

### **Kilka wskazówek które pomagają w akceptacji myśli jakie masz:**

#### **Dostrzeż różnicę pomiędzy posiadaniem tak zwanej „złej” myśli i stosowaniem się do niej.**

Tu jest właśnie kwestia dystansu do samego siebie, do swoich myśli. Zastanów się ile z Twoich złych myśli stało się faktycznym czynem, zapewne nie wiele, dlatego trzeba zrozumieć, że myśl a czyn to dwie różne rzeczy. Od myśli do czynu jest daleka droga, tak samo od emocji do czynu jest daleka droga. To że pojawiają się w Tobie negatywne myśli nie znaczy że przyciągniesz coś złego, tak samo jak pojawiają się negatywne emocje, nie znaczy że przyciągniesz coś złego. Usunąć to krzywdzące przekonanie w sobie, a będzie Ci łatwiej i zobaczysz, że tak naprawdę ostatecznie to czyn, decyzja i wybór jest najważniejszy, nawet wtedy gdy masz w sobie pełno negatywnych myśli lub emocji. Zrozumienie tak zwanych negatywnych emocji lub myśli jest możliwe dopiero gdy dystansujemy się do nich poprzez ich obserwację lub poprzez ich wypowiedzenie, wypisanie lub inną formę ekspresji.

#### **Nie utożsamiaj się ze swoimi myślami. One nie są tobą; są przemijającymi wydarzeniami w mózgu.**

Im bardziej utożsamiasz się ze swoimi myślami, tym bardziej nie możesz ich puścić. Utożsamiając się z danymi myślami dajesz wiarę im że taki jesteś. Same myśli nie zawsze są Twoje i jest ich tysiące w ciągu dnia, utożsamiając się z każdą myślą lub walcząc z każdą myślą tracisz z pola widzenia fakt, że zmienność umysłu, to jego cecha.

#### **Pozbądź się skłonności do demonizowania. Osąd sprawia, że niedozwolone impulsy zostają w pobliżu.**

Demonizowanie swoich myśli i wywoływanie wstydu gdy pojawiają się wynika z demonizowania ich i zawstydzania ich w dzieciństwie poprzez Twoich rodziców. Później Ty tak samo podchodzisz do siebie i zaczynasz demonizować części siebie, które zaczynasz uważać za nieodpowiednie, niepoprawne, nie mające racji bytu. Zamiast udawać że masz mieć zawsze idealne myśli pozwól sobie mieć różnorodne myśli i odpuść walkę z nimi oraz osądzanie ich. To Twój osąd i stwierdzenie że coś jest nie dobre, nie odpowiednie sprawia że wchodzisz później w zawstydzanie siebie, wzbudzenie poczucia winy wobec siebie za to co myślisz. Więc sam sobie wywołujesz poczucie wstydu, poczucie winy lub też złość i nienawiść wobec swoich myśli. Zastanów się kto osadzał Ciebie za to jaki jesteś, za to co myślisz i zrozum, że teraz nie musisz tego robić. Możesz dać przepływać myślą bez ich ciągłego analizowania, a zacząć koncentrować się na tym co czujesz wewnątrz siebie samego.

#### **Naucz się wartości akceptacji.**

Akceptacja wiąże się ze zgodą na bycie całością, a nie tylko wybranymi aspektami siebie. Akceptacja wiąże się ze zgodą na bycie pełnią, a nie na zgodę na jedno a walkę z drugim. Jednak akceptacja nie oznacza braku transformacji i zmiany, która jest możliwa jedynie po pełnym przyjęciu siebie takimi jakimi jesteśmy.

#### **Nie krytykuj innych za ich myśli.**

Stawiając opór temu jaki ktoś jest zaczynamy walczyć z tym podświadomie u siebie. Nawet jak widzimy w kimś dany schemat i zaczynamy się przeciwko niemu buntować lub chcieć kogoś zmienić na przymus poprzez kontrolę to zaczynamy z tym samym walczyć u siebie. Dzieje się tak bo nie wyrażamy zgody na stan faktyczny, na to jaka jest rzeczywistość i próbujemy na nią wpłynąć przez co tworzymy opór. Tutaj pojawia się kwestia bezsilności wobec innych i przyjęcia stanu faktycznego jak jest. Każda próba walki, chęci zmiany rodzi tutaj opór. Oprócz tego to co krytykujemy w innych później będziemy krytykować w sobie. Dzieje się tak bo etykiety przykładane innym, stają się percepcją przez jaką oceniamy siebie, przez jaką podchodzimy do siebie później i na odwrót to jak traktujemy siebie przenosimy na podejście do innych. Rozwiązaniem jak zawsze jest akceptacja, zrozumienie i współczucie oraz dostrzeżenie zmienności umysłu.

#### **Nie ustanawiaj fałszywego ideału siebie. Uświadom sobie jasno, że w twojej charakterystyce może istnieć każdy rodzaj myśli, nastroju i doznania.**

Idealne wyobrażenie o sobie, brak pokory i dystansu do siebie oraz poziom dumy powoduje, że to co nie chcemy widzieć w sobie przenosimy na innych i walczymy z tym w innych. Nie akceptujemy wtedy swoich słabości, wad, nie akceptujemy swojej niedoskonałości i nie mamy dla niej wrażliwości. Robimy się pyszni i ciągle jesteśmy nakierunkowani na zewnątrz, zamiast do swojego wnętrza. Opadnięcie iluzji doskonałości,

bycia świętym, czy bycia nieskazitelnym powoduje że pojawia się ulga , że możemy być po prostu sobą, że możemy być prawdziwi.

**Celebryj różnorodność swojego umysłu. Umysł, który jest zdolny do myślenia w jakikolwiek pożądanym przez siebie sposób, powinien być doceniony, a nie tłumiony.**

Doceniaj siebie, chwal siebie, uznawaj swoją wartość, ciesz się tym jaki jesteś i dostrzeż piękno umysłu, to Ci pozwoli zmienić swoją wewnętrzną relację ze sobą z krytykującej, na relację przyjazną. Umysł wtedy stanie się dla Ciebie wsparciem.

**Jeśli myślałeś, że Wszechświat będzie nienawidził Cię za grzeszne myśli, spróbuj pozbyć się tej perspektywy.**

Zrzucanie odpowiedzialności na krytyczny Wszechświat za twój własny samosąd jest kuszące, jednak nie da Ci zrozumienia. Prawdą jest że sam siebie nienawidzisz za te myśli, nikt Cię nie kara za nie , tylko Ty sam. Twoja relacja z danymi myślami jest ważniejsza niż same myśli, Twoje podejście do tych myśli jest ważniejsze niż same te myśli.

