

Miłość do siebie

Grzegorz Drabik

Plik Pdf



Zawartość

- **Miłość do siebie, 8 RZECZY, KTÓRE BLOKUJĄ PRZED MIŁOŚCIĄ.....1-5**
- **Kilka postaw jakie pomagają pokochać siebie.....5-23**
- **Miłość do siebie, ćwiczenia.....24-29**



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

buycoffee.to/dra

i tutaj

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



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

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



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

<https://odrodzeniefeniksa.pl/>



Miłość do siebie

Budowanie zdrowej miłości własnej o ile wcześniej nie mieliśmy jej wobec siebie jest procesem w czasie i opiera się na konkretnych czynach z naszej strony.

„ Kochać siebie to chwalić siebie, doceniać to co się robi i głośno wyrażać dla siebie uznanie.

Kochać siebie to akceptować wszystkie swoje działania.

Kochać siebie to mieć zaufanie do swoich możliwości.

Kochać siebie to sprawiać sobie przyjemności bez poczucia winy.

Kochać siebie to kochać swoje ciało i zachwycać się swoim pięknem.

Kochać siebie to dawać sobie to, czego pragniesz z poczuciem, że na to zasługujesz.

Kochać siebie to pozwalać sobie na wygrywanie.

Kochać siebie to dopuszczać do siebie innych, zamiast ciągle się izolować.

Kochać siebie to kierować się swoją własną intuicją.

Kochać siebie to odpowiedzialnie tworzyć swoje własne zasady i przestrzegać ich oraz stosować je.

Kochać siebie to dostrzegać własną doskonałość w pozornej niedoskonałości.

Kochać siebie to sobie przypisywać zasługi za to, co się zrobiło.

Kochać siebie to otaczać się pięknem.

Kochać siebie to pozwolić sobie na zamożność, zamiast żyć w biedzie.

Kochać siebie to wzbudzać wobec siebie współczucie, gdy popełniło się błąd i wybaczać sobie.

Kochać siebie to mieć do siebie zaufanie, to transformacja lęku w zaufanie.

Kochać siebie to karmić się dobrymżywieniem i dbać o czystość umysłu.

Kochać siebie to otaczać się ludźmi, których obecność ci służy.

Kochać siebie to czerpać radość z aktywności seksualnej, to czerpać przyjemność z rozkoszy.

Kochać siebie to często dawać sobie robić masaż.

Kochać siebie to uważać siebie za równego innym.

Kochać siebie to wybaczać sobie poprzez odpuszczenie karania siebie.

Kochać siebie to pozwalać na czułość, łagodność.

Kochać siebie to być dla siebie autorytetem, zamiast cedować to na kogoś innego.

Kochać siebie to rozwijać swoje twórcze impulsy.

Kochać siebie to dobrze się bawić tam gdzie się jest w danym momencie.

Kochać siebie to przemawiać do siebie naprawdę łagodnie i czule.

Kochać siebie to stać się własnym akceptującym rodzicem wewnętrznym. „,

Simone Ray

Idea miłości własnej może wydawać się prosta, jednak często jest to jeden z najtrudniejszych kroków do wykonania. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni z niską samoocena, którzy od lata twierdzą, że nie da się ich kochać lub trudno ich pokochać często wychowali się w domu, gdzie nie było przestrzeni do okazywania emocji i uczuć.

Im mniej siebie kochasz, tym bardziej krytyczny stajesz się wobec innych.

Im mniej siebie kochasz, tym bardziej oskarżasz innych o to, że Cię nie kochają.

Im mniej siebie kochasz, im trudniej sprawisz, że ludzie Cię kochają.

Im mniej siebie kochasz, tym bardziej starasz się kontrolować swoje relacje.

Im mniej siebie kochasz, tym bardziej sprawdzasz miłość innych do siebie.

Im mniej siebie kochasz, tym więcej masz żalu do innych.

Im mniej siebie kochasz, tym bardziej boisz się kochać.

Im mniej siebie kochasz, tym bardziej starasz się zmieniać innych.

Proces kochania siebie jest doświadczeniem w 100% subiektywnym. Tylko dlatego, że wskazówka zadziałała dla wielu, nie oznacza, że zadziała dla Ciebie. Szanuj swoją indywidualność, próbując postępować zgodnie ze wskazówkami zawartymi w tym module ale zwracaj szczególną uwagę na swoje nowe pomysły, które mogą przyjść na bazie ćwiczeń zawartych w tej części.

Czym jest miłość?

To dość trudne pytanie i każdy może mieć tutaj własną definicję. Być może to moment dla Ciebie, żeby ją po raz pierwszy stworzyć. W tym pliku wymienie to co według mnie jest najważniejsze w budowaniu miłości do siebie opartej na zdrowej relacji ze sobą

Czym nie jest miłość do siebie ?

1. Poczuciem, że ma się prawo wymagać akceptacji, uwagi, wybaczenia itp. bez żadnego wkładu, wysiłku, właściwej postawy po swojej stronie.
2. Egoizmem. Nakierowanie na siebie, swoje potrzeby nie ma nic wspólnego z kompletnym egoizmem wobec innych, nie ma nic wspólnego z narcyzmem i zaniedbywaniem najbliższych i ważnych dla nas osób. To raczej zadbanie o swoje wnętrze, w pierwszej kolejności, ale również, aby móc budować pełne – dobrych emocji – relacje z innymi. Dziś Internet ma setki sentencji, masz prawo: nie odebrać, niczego nie tłumaczyć, być tylko dla siebie. Tak, masz jak najbardziej do tego prawo, ale jeśli mówimy o miłości do siebie, to po chwili czasu dla siebie, jest też troska o najważniejsze obszary i osoby w Twoim życiu. Miłość do siebie, to nie egoizm.
3. Nie jest wymówką do unikania wyzwań, trudnych sytuacji i odpowiedzialności. Oczywiście miłość do siebie może wymagać odpoczynku, pobycia samemu, masażu, itp. ale nie może być wymówką od stawienia czoła trudniejszym sytuacjom, które przychodzą w życiu.

Wsparcie bez względu na

Autentyczna i pełnowartościowa zdolność okazywania sobie wsparcia wolna jest od uwarunkowań, np. spełnienia oczekiwań, osiągnięcia czegoś, podobania się sobie lub innym. Na ile pozwalasz sobie być dla siebie wsparciem w chwilach, w których najłatwiej siebie osądzić, skarcić, odrzucić? Na ile czuły gest wsparcia jest u

Ciebie nagrodą za spełnienie oczekiwań? Trzeba nauczyć się, że możesz okazać sobie wsparcie bez względu na cokolwiek, czyli dać sobie prawo również do popełniania błędów. Miłość jest jak awaryjne maski tlenowe w samolocie, tak jak musisz założyć maskę, zanim zaczniesz pomagać innym, najpierw trzeba kochać siebie, aby potem kochać innych. Ci, którzy często mają trudności z miłością, często blokują Czakrę Serca z powodu emocjonalnie naładowanych wydarzeń, które musieli znieść w przeszłości. Wybacz swojemu nie doskonałemu ja i zacznij obejmować to, kim jesteś.

„Nie czekaj. Zacznij kochać ludzi.

Bądź szczodry w miłości. Kochaj przyjaciół, a nawet nieznajomych.

Kieruj miłość ku drzewom, kamieniom, po prostu kochaj.

Siedzisz na skale i tak jak wtedy, gdy dotykasz ukochanej osoby, zobaczysz, że jeśli z głęboką miłością dotkniesz skalę, odpowie ci. Niemal natychmiast poczujesz, że odpowiedziała. Skala przestaje być skalą.

Dotknij drzewa z głęboką miłością i nagle zobaczysz, że nie będzie to jednostronne. Nie tylko ty kochasz drzewo – ono odpowiada na twoją miłość.

Wszystko, co robisz, rób z miłością. Nawet kiedy jesz, jedz z miłością, przeżywaj jedzenie z uczuciem. Gdy bierzesz prysznic, obdarz miłością i wdzięcznością spływającą po tobie wodę, głęboko ją szanuj – ponieważ świętość jest wszędzie i wszystko jest święte.

Gdy raz poczujesz, że wszystko jest niezwykle, nigdy nie zabraknie ci miłości, ponieważ będziesz ją otrzymywał od całego świata...

Osho

8 RZECZY, KTÓRE BLOKUJĄ PRZED MIŁOŚCIĄ

„Twoim zadaniem nie jest szukanie miłości, ale po prostu szukanie i znajdowanie w sobie wszystkich barier, które zbudowałeś przeciwko niej.”

Rumi

Jeśli masz trudności z manifestowaniem się w twoim życiu pozytywnej i trwałej relacji z partnerem lub partnerką, warto przyjrzeć się tym 8 typowym blokadą:

1. Lęk przed byciem widzianym, za nim kryje się często nieświadomiony wstyd.

Czy wstydzisz się, gdy ktoś cię komplementuje? Czy odkładasz lub zmieniasz rozmowę, gdy ktoś cię za coś chwali? Czy masz dyskomfort, gdy jesteś w centrum uwagi i gdy ludzie się na Ciebie patrzą? Oznaki nieśmiałości to zazwyczaj skrywany wstyd. Nauczenie się, jak przyjąć komplement bez zawstydzenia, próbowania oddania go od razu, bez podejrzliwości, poczucia wyższości, poczucia winy lub potrzeby odwracania się, jest jednym z najważniejszych kroków do otwarcia serca na otrzymanie większej ilości miłości.

Jeśli nie możesz przyjąć komplementu, prawdopodobnie nie możesz otrzymać miłości, a to idzie w parze z zablokowaniem otrzymywania miłości. Ćwicz uczenie się, jak łaskawie przyjmować komplementy oraz doceniać i uznawać siebie za wszystkie pochwały, które otrzymujesz. Gdy ich nie przyjmujesz wchodzisz w postawę mówiącą, że ja nie zasługuje na nie i nie jestem ich godny. Osoby ciągle krytykowane w dzieciństwie mają trudności z przyjmowaniem pozytywnych słów w ich stronę.

2. Lęk przed otwarciem się, przed bliskością.

Aby otrzymać miłość, warto być otwartym na dawanie miłości. Otwartość na dawanie miłości oznacza, że nie tylko kochasz i ufasz sobie, ale także otaczający Ciebie świat. Czasami może to być trudne, zwłaszcza jeśli postrzegasz świat jako zimne i surowe miejsce, ale im bardziej zaczynasz otwierać się na czucie z poziomem serca, tym łatwiej jest Ci otworzyć się na bliskość z innymi. Jeśli czujesz w sobie wrogość, lęk przed światem, to takie emocje będziesz projektować na świat w koło Ciebie. Przez co będziesz zakładać broje, aby się nie otworzyć, a wraz z nią mechanizmy obronne by nie czuć bliskości i nikogo nie dopuścić do samego siebie.

3. Przeświadczenie o byciu niewystarczająco dobrym. Poczucie niezasługiwania wiąże się z wiarą w to że nie jesteś w stanie dać komuś miłości oraz z tym, że nie wierzysz iż ktoś może Ciebie kochać.

Kiedy boisz się, że nie jesteś wystarczająco dobry, wystarczająco mądry, wystarczająco wartościowy lub wystarczająco przystojny, natychmiast blokujesz przepływ miłości i obfitości w swoim życiu, a blokujesz ten przepływ poprzez podejmowanie decyzji opartych na lęku i podejmowaniu działań opartych na lęku. Kiedy akceptujesz siebie w całości dostrzegasz wady i wszystko inne, otwierasz przestrzeń w swoim sercu i uwalniasz

blokady powstrzymujące Cię przed otrzymywaniem miłości. Twoim zadaniem jest uwierzyć, a bardziej poczuć to, że zasługujesz na miłość, dobroć, pieniądze, obfitość.

Dziecko które było nie kochane raz, że przestaje kochać samego siebie, a dwa przestaje wierzyć, że ktoś może je kochać takim jakim jest.

Gdy dasz sobie prawdziwą miłość, zaczniesz wierzyć że inni mogą Cię pokochać.

4. Wydawanie osądów na siebie i innych.

Czy szybko oceniasz innych na podstawie ich działań lub wyglądu?

Chociaż sposób, w jaki ludzie mogą się zachowywać, może dać nam wskazówki co do ich osobowości, pamiętaj aby nie oceniać innych. Kiedy zauważysz, że poniżasz innych lub mówisz źle o innych, nie tylko obniża to twoją wibrację, ale także zamyka twoje serce przed otwarciem się na miłość. Surowe osądzanie innych jest również znakiem, że szybko osądzasz siebie i swoje czyny, co oddala cię od miłości i oddala w przestrzeń granic lub lęków. Zamiast osądzać siebie i innych, spróbuj praktykować współczucie. Bądź dla siebie łagodny i spróbuj wnieść nowe poczucie zrozumienia tego, jak postrzegasz innych. Nie oznacza to, że masz tolerować złe zachowanie, ale oznacza to, że znajdujesz współczujący i pełen miłości sposób radzenia sobie ze wszystkimi życiowymi sytuacjami.

5. Lęk przed mówieniem o swoich emocjach, lęk przed pokazaniem prawdziwego siebie, lęk przed prawdziwą intymnością.

Bez pokazania prawdziwego siebie drugiej osobie, czyli bez pokazania swoich słabości, wad ciężko jest zbudować prawdziwą relację opartą na zrozumieniu, współczuciu. W momencie gdy zaczynamy grać przed drugą osobą kogoś kim nie jesteśmy zatracamy prawdziwych siebie. Aby tworzyć szczerą, prawdziwą relację, trzeba otworzyć się całkowicie na drugiego człowieka i wejść z nim w bliskość na poziomie duszy, a ta bliskość to rozmawianie o tym co jest w nas i wspólne rozwiązywanie problemów.

