



Zazwyczaj boimy się zajrzeć do swego wnętrza, poczuć siebie, jednak tylko tam znajdziemy to czego naprawdę potrzebujemy, czyli bliskość ze sobą

**Relacja ze sobą**  
**Grzegorz Drabik**  
**Plik PDF**

## Zawartość

- **Brak szacunku wobec siebie i miłości własnej.....2-5**
- **Budowanie relacji ze sobą. Główne przyczyny braku szacunku wobec siebie i miłości własnej, .....5-11**
- **Niska samoocena i odrzucanie siebie.....11-14**
- **7 głównych umiejętności które budują zdrową relacje ze sobą.....14-15**
- **Postawy , które budują kontakt z samym sobą.....15-32**
- **6 zasad asertywności.....32-34**
- **Kilka przekonań, których transformacja robi ogromną różnicę w pracy ze sobą.....34-37**
- **Relacja ze sobą ćwiczenia.....37-55**



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/>



***"Odkrycie, kim naprawdę jesteśmy, wymaga nowego rodzaju uczciwości wobec samego siebie. Nie chodzi tutaj o osądzanie siebie, moralizowanie czy przyglądanie się swojemu zachowaniu; uczciwość wobec samego siebie to całkowicie szczerze przyznanie przed samym sobą, co czujemy, myślimy i jakie są motywy naszego działania. Ten nowy rodzaj uczciwości wobec siebie to również rezygnacja z ciągłego wypierania się siebie, rezygnacja z udawania; że wszystko jest w porządku, podczas gdy nasze uczucia dają nam sygnał, że tak nie jest. Uczciwość to danie sobie prawa do odczuwania tego, co czujemy i równocześnie wzięcie odpowiedzialności za swoje uczucia i emocje."***

- Sisson Colin P., Wewnętrzne przebudzenie

### **Brak szacunku wobec siebie i miłości własnej.**

Sposób w jaki traktujemy siebie pokazuje nam czy mamy szacunek wobec własnej osoby, czy dbamy o siebie, czy jesteśmy łagodni dla siebie i czy okazujemy sobie współczucie. Każdy z nas jest przejawem energii życia i każdy z nas zasługuje na radość z życia i szczęśliwe życie. W zależności od relacji jaką mamy ze sobą, możemy albo działać zgodnie z pragnieniem życia w nas i doświadczania radości z samego faktu że jesteśmy, albo możemy zaprzeczać pragnieniu życia jakie w nas jest i tworzyć destruktywne działania wobec siebie odcinając się od radości z życia. W pewnym sensie albo działamy zgodnie z energią życia w nas i naszym źródłem albo działamy blokując prawdziwych, autentycznych nas zaprzeczając swoim potrzebom, pragnieniom, popędom. W zależności od tego w którym kierunku idziemy, tym albo powiększa się w nas pustka emocjonalna i obojętność, zamrożenie, niezadowolenie, brak wdzięczności, uczucie braku czegoś albo jesteśmy pełni energii witalnej, radości, mocy wewnętrznej.

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

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

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

**Chciałem żyć w prawdzie, więc dusza mi pokazała, że za każdym razem jak opieram się na iluzji, kłamstwie zabieram sobie moc i wchodzę w chaos, a gdy działam w prawdzie to moja wewnętrzna moc wzrasta i mam spokojny umysł.**

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

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

**Chciałem poczuć połączenie ze źródłem i jedność z wszechświatem więc dostałem okazję by poddać rdzeń mojego egoistycznego ego oraz dojrzeć sytuację w których sam tworzę oddzielenie, separacje od źródła.**

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

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

**Chciałem transformować mój ból emocjonalny , więc dostałem okazję by poczuć go w pełni i odnaleźć współczucie, wyrozumiałość i łagodność dla tych części siebie, które kiedyś zostały zranione.**

**Chciałem poczuć jedność z innymi, więc Wszechświat pokazał mi, że mogę poczuć innych poprzez czucie samego siebie, pokazał mi, że im bliżej jestem ze sobą, tym bliżej jestem z innymi.**

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

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

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

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

**Chciałem otworzyć się na połączenie ze sobą i przestać panikować w samotności, więc w samotności przyszła pustka i zacząłem się jej słuchać, a nie uciekać przed nią. Z pustki pojawiła się bliskość ze sobą, czucie siebie i prawdziwy kontakt ze swoimi potrzebami.**

**Połączenie przyszło, gdy przestałem przed nią uciekać, gdy przestałem uciekać przed samym sobą.**

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

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

**Chciałem wyjść z roli ofiary , więc dostałem okazję aby wziąć sprawy w swoje ręce i w końcu dorosnąć przejmując stery swojego życia, biorąc odpowiedzialność za swoje decyzje i wybory oraz czyny.**

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

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

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

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

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

**Chciałem być kochany więc pozwoliłem innym siebie kochać takim jakim jestem bez zakładania masek. Przestałem zaprzeczać mojej największej potrzebie, czyli potrzebie bycia kochanym i potrzebie kochania innych.**

**Wszystko co chciałem, było mi dawane , wszystko o co prosiłem działo się, tylko nie zawsze dostrzegałem i rozumiałem jak to się dzieje , bo moje wizje tego jak sobie coś wyobrażałem przysłały mi to co się dzieje.**

Relacje jaką mamy z samym sobą tworzymy od wczesnego dzieciństwa, na tą relację w głównej mierze wpływa to w jaki sposób traktowali nas nasi rodzice i w jaki sposób sami siebie traktowali. Uczymy się poprzez obserwacje od naszego otoczenia i szukamy odzwierciedlenia w innych nas samych. Jeśli proces przebiegł prawidłowo zaczynamy tworzyć relacje ze sobą opartą na zrozumieniu, współczuciu, wsparciu siebie, troski, czuciu siebie, prawidłowego radzenia sobie z emocjami, dbaniu o siebie itp. Jako dzieci chcemy aby świat odbił nasze światło, naszą niewinność. Jednak często tak się nie dzieje, wtedy też jeśli nikt nam nie wytłumaczy jak jest lub zaczniemy się wzorować na toksycznych wzorcach zaczynamy tworzyć rany emocjonalne i zamykać się na czucie.