**Nie fiksuj się na posiadaniu racji przez cały czas. Posiadanie słuszności jest tylko maską służącą udowadnianiu innym ludziom, że są w błędzie. W głębi ducha boisz się, że coś z tobą jest nie tak i dlatego walczysz tak usilnie, aby wydawać się nieomylnym — wydaje ci się, że to czyni cię dobrym.**

Rzecz się ma w tym aby umieć się ustosunkować do tego co mówią inni i umieć spojrzeć z ich perspektywy, aby poszerzyć i swoją lub też ją zmienić. nie rozwija się tylko ten kto nie przyjmuje innych perspektyw, kto nie poszerza swojej świadomości. Zastanawiaj się nad swoją prawdą i zawsze kontaktuj się z ciałem, Twoja wewnętrzna mądrość zawsze powie Ci prawdę jak jest. Czasem bywa tak że nasza racja jest skrajnością w jakiejś sprawie , a racja kogoś innego jest drugą skrajnością, więc prawda wtedy jest po środku , czyli ze złączenia dwóch perspektyw.

**Kiedy kusi cię, aby kontrolować swój umysł, cofnij się i uświadom sobie, że przede wszystkim jest to niemożliwe. Nawet najbardziej zdyscyplinowany umysł ma sposób na zerwanie się z łańcucha.**

Im bardziej chcemy kontrolować swój umysł , tym bardziej on chce szaleć i być niekontrolowanym, im większa kontrola tym większa obsesja, presja i ciśnienie. Do tego kontrola jest odczuwana w ciele w postaci napięć ciała, bólów i odkładanego stresu.

**Z przymusu ciągłego działania w nauczanie się odpocząć, relaksować , odprężyć**

Umiejętność zdrowego odprężania się , relaksu , zadbania o nasze ciało jest umiejętnością, która powoduje odbudowę naszej wewnętrznej energii. Przymus ciągłego działania jest tym co powoduje nasze wypalenie, choroby lub też odpuszczanie podjętych działań. Przekonanie że zawsze musimy być pełni energii w pozytywnym nastroju, w wysokich wibracjach jest tym przekonaniem , które nas blokuje przed prawdziwym odprężeniem i poddaniem się odpoczynkowi. Gdy zaczynamy robić za dużo i się przeciążamy nasze ciało zaczyna robić się słabe, nasza jasność myślenia maleje i powracają stare programy, stare wzorce, co często powoduje po prostu odpuszczenie danego projektu, danych marzeń i celów. Nie zauważamy faktu , że obojętnie czy jesteśmy w super wysokich wibracjach, czy w niskich, to proces z którym ruszyliśmy ciągle się toczy jak by w tle i często nie jest zależny od nas tylko od tysiąca innych czynników, ciągle wpływają na niego różne inne czynniki. To nam nie pozwala puścić kontroli i nie pozwala nam dać zgody by proces szedł swoim torem. Obojętnie czy działamy jednego dnia, czy odpoczywamy i zajmujemy się czymś innym , proces cały czas idzie i się rozwija.

Joanna nie wymiekała  
wtedy, kiedy inni się  
poddawali.



Tylko że oni potem brali się  
z energią za nowe wyzwania,  
a ona była

WRAKIEM CZŁOWIEKA



### **Z robienia rzeczy które robisz bo musisz robić, do robienia rzeczy które kochasz robić**

Nie chodzi tu o ucieczkę od obowiązków, a bardziej o zmianę pracy na taką, którą kochamy robić i na której myśl robimy się radośni, czyli zgodnej z naszą duszą. Można ciągle się usprawiedliwiać, że nie mamy czasu na coś, że warunki są nieodpowiednie, że nie jesteśmy gotowi, że koniunktura na rynku nie dobra. Jednak to wszystko są nasze własne usprawiedliwienia wynikające z lęku przed realizacją tego co naprawdę chcemy i w głębi duszy pragniemy robić.

# 13 LIPCA



## GDY KOCHAM TO, CO ROBIĘ, PIENIĄDZE SAME PRZYCHODZĄ

---

Jeśli byłeś wychowywany w przekonaniu, że musisz ciężko pracować, aby zarobić na życie, czas pozwolić odejść temu pogładowi. Rób to, co kochasz, a pieniądze same przyjdą. Kochaj to, co robisz, a pieniądze same przyjdą. Masz prawo lubić zarabianie pieniędzy. Twoją odpowiedzialnością wobec życia jest uczestnictwo w przyjemnych aktywnościach. Jeśli znajdziesz sposób, aby robić to, co lubisz, życie pokaże ci sposób, aby uzyskać powodzenie i bogactwo. Prawie zawsze jest to aktywność pełna zabawy i radości.

Nasz wewnętrzny przewodnik nigdy nas do niczego nie zmusza. Celem życia jest zabawa. Gdy praca staje się grą, jest zabawna i opłacalna. Pamiętaj: ty decydujesz o swoim życiu zawodowym. Twórz pozytywne afirmacje, aby to osiągnąć. Często powtarzaj te afirmacje. Możesz mieć życie zawodowe takie, jakie chcesz!

### **Ze zdobywania wiedzy , do jej zastosowania, wyjście z iluzji siły jaką daje wiedza i przejście w doświadczenie**

To co najważniejsze , to przed czym mamy najwięcej oporu, to co nas blokuje od manifestacji i tworzenia tego co chcemy w swoim życiu, to właśnie działanie, czyli realizacja tego co chcemy. Przykładowo jeśli mamy marzenie założenia firmy i działania, to nikt za nas nie zrobi tego i nie założy tej firmy i nie zacznie działać, to my to mamy zrobić, to my mamy wiedzę , myśli przenieść w doświadczenie i zacząć działać w rzeczywistości , a nie tylko marzyć o działaniu. Od samego siedzenia w głowie i spędzania godzin w medytacji, wizualizacji nic się samo nie robi i trzeba wyjść z tego marzeniowego magicznego świata małego dziecka i zacząć doświadczać życia. Ten świat magiczny i zamykanie się tylko w fantazji służył nam jako mechanizm obronny i oddzielenie od realnego działania, bo działanie jest związane z konkretnymi czynami, z konkretnymi oraz spotkaniem się z

naszymi największymi lękami. Gdy zamykamy się w świecie magicznego myślenia, fantazji, marzeń czujemy się bezpiecznie, bo oddziela on sam od realnego działania. I tak będziemy oszukiwać siebie, cierpieć i podtrzymywać iluzję dopóki nie przejdziemy do czynu.