6. Tworzenie uraz i podtrzymywanie ich.

Urazy, żale do innych, do samego siebie i do wszechświata to podstawa tworzenia zgorzknienia na sercu. Człowiek pochłonięty urazą, nienawiścią tak naprawdę niszczy samego siebie, zazwyczaj jest w energii zawiści, mściwości, złości bo jest od niej uzależniony. Nie potrafi odpuścić kontroli i nie potrafi dać by życie wydarzało się swobodnie. Poprzez swoją nadmierną chęć kontroli za którą kryje się lęk i poprzez uważanie się pępek świata tworzy urazy i żale do wszystkich w koło gdy nie chcą się zachowywać tak jak oni sobie tego życzą, myśli że może kontrolować wszystkich w koło i że jest Bogiem.

7. Odbieranie świata jako wrogi, jako krzywdzący nas.

Gdy mamy w sobie nie uzdrowione emocje ofiary odbieramy życie jako krzywdzące nas, jako wrogie. Dosłownie walczymy z rzeczywistością i siłujemy się z nią, zamiast się jej poddać. Użalanie się nad sobą i nad swoim życiem to główna rola ofiary, która nie czuje swojej wewnętrznej mocy. Uczucie przygniecenia przez życie nie pozwala się cieszyć nim i rozbudzić ochoty oraz entuzjazmu do życia.

8. Brak radości z bycia sobą i brak wdzięczności za to co jest.

Brak bliskości wewnętrznej ze sobą powoduje, że nie ma radości z bycia sobą, z kontaktu ze sobą. Odcinanie się od prawdziwego siebie, od swoich emocji i odczuć tworzy pustkę emocjonalną. Brak uczciwości wewnętrznej, brak szczerości, oszukiwanie samego siebie powoduje zakładanie masek i udawanie kogoś kim nie jesteśmy tak naprawdę. Tworzymy wtedy rozdzielanie od siebie, od swojego wnętrza. Wewnętrzne konflikty powodują brak zadowolenia z tego co jest i nie dostrzeganie tego co się ma, co jednocześnie powoduje brak wdzięczności i radości z tego co jest.

JAK ŻYĆ PEŁNIEJ

„Ludzie przychodzą na terapię z różnymi problemami: depresją, lękiem, poczuciem nieadekwatności, porażki itp. Jednak za każdym z nich kryje się brak radości i satysfakcji z życia.

Obecnie często rozmawiamy o samorealizacji i potencjale ludzkim, jednak określenia te nie będą miały żadnego znaczenia, jeżeli nie zadamy sobie pytania o naturę owego potencjału.

Ktoś, kto chciałby pełniej i intensywniej przeżywać swoje życie musi wiedzieć, że jest to możliwe TYLKO wtedy, kiedy SERCE jest OTWARTE na miłość i życie

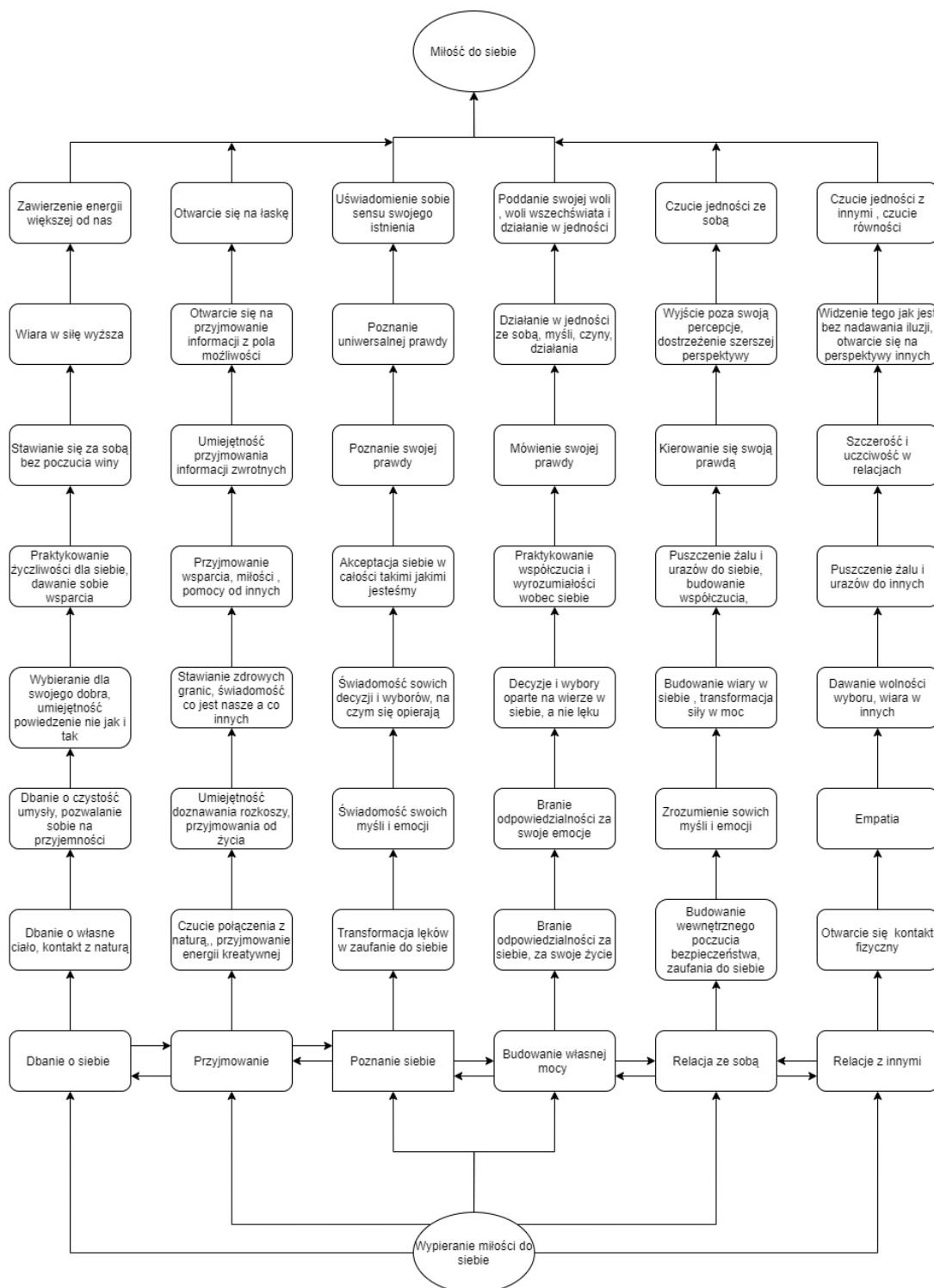
Bez miłości - miłości do siebie, do innych, do natury i wszechświata - osoba staje się chłodna, obojętna i niehumanitarna.

Z naszego serca płynie ciepło, które jednoczy nas ze światem. Tym ciepłem jest uczucie miłości

Celem terapii jest pomoc osobie w zwiększeniu jej zdolności do dawania i przyjmowania miłości - do poszerzenia serca, nie tylko "horyzontów".

~Alexander Lowen "Bioenergetyka"

OTWIERANIE SIĘ NA WŁASNĄ MIŁOŚĆ



Kilka postaw jakie pomagają pokochać siebie

Chęć poznania siebie

To najgłębszy wymiar świadomej pracy ze sobą, podczas której komunikujemy się z tym wszystkim, co w nas najbardziej mroczne, pogmatwane, zranione i bezbronne. Istnieją różne modele pracy z cieniem, dlatego warto pamiętać, że nie wszystkie oparte są na zdrowym i zrównoważonym wzorcu. Czy transformacja to eliminowanie niepożądanych myśli? W podejściu duchowym niczego się nie eliminuje. Sygnały z mentalu, z emocji, z ciała to fenomenalne tropy! Prowadzą nas do momentu założenia blokady - czyli zawsze do wspomnienia z dzieciństwa, w którym przeżyliśmy ból z braku miłości. Dopiero ofiarowanie miłości zapomnianemu w nas dziecku, transformuje blokadę w Światło i blokada przestaje działać. Myśli to drogowskazy z czym pracować i co transformować. „Trudne” myśli to nie jest materiał do usunięcia, tylko do uznania i do zauważenia, którędy do blokady. Tak samo jest z emocjami. Myśli, emocje i sygnały z ciała są tropami z jakim momentem z życia trzeba popracować. Popracować - czyli nałożyć miłość na Siebie z przeszłości i przestać odbierać poprzez zranienie teraźniejszość. Poznanie siebie opiera się na obserwacji:

- swoich myśli ,
- swoich emocji,
- swoich reakcji w ciele,
- swoich schematów działania, schematów radzenia sobie z emocjami,
- swoich mechanizmów obronnych i zniekształceń rzeczywistości,
- uświadomienia sobie poprzez jakie rany odbieramy rzeczywistość,

W momencie im więcej świadomości wprowadzamy do naszego nieświadomego życia, tym więcej ciemności transformujemy w światło. NASz automatyzm zamienia się w czystą obecność i zamiast myśleć o życiu , zaczynamy go doświadczać i czuć.

"Jedną z przeszkód na drodze rozwoju emocjonalnego jest lęk przed tym, co zostało głęboko ukryte w naszej nieświadomości.

Aspekt ten (...) Carl Gustav Jung nazwał "cieniem".

Według niego ja nie może zostać uzdrowione i zintegrowane, doki nie rozpozna i nie uzna swojego cienia.

Twierdził, że przeciętny człowiek woli projektować swój cień na świat zewnętrzny, dzięki czemu może go potępiać i postrzegać jako zło i myśleć, że to kwestia walki ze złem tego świata.

W rzeczywistości istotą rzeczy jest jedynie uznanie obecności tych myśli oraz popędów w samym sobie. (...)

Skąd się bierze taka atrakcyjność niezliczonej liczby programów telewizyjnych skupiających się na przeróżnych formach przemocy?

Otóż to, co jest bezpiecznie odgrywane na ekranie, to nic innego jak wszystkie zakazane nieświadome fantazje naszej własnej psyche.

Kiedy zaczniemy rozpoznawać we własnym umyśle te same filmy, które oglądamy w telewizji, i zrozumiemy, skąd naprawdę pochodzą, tego rodzaju "rozrywki" przestaną być dla nas atrakcyjne.

Osoby, które uznały swój cień, nie są w żaden sposób zainteresowane zbrodniami, przemocą ani przerażającymi katastrofami."

David R. Hawkins - "Technika Uwalniania"

Uszanuj swój cień

Kiedy okazujemy szacunek tym ciemnym częściom w nas, uczymy się wygaszać wojnę toczącą się w naszym wnętrzu i zyskujemy szacunek do samego siebie dzięki uhonorowaniu tego wszystkiego, co potrzebuje być uznane i szanowane.

Wtedy jesteśmy w stanie traktować z szacunkiem innych ludzi i nie musimy już wkładać w to tyle wysiłku.

Próbowałeś kiedyś być kochający, uprzejmy, współczujący, a potem coś się wydarzało i... już taki nie byłeś?

Dlaczego pomimo tego, że chcesz być kochający, nie bardzo ci wychodzi?

Wiesz dlaczego?

Ponieważ nie szanujesz Cienia. Jeśli tylko będziesz szanował Cię, kochanie przyjdzie ci zupełnie bez wysiłku.

Usiłujesz być kochający, mówisz tym samym do Cienia - Nie chcę być tobą. Na co on odpowiada - No cóż, to masz pecha, bo oto jestem. I szanuj mnie!

A kiedy szanujesz Cię za jego moc... tę moc, której nikt inny nawet w nim nie uznał, wtedy zaczynasz stawać się świadomością, współczuciem, miłością w działaniu i w ogóle nie musisz nad tym tak bardzo pracować.

Ponieważ, przysięgam wam, to nie jest trudne. Nie wymaga żadnego wysiłku.

Przebudzenie naprawdę nie polega na tym, że postanawiasz być miły zamiast zły.

Przebudzenie to... pewnego dnia po prostu zapominasz jak być smutnym.

Pewnego dnia stajesz się niezdolny do złości.

Pewnego dnia zapominasz o noszeniu urazy.

Pewnego dnia zapominasz, że przeszłość kiedykolwiek miała miejsce.

Pewnego dnia po prostu nie jesteś już w stanie czuć się ofiarą czegokolwiek czy kogokolwiek.

Pewnego dnia zapominasz jak to jest odczuwać ból.

- Matt Kahn

Kontakt ze sobą. Budowanie bliskości ze sobą , by otworzyć się na czucie samego siebie

Chodzi o kontakt z własnym wnętrzem, ze swoimi emocjami, reakcjami , ze swoim ciałem. Tu nie chodzi o rozmyślanie o ciele, o jego poprawkach, tylko dosłownie o słuchanie się jego komunikatów, odczuć i zagłębienie się w swoje ciało wewnętrzne jak to mówi Tolle. Kontakt z własnym ciałem następuje poprzez skupienie na nim swojej uwagi i wejście w nie swoją świadomością. Może to być kontakt poprzez oddech , ale też może być po prostu skupienie uwagi na jakiejś części ciała, na napięciu lub bólowi który powstał. Im większy mamy kontakt z własnym ciałem tym lepiej sobie radzimy z własnymi emocjami i jesteśmy coraz bardziej obecni.