To w jaki sposób traktujemy samych siebie odzwierciedla później nasze podejście do innych, do otoczenia. Jako dzieci pragniemy miłości , uwagi, troski, zrozumienia, więzi opartej na bezwarunkowości, jednak sami też to

dajemy innym. Widzimy te cechy w sobie i szukamy ich w świecie zewnętrznym. Jeśli potrzeby narcystyczne małego dziecka nie zostaną zaspokojone i dziecko z czasem nie odnajdzie wewnątrz siebie swojego autentycznego ja, zaczyna się zagubienie emocjonalne i zatrzymanie się na pewnym etapie emocjonalnego rozwoju. Dziecko nie dostając miłości z zewnątrz nie jest w stanie w pełni rozwinąć jej u siebie i nie ma potwierdzenia, iż to co czuje jest okej dlatego też zaczyna zaprzeczać samemu sobie, okłamywać siebie i tworzy się w nim konflikt. Im bardziej dostrzega różnicę między tym co czuje, a tym co pokazuje świat zewnętrzny tym bardziej wchodzi w zagubienie. Tym bardziej jeśli otoczenie było niedojrzałe emocjonalnie dziecko nie znajduje odzwierciedlenia, dostrzega że jego niewinność, szaleństwo, poczucie wolności, autentyczność, prawdziwość, nie jest akceptowane w świecie dorosłych. Przez co zaczyna dusić prawdziwego siebie i zaczyna przejmować cechy z zewnątrz. Następuje stłumienie prawdziwych nas i zaczyna się nakładanie masek. Odchodzimy od swojego źródła w nas i zaczynamy tworzyć zależności z otoczeniem oparte na warunkowości, zasłużeniu, spełnianiu oczekiwań, bycia jakimś. Dlatego często w wieku dorosłym jest u nas pustka, której nie potrafimy zapełnić, bo nasze wczesnodziecięce potrzeby nie zostały zaspokojone, a my sami odwróciliśmy się od siebie i zaczęliśmy tworzyć iluzje oraz separacje oddzielenia od swojego wnętrza uznając, że to co czuliśmy było niedobre, a dobre jest to co pokazuje nam otoczenie. Do tego często jesteśmy uczeni, że aby zasłużyć na miłość trzeba być jakimś konkretnym, kimś kogo chcą w nas widzieć nasi rodzice. Więc zaczynamy spełniać ich oczekiwania i coraz bardziej odchodzimy od prawdziwych siebie, co jeszcze bardziej pogłębia rozdzielenie od naszego wnętrza, od tego co naprawdę czujemy. Często wtedy uznajemy, że to co czujemy i myślimy jest złe, dlatego spychamy swoje emocje i uczucia do podświadomości, tym bardziej jeśli nie mamy okazji aby ktoś nas wysłuchał, dusimy wszystko w sobie i nie potrafimy sobie poradzić z własnymi emocjami. I tak z czasem odchodzimy od naturalności i przejmujemy wzorce, przekonania ze świata zewnętrznego oraz kontrolujemy siebie aby nie być prawdziwym sobą.

Nie znajdując odbicia tego co czujemy w świecie zewnętrznym może się w nas narodzić złość, zawód, uczucie niesprawiedliwości, żądania, oczekiwania które przenosimy w świat dorosłości. Wtedy nasza uwaga jest ukierunkowana na szukanie ciągle na zewnątrz potwierdzenia tego co czuliśmy. Jedną z najtrudniejszych lekcji jest odpuszczenie szukania odbicia i utwierdzenie się w słuszności, że to co czujemy jest okej takim jakim jest. Gdy przestajemy szukać na zewnątrz i sami zaczynamy potwierdzać swoją wartość i opierać ją na uczuciach względem siebie buduje się nasze zdrowe poczucie wartości. Z czasem trzeba samemu się w tym potwierdzić i przestać szukać potwierdzenia w świecie zewnętrznym kierując się do swojego wnętrza. Dlatego momentem przełomowym jest skierowanie swojej uwagi do swojego wnętrza i połączenie się ze swoim ciałem, tworząc jedność ciała i umysłu. Wtedy otwieramy się na czucie, na wrażliwość, współczucie wobec siebie a później wobec innych. Nasza postawa zmienia się z egoistycznej postawy ja w centrum wszechświata, ja chcący wszystko i żądający wszystkiego, ja obrażający się na świat na postawę jedności z innymi, czucia połączenia z innymi dający od siebie a nie tylko chcący czegoś. Co innego jest w być centrum swojego świata i szanować oraz akceptować, że każdy człowiek jest też w centrum swojego indywidualnego wszechświata, a co innego podejście ja w centrum i cały wszechświat musi mi się podporządkować i być taki jak ja chcę aby był. Osoby wchodzące w rolę Wszechświata zapominają że odpowiadają za to co oni dają i za to jaki mają wpływ na świat jednak nie są odpowiedzialne za cały świat i dlatego gubi ich pycha i brak pokory.

Ta różnica w patrzeniu powoduje, że przejmujemy odpowiedzialność za rzeczy na które nie mamy wpływu i które nie zawsze są zależne od nas oraz wykorzystujemy je do własnego cierpienia, bo ego chciało stać się Bogiem. Ego pochłonięte pragnieniami zaczyna samo siebie niszczyć i spalać swoją energię wchodząc ciągle w stres, presję i ciśnienie. Powstaje chcenie, wymagania i oczekiwania niekończące się do wszechświata, magiczne, marzeniowe myślenie. Nie mam nic przeciwko marzeniom i ich realizacji z tym, że do ich realizacji trzeba własnego zaangażowania, włożonej pracy i konkretnych działań w rzeczywistości. Samo nastawienie wyłącznie na chcenie potwierdza tylko brak i odciąga od chwili obecnej, a przecież wszystko co robimy jest w chwili obecnej i to chwila obecna determinuje naszą przyszłość. Hasła typu wszechświat da Ci wszystko czego pragniesz są prawdziwe o ile samemu jest się w energii tego co się chce i samemu daje się ze swojego źródła to co się chce dostać. Każdy z nas ma źródło w sobie i to poprzez dotarcie do niego i rozbudzenie w nas tego co byśmy chcieli dostać powoduje wysłanie w wszechświat konkretnej intencji i rodzaju energii. Rzecz w tym, że jeśli chcesz miłości sam dawaj miłość, jeśli chcesz zrozumienia sam dawaj zrozumienie, jeśli chcesz docenienia sam dawaj docenienie, jeśli chcesz troski sam dawaj troskę, jeśli chcesz wsparcia sam dawaj wsparcie. Jeśli nie podoba Ci się to co dostajesz, spójrz szczerze na to co sam wysyłasz i z jaką intencją to robisz. Po za tym trzeba zaakceptować fakt, iż nie zawsze dostajemy to co byśmy chcieli, co wydaje nam się odpowiednie na dany moment, próba oceny tego co przychodzi poprzez nasze wyobrażenie jakie to coś powinno być rodzi w nas cierpienie i niezadowolenie. Bo zazwyczaj nasze wyobrażenia są rozbudane i oderwane od rzeczywistości. Jest tu też kwestia z jakim nastawieniem i podejściem coś robimy, czyli jaka jest prawdziwa intencja. Czy jest ona z

poziomu serca czy chęci korzyści i zysku. W tym też jest różnica i aby dojrzeć jak jest trzeba być szczerym i uczciwym ze sobą.