## SPOKÓJ SERCA

*"Gdy znajdziemy spokój serca, osiągamy harmonię z naszymi przodkami, rodzicami, rodzeństwem i losem. Zgadza się również na naszego partnera, takiego jaki jest nie pragnąc, by w jakiś sposób się zmienił. Żyjemy z nim w pokoju i spokoju. Gdy mamy dzieci i akceptujemy je takimi jakie są z ich szczególnym losem, szczególnymi zdolnościami, szczególnymi ograniczeniami i szczególną miłością żyjemy z nimi w pokoju i spokoju.*

*Gdy mamy do czynienia z ludźmi, którzy wydają nam się trudni we współżyciu, wrogo do nas nastawieni – a jednak akceptujemy ich takimi jacy są, dokładnie takimi – osiągamy spokój. Być może ludzie ci nie będą mogli nam się oprzeć.*

*Dzięki spokojowi serca akceptujemy siebie samych takimi jacy jesteśmy*

*Gdy zgadzamy się na wszystko takie jakim jest i gdy nie bronimy się także przed tym co wydawało nam się przeszkodą na naszej drodze".*

B.Hellinger

## Podstawowe blokady powrotu do naturalnych wzorców, cykli i rytmów

Człowiek, który naprawdę chce coś zmienić w swoim życiu na lepsze, wyraża gotowość do transformacji na wyższe poziomy tego, co negatywne, blokujące i ograniczające. Wyrażenie gotowości jest pierwszym krokiem, później trzeba ją utrzymać i pozostać w wewnętrznej uczciwości z samym sobą. Trzeba przestać wahać się i zastanawiać, szukając usprawiedliwienia i drogi ucieczki, ponieważ uświadomienie sobie blokad i ich konsekwencji daje nam dostrzeżenie jak bardzo jesteśmy destrukcyjni dla siebie i jak duży brak szacunku sobie okazujemy. Uświadomienie sobie jak bardzo nasze czyny, myśli, sposób traktowania siebie jest przeciwny energii życia, czyli również nam, powinien wystarczyć by w uczciwy, czysty sposób zapragnąć realnej zmiany i z radosną determinacją do niej dążyć. Ta gotowość może przejawiać się również jako determinacja do przepracowania wszelkich początkowych blokad, które mogłyby zakłócać Autentyczną Gotowość do Zmiany. Tylko dlatego pomimo wiedzy, pomimo nauk, pomimo mądrości nie dokonujemy tych zmian? Dlatego że zatrzymujemy się w momencie realnego działania. To podczas działania, konkretnych czynów następuje największa transformacja i zmiana starych programów. Gdy potwierdzamy nowe przekonanie czynem, całe nasze ciało uczy się nowego sposobu bycia, działania. Wtedy stajemy się nowym, nasza energetyka całkowicie się zmienia, a gdy potwierdzamy to kolejnymi czynami pozostajemy w nowej energii.

### Wśród głównych programów sabotujących taką postawę można wymienić:

#### 1. Brak autentycznej gotowości do zmiany

Jest to mechanizm wtórny, efekt pewnego zestawu blokad, które budują i argumentują postawę oporu wobec zmian. Tym budulcem zazwyczaj jest m.in.:

- lęk przed nowym, utożsamianie tego co nowe i nieznane z zagrożeniem, otoczeniem wrogim i pogorszeniem jakości życia;
- uzależnienie oraz czerpanie negatywnych korzyści z przyzwyczajenia do tego, co znajome (pielęgnowanie syntetycznej sfery komfortu);
- lęk przed porażką i niechęć do zaangażowania się w to, czego nie da się kontrolować, przewidzieć wyniku i „zabezpieczyć się na wszelki wypadek” (te potrzeby wynikają z pielęgnowania takiego obrazu siebie, w którym umniejszamy swoim możliwościom).

#### To co pomaga w tej kwestii:

Autentyczna gotowość do zmiany, stanie w prawdzie ze sobą, bycie szczerym ze sobą, czy my aby na pewno chcemy tej zmiany, czy jednak wolimy zostać w starym.

Pełna otwartość na lepsze/ nowe i nieznane - wyrażenie zgody na pojawienie się nowego i wpuszczenie tego do swej przestrzeni oraz zgoda na puszczenie starego

Zgoda na życie w wolności od potrzeby zasilania obrazu siebie, w którym istnieje coś, co zagraża nam

Zrozumienie że konsekwencje zmian są pozytywne, budujące. To otwarcie się na taki obraz siebie, innych, świata i wszechświata, w którym to, co nowe i nieznane jest radosną, przyjemną przygodą/ może być tak samo pewne, wygodne, komfortowe i satysfakcjonujące jak to, do czego jesteśmy przywiązani w starym porządku, w swojej strefie komfortu.

Danie sobie wolności od obrazu, że nieznane terytorium jest obce/ wrogie, zamiast tego wpuścić ekscytację, podniecenie, radość z tego co nowe.

Zdolność pełnego pozwolenia sobie, aby zmiana zawsze była na lepsze – wyjście z programów iluzji: „dobrej i złej passy”, analitycznego „bilansu zysków i strat”.

Chęć zasilania tylko takiego obrazu/ wariantu rzeczywistości, w którym jesteśmy wolni od potrzeby projektowania zagrożeń i negatywnego ryzyka wchodząc w nowe i nieznane.

Otwarcie się na pozytywny program: „mogę tylko zyskać”.



Otwarcie się na prawdziwe pojęcie czym jest Obfitość, jak ją tworzyć i przyjmować

Wolność od potrzeby zasilania takiego obrazu siebie/ innych/ rzeczywistości/ świata/ wszechświata/ Źródła, w którym zmiana niesie ze sobą negatywne konsekwencje.

Zrozumienie że nie ma porażek , a są tylko lekcję. Puszczenie lęku przed porażką. Umiejętność dostrzegania autentycznego zysku tam, gdzie powierzchownie wydaje się, że ponieśliśmy porażkę .