„ ŁĄCZENIE SIĘ Z CIAŁEM WEWNĘTRZNYM

Proszę wypróbuj to teraz. Na początku pomocne może być zamknięcie oczu. Potem w miarę praktyki, gdy bycie w ciele stanie się naturalne i łatwe nie będzie to konieczne.

SKIERUJ UWAGĘ NA CIAŁO.

Poczuj je od wewnątrz. Czy jest żywe? Czy odczuwasz życie w swoich rękach, ramionach, nogach i stopach – w brzuchu i klatce piersiowej?

Czy czujesz subtelne pole energii, które przenika ciało i obdarza tętniącą esencją życia każdy organ i każdą tkankę? Czy potrafisz odczuć wszystkie części ciała jako jedno niepodzielne pole energii?

Utrzymuj uwagę na odczuwaniu swojego ciała wewnętrznego przez kilka chwil. Nie myśl o nim. Poczuj je.

Im więcej uwagi kierujesz na wewnętrzne pole energii, tym jaśniejsze i wyraźniejsze stanie się to doznanie. Będziesz czuł, że każda komórka stała się bardziej żywa. Jeśli masz rozwinięty zmysł wyobraźni, może pojawić się obraz ciała, które staje się jakby świetliste. Chociaż chwilowo ta wizja może ci pomóc, nie zatrzymuj się na niej. Zwracaj więcej uwagi na odczucie, niż na jakikolwiek obraz, który może się pojawić. Niezależnie od tego jak może być piękny i pełen mocy, to już pewna forma mentalna, a więc pozostawia mniej miejsca na głębsze doznanie.,,

E. Tolle- Praktykowanie Potęgi terażniejszości

Bliskość ze sobą, to czas poświęcony swoim potrzebom i zaspakajaniu ich. Bliskość ze sobą, to czułe słowa w swoim kierunku. Troskliwe spojrzenie na siebie. Bliskość ze sobą, to szczerłość wobec siebie, szczerze podejście to tego co mówisz, co robisz. Bliskość ze sobą, to bycie dla siebie, za sobą i w sobie. Bliskość ze sobą to te chwile, gdy pozwalasz pobyc w sobie, nigdzie się nie spieszyć, poświęcasz uwagę tylko sobie. Bliskość ze sobą, to te wewnętrzne dialogi, toki myślowe i równoczesne bycie w czuciu siebie. Bliskość ze sobą, to te randki na które się sam zabierasz. Bliskość ze sobą, to te chwile gdy wybierasz siebie, wybierasz swoje dobro. Gdy jesteś blisko w sobie, to dajesz siebie innym pełniej, z serca .

Przyjęcie siebie i akceptacja samego siebie, akceptacja ludzkiej natury niedoskonałości

Uczymy się przyjmować siebie i akceptować każdą cząstkę w nas bez względu na jej wydźwięk i charakter. Po to, abyśmy mogli się zintegrować wewnątrznie i żyli w zdrowej relacji ze sobą. W ten sposób pozwalamy również innym przyjąć nas i zaakceptować takimi, jacy naprawdę jesteśmy. Skłonność do wykluczenia i odrzucenia prowadzi do dezintegracji wewnętrznej i blokad mentalno emocjonalnych. Wielu ludziom trudno jest osiągnąć stan akceptacji. Często próbujemy się jej nauczyć przez religię i wyznawaną wiarę. Niestety, zdarza się, że prawdziwą wiarę zamieniamy w „ślepe” podążanie za dogmatami danej religii. Przyjmując jej wartości, musimy niejednokrotnie stłumić własne. Akceptacji można się nauczyć i wyrazić ją nie tylko przez religię, choć mistyczni nauczyciele, tacy jak Kryszna, Chrystus czy Budda, pokazali nam, co oznacza prawdziwe duchowe poddanie i akceptacja właśnie przez religię. Warunkiem zaakceptowania tego, czego doświadczamy w codziennym życiu, jest więc najpierw przyzwolenie. Nie zawsze od razu możemy zaakceptować swoje uczucia, ale z pewnością możemy pozwolić, aby istniały. Będzie to pierwszy krok na drodze do ich akceptacji. Jeżeli najpierw pozwolimy, a następnie zaakceptujemy, osiągniemy wówczas stan poddania, a więc prawdziwej wiary w obfitość i miłość wszechświata. Tak samo jak z emocjami , to tak samo rzecz się tyczy naszych schematów postępowania, aby je uzdrowić, trzeba najpierw zaakceptować fakt że istnieje destrukcyjny dla nas schemat i zrozumieć go , a nie walczyć z nim czy zamieniać go na inny. Walka i siłowanie powoduje , że wchodzimy później w niego ponownie, a wchodzimy dlatego, że nie dostrzegliśmy co się kryje tak naprawdę pod schematem. Korygowanie czegoś bez głębszego zagłębienia w to powoduje , że później przechodzimy w podobne schematy, nawyki. Dostrzeżenie głębi pozwala nam zaakceptować i zrozumieć , a później dokonać świadomego wyboru dotyczącego budowania nowego schematu.

Dlaczego tak trudno jest nam zaakceptować? Otóż dlatego, że ciągle osądzamy. Osąd jest przeciwieństwem akceptacji. Kiedy przyjrzesz się cyklowi ofiary i cyklowi wolności, zauważysz, że osąd i akceptacja są kluczowymi momentami obu cykli. Jeżeli chcesz być ofiarą, zacznij osądzać, a natychmiast znajdziesz się w świecie walki o przetrwanie. Jeżeli natomiast najpierw przyzwalasz, a potem zaakceptujesz, natychmiast wejdiesz w świat poddania, harmonii i spokoju. Kluczem do akceptacji jest przyzwolenie. Łatwiej jest zaakceptować swoje uczucia, jeżeli najpierw pozwoli się na ich istnienie. Akceptację ułatwia również ufność. Cykl ofiary i wolności pozwala naprawdę dokonać niesamowitej zmiany, tylko trzeba go najpierw zrozumieć i zauważyć u siebie.

Samorozwój

Często ludzie nie lubią siebie i chcąc się zmienić, podchodzą do tego w sposób, który trzyma ich na drodze samoodrzucenia.

Innymi słowy, ponieważ nie akceptują i nie kochają siebie takich, jakimi są, z całą ich brzydotą, zmarszczkami, myślami, uczuciami itd., uznają istniejącą sytuację za „złą”.

A więc próbują zmienić siebie w tak zwaną „lepszą” osobę przyjmując nowe role – bycia kimś duchowym, miłym i kochającym, osobą dającą, zdrową itd.

Ten typ własnej zmiany spowodowany jest lękiem przed brakiem miłości i niezdolnością do zaakceptowania siebie takich, jakimi byliśmy przedtem, a więc próbujemy być kimś innym, kimś kto w rzeczywistości nie jest wobec siebie prawdziwy.

Prawdziwa zmiana siebie i prawdziwa duchowość ma miejsce jedynie wówczas, gdy całkowicie kochamy i akceptujemy całego siebie, co obejmuje nasze ciało, nasz umysł, nasze uczucia i nawet nasze ego.

Jest to też nauką stawania się bardziej sobą

i akceptowania tego, kim naprawdę jesteśmy.

Trzeba jedynie abyśmy rozluźnili się, cieszyli życiem, żyli, kochali, czasami byli podobni do dzieci w tym, by nie traktować siebie zbyt poważnie, a przede wszystkim byśmy zaakceptowali swoją nieakceptację.

Prawdziwa Samoakceptacja rozpoczyna się, kiedy zaczynamy akceptować fakt, że nienawidzimy części siebie.

Na tym etapie będą w naszym życiu rzeczy, z którymi prawdopodobnie nie będziemy mogli dojść do porozumienia, ponieważ po prostu uważamy je

za niesmaczne i nieprzyjemne.

Dobrze.

A zatem wszystko co musimy zrobić, to przyznać się do tej nieakceptacji – nic więcej.

Udawanie, że się coś lubi, kiedy naprawdę się tego nienawidzi, jest jedynie odgrywaniem innej roli

i subtelną formą tłumienia przez nieszczerłość z samym sobą.

Jeśli nie lubimy jakiejś części siebie, powiedzmy naszego gniewu czy części fizycznego ciała, możemy powiedzieć do siebie „Któregoś dnia to pokocham, ale teraz właśnie kocham się za to, że tego nienawidzę”.

Kluczem do całej kwestii miłości siebie i akceptacji, jest rozluźnienie, bycie sobą i akceptowanie naszej nieakceptacji.

Sedno w tym, że samoakceptacja jest możliwa bez konieczności osiągnięcia stanu jakiejś wyimaginowanej doskonałości.

Samorealizacja niekoniecznie oznacza doskonałość, lecz w zamian za to oferuje nam możliwość życia

z akceptacją naszej niedoskonałości (Niedoskonałości będącej fałszywym i negatywnym przekonaniem, jakie mamy o sobie i świecie).

Perfekcjonista to ktoś, kto nienawidzi części siebie, lecz żąda doskonałości od siebie i swojego otoczenia, by ukryć i skompensować swoją nieakceptację.

Samoakceptacja oznacza dojście do porozumienia ze sobą teraz, takimi jakimi jesteśmy, ze wszystkimi naszymi winami, słabościami, błędami

i niedociągnięciami w tej samej mierze co z naszą siłą.

Samoakceptacja jest łatwiejsza, gdy zdamy sobie sprawę, że wszystkie nasze negatywności jedynie należą do nas, a nie są nami.

Samoakceptacja staje się łatwa, gdy przestajemy identyfikować się z naszymi błędami.

Możemy robić błędy, ale z pewnością nie jesteśmy tymi błędami...

W zdrowej zmianie chodzi o to, byśmy zmienili się z osoby, którą myślimy, że jesteśmy (uwarunkowanie), w osobę, którą naprawdę jesteśmy.

Nie możemy zmienić się w kogoś innego, kogo może podziwiamy, takie próby kończą się jedynie graniem ról i negowaniem naszego prawdziwego ja.

O zdrowym pragnieniu zmiany możemy mówić wówczas, gdy chcemy wzrastać i doświadczać nowego bardziej niż negować coś w sobie albo czas i miejsce,

w którym się znajdujemy.

Jeśli zmiana jest spowodowana nie akceptacją tego, kim jesteśmy, będzie sztuczna i tymczasowa, gdyż tłumimy tę część siebie, której nie kochamy.

Tysiące ludzi dało się wciągnąć w liczne ostatnio systemy samodoskonalenia, gdyż nienawidzą części siebie, a po jakimś czasie dziwią się, czemu początkowe podbudowujące efekty nie są trwałe.

Zdrowa zmiana jest silniej stymulowana pragnieniem poznania samego siebie niż chęcią zmiany w inną osobę.

Przez pewien czas pracowałem nad samodoskonaleniem, ale teraz moim celem jest samorozwój.

Samodoskonalenie sugeruje poprawienie tego, czym już jesteśmy.

Skoro jesteśmy doskonali, jak możemy udoskonalać doskonałość.

Samorozwój jest doskonaleniem tego, co ukryte wewnątrz (naszego Prawdziwego Ja), a co wymaga tylko odkrycia i wyniesienia na powierzchnię.

Nie potrzebujemy niczego doskonalić, lecz jedynie rozwijać to, czym naprawdę jesteśmy.

- Colin Sisson „Rebirthing – klucz do samopoznania

Budowanie wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa, uzdrowienie spojrzenia na życie, by instynkt się uspokoił i wyszedł z trybu przetrwania, czyli abyśmy przestali odbierać rzeczywistość poprzez lęk.

Blokujemy się bo oceniamy teraźniejszość poprzez przeszłe rany. Myślimy że sytuacja się powtórzy, że krzywda znowu się stanie. Nie ma nas w chwili obecnej, która tak naprawdę nie zawiera przeszłości, jest ona czysta w swojej naturze i nie jest zaburzona niczym. To my sami narzucamy na chwilę obecna naszą własną interpretację. Tak samo na przyszłość narzucamy swoją interpretację. W tu i teraz zawsze jesteśmy bezpieczni, zawsze jesteśmy stabilni, w niej zawsze jest spokój jeśli nie ma oceny jej poprzez nasze wyobrażenie oraz jeśli nie ma realnego zagrożenia. W chwili obecnej zawsze jest dostępne połączenie ze źródłem, z przestrzenią w nas gdzie jest spokój, tylko nie zawsze jesteśmy otwarci na to połączenie. Aby spojrzeć na chwilę obecną z przestrzenią serca i dojrzeć ją taką jaką jest nie można jej oceniać, etykietować, analizować, tylko spojrzeć na nią bez nadawania jej formy. Wtedy tak naprawdę dostrzegamy, że zagrożenie tworzy tylko nasz własny umysł poprzez projekcje swoich ran na chwilę obecną.

Świadomość, że jesteśmy zawsze bezpieczni i nikt nam nie grozi pozwala nam poczuć życie i zaufać mu, pozwala to też poczuć wsparcie od życia, a nasze poczucie bezpieczeństwa nie jest regulowane poprzez czynniki zewnętrzne, stajemy się wtedy wolni.

Aby wypracować w sobie wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa i stabilność, trzeba przestać uzależniać je od czynników zewnętrznych.