## **Budowanie relacji ze sobą**

Uzucie wadliwości i toksycznego wstydu, wstrętu, zawodu, upokorzenia, niezasługiwanego buduje się poprzez powtarzanie określonych schematów opartych na głosie wewnętrznym i sposobie traktowania siebie, który bierze się z projekcji sposobu traktowania nas przez naszych rodziców i kontynuowania traktowania w ten sposób samego siebie oraz odchodzenia od naszego źródła. Ten sposób traktowania staje się naszym własnym sposobem podejścia i nastawienia do samego siebie oraz do innych. Ten sposób traktowania siebie u osób cierpiących opiera się na rodzicu karzącym, krytykującym, wywołującym poczucie winy, kontrolującym, manipulującym, złoścącym się. Poprzez karanie siebie, odrzucanie siebie i złośczenie się na siebie pogłębiamy wstręt i nienawiść oraz pogardę wobec siebie. Więc im bardziej siebie karzymy, złościmy się na siebie, obwiniamy, biczujemy się tym bardziej potwierdzamy w sobie uczucie, że nie jesteśmy tacy jacy powinniśmy być. Potwierdzamy przekonanie, że jest z nami coś nie tak. Aby to odwrócić trzeba zmienić relację ze sobą. Przez co z czasem zniknie uczucie wadliwości, uczucia że ze mną jest coś nie tak. Tylko jak to zmienić? Poprzez zmianę sposobu traktowania siebie na wyrozumiałość, współczucie, zrozumienie, docenienie, poprzez pozwolenie sobie na czucie swoich emocji, pragnień. Poprzez pozwolenie na zaspokajanie swoich potrzeb, poprzez ciągle doświadczanie wybaczenia sobie, pozwalania sobie na błędy, pozwalania sobie na bycie takim jakim się jest, pozwalania sobie na wstyd, na czucie leku, na uczucie złości, na bycie niedoskonałym, na niespełnianie oczekiwań i wymagań. Przez zmianę sposobu traktowania siebie utwierdzamy się w nowym przekonaniu, że jesteśmy okej tacy jacy jesteśmy. Poprzez praktykę wobec siebie i budowanie pozytywnej relacji ze sobą zmieniasz krytyka wewnętrznego na perspektywę przyjaciela, dajesz sobie zrozumienie emocjonalne i wsparcie czy też troskę, której kiedyś nie miałeś.

**Gdy zaczniesz dbać o siebie, doceniać siebie, wspierać siebie zmienisz wtedy relację ze sobą z potępiającej siebie na akceptującą i kochającą, a z czasem odnajdziesz w sobie najlepszego przyjaciela.**

Na temat poczucia wartości, relacji ze sobą dobrze jest spojrzeć z dystansu i z perspektywy, zrozumieć, że skoro większą część życia potwierdzaliśmy w sobie niskie poczucie wartości i wzmocniliśmy krytyka wewnętrznego oraz wierzyliśmy w swoje negatywne przekonania, czy też każdym działaniem potwierdzaliśmy brak miłości względem siebie, to proces odwrotny nie nastąpi z dnia na dzień. Tworzenie nowej relacji ze sobą trzeba potwierdzać czynami i konkretnym działaniem wobec siebie oraz działaniem w życiu. Poprzez konkretne doświadczenie i konkretne czyny budujemy nową relację ze sobą, a nie tylko poprzez marzenie o tej nowej relacji. Najlepiej jest spojrzeć na fakt jak jest w naszym życiu i przyznać się przed sobą do tego jak jest, bez koloryzowania, upiększania i ukrywania prawdy o tym jak jest. Tylko akceptując i uświadamiając sobie to jak jest można wprowadzić nowy sposób traktowania siebie, podejścia wobec siebie, jednak bez poczucia i zrozumienia siebie próby przykrywania jednego zachowania drugim zachowaniem, jednej myśli drugą myślą, jedną emocję drugą emocją będą prowadzić z powrotem do powrotu starego.

To co pomaga podczas odkrywania siebie to zrozumienie, że mamy na to całe życie, zrozumienie, że nie musimy wszystkiego wiedzieć i rozumieć już teraz w danym momencie. Nie trzeba znać wszystkich sekretów świata w tej chwili, zbieranie i gromadzenie wiedzy jest niczym jeśli nie jest potwierdzone naszym doświadczeniem i naszymi czynami. Teoria a praktyka to dwie różne rzeczy, prawdziwe zrozumienie bierze się z doświadczenia i przeżycia czegoś. Więc trzeba sobie dać czas na wewnętrzne dojrzewanie i integrację wewnętrzną, jeśli chcemy coś przyspieszyć możemy zrobić tylko gorzej, co nie znaczy, że mamy być bierni. Jak we wszystkim trzeba znaleźć równowagę.

## **Główne przyczyny braku szacunku wobec siebie i miłości własnej, podtrzymywanie konfliktu wewnętrznego:**

### **1. Uszcześliwianie wyłącznie innych, samopoświęcenie.**

Życie wyłącznie dla innych jest podszyte masochizmem, samopoświęcenie siebie aby zyskać aprobatę, uwagę i akceptację innych. Dana osoba robi rzeczy przeciwko sobie, aby zyskać przychyłność otoczenia. To powoduje rozłam w niej samej i zagubienie. Tworzy się wewnętrzny konflikt i brak ujęcia swoim potrzebom, silnie

blokowana jest potrzeba autonomii i wolności. Nadmierne uszczęśliwianie innych jest zazwyczaj podszyte głębokim poczuciem winy i jest sposobem samokarania siebie.