Odpuszczenie potrzeba projekcji sytuacji, w których przyda nam się lękowa przezorność: „zabezpieczenie na wszelki wypadek”

Odpuszczenie potrzeby zasilania takiego obrazu siebie/ innych/ rzeczywistości/ świata/wszechświata, w którym nadzieje „czarna godzina”

## **2 . Brak zaufania.**

Potrzeba zasilania takiego obrazu siebie, w którym zawsze czegoś nam brakuje, aby móc sobie zaufać i stąd się wiarygodnym we własnych oczach, to Autosabotaż prowadzący do umniejszania swojej autentycznej istocie i zdolności do łączenia się z nią. Negatywne poczucie abstrakcyjności tego, czym jest zaufanie do życzliwości wszechświata, synchronii i naturalnych procesów życia generuje trudność w wyobrażeniu sobie, że gdy składamy Czystą Intencję i prośbę o wsparcie do Źródła, zawsze otrzymujemy wszystko, co nam potrzebne, by tą intencję zrealizować. Problem w tym że nie zawsze chcemy działać w kierunku tego. Kroczenie swoją ścieżką nie zawsze wymaga zaufania do siebie, ale wymaga zaufania do mądrości i życzliwości wszechświata oraz zwierzenia że cokolwiek się będzie działo w konsekwencji będzie wszystko okej.. Dzięki temu, uczymy się WSPÓLISTNIEĆ i WSPÓLPRACOWAĆ z synchronią, zamiast zmagania się samemu z życiowymi wyzwaniem. Aby mogła być pełna synchronizacja , trzeba odpuścić potrzebę kontrolowania wszystkiego i dać możliwość życiu płynąć.

### **To co pomaga w tej kwestii:**

Obraz wszechświata jako wspierający , kochający, obraz rzeczywistości jako pole możliwości i zrozumienie że to my projektujemy na rzeczywistość swoje emocje.

Prośbienia o wsparcie wszechświata/ obraz zdrowego podejścia do tego wsparcia, otwarcie się na przyjmowanie tego wsparcia.

Odwaga i śmiałość w procesie zaufania do naturalnych procesów życia, zaufanie do procesu i poddanie się nurtowi życia. Odpuszczenia kontroli wszystkiego w koło, odpuszczenie nadmiernej czujności wynikającej z lęku .

Zdolność do zaufania pierwotnej mądrości wszechświata, zdolność do zawierzenia tej mądrości swego życia.

Życie wolne od uzależnienia od poczucia zagrożenia/ braku zaufania/ potrzeby tworzenia negatywnych projekcji na rzeczywistość, odpuszczenie projekcji wrogości na rzeczywistość.

Odpuszczenie potrzeby projektowania negatywnych scenariuszy „co się stanie, jeśli zaufam i się rozczaruję”, czyli puszczenie lęku przed uczuciem bólu, akceptacja bólu emocjonalnego.

Odpuszczenie utożsamiania zaufania z naiwnością i wystawianiem się na negatywne ryzyko.

Odpuszczenie zasilania takiego obrazu siebie / innych/ rzeczywistości/ świata/ wszechświata/ Źródła, w którym ufność może prowadzić do dramatu/ kataklizmu/ katastrofy/ zmiany na gorsze/ rozczarowania/ problemów, itd.

Wolność od nawyku pielęgnowania zniekształconych obrazów Zaufania i konsekwencji z tym związanych, czyli czarnych scenariuszy gdy zaufamy i się otworzymy.

## **3. Przywiązanie do obrazu siebie, w którym umniejszamy swojemu potencjałowi (widzimy swoje możliwości jako ograniczone)**

Potrzeba pielęgnowania fałszywego przeświadczenia, że nasz potencjał możliwości jest ułomny prowadzi do sytuacji, przez które utrwalamy obraz siebie niezdolnych do czegoś. W ten sposób, sami upośledzamy naszą

łącność z autentycznym potencjałem, ponieważ zaprzeczamy jego obecności, i odcinamy się od nowych możliwości. Ważne jest znać swoje obecne ograniczenia, jednak trzeba pamiętać że pole możliwości jest nieskończone i że nasze możliwości są też nieskończone, tylko wystarczy je ciągle poszerzać i otwierać się na nowe.

**To co pomaga w tej kwestii:**

Dojrzenie i uświadomienie sobie autentycznego potencjału własnych możliwości, własnej mocy sprawczej. Zaprzestanie wypierania jej i wiara w samego siebie.

Życie wolne od potrzeby zasilania ułomnego obrazu swoich możliwości. Czyli odpuścić potrzeby , negocjowania, bagatelizowania , umniejszania sobie i przyzwyczajenia, tendencji do niskiej samooceny, do samoodrzucania i zdradzania samego siebie.

Zdolność by widzieć, czuć i rozumieć swój autentyczny potencjał możliwości (i ograniczenia). Zdolność by widzieć szanse. Przestać wypierać możliwości i szanse oraz przestać odbierać je jako coś złego, jako zagrożenie, tylko zacząć dostrzegać w nich szansę na wzrost, na rozwój.

Wyjście poza przyzwyczajenia ciągłego wątpienia w siebie, podważania swojej mocy sprawczej , podważania swojej wartości, podważania swojego wpływu na swoje życie i ciągłego oceniania samego siebie. Wyjście z gry w swoim umyśle na swój temat i zaczęcie czucia samego siebie, swojego wnętrza i źródła energii w nas.

Uświadomienie sobie wszelkich doświadczeń, które utwierdziły w przekonaniu, że czegoś „nie umiemy”/ „to jest poza moim zasięgiem/ możliwościami”, itp. Spojrzenie na te doświadczenia w neutralny sposób, bez karania siebie za nie, bez złośczenia się na siebie i wzbudzania poczucia winy czy też żalu za nie do samego siebie. Dostrzeżenie , że teraz jest inaczej i że teraz mamy moc w sobie , by robić to co chcemy, by działać w tym co chcemy.

Neutralny stosunek do doświadczeń/ wspomnień, w których zabrakło łączności z potencjałem majątności (duchowej i materialnej), puszczenie emocji związanych z tymi doświadczeniami, puszczenie projektowania przeszłości na teraźniejszości.

Puszczenie uzależnienia od czucia określonych stanów emocjonalnych, od czucia danych emocji, w tym uzależnienia od złości, lęku, zagubienia, użalania się nad sobą.

## 11 LIPCA



### ZGADZAM SIĘ NA ŻYCIE PEŁNE NIESKOŃCZONYCH MOŻLIWOŚCI

Louise opisuje świadomość bezwarunkowej jaźni jako totalność możliwości. „To zdanie, którego nauczyłam się od jednego z moich pierwszych nauczycieli, Erica Pace’a”, powiedziała Louise. „Spotkałam Erica w Kościele Nauki Religijnej w Nowym Jorku, gdy miałam ponad 40 lat. Byłam już rozwiedziona. Czułam się niekochana, także przez życie. Eric nauczył mnie, że jeśli zmienisz swój sposób myślenia, możesz zmienić swoje życie. Za każdym razem, gdy przekraczasz ograniczenia: osąd, krytykę, strach, wątpliwości, otwierasz cię na totalność możliwości, która istnieje w nieskończonej inteligencji twojego pierwotnego umysłu”.