Zrozumienie faktu, że lęk jest tak naprawdę projekcją naszego umysłu, naszym wyobrażeniem i że nie jest realny daje nam ogromne poczucie spokoju i bezpieczeństwa. Co innego strach, strach jest przed czymś realnym, przed czymś prawdziwym.

Gdy odnajdujemy radość w sobie, dostrzegamy że możemy stworzyć poprzez siebie szczęście w świecie zewnętrznym, zaczynamy wierzyć w to i w konsekwencji pozwalamy sobie na to.

„Na niższych poziomach rzeczywistości można zaobserwować, że ludzie uzależniają swoje przetrwanie od rzeczy zewnętrznych, które zawsze są czymś przejściowym w naturze.

Jedną rzecz w przyrodzie, której możemy być pewni, to że wszystkie rzeczy się zmieniają..

Konsekwentnie, jeśli źródło naszego szczęścia czy przetrwania uzależnimy od tego, co zewnętrzne (jak praca, posiadłość, czy szczególnie związek) wtedy nastawiamy się od razu na utratę zdrowia, ponieważ to, co pojawia się jako pierwsze, to strach przed stratą. i lęk że nie przetrwamy jak utracimy to co na zewnątrz.

Pomimo tego, że jest on podświadomy, czujemy się słabi, jeśli źródło naszego szczęścia przypisujemy tytułowi, stanowisku, adresowi, marce samochodu jakim jeździmy, czy nawet pięknu fizycznego ciała.

Ta podatność na zranienie znajduje się w podświadomości i gromadzi tam mnóstwo strachu

W efekcie w życiu skupiamy się na chronieniu się przed utratą dóbr, na których oparliśmy nasze przetrwanie.

Zdrowe osoby rozumieją, że w rzeczywistości są ponad to.

Uświadamiają sobie, że sami nadają rzeczom wartość i że rzeczy mogą być tymczasowym źródłem zadowolenia, ekscytacji ale przetrwanie od nich nie zależy. Dlatego nie boją się ich stracić i nie działają na podstawie lęku, czyli nie manipulują i nie uciekają do nieuczciwych działań. Przystają utożsamiać przetrwanie z rzeczami zewnętrznymi, dostrzegają że nawet bez nich dadzą sobie radę i że przetrwają. Dlatego też nie gonią za iluzją szczęścia, nie działają na presji, które to gonienie tak naprawdę oparte jest na lęku.

Jak już zostało powiedziane, gdy ludzie wznoszą się na pole energii Akceptacji, przestają oddawać swoją moc światu.

Zaczynają od teraz akceptować, że sami są źródłem swego szczęścia, wewnętrznej radości . Zaczynają dostrzegać że sami mogą tworzyć i dawać miłość innym.

Gdybyśmy umieścili ich na nieznanym wyspie i powrócili po roku, okazaloby się, że rozkręcili już interes na kokosach, znaleźli nowy związek, zbudowali domek na drzewie i uczyli języka dzieci tubylców.

Innymi słowy, posiadają oni zdolność do ponownego tworzenia, ponieważ wiedzą, że źródło szczęścia pochodzi z ich świadomości.

Mogą sobie powiedzieć:

„Ja sam jestem źródłem mojego szczęścia.

Ja jestem źródłem zdrowia”.

Ono wcale nie zależy od epidemii, od tego co dzieje się na świecie, czy tego co jem”.

Kiedy wreszcie zdają sobie z tego sprawę, przekraczają fałszywe systemy wierzeń, które przestają wtedy oddziaływać”.

David R. Hawkins – „Przywracanie zdrowia”

Pozwalanie sobie na przyjemności i nie zatracanie się w pragnienia, doznawanie przyjemności, dbałość o siebie

Kochać magiczne dziecko w sobie i pozwolić sobie na radość z życia to zjednoczenie się z naszymi potrzebami , z naszym wnętrzem i zaspokajanie ich. W naszym rdzeniu jest coś tak nieskazitelnego, niewinność , którą można wzbudzić spowrotem. Dziecko, którym byliśmy, to nie tylko migawka naszej historii; ono jest witalną energią, która żyje w nas teraz.

Nasze wewnętrzne dziecko jest częścią naszego autentycznego ja , jaźni, którą byliśmy, zanim nałożyliśmy maski i do pewnego stopnia przybrać fałszywe ja, aby przetrwać w naszych rodzinach i kulturach. Kiedy dbamy o nasze wewnętrzne dziecko, zaczynamy odzyskiwać naszą autentyczną, naturalną jaźń. Zaczynamy przywracać poczucie dobroci i wartości tym rzeczom, które zostawiliśmy w cieniu. Powitanie tych części nas, które odrzuciliśmy, jest niesamowicie wyzwalające! Możemy przyjąć nasze odrzucone części z powrotem w objęcia samych siebie i działać w nowy sposób, który pokaże naszemu wewnętrznemu dziecku, że przeszłość się skończyła i że teraz można bezpiecznie być sobą. Poczucie bezpieczeństwa natomiast pozwala naszemu wnętrzu coraz bardziej się rozwijać i czuć radość z życia.

Przykłady działań, które leczą i wyzwalają

- Wyznaczanie granic, gdy było to wcześniej zabronione,
- Używanie swojego głosu do mówienia prawdy, kiedy w przeszłości spowodowało to odrzucenie,
- Dawanie sobie czasu na zabawę lub nic nie robienie, kiedy uczono cię, że twoją wartością jest tylko praca

Uzdrowienie wymaga, abyśmy mieli odwagę cofnąć dysfunkcyjne wzorce, które zostały ustanowione we wczesnym okresie życia i pozwolenia na rozwój pozytywnych, budujących wzorców. Ostatecznie zwiększa się wtedy nasza zdolność do radykalnie nowych poziomów radości, przyjemności, kreatywności i połączenia ze sobą.

Możemy wypełnić luki w miłości, których brakowało nam jako dzieci, w tym również zacząć pozwolić sobie na przyjemności i swoje pragnienia w sposób kontrolowany, aby się nie uzależnić od niczego. Kiedy pracujemy z wewnętrznym dzieckiem, przywracana jest nasza witalność i wewnętrzne bezpieczeństwo. Kiedy pomagamy naszemu wewnętrznemu dziecku odczuwać te uczucia, nowa energia i witalność wkraczają w każdą dziedzinę naszego życia, ponieważ uwalniamy się od wstydu i namaszczamy się dobrocią i błogosławieństwem. To daje nam nową pewność siebie, lekkość i radość.

Nasze wewnętrzne dziecko zaczyna czuć się wystarczająco bezpieczne, aby być swoim naturalnym ja, co z kolei daje takie postawy jak:

- Dobra zabawa (nawet w przyziemnych sytuacjach),
- Bycie obecnym w danej chwili,
- Otwarte wyrażanie uczuć,
- Bycie szczerym i hojnym dla innych,
- Postawa figlarna,
- Postawa pełna entuzjazmu i energii,
- Poczucie witalności i połączenia z ciałem,
- Odczuwanie trudnych uczuć i pozwolenie im się naturalnie rozpuścić,
- Stworzenie bezpiecznego wewnętrznego środowiska, w którym Twoje wewnętrzne dziecko będzie się dobrze rozwijać.

Tworzenie wewnętrznej więzi zaczyna się od chęci regularnego dialogu z wewnętrznym dzieckiem. W zależności od poziomu traumy, jakiego doświadczyłeś, gdy byłeś dzieckiem, twoje wewnętrzne dziecko może początkowo niechętnie ci ufać i może zająć trochę czasu, zanim się przed tobą otworzy. Ale bądź wytrwały, a będziesz zdumiony wynikami. Nawet mały dialog każdego dnia przynosi ogromne korzyści w postaci fizycznej energii, pozytywnych emocji i ogólnego dobrego samopoczucia.

Przykłady tego co możesz powiedzieć swojemu wewnętrznemu dziecku:

- Jesteś bardzo dobry i wspaniały!
- Jesteś kochany i wyjątkowy.
- Jesteś bezpieczny.
- Szanuję Cię.
- Jestem z ciebie taka dumna!
- Tak się cieszę, że tu jesteś!
- Możesz to zrobić!
- Jestem tu dla Ciebie, kiedy mnie potrzebujesz.
- Potrzeby są w porządku. Uwielbiam zaspokajać Twoje potrzeby!
- Uwielbiam się o ciebie troszczyć!
- Możesz popełniać błędy.
- Wszystkie twoje uczucia są OK.
- Możesz we mnie odpocząć.
- Nic co powiesz i zrobisz, nie spowoduje, że przestanę cię kochać.

Przykłady pytań, które można zadać swojemu wewnętrznemu dziecku:

- Jak się dzisiaj czujesz?
- Czego potrzebujesz ode mnie w tej chwili?
- Co mogę teraz dla ciebie zrobić?
- Czuję, że czujesz _____, czy chciałbyś o tym porozmawiać?

- Co chciałbyś teraz zrobić?

Posłuchaj, co ma ci do powiedzenia i poczuć zmianę energii w swoim ciele i emocjach. Maluj, rysuj, notuj, pisz listy, rozmawiaj z krzesłem, wyciągnij nasze ulubione stare zabawki. Baw się dobrze z tym procesem. Tworzysz wewnętrzne sanktuarium, w którym wszystko jest w porządku - bez względu na wszystko. Sanktuarium, w którym bezpiecznie jest być dzieckiem, gdzie można bezpiecznie mieć uczucia, gdzie można bezpiecznie być brudnym i nieugiętym, gdzie można bezpiecznie bawić się i bawić! Kochanie naszego wewnętrznego dziecka daje nam dostęp do naszej istoty, naszej prawdy i naszej witalności w sposób, w jaki nic innego nie może tego uczynić. Jednoczymy wtedy to co nieświadome w sobie.

Niezniszczalna więź, którą tworzymy między naszym dorosłym ja a wewnętrznym dzieckiem, zastępuje deficyty naszego wczesnego dzieciństwa emocjonalnymi składnikami odżywczymi, które tworzą siłę potrzebną do życia jako nasza pełna, błyskotliwa, autentyczna jaźń.

To proces budowania nowego fundamentu, aby wspierać ogrom tego, kim naprawdę jesteś.

PIELEGNUJ TO CO OSIĄGNAŁEŚ. Ciesz się tym, dbaj o to i bądź wdzięczny za to

W rozwoju łatwo stracić to nad czym pracowaliśmy, szybko można wpaść w "stare życie", schematy, mechanizmy, stary tok myślenia i działania, w niesłużące już przekonania, a wszystko przez brak pokory i uważności. Poprzez zaniechanie rozwoju, stanie w miejscu wracamy na stare ścieżki neuronowe w naszym mózgu i zaczynamy powielać stare błędy. To co jeszcze nas hamuje to brak wdzięczności za to co już mamy i nienasycenie naszego chcenia, czyli gdy za bardzo się skupiamy na tym czego nie mamy, tworzymy wtedy niezadowolenie z tego co jest. Celebrowanie szczęścia daje wewnętrzną siłę napędową do rozwoju, to taka życiodajna energia, która pozwala wzrastać i się rozwijać. Życie to ciągły proces, rozwój- przebudzenie, to stałe dążenie do doskonalenia siebie.

Stagnacja rozwojowa to coś na wzór agonii, jeszcze nie umarli, ale już nie żywy, jedna nogą tu, a drugą tam.

Paranoją jest wracać do tego, co nie służyło i oczekiwać odmiennych rezultatów. Stanie w miejscu bywa bolesne. Wybór należy zawsze do Ciebie, możesz być szczęśliwy lub obolały. Możesz podążać za głosem serca, marzeniami, robić to co kochasz lub włączyć kalkulujący umysł, który podpowie, że to się nie uda, nie opłaca, że, szkoda czasu.

Nie ma sensu rozwijać POLA SERCA, wrażliwość intuicyjną, a potem nie dopuszczać jej do głosu, więc sam zdecyduj jak chcesz aby było. Pełne zaufanie wiąże się z dążeniem do przodu i robieniem nowych rzeczy oraz coraz większym otwieraniem się i wychodzeniem ze strefy komfortu.

Odwaga aby budować swoją moc i wyjść ze wstydu

Odwaga głównie wiąże się ze zgodą na bycie sobą i sięganiem po swoje marzenia, pragnienia. Jednak aby być sobą trzeba porzucić maski jakie zakładamy, które oddzielają nas od prawdziwych nas. Do tego trzeba się skonfrontować z własnym wstydem, z tymi częściami, których się w sobie wstydzimy i których nie chcemy pokazać innym, a które przykrywają właśnie maski. Im większy mamy poziom odwagi bycia sobą, tym mniejszy wstyd i wiesz nasza naturalność. Mówimy wtedy o tym co w nas, co czujemy, co przeżywamy i co myślimy i przestajemy się bać reakcji innych co powoduje, że znikają zależności stworzone w oparciu o te lęki.

Poczucie swojej wartości bez uwarunkowania tej wartości od innych

Pewność siebie z poziomu człowieczeństwa nie jest niczym niewłaściwym, ale jest zawsze czymś niezwykle zmiennym. Dopóki nie zostanie 'wsparta' Duchową Świadomością, jest bardzo ograniczona i kontrolowana przez ego. Każdy z nas pragnie oczywiście czuć się pewnym siebie. Brak tej pewności hamuje nas w wielu życiowych aspektach i jest odpowiedzialny za niewykorzystane potencjały oraz lęki stojące na drodze do spełnienia w naszym codziennym życiu. Na ludzkiej scenie, pewność siebie jest czymś co zdajemy się osobiście posiadać lub czego nam brakuje. Mówimy nawet o zdobywaniu oraz utracie pewności siebie. To co mamy dokładnie na myśli, to zależność między naszą pewnością siebie, a pewnymi zewnętrznymi okolicznościami.