**Afirmacja:**

**Aby kochać siebie , nie muszę zadowalać wszystkich w koło, nie muszę zasłużyć na własną miłość**

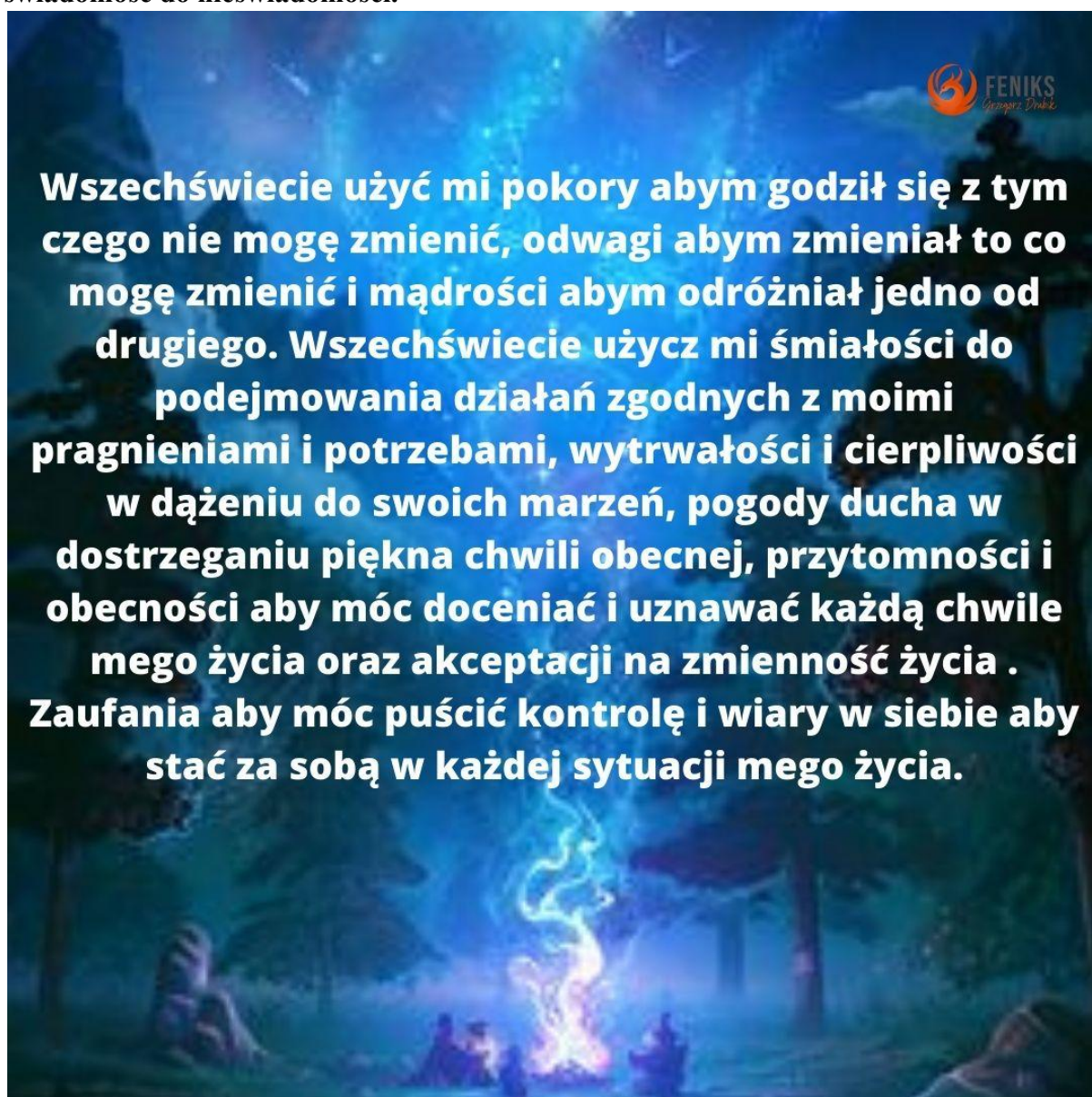
**2. Konflikt wewnętrzny.**

Konflikt wewnętrzny zazwyczaj dotyczy wypierania swoich prawdziwych potrzeb, emocji i pragnień. Gdy w nas spotyka się silna chęć zrobienia jednego i blokujące przekonanie, nawyk, reakcja, wzorzec zachowania powstrzymujący nas od zrobienia tego co chcemy. Rozdzielamy wtedy naszą jedność i jedna z trzech rzeczy nie idzie w parze czyli jest rozbieżność między myśleniem, czuciem i działaniem. Nasza intencja i moc się wtedy rozdzwaja, nasza energia kreatywna rozdziela się wtedy poprzez sprzeczne przekonania.

**Afirmacja:**

**Działam w zgodzie ze sobą , działam w jedności myśli , czucia i woli.**

**Jeśli powstaje konflikt we mnie zauważam o czym on mi mówi i wprowadzam szerszą świadomość do nieświadomości.**



**3. Zamknięcie się na czucie, w tym na czucie bólu emocjonalnego.**



Zakładanie na ranę kolejnych mechanizmów obronnych powoduje powstawanie schematów cierpienia i potwierdzanie się w cierpieniu. Zamknięcie się na prawdziwy ból powoduje, że udajemy kogoś kim nie jesteśmy i nie potrafimy przeżywać swoich emocji. Udając kogoś kim nie jesteśmy oddalamy się od naszego źródła, oddalamy się od nas samych.

**Afirmacja:**

**Ból emocjonalny , a cierpienie to dwie różne rzeczy. Cierpienie powstaje z opierania się bólowi emocjonalnemu.**

**4. Aktywność głosów wewnętrznych w formie rodzica krytykującego, rodzica wywołującego poczucie winy, rodzica karzącego i zloszczącego się. Ocena siebie i podejście do siebie w danych sytuacjach.**

Konflikt wewnętrzny może doprowadzić do zniechęcenia samego siebie za to jacy jesteśmy. Poprzez brak akceptacji prawdziwych siebie i uwierzenie , że musimy być inni niż jesteśmy zaczynamy karać siebie , gdy nie jesteśmy tacy jak nasze wyobrażenie o nas samych. To wyobrażenie zazwyczaj przejmujemy z wyobrażenia jakie wymyślili sobie o nas nasi rodzice i podtrzymujemy je w naszej głowie tworząc kolejne iluzje. Za każdym razem , gdy nie spełniamy tego wyobrażenia zaczynamy karać siebie, złościć się na siebie, wzbudzać poczucie winy wobec siebie .