Więc jak doświadczyć pierwotnego umysłu? To piękne pytanie. Idea polega na tym, aby pięć razy uzupełnić następujące zdanie: „Jedną dobrą rzeczą, która może się zdarzyć, jeśli będę dla siebie mniej krytyczny to...”. Nie zmieniaj, ani nie osądzaj swoich odpowiedzi. Pozwól, aby twój pierwotny umysł mówił do ciebie. Pozwól sobie zanurzyć się w możliwości. I pozwól, aby podstawowa prawda o tym, kim jesteś, inspirowała cię i prowadziła.

#### 4. Przywiązanie do pieniędzy na szczycie piramidy wartości

Potrzeba pielęgnowania fałszywego przeświadczenia, że „blokuje mnie sytuacja finansowa i wydatki”, prowadzi do usprawiedliwiania braku chęci, aby na pierwszym miejscu postawić zdrowe podejście do siebie i do życia. Najpierw trzeba postawić zdrową relację do siebie i do życia na pierwszym miejscu i zadbać o siebie, a później przyjdą pomysły odnośnie sery finansowej. Lęk przed brakiem zabezpieczenia w sferze finansowej blokuje nas na naszą kreatywność. Nadawanie zbyt dużej ważności finansom sprawia, że to one liczą się najbardziej i wszystko podporządkowane jest pogoni za przetrwaniem. Brak więc czasu na cokolwiek jeszcze. To z kolei powoduje frustrację i niezadowolenie, bo nie zaspokajamy wtedy swoich innych potrzeb emocjonalnych. Trzeba zadać sobie pytanie co nam z życia którego tak naprawdę nie doświadczamy, bo ciągle gonimy za czymś. Tu Nie chodzi tylko o pieniądze, ale również o sławę, sukces, podziw. Gdy pędzimy gdzieś, nie przeżywamy tego co jest, czyli nie przeżywamy życia w tu i teraz, przestajemy być obecni we własnym życiu.

#### To co pomaga w tej kwestii:

Ukształtowanie zdrowego stosunku do obfitości/ pieniędzy, przepracowanie przekonań odnośnie pieniędzy.

Wypracowanie neutralnego stosunku do sytuacji, w których pojawia się brak płynności finansowej. Czyli racjonalne podejście do tych sytuacji bez popadania w nadmierne emocje oraz nie podejmowanie decyzji opartych na lęku, a które w przyszłości mogą nam zaszkodzić, świadomość konsekwencji naszych decyzji.

Wyjście poza uzależnienie od świadomości braku dostatku, od stanu braku, do jakiego sami się doprowadzamy swoimi decyzjami i wyborami.

Zaprzestanie wypierania potrzeby rozwoju duchowego i usprawiedliwiania tego pogorszeniem swojej sytuacji finansowej -> „gdy pozwolę sobie na rozwój duchowy, to pogorszy się moja sytuacja materialna”

Odpuszczenie potrzeby tworzenia dramatów w swoim życiu, działanie w taki sposób aby od nich nie doszło.

Odpuszczenie potrzeby zasilania takiego obrazu siebie, w którym trudno osiągnąć stan majątności.

Odpuszczenie potrzeby zasilania takiego obrazu siebie, w którym to Ty musisz pracować, aby zarobić pieniądze zamiast zdrowego podejścia, w którym pieniądze pracują dla Ciebie praktycznie same.

Odpuszczenie potrzeby zasilania takiego obrazu świata, w którym wszystko jest uzależnione od pieniędzy.

Odpuszczenie zasilania takiego obrazu siebie, w którym „zawsze mi czegoś brakuje, aby.....”

Odpuszczenie potrzeby nadawania zbytnej mocy i ważności pieniądзом, czyli presji i ciśnienia na nie.

## **5. Przywiązanie do niezdrowych relacji na szczycie piramidy wartości**

Potrzeba pielęgnowania zniekształconego wzorca relacji i ich roli w naszym życiu prowadzi do usprawiedliwiania braku chęci, aby przywrócić zdrową hierarchię wartości i ważności. To jakie relacje tworzymy, jaka jest ich jakość, głęboko decydujemy my sami. Często trzymamy się niezdrowych relacji z lęku przed samotnością, z lęku przed tym że nie poradzimy sobie sami ze sobą.

### **To co pomaga w tej kwestii:**

Akceptacja zmienności życia, akceptacja zmienności relacji, akceptacja pojawiania się ludzi w naszym życiu i odchodzenia ich z naszego życia.

Otwartość na puszczenie relacji, które zostały zbudowane na starych programach blokujących i nie ma w nich potencjału transformacji, otwartość na wyjście z nich.

Poczucie przywiązania i straty, nadmierne przywiązanie i nieakceptowanie straty jako części naszego życia.

Lęk przed tym, że „mój rozwój kogoś zrani/ wszystko zniszczy”. Jest tutaj potrzeba zachowania toksycznych relacji kosztem siebie/ rozwoju/ zmian. Czyli odrzucanie samego siebie, zdradzanie samego siebie po to by zadowolić kogoś. Może się kojarzyć ze zdradą przekaźnika rodu.

Lęk/ niechęć przed nowymi relacjami, przed poznawaniem nowych ludzi.

Potrzeba zasilania takiego obrazu siebie/ innych/ rzeczywistości/ świata/ wszechświata/ Źródła, w którym rozwój/ zmiana stoi w opozycji do relacji.

Uzależnianie swojej postawy/ poczucia prawa do rozwoju i zmian od czyichś oczekiwań/ opinii/ reakcji/ preferencji.

Podatność na szantaż emocjonalny, na wchodzenie w poczucie winy gdy stajemy za sobą, gdy stajemy za swoją wartością.

## **6. Brak zdolności, aby uszanować swoje naturalne potrzeby**

Potrzeba pielęgnowania fałszywego przeświadczenia, że istnieją ważniejsze rzeczy, niż szacunek do swoich naturalnych potrzeb (i generalnie tego, co naturalne), prowadzi do sytuacji, w której spychamy na drugi plan swoje autentyczne odczucia, emocje lub blokujemy się na nie. Ten mechanizm może prowadzić do utraty zdrowego połączenia ze swoimi uczuciami i emocjami, oraz postrzegania ich jako niewygodne, które „wszystko tylko komplikują”, są „nie na miejscu”. Na dłuższą metę, może to prowadzić do analfabetyzmu emocjonalnego i uwięzienia w fasadzie „fałszywego ja” alter ego – bezpiecznego zakłamania.