Innym słowy nasza pewność siebie jest uzależniona od pewnych znajdujących się w naszym otoczeniu czynników, od osób lub też osiągnięć. To wszystko jest bezpośrednio związane z poczuciem własnej wartości.

Kiedy czujemy, że tracimy pewność siebie, dzieje się tak ponieważ coś na czym w pewien sposób polegamy zaczęło się zmieniać. Kiedy nasza pewność siebie jest uzależniona od innych osób i sytuacji, jest zbudowana na

bardzo chwiejnym terytorium. Ludzka pewność siebie jest kierowana ego i oparta jest na wyobrazeniach jacy powinniśmy być w oczach innych.

Poczucie braku pewności siebie.

W tym poczuciu pojawia się wiele wątpliwości co do naszych zdolności, możemy czuć że inni są o wiele lepsi. Obawiamy się porażki i potrzebujemy ciągłego dodawania otuchy oraz akceptacji od otaczającego środowiska. Pomimo tego, iż często posiadamy coś, co przyczyniłoby się do polepszenia jakości życia innych nie potrafimy przejść przez barierę lęku. Możemy czuć się gorsi od innych.

Pewność siebie bazująca na osiągnięciach.

Możemy czuć się dumni z racji osiągniętych sukcesów oraz realizacji celów i często prowadzi to wiary w nasze własne siły fizyczne lub mentalne, które są źródłem owych osiągnięć. Wygrana może stać się tutaj naszym głównym życiowym celem i możemy mieć ciągłą potrzebę udowadniania innym swojej wartości. Możemy czuć się lepsi od innych. Pod względem naszej osobowości możemy wpasowywać się bardziej w jedną z powyższych kategorii lub też ciągle przemieszczać się z jednej na drugą wchodząc w ciągłą rywalizację z innymi.

Fakt, iż polegamy jedynie na naszym ludzkim 'ja' najczęściej sprawia, że podlegamy ciągłej huśtawce pewności siebie, naprzemiennym wzlotom i upadkom uzależniając swoje szczęście od sukcesu lub porażki. W rezultacie nie zrealizujemy naszego potencjału i przejdziemy przez życie w poczuciu braku spełnienia. Alternatywnie, spędzimy życie w nieustannym biegu i wzmaganium, by coś sobie i innym udowodnić. Na końcu i tak się może okazać iż sukces nie zaspokoił istniejącej pustki w nas.

Pewność siebie bazująca na Duchowej Prawdzie.

Przychodzi taki czas w naszej duchowej podróży, kiedy powoli zaczynamy coraz bardziej polegać na Obecności wewnątrz nas niż na naszych ludzkich, zmiennych zasobach. Jest to czas rozpoznania Prawdziwej Pewności Siebie, której fundamentem jest zaufanie w 'coś', co znacznie wykracza poza wszelkie wyobrażenia oraz ograniczenia naszego ego. Ernest Holmes, założyciel Nauki Umysłu powiedział:

'Zaufanie jest bezwarunkową akceptacją, iż istnieje pewna Niewidzialna Inteligencja, która nas prowadzi.'

Z punktu widzenia duchowości, możemy powiedzieć, że Duchowa Pewność Siebie bazuje na absolutnym zaufaniu w Wyższą Obecność, na której zawsze możemy polegać, która jest stała, konsekwentna i niezmienna w swojej Naturze. Obecność ta nie ma przeciwności i funkcjonuje jako Duchowa Zasada bazująca na założeniach, że jest tylko Jedna Siła wyrażająca się poprzez wszystko co istnieje.

Duchowa Pewność Siebie nie zawiera wątpliwości ponieważ nie bazuje na lęku. W Duchowej Rzeczywistości nie ma czegoś takiego jak utrata pewności siebie. Kiedy więc tracimy pewność siebie oznacza to, że zapomnieliśmy naszą Prawdziwą Naturę. Kiedy wierzymy, że w naszych ludzkich doświadczeniach jesteśmy sami, zdani na siebie musimy być odpowiedzialni za nasze przetrwanie i automatycznie uzależniamy się od ludzkich praw samo przetrwania, jesteśmy im podporządkowani.

Gdy z czasem w poszukiwaniu Pewności Siebie nauczymy się zaglądać do wewnątrz – zaczniemy czerpać z nieskończonego i wiecznego Źródła, które nigdy się nie zużywa. Staje się wówczas oczywiste, że Nieskończona Pewność Siebie wyraża się poprzez nasze ludzkie doświadczenia, nie jest jednak naszym 'działaniem czy robieniem'.

Stajemy się obserwatorem rozkwitania Boskości poprzez czyny lub słowa w zależności od sytuacji. Wyższa Obecność osadza w naszych sercach Inspirację oraz umieszcza słowa w naszych ustach. Wszystko samo się dzieje, gdyż Absolut zna swoją drogę.

Niektórzy ludzie mają błędne przekonanie o tym, iż poleganie na Bogu, Wszechświecie, Wyższej Sile Jest formą słabości. Ja bym bardziej powiedział, że to przyznanie się do naszych słabości i wyrażenie pokory oraz chęć wsparcia nas, ze strony czegoś wyższego od nas. Dla ego oczywiście wydawać się będzie to słabością, jednak ostatecznie, to pozwala zamienić siłę w moc duchową i daje zupełnie inny rodzaj energii, bo ta energia oparta jest na czymś większym od nas oraz powoduje że zaczynamy ufać otwierając swoje serce na zaufanie wobec życia.

Poczucia własnej wartości nigdy nie dostaniesz z zewnątrz. Nigdy.

To jest coś, co pochodzi z wewnątrz. Co jest celebrowane od środka. Co jest odzyskiwane przez nas samych u budowane jest poprzez tworzenie zdrowej relacji ze sobą. Gdy mamy niskie poczucie wartości możemy mieć ciągle przeświadczenie jakbyśmy wewnątrznie pytali innych: czy dajesz mi prawo do tego, abym istniała? Czy respektujesz to, kim jestem, czy mogę taka być? Czy świętujesz mnie za to kim jestem? Tak jak byśmy chcieli cały czas potwierdzenia z zewnątrz czy możemy być tacy jacy jesteśmy i czy to jest dobrze, zamiast zapytać się samych siebie jak chcemy aby było dobrze abyśmy się czuli ze sobą dobrze. To nie innych mamy ciągle zadawalać i być tacy jak inni by chcieli abyśmy byli, czyli to nie oczekiwania innych mamy spełniać, tylko mamy być tacy jak chcemy być. Poprzez ranę narcystyczną i brak potwierdzenia odbicia z zewnątrz zaczęliśmy uwarunkowywać się, aby szukać siebie w oczach innych. Aby to inni potwierdzili naszą wartość. W ten sposób

odłączyliśmy się od prawdy swojego wnętrza, od siebie i stworzyliśmy maski. Aby poczuć swoją wartość trzeba przestać odrzucać samego siebie na rzecz zadowalania innych. Trzeba odnaleźć w sobie moc aby być sobą pomimo wszystko, trzeba zmierzyć się z pustką, samotnością gdy wybieramy siebie i w tej pustce samotności odnaleźć samego siebie. To my sami możemy sobie zwrócić swoją wartość i wolność bycia tym, kim naprawdę jesteśmy. Warstwa po warstwie obierać siebie z tego co nie nasze i poznawać to jacy naprawdę jesteśmy.



Otwieranie swojego serca i przechodzenie z rozumu do czucia z przestrzeni serca. Mówienie swojej prawdy, wypowiedzenie swoich emocji, uzdrowienie ciała

Rozmówca: Ból jest możliwy do zaakceptowania.

Maharaj: Czemu nie? Czy próbowałeś tego kiedykolwiek? Spróbuj, a znajdziesz w bólu radość, jakiej przyjemność nie może dostarczyć z tej prostej przyczyny, że zgoda na ból prowadzi znacznie głębiej niż przyjemność. Osobowe „ja” z samej swej natury stale jest zajęte poszukiwaniem przyjemności i unikaniem bólu. Porzucenie tego nawyku – oznacza porzucenie „ja”. Zniknięcie „ja” z jego pragnieniami i lękami umożliwi ci powrót do twej prawdziwej natury, źródła wszelkiego szczęścia i pokoju. Wieczne pragnienie przyjemności jest odbiciem nieskończonej wewnętrznej harmonii.

Godnym uwagi jest fakt, że stajemy się samoświadomi dopiero wówczas, gdy zostajemy schwytni w konflikt pomiędzy przyjemnością a bólem, konflikt, który wymaga wyboru i decyzji. To zderzenie pragnienia i lęku wywołuje złość, która jest wielkim niszczycielem zdrowia i życia. Gdy bierzesz ból za to, czym jest – lekcję i ostrzeżenie, zważasz nań i wnikasz weń głęboko, znika granica między bólem i przyjemnością; zarówno jedno jak i drugie staje się doświadczeniem – bolesnym, gdy istnieje opór, a przyjemnym, gdy jest akceptowane

Rozmówca: Dlaczego ból ma być bardziej skuteczny niż przyjemność?

Maharaj: Przyjemność przyjmujemy z łatwością, podczas gdy „ja” całą swą mocą odrzuca ból. Ponieważ akceptacja bólu oznacza wyrzeczenie się „ja”, wówczas „ja” wchodzi na drogę prawdziwej szczęśliwości; szczerą i pełną akceptacją bólu uwalnia źródła szczęśliwości.



ZGODA NA BÓL PROWADZI ZNACZNIE GŁĘBIEJ NIŻ PRZYJEMNOŚĆ

NISARGADATTA MAHARAJ

Emocje są integralną częścią naszego człowieczeństwa. Na poziomie biologii są nieocenionym źródłem informacji dla sterującego ciałem, automatycznego, ukierunkowanego na przetrwanie mózgu – ostrzegają nas przed zagrożeniem. To one są kluczem do tworzenia programów przetrwania sterujących naszym życiem pod postacią świadomych i nieświadomych przekonań. Programy przetrwania oraz związane z nimi schematy oceny sytuacji i ludzi zapisywane są pod wpływem silnych emocji i przekazywane z pokolenia na pokolenie. Gdy ponownie przeżywamy podobne wydarzenie, sytuację automat uruchamia emocje i określone wzory naszych reakcji. Emocje utrwalają program. Tworzy się błędne koło. Wciąż i wciąż przeżywamy życie według tych samych schematów. Problem jest w tym, że często nie mamy świadomości, iż sytuacje się powtarzają po to abyśmy zmienili do nich podejście, abyśmy nabrali nowego spojrzenia na życie. Sami powtarzamy swój odbiór, swoje reakcje jednak jesteśmy tak nastawieni na ich przeżywanie, że nie widzimy, iż sami sobie coś robimy. Skupiamy się tak mocno na swoim cierpieniu, że zamykamy się na jakąkolwiek inną opcję. Od cierpienia można się uzależnić i popaść w masochizm. Dlatego tak ważne jest zauważyć swoje schematy cierpienia i nabrać do nich dystansu, by móc zacząć działać w inny sposób.

Na emocje pomaga mi ta afirmacja

Spotykam się ze swoimi emocjami i swobodnie je przeżywam, daje im przestrzeń aby były takimi jakie są. Mogę opowiadać o swoich emocjach, o swoim bólu, bez obawy, że przesadzam lub że ludzie będą się nade mną litować. Nie będę zaprzeczał swojemu bólowi, jednak jednocześnie nie będę go wykorzystywał do uzalania się nad sobą i do wchodzenia w role ofiary. Daje mu po prostu przestrzeń do zaistnienia, daje sobie przestrzeń do wypowiedzenia tego co we mnie jest, bez oceniania czy to dobre czy złe jest. Między przyznaniem się do bólu, a zrzucaniem za niego winy na innych, istnieje wyraźna różnica, przyznanie się do bólu to po prostu staniecie w swojej prawdzie emocjonalnej, która z czasem nas uwalnia i uzdrawia. Rozumiem to i przestaje zaprzeczać swoim emocjom, temu co czuje w danym momencie i przestaje kłamać na temat swojego stanu emocjonalnego.

Przestaje odbierać rozmawianie o swoich emocjach jako słabość, jako coś złego, jako oznakę wadliwości, czy czucia się upokorzonym bo o nich rozmawiam. Przestaje się bać odrzucenia lub porzucenia, gdy mówię o tym

co jest we mnie. Przystaje odbierać mówienie o tym co we mnie jako coś złego, nawiązuje kontakt z własnymi emocjami, w tym co jest we mnie i znajduje w sobie odwagę aby mówić o tym. Zaczęłam rozumieć iż świadomość swoich emocji i rozmawianie o nich to oznaka mocy duchowej, bliskości ze sobą a nie wyraz słabości. Ja natomiast chcę tworzyć bliskość ze sobą i z innymi a nie iluzoryczną separację, izolację. Rozmawianie o tym co we mnie, jak się czuje w danym momencie pozwala mi dostrzec fakt, że inni też się wtedy otwierają przede mną i dzieje się magia, bo zaczynają rozmawiać o tym co sami czują, opadają wtedy maski i pojawia się szczerłość i uczciwość, która daje zaistnieć emocjonalnej prawdzie. Jednocześnie widzę, że gdy mówię o swoich emocjach przestaje się ich bać, napięcie i lęk się zmniejsza, a ja się dystansuję do tego co wypowiadam. Daje mi to możliwość spojrzenia na tą samą sytuację w różny sposób, pozwala mi to spojrzeć z innej perspektywy i dostrzec możliwości i rozwiązania których wcześniej nie dopuszczałam do siebie.