**Afirmacja:**

**Odpuszczam spełnianie wyobrażeń moich rodziców, odpuszczam spełnianie ich oczekiwań bycia jakimś**

**5. Chęć bycia perfekcyjnym i karanie siebie za swoje niedoskonałości. Brak akceptacji swoich wad. Chęć bycia kimś innym niż się jest.**

To się bierze z poprzedniego przykładu, perfekcjonizm jest jednym z krytyków, który ciągle mówi że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy tacy jacy jesteśmy. Przeważnie towarzyszy temu wewnętrzna presja i lęk przed okazaniem swoich wad i słabości. Za lekiem tak naprawdę kryje się toksyczny wstyd odczuwany w stosunku do samego siebie i nie pogodzenie się z własnymi słabościami . Dlatego dobrze jest znać swoje słabości, ograniczenia i akceptować je by móc z wyrozumiałością je przekraczać. Co innego jest , gdy jesteśmy świadomi swoich leków , wad i słabości i pomimo nich działamy dla dobra w swoim życiu, a co innego gdy wypieramy je i podchodzimy do siebie stosując wobec siebie nadmierną kontrolę, manipulację, złość czy poczucie winy że mamy coś zrobić bo jeśli nie to nie zasłużymy na coś. Przestając manipulować i kontrolować samego siebie , przestajemy też robić to wobec innych i określać , że ktoś ma być jakiś.

**Afirmacja:**

**Nie muszę być idealny , aby być kochanym i aby kochać sam siebie**

**6. Brak docenienia siebie.**

Poprzez koncentrację na świecie zewnętrznym i na spełnianiu oczekiwań innych, nie doceniamy tego jacy jesteśmy w tej chwili, czujemy się niedoceniani przez otoczenie, gdzie tak naprawdę nie potrafimy sami siebie docenić i podziękować sobie za to jacy jesteśmy. Nie dziękujemy bo ciągle uważamy , że jesteśmy nie tacy jacy powinniśmy być. Nie potrafimy cieszyć się z tego jacy jesteśmy, z daru jakim jest życie i z tego co mamy w sobie. Rozwój też może być pułapką, gdy ciągle gonimy za wyobrażeniem nas samych jacy mamy być, często gonimy po prostu za iluzją doskonałości nie pozwalając sobie na określone emocje, zamiast cieszyć się tym co jest.

**Afirmacja:**

**Doceniam to gdzie jestem i dziękuję za moment w którym jestem. Doceniam sam siebie i to jaki jestem.**

**7. Utożsamianie się z chwilowymi emocjami i myślami .**

Często identyfikujemy się z chwilowymi emocjami i myślami, przez co wpadamy w pułapki tych emocji i myśli analizując je bez przerwy co powoduje trwanie w tych emocjach i myślach. Ślepo wierzymy w każdą naszą myśl i nie potrafimy nabrać dystansu do nich , nie rozumiemy że niektóre myśli nie są nami , tylko przejętymi głosami na przykład od rodziców. Problem jest w tym że zaczynamy wierzyć w te głosy i utożsamiać się z nimi, wierząc często że jesteśmy źli.

**Afirmacja:**



**Dostrzegam iż myśliciel nie jest mną, dostrzegam przestrzeń poza myślami, ta przestrzeń to świadomość.**

#### **8. Brak wiary w siebie.**

Nie podejmując działań zgodnych z naszą duszą i tego co nam podpowiada intuicja, nie realizując swoich marzeń, odkładając ciągle coś na później lub poddając się na starcie tracimy wiarę w swoją moc sprawczą. Tak samo gdy oddajemy kontrolę nad swoimi emocjami i temu co w nas światu zewnętrznemu stawiamy siebie w roli osoby bezsilnej.

#### **Afirmacja:**

**Wierze w siebie, wierze w swoją moc sprawczą i daje sobie prawo do sięgania.**

#### **9. Nie pozwalanie sobie na określone emocje i uważanie ich za złe.**

Wypieranie, zaprzeczanie, duszenie swoich prawdziwych emocji i tego co czujemy, tworząc jednocześnie maski i sposoby radzenia sobie z emocjami, które później wpływają destruktywnie na nas i tworzą w nas chaos emocjonalny i zagubienie. Z czasem im więcej masek tym bardziej jesteśmy zagubieni i tak naprawdę nie wiemy kim jesteśmy tocząc wewnętrzną walkę ze sobą. Poprzez brak wewnętrznej uczciwości pogłębiając zagubienie i chaos w sobie.

#### **Afirmacja:**

**Daje przepływać emocją, daje przepływać energii życia poprzez moją przestrzeń energetyczną.**

#### **10. Brak prawidłowego wzorca.**

Postawy wobec samego siebie uczymy się od innych, zwłaszcza od rodziców i osób z najbliższego otoczenia. Dzieci przyglądają się dorosłym – co i jak o sobie mówią. W ten sposób budują wzorzec, który rzutuje na ich życie, a później na życie ich dzieci. Jeżeli matka czuje się szczęśliwa, nauczy dziecko zdrowego egoizmu. Ale jeśli nie kocha samej siebie i jest niedojrzała emocjonalnie nie będzie potrafiła przekazać dzieciom tej sztuki. Wiąż jaką tworzymy ze sobą przejmując przeważnie od tego w jaki sposób traktowali siebie rodzice.

#### **Afirmacja:**

## **Puszczam przeszłość i ustalam nowe wzorce dla siebie samego.**

### **11. Brak akceptacji otoczenia.**

Kiedy dziecko zaczyna komunikować się ze światem, dość szybko dowiaduje się – choć często tylko na nieświadomym poziomie – czy jest akceptowane przez rodziców, czy się im podoba, wreszcie, czy spełnia ich oczekiwania. Jeżeli jest ciągle niedoceniane i krytykowane, to szybko nabiera przekonania, że niewiele potrafi, jest niewiele warte i nie zasługuje na miłość. W takim myśleniu utwierdza je też brak akceptacji ze strony otoczenia: rówieśników, nauczycieli, przyjaciół oraz bliskich. Brak akceptacji otoczenie i aprobaty powoduje, że dana osoba zaczyna sama siebie odrzucać i to jaka jest naprawdę. Powstaje w niej wewnętrzny konflikt i zaczyna chować prawdziwego siebie, prawdziwe ja które było odrzucane i zaczyna zakładać maski.

#### **Afirmacja:**

**Nie muszę być akceptowany przez otoczenie, aby kochać siebie, aby być sobą.**

### **12. Porównywanie siebie z innymi.**

Jeżeli zamiast myśleć samodzielnie, opierasz się na sądach innych, to uzależniasz się od nich i oddajesz własną wartość losowi, przypadkowi. Porównywanie się jest zabieraniem sobie radości z bycia tym kim się jest. Do tego rodzi zazdrość i zawiść wobec innych. Porównywanie się jest dlatego, że nie akceptujemy swojej wyjątkowości przez co nie akceptujemy też wolności i wyjątkowości innych.