### **To co pomaga w tej kwestii:**

Świadomość autentycznych potrzeb rozwojowych człowieka, akceptacja ich oraz dążenie do ich zaspokajania.

Szacunku dla siebie i swoich potrzeb.

Odróżnienie potrzeb emocjonalnych od pragnień i uzależnień, czyli odróżnienie prawdziwych naszych potrzeb od ich substytutów i zamienników.

Zdrowe podejście do swoich autentycznych potrzeb, pragnień, marzeń, itd.

Chęć i swoboda wyrażania wszystkich potrzeb, uczuć i emocji .

Obraz siebie jako osoby asertywnej i zarządzającej swoją emocjonalną sferą w zdrowy sposób.

Zdrowe podejście do komunikowania swoich uczuć, emocji i potrzeb oraz otwartość na zrozumienie uczuć , emocji, potrzeb innych.

Zrozumienie, że wszelki sukces, który jest trwały i autentyczny opiera się na zdrowym podejściu do siebie.

Dbanie o czas dla siebie/ poczucie zasługiwania na zdrowe warunki do rozwoju i pracy ze sobą.

Zdolność do tego, aby stawiać na równi potrzeby własne i innych (bez wywyższania jednego aspektu ponad drugi).

Obraz siebie jako osoby, którą stać na zdrową samoocenę.

Wyjście z potrzeby tłumienia/ chowania/ zamykania pod dywan uczuć/ emocji/ autentycznych potrzeb/ autentycznych pragnień.

Obraz siebie jako osoby całkowicie zdolnej do tego, by zarządzać swoją emocjonalnością/ ekspresją potrzeb w zdrowy sposób.

Wolność od ulegania szantażowi emocjonalnemu/ negatywnym projekcją umysłu.

Wolność od potrzeby utożsamiania swoich autentycznych potrzeb i pragnień z tym, co utrudnia/ blokuje/ może prowadzić do konfliktów i nieporozumień. Jednak jednocześnie nie podtrzymywanie lęku przed konfliktem.

Wolność od potrzeby stawiania własnych potrzeb i oczekiwań w opozycji do czyichś potrzeb i oczekiwań.

Odpuszczenie pielęgnowania energii konfliktu, obrażania się, braku porozumienia, niejasności z powodu różnicy w potrzebach, pragnieniach i oczekiwaniach . Dochodzenie do porozumienia, do łączenia i współpracy z ludźmi , a nie do izolowania się od nich.

Wizja, która uwzględnia jednocześnie wszystkie potrzeby, uczucia, pragnienia i pozytywne oczekiwania wszystkich uczestników sytuacji/ procesu.

Otwartość na wariant rzeczywistości, w którym da się bez nadmiernego wysiłku i poświęcenia pogodzić różne wizje, potrzeby, uczucia, pozytywne oczekiwania, marzenia, itd.

Umiejętność zasilania tylko takiego wariantu rzeczywistości, w którym możliwe jest to, aby w naturalny sposób móc uszanować własne autentyczne potrzeby, pragnienia, wizje i pozytywne oczekiwania bez potrzeby negatywnego rezonansu z potrzebami, wizjami, pragnieniami innych.

## **7. Poczucie bycia „za mało jakimś/ za bardzo jakimś”, by osiągnąć pozytywną Zmianę w sposób trwały**

Potrzeba pielęgnowania takiego obrazu siebie, w którym Zmiana na dłuższą metę jest poza naszym zasięgiem prowadzi do odcinania się od swojego autentycznego, przyrodzonego potencjału łączności z Dobrostanem. Utożsamiając całego siebie jedynie z pewną blokadą do przepracowania sprawiamy, że tracimy zdrowy ogląd siebie jako KOMPLETNEJ ISTOTY. Nie jesteś swoim ograniczeniem i składa się na Ciebie znacznie więcej, niż to, co aktualnie jest wyzwaniem, któremu ciężko Ci podołać. Przestań demonizować i wyolbrzymia swoje aktualne wyzwania i ograniczenia, sprowadzając cały swój potencjał tylko do tej „achillesowej pięty” w Tobie. To tylko cząstka Ciebie, która potrzebuje więcej Twojej uwagi i wsparcia na dany moment, aby móc ją uzdrowić i zarząd przeznaczać swoją życiową energię i moc na konstruktywne wspieranie siebie.

### **To co pomaga w tej kwestii:**

Zrozumienie że rzeczywistość daje niekończący się potencjał możliwości.

Zrozumienie , że mamy w sobie wszystko , aby dopasować się do takiego potencjału rzeczywistości jaki tylko chcemy.

Zdolność, chęć, potrzeba widzenia siebie jako kompletnej istoty w danym momencie.

Odpuszczenie potrzeby projektowania negatywnych przekonań odnośnie własnego potencjału.

Odpuszczenie potrzeby utożsamiania się z przekonaniami, nawykami, cechami charakteru, które utrudniają zdrową, naturalną łączność z własnym autentycznym potencjałem możliwości.

Odpuszczenie przyzwyczajenia do sabotowania siebie i swojego potencjału. Odpuszczenie potrzeby odrzucania samego siebie.

Otwartość na taki wariant rzeczywistości, w którym bez względu na to, co było, możemy zasilać taki obraz siebie, w którym nasz potencjał możliwości rośnie, rozwija się, działa coraz lepiej.

Wyjście poza lęk przed własną mocą.

Zaprzestanie utożsamiania mocy z siłą.

## **8. Wybiórczość i „słomiany zapal”**

Brak konsekwentnej pracy ze sobą i brak autentycznego zaangażowania prowadzi do „skakania po łebkach” i szukania dróg na skróty. To stan, w którym łatwo doprowadzić do wahań zdolności zaangażowania się we własny proces rozwoju, a nawet do zniechęcenia i kryzysu pracy ze sobą. „Słomiany zapal” może wiązać się z przyjętymi wzorcami efektu, koncentracji, wytrwałości i wszelkimi wzorcami, które wpływają na nasz stosunek do pracy z przekonaniami.

### **To co pomaga w tej kwestii:**

Zdrowe podejście do siebie w procesie/ do wyzwań/ pracy ze sobą.

Zrozumienie siebie, wyrozumiałość dla siebie, wsparcie siebie, zamiast krytykowania, oceniania samego siebie.

Uczciwość wewnętrzna w procesie rozwoju .

Umiejętność spojrzenia na rozwój jak na intelektualną rozrywkę, podejście z radością do rozwoju.

Chęć i zdolność odnalezienia aspektów kreatywnych i twórczych w tym, co wymaga dyscypliny, cierpliwości, skrupulatności, ciągłości zaangażowania.