Zauważam wtedy również fakt, iż praktycznie większość z nas czuje podobnie więc przestaje się czuć inny, wadliwy czy też odizolowany. Uwalniam opór i przestaje się trzymać kurczowo swojego cierpienia i nie usprawiedliwiam nim swojej bierności.

Przestałam się trzymać kurczowo swojego cierpienia i usprawiedliwiać nim swojej bierności. Przestałam odbierać mówienie o swoich emocjach jako skarżenia się na coś, jako widzenia w tym czegoś złego. Jednocześnie przestałam uciekać przed swoimi emocjami, przed samym sobą w różne używki, takie jak alkohol czy narkotyki.

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

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

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

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

Proces poznania tych aspektów w nas

Obserwacja ---uświadomienie---przyznanie się do nich---akceptacja ich takimi jakimi są, w tym również często akceptacja ich braku akceptacji jak jest opór ---rozpoczęcie wprowadzania innego podejścia do siebie opartego na współczuciu, wyrozumiałości, łagodności.

Przejście przez lęk przed samotnością, przed pustką, przed paniką, przed sobą samym

Gdy twoja świadomość zwrócona jest na zewnątrz, powstaje umysł i świat.

Gdy jest zwrócona do wewnątrz, odkrywa własne Źródło i powraca do domu, w Nieprzejawione.

Po początkowej pustce, samotności i braku odpowiedzi jeśli wystarczająco się wsłuchamy w siebie w końcu nawiązujemy kontakt z własną intuicją i dostajemy odpowiedzi ze swojego wnętrza. To co nas najbardziej blokuje od wsłuchania się w siebie, to lęk przed pustką, przed samotnością, przed bliskością ze sobą. Jednak jednocześnie pozwolenie sobie na samotność, na zaistnienie pustki powoduje, że zaczynamy odnajdywać w niej samych siebie i w tym czego się baliśmy odnajdujemy obfitość. Nawiązujemy wtedy tak naprawdę prawdziwy kontakt ze sobą i zaczynamy być obecni w tym co robimy.

Blokujemy się na odczuwanie pełni chwili obecnej, bo oceniamy terażniejszość poprzez przeszłe rany. Myślimy, że sytuacja z przeszłości się powtórzy, że zranienie znowu się stanie. Nie ma nas w chwili obecnej, która tak naprawdę nie zawiera przeszłości, jest ona czysta w swojej naturze i nie jest zaburzona niczym. To my sami narzucamy na chwilę obecna naszą własną interpretację. Tak samo na przyszłość narzucamy swoją interpretację. W tu i teraz zawsze jesteśmy bezpieczni, zawsze jesteśmy stabilni, w niej zawsze jest spokój jeśli nie ma oceny jej poprzez nasze wyobrażenie. W chwili obecnej zawsze jesteśmy połączeni ze źródłem.

Zaprzestanie odrzucania siebie, staniecie za sobą

Najgłębsze rany emocjonalne, to te będące skutkiem odrzucenia. Ci, którzy cierpią z tego powodu, czują je stale wewnątrz siebie, interpretując wszystko co dzieje się wokół nich przez filtr bycia odrzuconym, niechcianym. Czują się odrzućeni nawet wówczas, gdy coś takiego nie ma miejsca. Umysł potrafi wymyślić kolejne iluzje aby nie zbliżyć się do rany odrzucenia i nie poczuć prawdziwych emocji oraz utrzymać cierpienie.

Odrzucenie oznacza sprzeciw, pogardę lub odmowę, co można przetłumaczyć na “nielubienie” czegoś lub kogoś. Już przy najwcześniejszych doświadczeniach związanych z odrzuceniem, zaczyna powstawać maska służąca jako zabezpieczenie przed tym łamiącym serce uczuciem, które wiąże się z poczuciem niedowartościowania i charakteryzuje się rozwinięciem lękliwej osobowości. Część naszej osobowości kształtuje się w wyniku ran emocjonalnych, których zaznaliśmy jako dzieci. Z tego powodu osoba cierpiąca z powodu bólu odrzucenia zazwyczaj nie docenia swoich osiągnięć i stara się osiągnąć perfekcję za wszelką cenę.

Według Lise Bourbeau najbardziej prawdopodobne będzie, że ranę emocjonalną w postaci odrzucenia spowoduje rodzic tej samej płci co dziecko. To ze strony tego rodzica dziecko najbardziej pragnie miłości i akceptacji i będzie bardzo wrażliwe na wszelkie uwagi pochodzące właśnie od niego. Słowa “nie”, “nieistniejące” i “zniknij” tworzą część codziennego słownictwa, potwierdzając silniejsze uwierzenie i uczucie tak głęboko zakorzonego odrzucenia. Wówczas czymś normalnym jest chęć pozostania w izolacji od innych, ponieważ im większe zainteresowanie otrzymamy, tym większą okazję do pogardy ono stwarza.

Jeśli zaistnieje potrzeba dzielenia się doświadczeniami z większą liczbą osób, będą próbować chodzić wokół nich na paluszkach, zamknęci w sobie, niewiele mówiący. A jeśli już będą coś mówić, to tylko po to by się uspokoić. Z czasem, jeśli jakaś osoba nie uleczy ich ran spowodowanych odrzuceniem, mogą stać się złośliwi a nawet pełni nienawiści. To wszystko będzie skutkiem ogromnego cierpienia, którego doznali. Im głębsza jest rana odrzucenia, tym bardziej prawdopodobne jest zostanie odrzuconym lub odrzucenie innych.

Rana odrzucenia powoduje, że z czasem sami siebie odrzucamy, bo boimy się zostać odrzućeni takimi jakimi jesteśmy. Więć stosujemy wobec siebie nienawiść, pogardę, wstręt wobec tych części siebie, które twierdzimy, że ktoś nie zaakceptuje, a wobec których czujemy toksyczny wstyd. Więć oddalamy się od siebie i zakładamy maski, aby nie pokazać prawdziwych siebie, co tworzy jeszcze większy konflikt wewnątrz nas i separację z naszym źródłem.

Początkiem jakiegokolwiek emocjonalnej rany jest zamrożenie konkretnych emocji i stworzenie konfliktu wewnętrznego. Im głębsza rana odrzucenia, tym bardziej odrzucamy siebie lub innych, co może kryć się pod postacią zakłopotania. Ponadto, widoczne będą tendencje do ucieczki, ale to tylko maska służąca ochronie przed cierpieniami spowodowanymi przez te rany. Najlepszym sposobem na wyleczenie rany spowodowanej odrzuceniem jest rozwijanie poczucia własnej wartości, ceniecie siebie i nabycie pewności siebie, bez potrzeby potwierdzenia tego ze strony innych osób. Aby to zrobić:

Istotnym krokiem jest zaakceptowanie ran jako części samego siebie, co pozwoli uwolnić uwięzione uczucia. Jeśli odmówimy dostrzeżenia obecności naszego bólu emocjonalnego, nie będziemy w stanie pracować nad uzdrowieniem. Po zaakceptowaniu, następnym krokiem jest wybaczenie. To pomoże nam uwolnić się od przeszłości. Postawmy siebie na pierwszym miejscu a dopiero potem wszystkich innych. Spróbujmy zrozumieć, że jest bardzo prawdopodobne, iż osoba, która nas skrzywdziła również doświadcza głębokiego bólu lub doświadczyła krzywdy w przeszłości. Wybaczenie dotyczy też nas samych i tych części siebie, które odrzucaliśmy i wypieraliśmy z naszej świadomości do podświadomości. Dlatego mantra Kocham Cię, przepraszam, wybacz mi proszę, dziękuję ma dużą siłę, bo mówiąc te słowa przepraszamy samych siebie i wybaczymy sobie też.

Zacznijmy traktować się z miłością i dajmy sobie pierwszeństwo. Poświęcenie uwagi sobie, pokochanie siebie i poczucie wartości na jakie zasługujemy, jest koniecznością dla dalszego rozwoju.

Nie dostrzegamy że odrzućając samych siebie zamykamy się na radość z życia i na doświadczanie jego w pełni, gdy przestaniesz odrzućać samego siebie, odrzucenie ze strony innych przestanie Cię boleć, bo zawsze będziesz mieć siebie.

Wyjście poza egoizm, poczucie swojej mocy, akceptacja wolności innych i braku wpływu na innych

Wyjście poza egoizm wiąże się z otwarciem pola serca i otwartością na innych. Po początkowej fazie lęku przed zranieniem, gdy czujemy się już bezpiecznie i zaspokajamy swoje potrzeby przechodzimy ze świadomości Ja jestem do świadomości My jesteśmy i zaczynamy czuć połączenie z innymi. Znając swoje emocje, swoje myśli, samego siebie możemy wejść w szczere i uczciwe relacje z innymi. Wychodzimy wtedy poza świat przetrwania, rywalizacji i walki z innymi, a wchodzimy w świat harmonii i spokoju. Przystaje się liczyć już tylko nasze Ja, zaczynamy dostrzegać też ja innych. Otwarcie się na relacje wiąże się z umiejętnością słuchania innych, traktowania wszystkich jako równych, daniem wolności innym bycia sobą, szacunkiem wobec innych. Dostrzegamy swoje potrzeby, ale również dostrzegamy potrzeby innych. Potrafimy otworzyć się na rację, na perspektywę drugiego człowieka bez oceny, tylko poprzez czucie z poziomu serca. Z czasem dostrzegamy fakt, że wszyscy jesteśmy tacy sami, a tym co nas łączy jest pole serca.

Puszczenie urazów, żalu, złości do siebie i do innych, wzbudzenie współczucia wrażliwości i łagodności wobec siebie i wobec innych.

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

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

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

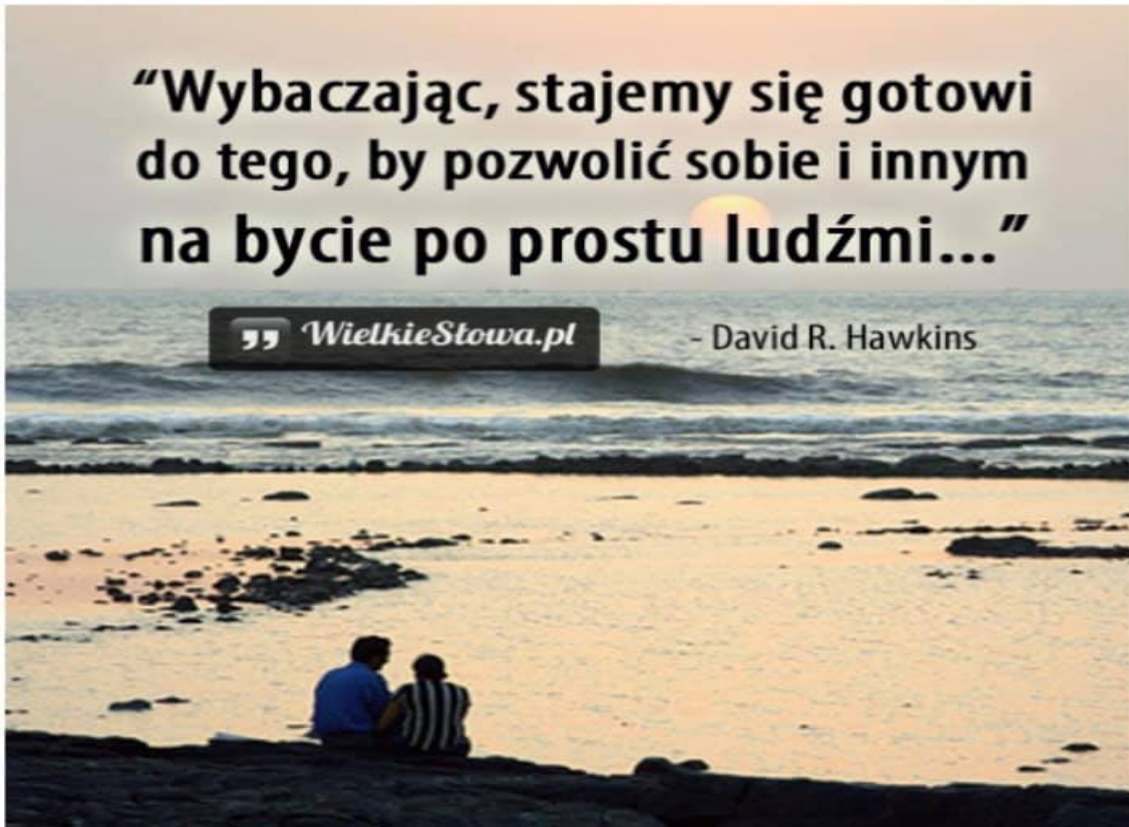
Aby wyzdrowieć, trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, czy chcemy dalej się tego trzymać (i w ten sposób otrzymywać swoją 'pożywkę'), czy raz na zawsze z tym skończyć. O to właśnie chodzi w tej decyzji, bez której uzdrawianie nie może się zacząć".