#### **Afirmacja:**

**Daje sobie prawo bycia sobą i daje to prawo innym, daje sobie wolność bycia sobą i daje innym wolność bycia sobą.**

### **13. Nasza kultura.**

Otoczenie wywiera na ciebie presję. Uzależniasz się od cudzych ocen i wyników, jakie powinnaś – w twoim mniemaniu – osiągać. Chcesz być indywidualna, oryginalna. Kolekcjonujesz sukcesy, żeby móc wzbogacić CV. Ważniejsze staje się to, co myślą o tobie inni, od tego, co ty sama myślisz. Dlatego wszelkie niepowodzenia i porażki są dla ciebie dramatem osobistym i podkopują twoją samoocenę.

#### **Afirmacja:**

**Staje się wolny od wymagań kulturowych**

### **13. Brak współczucia i łagodności wobec siebie.**

Poprzez brak wykształcenia dojrzałego dorosłego w nas nasza relacja ze sobą nie jest oparta na miłości, współczuciu, łagodności, zrozumieniu emocjonalnym, tylko na karzącym dorosłym czy krytykującym. Poprzez brak miłości ze swojej strony i pozwolenie sobie na błędy wewnętrzne dziecko w nas nie ma przestrzeni do dorostnięcia i transformacji, brakuje mu warunków do uwierzenia w siebie i nabrania skrzydeł.

#### **Afirmacja:**

**Daje sobie wyrozumiałość, łagodność i współczucie, daje sobie przestrzeń do dojrzewania.**

### **14. Nie pozwalanie sobie na swoje potrzeby emocjonalne i pragnienia.**

Brak umiejętności zaspokajania swoich potrzeb i pragnień rodzi skrajności i nie umiejętnie radzenie sobie z przyjemnościami. Do tego często czujemy poczucie winy, gdy chcemy zaspokoić swoje potrzeby i pragnienia, lub też karzymy się za to jeśli je uspokoiliśmy. Nie ma w nas pozwolenia na radość z życia i na swoje prawa osobiste.

#### **Afirmacja:**

**Zaspokajam swoje potrzeby emocjonalne, daje sobie prawo do korzystania z przyjemności życia, bez poczucia winy i bez poczucia wstydu.**

### **15. Ciężąca przeszłość. Trzymane poczucie krzywdy.**

Często nie potrafisz pokochać siebie, ponieważ uważasz, że nie zasługujesz na miłość i szczęście. Hodujesz w sobie poczucie winy, żalu. Nie potrafisz wybaczyć ani sobie, ani innym. Poprzez swoje schematy myślowe tworzysz jeszcze więcej żalu, poczucia winy, urazów. Nie puszczane poczucie krzywdy i emocje z nimi związane powodują, że wchodzimy w rolę ofiary i odbieramy życie jako krzywdzące nas. Z czasem stajemy się emocjami jakie trzymamy w swoich ranach emocjonalnych.

#### **Afirmacja:**

**Wychodzę z roli ofiary wobec życia.**

## 16. Podejście do porażki.

Jeśli nie osiągasz ważnego dla ciebie celu, kiedy zachowasz się niekompetentnie, złamiesz zasady własnego kodeksu moralnego, zaczynasz o sobie myśleć źle. Jeżeli zostaniesz skrytykowana, czujesz, że nie jesteś lubiana, akceptowana, kochana, zaczynasz automatycznie szukać w sobie różnych deficytów i ułomności. Branie życiowych porażek jako własnego wyznacznika, jako wyznacznika swojej wartości, to negowanie swojej wartości, która jest niezależna od niczego z zewnątrz. Do tego porażka to część życia i trzeba to zaakceptować.

### Afirmacja:

**Odpuszczam określanie siebie, swojej wartości poprzez perspektywę sukcesu i porażki**

### Powody przez , które ciągle uszczęśliwiasz innych, zamiast siebie :

- boisz się odrzucenia, boisz się , że inni odbiorą to jako zdradę i przestaną Cię kochać,
- dajesz sobą manipulować i samemu manipulujesz,
- brakuje Ci miłości do siebie, nie potrafisz zaspakajać swoje potrzeby,
- chcesz się dopasować do innych, zatracasz całkowicie siebie,
- chcesz uniknąć konfliktu, bo się go boisz,
- boisz się zawieść innych,
- chcesz aby wszyscy Cię lubili, by byli dla Ciebie mili,
- nie chcesz czuć się winny , że odmawiasz,
- Twoja samoocena zależy od opinii innych na Twój temat, nie potrafisz określić samego siebie, szukasz potwierdzenia siebie w oczach innych
- łakniesz miłości z zewnątrz , nawet za cenę samego siebie, posiadasz ogromny głód, pragnienie bycia kochanym, przez co potrafisz zrobić wszystko aby dostać to,
- masz przekonanie , że inni są ważniejsi, lepsi, bardziej wartościowi od Ciebie, stawiasz ich na piedestał i idealizujesz ich,
- próbujesz zasłużyć na kogoś miłość, próbujesz spełnić jakieś warunki aby inni dali Ci miłość,
- brakuje Ci granic osobistych,
- uciekasz od swoich problemów, dlatego rozwiązujesz problemy innych, projektujesz na innych swoje problemy, swoje braki,
- boisz się wsłuchać w samego siebie, boisz się poznać samego siebie,

## Niska samoocena i odrzucanie siebie

Mentalność ofiary wywodzi się, przede wszystkim, z odrzucenia siebie. Ponieważ nikt nie lubi, mniej lub bardziej, niektórych swoich cech, wszyscy jesteśmy, w pewnym stopniu, ofiarami. Przez brak akceptacji siebie jako całości, projektujemy przeważnie swoje wady na innych. Odrzucając część siebie powodujemy , że zaczynamy walczyć sami ze sobą i w konsekwencji odrzucamy siebie jako całość. Im bardziej walczymy z tym czego nie lubimy w sobie lub wobec czego mamy opór(przeważnie ukryty wstyd) , tym bardziej to demonizujemy i tym bardziej to wzrasta, aż w końcu widzimy tylko to co wydaje nam się negatywne. Im więcej mamy w danej kwestii wypartego wstydu, czyli im bardziej w tej kwestii byliśmy zawstydzeni w dzieciństwie tym bardziej demonizujemy daną rzecz i z nią walczymy. Przykładem jest na nasza seksualność, im bardziej byliśmy zawstydzeni w tej kwestii tym bardziej z nią walczymy, a przez to nie pozwalamy sobie na nią, co w konsekwencji prowadzi do tworzenia nadmiernych pragnień w tych obszarach. Im silniejsze pragnienia w danych obszarach , tym pewniejsze , że jest tam nie uwolniony wstyd i niezaspokojone potrzeby z dzieciństwa . Pozwolenie sobie na zaspokojenie tych pragnień uwalnia nas od wstydu, przez co stajemy się wolniejsi, bardziej naturalni i prawdziwi. Gdy przestajemy odrzucać dane aspekty nas samych dochodzi do integracji wypartych wcześniej części. To co wcześniej wydawało nam się nie odpowiednie złe, nabiera zupełnie nowego kontekstu , a przez co nowego zrozumienia i podejścia do tej rzeczy. Wprowadzając szerszą świadomość, a bardziej otwierając się na nią redukujemy cierpienie w naszym życiu , bo przestajemy stawiać opór wobec danych rzeczy.