Odpuszczenie zakładania efektów na początku, chcenia na już i projektowania nadmiernych oczekiwań.

Umiejętność koncentracji/ skupienia na jednym zadaniu na wskroś.

Chęć bycia gdzie indziej – na innym etapie niż się jest, Ciśnienie, aby „mieć to już za sobą”. Presja aby dane doświadczenie już minęło, za czym tak naprawdę kryje się opór przed pełnym doświadczeniem tego co jest i walka z tym.

Akceptacja etapu/ miejsca, w którym się jest na dany moment.

Neutralny stosunek do naturalnego czasu i przebiegu procesu rozwoju/ zmiany . Zaufanie procesowi.

Odpuszczenie potrzeby kontrolowania jak ma przebiegać proces rozwoju/ zmiany.

## **9. Brak akceptacji punktu, w którym się jest**

Często, gdy odkryjemy jakieś obciążenia i blokady, pojawia się niechęć do bycia „we własnej skórze”, w punkcie rozwoju, w którym się znaleźliśmy. Towarzyszy temu chęć, aby „mieć to już za sobą”, znaleźć się gdzie indziej, być kimś innym, aby uciec od tego doświadczenia. Ten mechanizm sprawia, że trudno nam uszanować i przyjąć to, co jest. Odrzucamy sens naszej drogi życia, Obfitość ukrytą w doświadczeniu siebie dokładnie na etapie, w którym jesteśmy. W ten sposób, przestajemy być w pełni Obecni (Tu i Teraz), trudno wtedy dostrzec i docenić lekcje Światła i Miłości zawarte w aktualnym stanie, jak również spożytkować je z maksymalną

korzyścią i efektywnością. Nasza niezgoda na to gdzie jesteśmy jest przyczyną naszej frustracji, niezadowolenia i braku kontaktu z chwilą obecną. Wydłużamy wtedy sobie proces transformacji i oddalamy możliwość dostrzeżenia realnych efektów pracy ze sobą, ponieważ skupiamy się w nadmierny sposób na tym, gdzie już chcemy być, ignorując to, że po coś jeszcze jesteśmy tu, gdzie jesteśmy. Ten mechanizm może prowadzić do sytuacji, w której tworzymy sobie stan zawieszenia w nierealnej krainie projekcji. Ta kraina nie ma żadnego zakotwiczenia w rzeczywistości, ponieważ albo jesteśmy odwrócenii w przeszłość, której już nie ma, i wspominamy „stare, dobre czasy”, często idealizując te reminiscencje, albo myślimy o przyszłości, której jeszcze nie ma, idealizując uwarunkowania, które w naszych wyobrażeniach miałyby zapewnić nam poczucie satysfakcji i spełnienia. Schemat ten odrywa nas od trzeźwej percepcji tego, co jest i umieszcza w przestrzeni, której nie ma. Tymczasem, przyszłość tworzy się Tu i Teraz. Zechciej być sobą, bo wszyscy inni są już zajęci. Zechciej być tu, gdzie jesteś z akceptacją i szacunkiem dla tego okresu rozwoju, ponieważ tego właśnie potrzebowałeś, aby następnie znaleźć się tam, gdzie chcesz być. Do tego mamy tendencję do wchodzenia w rozpacz że nie jesteśmy tam gdzie chcielibyśmy być, co z kolei rodzi kolejne cierpienie i niezadowolenie. Często jest tak że narzekamy iż coś się nie dzieje , a tak naprawdę nic nie robimy w rzeczywistości aby nasze życie szło do przodu, bo myślimy , że ktoś inny zrobi to za nas lub, że ktoś inny przeżyje nasze życie za nas.

**To co pomaga w tej kwestii:**

Czucie się dobrze samemu ze sobą, czucie się przyjacielem dla siebie samego.

Radość z bycia sobą, chęć bycia sobą, cieszenie się sobą.

Neutralny stosunek do sytuacji/ emocji, przez które trudno być Sobą, obserwacja tych emocji , sytuacji , transformacja ich poprzez akceptację.

Odpuszczenie pędu do przodu i potrzeby przeskoczenia/ przyspieszania pewnych etapów/ procesów

Życie wolne od kombinowania/ szukania dróg na skróty (które pochodzą z innych źródeł niż Czyste Światło)

Odpuszczenie potrzeby dociążania obrazu swojej sytuacji/ charakteru/ osobowości.

**10. Projektowanie efektów końcowych na początku procesu**

Tendencja do nadmiernego projektowania przebiegu procesu i oczekiwanych efektów sprawia, że wpadamy w pułapkę początkowych założeń co do tego, jaki ma być efekt końcowy. Możemy obawiać się przez to, że nie osiągniemy tego, co sobie założyliśmy. Gdy dzieje się inaczej niż zgodnie z naszym przeświadczeniem, czujemy się zaniepokojeni, rozczarowani i zniechęceni. To co sprawia cierpienie , to różnica między naszym własnym wyobrażeniem i tym jak wydaje nam się, że powinno być, a tym jak jest faktycznie. Cierpienie wynika z braku zgody na to jak jest. Trudno wtedy dostrzec i docenić efekt realny, który jest, dopóki uzależniamy swoje poczucie zadowolenia, satysfakcji i sukcesu, od spełnienia tej własnej projekcji efektów. W procesie rozwoju istotne jest, aby uwolnić się od potrzeby kontrolowania i wymuszania natury efektu końcowego. Czym innym jest wiara w najlepszy możliwy efekt dla Najwyższego Dobra, a czym innym jest ciśnienie na konkretne rezultaty i trzymanie się określonej wizji jak ma być. Pojęcie tego uwalnia od potrzeby zawężania oceny powodzenia pracy ze sobą i ze swoimi przekonaniem od osiągnięcia początkowo założonych efektów. Nasza wizja jest często tym co nas blokuje przed zajrzeniem w szersze pole możliwości i przed wpuszczeniem lepszego rozwiązania. Często, na początku procesu wydaje nam się, że efekt, który sobie wymyśliliśmy, najbardziej nas usatysfakcjonuje. Zapominamy, że to tylko nasza projekcja, ograniczona aktualnymi poziomem świadomości i wzorcami, z których wynikają nasze wyobrażenia i granice.

**Czasem to czego chcemy nie jest tym co potrzebujemy na daną chwilę.**

Różnica między pragnieniami, między naszą wizją , naszym chceniem , a tym co potrzebujemy do rozwoju sprawia cierpienie. Brak zgody na to powoduje cierpienie. Brak dopasowania swojej wizji do tego jak jest, do tego co niesie nam życie.