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

Im zdrowszą mamy relacje z samym sobą, tym zdrowszą mamy relacje z innymi. Przeważnie to co projektujemy na świat zewnętrzny jest tym co czujemy wobec siebie i przeniesione jest przez mechanizm projekcji na drugiego człowieka. Możemy być tak bardzo uzależnieni od określonych emocji, że będziemy tworzyć iluzje aby tylko je poczuć i w nich być. Wszelkie emocje takie jak żal, złość na innych powstają dlatego że jesteśmy w trybie przetrwania, gdzie chcemy manipulować i kontrolować innych. Karmiąc się urazami do innych zapominamy, że tak naprawdę wtedy raniemy najbardziej samych siebie, a nie innych. To co powstaje w nas najbardziej niszczy nas samych i nasze ciało. Więc wyjście poza te uwarunkowania pozwala żyć w większym spokoju, wolności i harmonii. Większość emocji powstaje z zniekształceń poznawczych, chyba że ktoś czyn jest konkretnym skrzywdzeniem dla nas. Jednak cała reszta zranień opiera się na zranieniach naszego własnego ego i wchodzenia w schemat ofiary.

„Wybaczenie jest niezwykle ważnym i zasadniczym narzędziem, szczególnie gdy się je połączy z gotowością do pokory i akceptacją ludzkiej omyłności oraz podatności na błędy. Z perspektywy duchowej intencji porzucenie egoistycznych możliwości może wydawać się poświęceniem, jednak gdy nada mu się nowy kontekst, okazuje się, że jest ono ukrytym darem,,

D. Hawkins- „Przekraczanie poziomów świadomości,,



Traktowanie siebie z wyrozumiałością, wyjście poza schematy karania siebie, złości na siebie, wzbudzania żalu do siebie, poczucia winy, nienawiści do siebie oraz wstrętu i potwierdzania swojej wadliwości

Uznanie swojego trudu, swojego cierpienia i przyznanie się do niego pozwala nam zobaczyć, że tak naprawdę nie jesteśmy szczęśliwi. Tak samo jak z rolą ofiary, dopiero przyznanie się do niej przed sobą i poczucie jej emocji pozwala nam wyjść z tej roli i dostrzec inną perspektywę, jednak przeważnie wolimy udawać silnych i nie przyznawać się do swoich słabości zarówno przed sobą jak i przed innymi. Schematy karania siebie, złości na siebie, wzbudzania żalu do siebie, poczucia winy, nienawiści do siebie oraz wstrętu i potwierdzania swojej wadliwości, to główne schematy jakimi nękamy samych siebie i torpedujemy siebie oddzielając się od radości z życia. Aby wyjść z nich trzeba je sobie najpierw uświadomić, a później poprzez świadomość wprowadzić nowy sposób podejścia do siebie, co pozwoli nam zbudować nową relację ze sobą opartą na wyrozumiałości, łagodności i współczuciu.

„Dobrze jest także wiedzieć z góry, że wszelkie cierpienie nie jest wpisane w duchowe korzyści, ale wynika z oporu wobec nich. Cierpienie bierze się z duchowego ociążania się oraz nacisku ego, by postępować po swojemu. Odrzucenie postrzegania ego jako Boga i zwrócenie się ku Boskości jest tym, co służy ewolucji świadomości.,,

D. Hawkins- „Przekraczanie poziomów świadomości.,,



Życie to nauka

Nadal uczyć się:

że nie wszyscy muszą mnie lubić i ja również nie muszę lubić wszystkich,

że odrzucenie to nie koniec świata, a wina nie zawsze leży po mojej stronie,

wiary, że jestem wartościowa w każdej sytuacji,

wybaczając sobie błędy,

wiary w siebie, swoje możliwości i marzenia,

że mam prawo stawiać granice i w jaki sposób to robić,



nie bać się odmawiać,

rezygnować z niezdrowych/ toksycznych relacji,

BĄDŹMY NIEZNISZCZALNI

Życie to jedna wielka lekcja poznania, doświadczania i poczucia siebie i świata wokół nas.

Przy pracy ze sobą trzeba pamiętać, że życie płynie i leci dalej. Więc jest po to aby go doświadczyć jak najwięcej. Przy rozwoju można się zafiksować i za bardzo skupiać się na labiryntach umysłu, co tak naprawdę ma nas tylko odciągnąć od doświadczania i czucia życia. Fajnie jest mieć dużą wiedzę, jednak wiedza bez jej stosowania jest tylko wiedzą i iluzją doświadczenia. A życie jest po to aby go doświadczać. Trzeba sobie uświadomić, że nigdy nie będziemy doskonali ...

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

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

David R. Hawkins - "Przywracanie zdrowia".

Pozwalanie sobie na relaks, odpoczynek bez wyrzutów sumienia

Czy pozwalasz sobie na drobne przyjemności i odpoczynek bez poczucia winy, bez karcenia siebie i krytykowania siebie?. Czy raczej masz przymus by robić coś cały czas, by ciągle działać?

U mnie było tak, że szedłem w skrajność, albo działałem cały czas aż do wypalenia się i padałem pozbawiony energii, albo nie robiłem nic i miałem na wszystko wyrąbane. Taka skrajność oczywiście pchała mnie do przodu, bo robiłem nowe rzeczy, jednak opierała się na ciągłej walce ze sobą i na siłowaniu się ze sobą. Po jakimś czasie dostrzegłem, że mogę działać inaczej, z większym spokojem, z większą równowagą, opanowaniem. To co trzeba było zrobić to tylko pozwolić sobie na relaks, na odprężenie, na odpoczynek i wprowadzić te praktyki jako część mego życia. To co zauważyłem po tym to fakt, że nie wypalałem się już, nie goniłem za czymś na skrajnych emocjach, wszystko stało się bardziej jasne i przejrzyste. Pozwalanie sobie na relaks jest powiązane z akceptacją naszych ograniczeń na daną chwilę jako ludzie. Energia potrzebuje zarówno być w ruchu, działaniu, jak i potrzebuje odpuścić i odpuścić.

Gdy pozwalamy sobie na odpoczynek, odprężenie:

- jesteśmy bardziej kreatywni,
- mamy świadomość swoich potrzeb,
- jesteśmy bardziej radośni, łapiemy głębszy kontakt ze sobą,
- dostrzegamy to co mamy wokół siebie, doceniamy i uznajemy to,
- nasze baterie są naładowane, powraca energia do działania,
- jesteśmy bardziej obecni, bardziej przytomni, a nasz umysł staje się bardziej przejrzysty,
- nie przerywamy naszego niezadowolenia na innych,
- nawiązujemy kontakt z naszym ciałem, z intuicją,
- stajemy się bardziej elastyczni, rozluźnieni, bardziej naturalni, swobodni,
- mamy większą skuteczność, robimy rzeczy z większym zaangażowaniem, dokładnością, nie próbujemy schwytać wszystkiego na raz,



Daj sobie czas

Cokolwiek robisz , czy też cokolwiek chcesz zmanifestować to daj sobie na to czas. Niech Cię nie zwiodą pięknie brzmiące techniki kwantowe, na niektóre rzeczy trzeba po prostu czasu. Skoro praktycznie całe życie żyłeś przeciwko sobie i kurczyłeś swoje serce w lęku, to proces powrotu do siebie jest rozciągnięty w czasie, tak samo jak rozkurczanie Twojego serca i powrót Twojej energetyki do równowagi.

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-netrza-e-book/>

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

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

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

Miłość do siebie- ćwiczenia

Ćwiczenie 1

Chwalenie innych to spora umiejętność. Przyjmowanie komplementów może być szczególnie trudne dla osób, które nie czują, że zasługują na „miłość i pochwały”. Kiedy poczucie własnej wartości jest niestabilne, prawdopodobnie reagujesz na komplementy – minimalizując, zaprzeczając lub całkowicie dyskredytując miłe słowo. Kiedy otrzymasz komplementy, zwróć uwagę na swoje początkowe reakcje. Czy masz tendencję do lekceważenia lub umniejszania pochwał, które dostajesz? Czy masz tendencję do wypierania komplementów i zawstydzania się ? Czy traktujesz je tak jakby nie dotyczyły Ciebie ?

Napisz o tym, co się z Tobą dzieje i jak reagujesz, kiedy słyszysz komplement.

Zastanów się dlaczego tak reagujesz ? Zastanów się czy doceniasz to jaki jesteś , czy cieszysz się sobą i tym jaki jesteś ?

Zapisz 10 swoich cech charakteru, umiejętności, osiągnięć, z których jesteś wyjątkowo dumna(-y)!

Zapisz teraz 10 dodatkowych ;)

Położ rękę na sercu i pocuj to co napisałeś, wzbudź w sobie uczucie zadowolenia i wdzięczności za to jaki jesteś.

Ćwiczenie 2

Niezależnie, czy się nad kimś zastanawiałaś(-eś), czy nie – jesteś jedyną osobą, która będzie dostępna dla Ciebie przez 100 procent czasu, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, do końca życia, więc warto, abyś starała/starał się być swoim najlepszym przyjacielem, a nie krytykiem.

Kochanie siebie, w praktyce, oznacza traktowanie siebie z taką samą życzliwością, wsparciem, szacunkiem i współczuciem, jakie dałabyś/dałbyś przyjacielowi, ukochanej osobie lub swojemu dziecku.

Zastanów się w jaki sposób możesz zacząć lepiej traktować siebie , wypisz konkretne działania i przejdź do ich realizacji.

Przykładowe obszary i możliwe działania:

Ciało:

- masaż, bieganie, medytacja, zdrowe odżywianie, porzucenie nałogów, relaks, słuchanie się sygnałów od ciała, czucie ciała, joga, świadome oddychanie, przyjemności, sex, szanowanie swojego ciała, akceptacja ciała takim jakim jest, ciepłe słowa kierowane do własnego ciała, badania lekarskie, praca z blokującymi przekonaniem,

Umysł:

- obserwacja swoich schematów myślowych, dystans do myśli i brak utożsamiania się z nimi, kontakt z ciałem, jakość informacji jakimi się karmimy, rozwijanie kreatywności, praca z blokującymi przekonaniem,

Emocje:

- obserwacja , danie przestrzeni na emocje, świadomość emocji, branie odpowiedzialności za emocje, medytacja, czucie emocji w ciele, praca z blokującymi przekonaniem,

Marzenia:

- wyznaczanie i ich realizacja, konkretne czyny, zaangażowanie i wytrwałość, pozwolenie na spełnianie ich, praca z blokującymi przekonaniem, mapa marzeń,

Relacje:

- otwieranie się na bliskość, randki, słuchanie informacji zwrotnych, otwieranie się na perspektywy innych, życzliwość, trzymanie własnych granic, ćwiczenie zaufania, dawanie szacunku i wolności, empatia, praca z blokującymi przekonaniem,

Finanse:

- budowanie szacunku do pieniądza, nowe źródła dochodów, praca z blokującymi przekonaniem, przyjmowanie niespodzianek, intencje odnośnie pieniędzy, świadomość wydatków, przepływ

Ćwiczenie 3

Mam dla Ciebie ćwiczenie stworzone zgodnie ze wskazówkami ekspertki ds. zdrowia kobiet Christiane Northrup. Przez 21 dni masz za zadanie stanąć przed lustrem, przyjrzeć się sobie i powiedzieć:

„Kocham Cię, naprawdę Cię kocham, jestem przy Tobie,, jednocześnie spójrz głęboko sobie w oczy i poczuć połączenie z własną duszą.

Nawet jeśli nie czujesz, że to ma sens – ten mechanizm obronny jest naturalny, spróbuj wykonywać to ćwiczenie konsekwentnie przez co najmniej 21 dni. Poniżej zapisz swoje odczucia

Zapisz swoje odczucia po 1 dniu

Zapisz swoje odczucia po 2 dni

Zapisz swoje odczucia po 1 tygodniu

Zapisz swoje odczucia po 2 tygodniach

Zapisz swoje odczucia po 3 tygodniach

Ćwiczenie 4

Ćwiczenie świadomości:

1. Zrób listę życiowych aspektów, w których czujesz pewność siebie, a są one zależne od czynników zewnętrznych. Zastanów się co jest ukryte za tymi zależnościami, zastanów się jakie leki tworzą te zależności ? Czy ta lista jest zależna od Ciebie całkowicie ? Czy zawsze jesteś sobą aby uzyskać potwierdzenie z zewnątrz swojej pewności siebie ?

2. Zrób listę życiowych aspektów, w których czujesz pewność siebie odnośnie Twojego wnętrza, odnośnie tego jaki jesteś. Czy masz całkowity wpływ na te aspekty ? Czy budujesz to połączenie w Tobie ?

Zreflektuj przez chwilę: Jaką różnicę zauważasz między obiema listami? Co takiego odczuwasz w swoim ciele, kiedy przechodzisz przez obie listy?

Przez następne kilka dni w chwili ciszy, powtarzaj sobie poniższy duchowy zabieg

(modlitwę afirmatywną):

Pewność Siebie jest tym czym Jestem. Wyraża się jako moja Prawdziwa Natura. Jest Inspiracją Mojego Serca, słowami Moich Ust i Mądrością Mojego Umysłu. Zawsze Wie co i jak zrobić. Gdy spoczywam w tym poczuciu, wszystko co jest wymagane dla Boskiego Działania Samoistnie wypływa z Wyższej Obecności we Mnie.

Ćwiczenie 5

Ćwiczenie o współczuciu, akceptacja siebie.