Gdy zaczynamy odrzucać siebie przychodzą nam do głowy myśli: "Jestem nie dość dobry", "I tak nic z tego nie wyjdzie", "Ludzie mnie nie lubią", "Nienawidzę się", "Jestem zły". Odrzucanie siebie jest utożsamianiem się ze swymi krzywdami z przeszłości i umniejszaniem swojej wartości. Oceniamy wtedy zazwyczaj obecną sytuację poprzez projekcje z przeszłości, poprzez jeden kontekst , który utarliśmy w sobie i w który wierzymy tak bardzo , że z czasem staje się naszym podejściem do siebie. Nasza samoocena może być tak niska, że opinie innych

ludzi o nas są często ważniejsze niż nasze własne. Gdy mamy niską samoocenę zamiast czuć siebie, być w jedności ze sobą oddzielamy się od samych siebie, nie czujemy swego wnętrza, przez co za bardzo ukierunkowujemy się na opinie z zewnątrz na swój własny temat. Nie szanujemy i nie kochamy siebie, zatracamy swoją godność jako ludzie. Ludzie zdają się myśleć, że kochanie samych siebie jest egoistyczne i niesłuszne, a przecież ich zdolność do kochania innych zależy od tego, ile miłości potrafią dać sobie. To jaką mamy relacje ze sobą decyduje o tym jak będziemy traktować innych i jakie odczucia będziemy wobec nich dążyć. Jeśli jesteśmy surowi wobec siebie, złościmy się na siebie, karzymy siebie, to w ten sposób zazwyczaj będziemy podchodzić do innych.

Większość z nas łączy swoją wartość z następującymi czynnikami:

- swoim zachowaniem, emocjami i myślami o sobie,
- zachowaniem innych wobec nas,
- zewnętrznymi wartościami, takimi jak: sukces, pieniądze, poważanie u innych itd.

Ale nasza prawdziwa wartość nie jest w ogóle związana z negatywnymi sędziami o sobie, naszym zachowaniem, postawą innych wobec nas i żadnymi zewnętrznymi wartościami. Jesteśmy piękni, godni miłości, wartościowi i ważni niezależnie od tego, co myślimy o sobie, jak się czujemy, niezależnie od swego zachowania, zachowania innych wobec nas i sytuacji w zewnętrznym świecie. Nasza wartość jest niezależna od niczego, jest niezmienna, jest wartością samą w sobie. Nie chodzi tu aby usprawiedliwiać każde swoje działanie, chodzi o to aby zrozumieć że wszechświat nas nie potępia, nie ocenia, nie karze, nie blokuje, te wszystkie rzeczy robimy sobie sami. W każdym z nas jest takie miejsce gdzie zawsze jesteśmy bezpieczni, akceptowani, kochani niezależnie od tego co się dzieje. Ważne jest aby połączyć się z tą świadomością i poczuć ją, dostrzec że ona jest. Jednym z narzędzi odrzucania siebie, podtrzymujących stan ofiary, jest przypisywanie sobie ograniczających charakterystyk. Aby ograniczające charakterystyki odpadły trzeba przestać oceniać siebie, przejść na czucie siebie i opierać swój stosunek do siebie nie poprzez nakładanie sobie określonych wymagań, cech, oczekiwań bycia jakimś tylko oprzeć relacje na czuciu miłości, akceptacji wobec siebie, czyli na uczuciach wobec siebie. Trzeba dostrzec, że tak naprawdę jesteśmy w ciągłej zmienności. Jeśli chodzi o rozwój, jesteśmy w ciągłej ewolucji i przyjęcie tego faktu pomaga nam zaniechać ocenianie siebie oraz poddanie się chwili obecnej i temu co się dzieje.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Ograniczające charakterystyki

Ograniczające charakterystyki tak naprawdę narzucamy sobie sami. Nie chodzi tu o to aby nie przyjmować prawdy o sobie na dany moment, na przykład ograniczenia w jakiejś kwestii. Tylko o to aby być świadomym tego ograniczenia, akceptować je i jednocześnie dopuścić do siebie świadomość, że to ograniczenie nie jest stałe. To że nie jest stałe oznacza, iż w każdej chwili możemy wyjść poza nie otwierając się na jeszcze szerszą świadomość, dopuszczając inne możliwości do siebie. Na przykład, gdy mamy lęk przed czymś i staje się on dla nas ograniczeniem nie chodzi by skupiać się tylko na tym ograniczeniu, ale widzieć że ono może się zmienić i że może przestać być dla nas ograniczeniem, gdy wprowadzimy odwagę i dopuścimy inną możliwość do siebie. Czyli ważne jest widzieć całość sytuacji, rzeczy, zdarzeń a nie tylko jedną stronę medalu co jednocześnie od razu daje nam początek otwartości na nowe i dopuszczenia tego nowego do swej przestrzeni. Utożsamianie się całkowicie z ograniczającymi myślami na swój temat typu: "Jestem nieśmiały", "Jestem niezdarly", "Jestem za gruby, zbyt kościsty, niski, wysoki itd.", "Nie umiem ortografii, matematyki, nie umiem czytać itd.", "Jestem zbyt stary, żeby się zmienić", "Jestem wybuchowy", "Nie potrafię tego zrobić", "Mam kiepską pamięć" itd. powoduje, że zamykamy się w tych myślach i widzimy wąską perspektywę, wąski sposób patrzenia. Co innego jest widzieć te myśli, obserwować je i dopuszczać do siebie inne możliwości, a co innego od razu przykleić sobie daną etykietę i zamknąć się w danej myśli, która staje się dla nas przekonaniem o nas samych. Poprzez utożsamienie się z daną myślą zaczynamy wierzyć, że jesteśmy tacy jak ta myśl, gdzie tak naprawdę od myśli do działania jest daleka droga. A aby myśl stała się czynem trzeba przejść do potwierdzenia jej w rzeczywistości. Jednak potwierdzenie jej czynem nie oznacza, że w przyszłości nie możemy tego zmienić, to jest właśnie piękno zmienności, że tak naprawdę możliwe jest wszystko w naszej ewolucji. To co nie pozwala nam zobaczyć, że może być inaczej to nasz własny opór przed wpuszczeniem szerszej świadomości, innej świadomości, innej możliwości i wiara w to że jesteśmy swoimi myślami na swój temat zamiast opierać się na czuciu samych siebie.