Być może, to właśnie realny - naturalny efekt będzie dla nas lepszy od tego, co sobie początkowo założyliśmy. Najlepszy, ponieważ przyniesie nam obiektywnie o wiele więcej korzyści dla Najwyższego Dobra, z których możemy zdać sobie sprawę dopiero za jakiś czas, gdy puścimy nasze wyobrażenia. To także praca z obrazowaniem efektów i korzyści. Warto uwzględnić rolę zaufania do naturalnych procesów życia i wiarę w to, że każde podjęte działanie owocuje najbardziej korzystnym efektem, bez względu na jego pozorny charakter i

to, co nam się wydaje. Gdy pozwolimy sobie uwierzyć, że osiągamy możliwie najlepsze efekty, wtedy zwiększamy prawdopodobieństwo zaistnienia takiej sytuacji. Uczymy się umiejętności dostrzegania lekcji Światła i Miłości – jak wynosić mądrość oraz wiedzę ze wszystkiego, co nas spotyka i jak ją zastosować w praktyce. Dzięki temu, wychodzimy z mechanizmu utożsamiania własnych oczekiwań z realnymi efektami.

Zadaj sobie pytanie, na ile:

Na ile potrafisz żyć bez potrzeby tworzenia scenariuszy na temat tego, jaki efekt coś ma przynieść? Na ile rozróżniasz granicę, kiedy jest pozytywne programowanie i wizualizacja efektów, a kiedy granica zostaje przekroczona i tworzą się nadmierne oczekiwania, które ograniczają swobodny przepływ energii powodując zatory, blokady, opóźnienia i rozczerowania? Stań się obserwatorem swoich oczekiwań, a zrozumiesz naturę efektów, które osiągasz, ponieważ zrozumiesz prawo przyczyny i skutku. To także lekcja, która otwiera nas na pojęcie miarowego postępu i dostrzeganie tego, co już nam się udało osiągnąć. Gdy uczciwie pracujesz ze sobą, zawsze osiągasz imponujące efekty. Jeśli uważasz inaczej, albo w Twojej postawie brakuje uczciwości, albo jesteś zaślepiony oczekiwaniami i skupiasz się na tym, co według Ciebie już powinienes osiągnąć, zamiast dostrzec naturalne efekty Twoich działań i cieszyć się z nich oraz docenić je.

### **To co pomaga w tej kwestii:**

Uświadomienie sobie relacji pomiędzy projektowaniem efektów a realnym efektem, który przychodzi w naturalnych procesach życia

Życie wolne od nadmiernej potrzeby projektowania efektów/ przebiegu procesu/ wyniku końcowego.

Opuszczenie potrzeby nadzorowania/ kontrolowania wyniku.

Poszczenie Obawy/ lęku/ przeświadczenia, że „muszę wpłynąć na wynik, aby być zadowolonym z efektu”

Dostrzeganie i docenianie realnych efektów, które przychodzą w naturalnym procesie życia. Wdzięczność za to co jest i radość z tego jak jest.

\* Powyższa lista nie jest sztywna. Stanowi inspirację do pracy ze sobą oraz przykładowe pakiety obciążeń pojawiające się często przy konkretnych blokadach. Jest to pomocne w nauce kojarzenia ze sobą programów, tematów i ich (często skomplikowanych) korelacji. Ułatwia to akceptację naturalnego biegu procesów i wyzwolenia się z „chciejstwa” – potrzeby narzucania co, jak i kiedy ma się przepracować.

## **Ćwiczenie**

1. Wybierz temat/ pakiet, z którym najmocniej rezonujesz.

2. Zastanów się uczciwie, na ile % w skali do 100: Możesz/ chcesz/ potrafisz/ pozwalasz sobie w pełni/ wiesz jak to jest/ zasługujesz aby: żyć w wolności od blokad i obciążeń w tym temacie? Każdy zwrot wprowadzający rozpatrz osobno, np.:

Mogę widzieć swój potencjał możliwości tak, jak mnie widać w Czystym Świetle.

Chcę widzieć swój potencjał możliwości tak, jak mnie widać w Czystym Świetle.

Potrafię widzieć swój potencjał możliwości tak, jak mnie widać w Czystym Świetle itd.

Widzę siebie jako osobę całkowicie zdolną do łączności ze swoim potencjałem możliwości.

Przestałam zasilać taki obraz siebie, w którym umniejszam swojemu potencjałowi możliwości.

Moim naturalnym stanem jest całkowita łączność ze swoim autentycznym potencjałem

3. Poczuj i zobacz, gdzie w ciele lub wokół niego masz połączenie z blokadami, które utrzymują Cię w stanie: oporu na zmianę percepcji/ braku zdecydowania/ braku pewności?

4. Co czujesz, gdy myślisz o tych blokadach? Dlaczego tak się czujesz?

5. Zanurz się na chwilę w tym, co czujesz. I poczuj, jakie uczucie, emocja jest jeszcze głębiej pod spodem?

6. Zanurz się na chwilę i pooddychaj tym. Pozwól sobie poczuć to, jak czujesz się z tymi negatywnymi emocjami.

7. Powiedz na głos: Tak, czasem część mnie właśnie tak się czuje. Akceptuję to i szanuję. Pobądź chwilę w stanie pogodzenia się, przyjęcia i uszanowania tej części siebie, która źle się czuje.

Uwolnij to uczucie. Poczuj i zobacz jak oddala się rozpuszcza w Czystym Świetle.



8. Wyświetl sobie, na ile czujesz się istotą wolną od tego? Czy jeszcze masz gdzieś w ciele lub wokół niego połączenie z tym, co wywoływało blokadę? Sprawdź na ile %
9. Zrób kosz z Czystego Światła i dosłownie ręką wyciągaj z ciała lub przestrzeni wszystko, co się tam nagromadziło i wyrzucaj do kosza. Wpuszczaj Czyste Światło i pozwól mu od razu odżywić, regenerować i uzdrowia całą tę przestrzeń – bez śladu po tym, co wyciągnięte.
10. Wyświetl na ile % przestrzeń ta została uzdrowiona? Zapytaj tę przestrzeń/ organ jak się czuje i czego potrzebuje? Daj to z Miłością, wpuszczając tam Czyste Światło.
11. Jeśli brakuje Ci % do 100, powtórz zabieg od punktu 10 (lub użyj formuł kasacyjnych i potem programujących z Czystego Światła).

**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://odrodeniefeniksa.pl/produkt/droga-do-swojego-w-wnetrza-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://odrodeniefeniksa.pl/produkt/droga-do-swojego-w-wnetrza-czesc-2-e-book/>**