Tutaj nie wystarczy jednorazowy akt bycia dla siebie dobrym. Pokochanie siebie to proces, w którym jednocześnie uczysz się bezwarunkowej miłości do innych. Kiedy cegielka po cegielce budujesz relację ze sobą, to za każdym razem poszerzasz swoją świadomość. Nie naciskaj na siebie, daj sobie dokładnie tyle czasu, ile potrzebujesz. Bez presji. Nie trudno jest emanować miłością i wdzięcznością, gdy wszystko sprzyja. Nie jest sztuką być ideałem w idealnej sytuacji. Sztuką jest zachować spokój tam, gdzie mają prawo pojawić się nieprzyjemne emocje.

Jeśli masz gorszy dzień, to oznacza, że jest w Tobie taka część, która za to odpowiada. Niektórzy nazywają tą część 'cieniem', inni 'autosabotażystą', a jeszcze inni 'wewnętrznym drapieżcą'. Nie ma znaczenia jakiej nazwy użyjesz, by określić to, co powoduje Twoją niemoc. Znaczenie ma co z tym zrobisz. Ta część potrzebuje Twojej uwagi, akceptacji i miłości. Zazwyczaj jest to konflikt wewnętrzny powstały ze zderzenia się Twojego pragnienia z ograniczającym przekonaniem, za którym kryje się lęk. Wtedy też powstaje napięcie, złość i frustracja.

Uświadom sobie to co się w Tobie dzieje poprzez obserwację siebie i akceptację swojego pragnienia jak również ograniczenia w postaci lęku.

Okaż sobie miłość pomimo to że jest napięcie w Tobie, wprowadź w napięcie świadomość, a blokada energetyczna się rozwiąże, napięcie zniknie a Ty pozwolisz płynąć energii wyżej.

W ten sposób okazujesz sobie wyrozumiałość i zrozumienie . Nie wypierasz swoich słabości, ograniczeń a pozwolisz im być takimi jakimi w tym momencie są, co jednocześnie pozwoli Ci znaleźć rozwiązania.

Okaż sobie zrozumienie i otwórz się na to, z jaką historią przychodzą Twoje cienie? O czym pragną Ci opowiedzieć? Im szybciej ich wysłuchasz, tym szybciej zyskasz w nich sprzymierzeńców, a Twoja moc odrodzi się na nowo.

Nie wiń siebie za chwilową niemoc, nie karm się poczuciem żalu i winy.

Zaopiekuj się sobą, okaż wsparcie i zrozumienie, niczym najlepszy przyjaciel.

Nie porzucaj swoich słabości, bo nieprzepracowane zapukają kiedyś ze zdwojoną siłą. Przyglądaj się sobie - swoim myślom, emocjom. Obserwuj. Dopiero gdy zaakceptujesz siebie w pełni, z całym pakietem wad i zalet, to uwolnisz siłę, by przemieniać słabości w swą wewnętrzną moc.

Ćwiczenie 6

Pozwolenie na zachowania dziecięce w nas. Zaczynj coraz bardziej sobie pozwalać na radość w sobie, energia życia w Tobie chce się wyrażać poprzez radość i poczucie życia.

Zastanów się jakie rzeczy sprawiały Ci radość w dzieciństwie i zacznij je robić częściej. Pozwól sobie na uczucie radości z tego jaki jesteś.

Ćwiczenie 7

To co odciąga Cię od siebie , od kontaktu ze sobą, to co tworzy separacje od siebie.

Uświadom sobie wszystkie rzeczy , które odciągają Cię od kontaktu z samym sobą i które zabierają Ci energię. Zaczynj uświadamiać sobie dlaczego tak bardzo odrzucasz siebie wchodząc w te rzeczy ? Jakie substytuty tego co naprawdę pragniesz , dają ci te rzeczy ? Gdzie stawiasz jeszcze opór tworząc cierpienie w swoim życiu ?

Tracimy siebie, utożsamiając się z różnymi rzeczami – swoimi opiniami, reputacją, grupą socjo-ekonomiczną – w celu zdobycia poczucia bezpieczeństwa. Gdy zdystansujemy się do całej tej hałaśliwej pogoni za bogactwem, znaczeniem, pozycją, tożsamością, przejrzymy szaloną grę naszych ministrów. Kiedy przestaniemy utożsamiać siebie ze swym nazwiskiem, pozycją, reputacją, narodowością, zachowaniem, odkryjemy, kim naprawdę jesteśmy. Zobaczymy, że odgrywamy pewne role, ale już nie będziemy traktować ich tak poważnie. Humor jest wspaniałym narzędziem rozbijania i rozszyfrowywania gier naszego ego. Za każdym razem, gdy przemówi nasz minister, możemy zawołać: "Cześć! Dziękuję za dobrą radę, ale teraz mogę poradzić sobie sam".

Możemy nadal się oszukiwać, że jesteśmy "ego w ubraniu ciała", że jesteśmy swymi funkcjami społecznymi. Mamy wybór! Ale potem musimy płacić za konsekwencje tego kłamstwa. A płacimy cierpieniem. Mówiono wiele razy, że drogą do oświecenia jest cierpienie. Tak, lecz cierpienie nie jest celem, jest wynikiem stawiania oporu Prawdzie. Cierpimy tak długo, jak tego chcemy – zależy to od nas. To, o czym tutaj mówimy, może być wbrew wszystkiemu, czego się nauczyliśmy. Wszystkich nas tak uwarunkowano, że ciągle porównujemy, osądzamy, stawiamy opór, utożsamiamy się, analizujemy, oczekując, wymagając i niepokojąc się. Jest to dla nas normalne. Dlatego i cierpienie jest normalne. Ale nie jest naturalne. Naturalne stany to radość i spokój.

Porzucenie swjej tożsamości (identyfikacji) jest zbyt przerażającą perspektywą dla większości ludzi. Odczuwają je jako zagrożenie dla samej swjej egzystencji, ponieważ tak mocno utożsamiają się ze swymi rolami, funkcjami, stanem posiadania, że traktują je jako część siebie, a to jest przyczyną lęku, nieświadomości i zgubienia drogi do Domu.

Ćwiczenie 8

Wybaczenie innym, afirmacja.

Ja (wpisujesz imię i nazwisko swoje) całkowicie wybaczam (komu wybaczymy) . Akceptuje uczucie smutku, żalu i złości do tej osoby . Moje uczucia to fakt przyznaje się do tego . To jest normalne i naturalne, taka jest kolej rzeczy. Otwieram się i przeżywam negatywne emocje do tej osoby i całkowicie odpuszczam jej krzywdy wyrządzone mojej osobie. Wybaczam.....(wpisać osobę) i taka jest moja decyzja. Jestem całkowicie świadomy swojej decyzji i wiem że tego chce. Odpuszczam chęć zemsty, mszczenia się na tej osobie czy też szukania sprawiedliwości. Uwalniam ja mentalnie i sam się uwalniam mentalnie od wszelkich uczuć urazów do tej osoby. Mój żal , smutek i poczucie krzywdy odeszły w niepamięć . Czuje ulgę z tego powodu i wyzwolenie przy wybaczeniu . Jestem wdzięczny że mogę sobie odpuścić urazy do tej osoby i poczuć się wolnym. Dzięki temu podnosi się moja energia i przykre uczucia zastępują pozytywne uczucia. Moje serce się otwiera na miłość , radość i spokój . Następuje wymiana energii z negatywnej na pozytywna i czuje się uzdrowiony. Życzę tej osobie spokoju, szczęścia i błogosławieństwa, życzę jej jak najlepiej .

Za każdym razem jak sobie o niej pomyśle mówię słowa pokój z Tobą . Oczyszczam się z urazów i odpuszczam działania z poziomu przetrwania wybierając pokój. Kocham Cię przepraszam Wybacz mi proszę Dziękuję. Ja jestem wolny i Ty też jesteś wolny . To jest stan doskonały. Wybaczam Ci czułością i radością. Wybaczam Ci moja Miłością.

Ćwiczenie 9

Ćwiczenia na żal i poczucie winy wobec siebie

Pomyśl o rzeczach ze swojego życia, które Twoim zdaniem zrobiłeś źle. co masz przeciwko sobie ? Wyjaśnij sobie wszystko co sobie zarzucasz i odpuść żal do siebie oraz poczucie winy za te rzeczy.

Jakie rzeczy ukrywasz przed sobą i jakich rzeczy się wstydzisz ?

Czy jest możliwe , że te rzeczy , które według Ciebie zrobiłeś źle, były w rzeczywistości dobre dla Twojej najwyższej ewolucji, dla szerszej perspektywy ?

W jaki sposób te rzeczy które zrobiłeś „ źle „ są tak naprawdę dla ciebie dobre ?

Jeśli po tym ćwiczeniu pojawia się ulga i szersze zrozumienie jesteś o krok , aby odpuścić sobie . Jeśli natomiast nie potrzebujesz wzbudzić w sobie więcej współczucia wobec siebie

Wybaczenie sobie

Wybaczam samemu sobie to jakim człowiekiem byłem w przeszłości . Akceptuje uczucie żalu, poczucia winy i wstydu do siebie samego. Przeżyłem wszystkie te emocje i odczułem je na sobie. Wiem że to ja Jestem odpowiedzialny za moje decyzje i wybory. Pogodziłem się z tym i ponoszę konsekwencje związane ze swoimi czynami. Odpuszczam sobie chęć czucia poczucia krzywdy z tego powodu. Odpuszczam sobie żal, wstyd i poczucie winy spowodowane moimi czynami oraz złość na samego siebie . Oczyszczałem się z uczucia urazy do samego siebie. Podjąłem decyzje o wybaczeniu sobie przykrości i cierpienia jakie sprawiłem do tej pory w moim życiu. Proszę Wszechświat o moc do zaniechania dochodzenia przeze mnie zemsty na samym sobie . Wychodzę z cierpienia i przestaje karmić ciało bolesne które jest we mnie. Dość mam już cierpienia w swoim życiu . Teraz otwieram swoje serce na miłość, radość, szczęście i spokój z życia. Jestem szczęśliwy, radosny i czuje miłość do samego siebie. Odczuwam wewnętrzny spokój, harmonię i ład . Dziękuję sobie za to . Kocham siebie. Czuje ulgę i wyzwolenie przy wybaczeniu samemu sobie. Moja energia oczyszcza się z przykrych uczuć i wypełnia się miłością i spokojem. Czuje przypływ energii i chęci do działania . Czuje się uzdrowiony . Jestem wdzięczny za to . Kocham Cię , przepraszam, wybacz mi proszę , dziękuję . Pokój z Tobą i z moim sercem .

Ja.....,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, wybaczam sobie całkowicie i akceptuję siebie jako istotę kochającą, szczerą i twórczą. Uwalniam się od wszelkiego braku i ograniczenia. Wycofuję swoją energię z przeszłości i usuwam

wszelkie bariery odgradzające mnie od miłości i obfitości, która jest moim udziałem w tej chwili. Tworzę swoje życie i znowu jestem sobą, bezwarunkowo kocham i wspieram siebie takiego, jaki jestem – potężny i wspaniały. Poddaję się teraz Wyższej Sile, która nazywam i ufam świadomości, że ta sytuacja będzie się rozwijać w doskonały sposób, zgodnie z Boskimi zaleceniami i duchowym prawem, rozumiem, że jestem Jednością i czuję się całkowicie połączony ze Źródłem. Odnalazłem swą prawdziwą naturę, czyli MIŁOŚĆ. Zamykam oczy, by lepiej poczuć jak wypełnia ONA moje życie i poczuć radość, która się wraz z NIA pojawia we mnie.

Ćwiczenie 10

Wypełnianie miłością przestrzeni

"Praktykuj miłość. Siedząc samotnie w swym pokoju , bądź pełen miłości. Emanuj miłością. Cały pokój napelnij energią swej miłości. Odczuwaj wibrowanie nową częstotliwością, kołysanie, jakbyś był w oceanie miłości. Natychmiast zaczniesz odczuwać, że coś się dzieje , zmienia się coś w twojej aurze, wokół ciała. Wokół twojego ciała powstaje ciepło... jak głęboki orgazm. Stajesz się bardziej ożywiony. Znika coś sennego. Powstaje uważność . Kołysz się z tym oceanem. Tańcz, śpiewaj, niech cały pokój napelni się miłością.

Na początku wydaje się to dziwaczne. Gdy po raz pierwszy zdołasz napelnić pokój energia miłości , swoją własną energią, która odbijając się od ścian opada na na ciebie i czyni cie tak bardzo szczęśliwym., czujesz : „ Czy ja sam się hipnotyzuję ? Czy ulegam złudzeniom ? Co się dzieje ? Zawsze myślałeś, że miłość przychodzi od kogoś innego. Matka jest potrzebna, żeby cię kochać, ojciec, brat, mąż, żona, dziecko – ale zawsze ktoś inny...

Miłość uzależniona od kogoś innego jest ubogą miłością. Miłość, która powstaje w tobie . którą tworzysz z własnego istnienia , jest rzeczywistą energia . Pójdź gdzieś otoczony tym oceanem, a każdy , kto zbliży się do ciebie , nagle znajduje się w innej energii.

Ludzie patrzeć będą na ciebie szerzej otwartymi oczami. Będziesz ich mijał, a oni poczują wietrzyk, jakiejś nieznannej energii, poczują się świeżej. Chwyć kogoś za dłoń, a jego ciało zacznie wibrować. Zbliż się do kogoś, a ten człowiek zacznie się czuć bardzo szczęśliwy bez żadnego powodu. Stajesz się gotowy do dzielenia się ."

Osho.