Charakterystyki jakie sobie nakładamy pozwalają nam:

- usprawiedliwić przebywanie w stanie, w którym jesteśmy i nie podejmowania prób zmiany naszej sytuacji,
- usprawiedliwić swoje nieudane działania i wykorzystać je do samokarania,
- unikać podejmowania ryzyka związanego z rozwojem i zmianą, zamknąć się w strefie komfortu i usprawiedliwiać się,
- manipulować innymi,
- wykorzystywać je do własnego cierpienia,
- stawiać opór wobec zmienności życia, często pozostając w pozycji walki, buntu wobec życia,
- usprawiedliwić pozostawanie ofiarą.

Łatwo utożsamić siebie z jakąś swą charakterystyką, jeśli nigdy nie doświadczyliśmy, kim naprawdę jesteśmy, jeśli nie poczuliśmy prawdziwych siebie, świadomości w nas. Najbardziej blokuje nas lęk przed zmianą, przed nieznanym, który wynika z przekonania, że zmiana jest bolesna i tracimy przez nią coś wartościowego. Nasze wyobrażenie o nas samych dosłownie nie chce opaść, nasza wizja, wyobrażenie nas samych którego się tak mocno trzymamy jest jednocześnie dla nas pułapką w której się zamykamy. Ego boi się puścić to wyobrażenie, bo myśli że się rozpadnie i przestanie istnieć. Łatwiej przyklejać sobie etykiety i pozostawać w uśpieniu. A przecież zmiana jest jedyną stałą rzeczą w tym świecie, czy chcemy tego, czy nie. Naturalna zmiana jest istotą życia (nie jest nią, w żadnym stopniu, wymuszona zmiana mająca na celu ucieczkę od postrzeganej negatywnie rzeczywistości), a wszelkie etykiety tłumią nasz naturalny pęd do zmiany i rozwoju.



## Co składa się na dobrą relację ze sobą, w jaki sposób ją budować? 7 głównych umiejętności które budują zdrową relację ze sobą

**Samoświadomość** - znajomość siebie, w tym Twoich mocnych i słabych stron, umiejętność rozpoznawania własnych reakcji oraz zrozumienie z czego one wynikają. Świadomość siebie na poziomie komunikatów z ciała, emocji i serca. Świadomość swoich głębokich pragnień, potrzeb, celów, marzeń. Świadomość własnego cienia, czyli wszystkiego tego co jest zepchnięte i niezintegrowane i na powrót przyjęcie tych części. Okazuje się , że w każdej niechcianej naszej cesze, bólu, gniewie czy smutku jest dar. Integrując swój cień czujemy się pełniej. Jeżeli rozwijamy w sobie te jakości, pojawia się z kolei naturalna świadomość własnych talentów i wartości. Zaczyna powracać szacunek wobec siebie i poczucie godności.

**Akceptacja siebie** - zaakceptowanie siebie jako nie doskonałej istoty ludzkiej, uwolnienie się od perfekcjonizmu oraz przymusu udowadniania innym, że jesteś kimś wartościowym. Akceptacja chwili obecnej wraz ze wszystkimi myślami i uczuciami, których doświadczasz. Ten aspekt odbywa się poprzez otwieranie serca. Otwieranie serca na swoją wrażliwość, na siebie takim jakim jesteśmy i przyjęcie siebie w całości. Poprzez serce dopiero możemy wybaczyć sobie błędy, niedoskonałość i kruchość okazując sobie współczucie budząc w ten sposób wobec siebie uczucie miłości. Poprzez serce możemy przyjąć własne słabości, nie bać się więcej oceny, wstydu i opinii. Dopiero gdy mamy otwarte serce możemy wyłączyć tak naprawdę wewnętrznego

krytyka, toksyczne poczucie winy, pokutowanie, nieustanne ocenianie innych i siebie, porównywanie się, określanie siebie poprzez jakieś warunki. Wychodząc poza grę umysłu w dualizm zauważamy, że wszystko jest doskonałe takie jakie jest. Integrując wszystkie aspekty siebie otwieramy się na odczucie pełni tacy jacy jesteśmy.

**Zaufanie do siebie i bycie autentycznym** - wiąże się z odwagą podążania za głęboko wyznawanymi wartościami, słuchaniem swojej intuicji i wewnętrznej mądrości. Zaufanie do siebie pojawia się, gdy przestajemy bać się samych siebie, w miejsce lęku pojawia się wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa ze sobą co rodzi w konsekwencji pewność, że możemy liczyć na siebie w każdej sytuacji.

**Troska o siebie, dbanie o siebie i bycie dla siebie życzliwym** - traktowanie siebie jak swojego najlepszego przyjaciela, dawanie sobie wsparcia, oparcia, wyrozumiałości. Troska o siebie to troska o ciało, emocje i myśli. Ucząc się zarządzać swoją energią, emocjami, myślami, działaniami zaczynamy ukierunkowywać zdrowe wzorce w traktowaniu samych siebie, ale też innych.

**Szacunek do siebie**- stawianie swoich granic osobistych i dbałość o nie. Bez szacunku do siebie, nie sposób utrzymać poczucia pewności siebie i zaufania do siebie, bo tracąc szacunek do siebie zaczynamy odrzucać samych siebie i zdradzać samych siebie.

**Miłość do siebie**- współczucie i wyrozumiałość dla siebie to składowe miłości do siebie oraz umiejętności wybaczenia sobie. Okazywanie sobie miłosierdzia, łaski to podstawa otwarcia serca na samego siebie, a później na innych.

**Umiejętność radzenia sobie z trudnymi i bolesnymi uczuciami** - jest to umiejętność regulacji emocji, aby nie kontrolowały dłużej Twojego życia i związku. Nie polega ona na tłumieniu ani unikaniu uczuć, ale umiejętnym ich obejmowaniu bez ryzyka przytłoczenia. Jest tu też stabilność emocjonalna i czucie się bezpiecznym samemu ze sobą oraz umiejętność radzenia sobie z własnym zagubieniem, bezsilnością, bezradnością i chaosem emocjonalnym. Przejmując całkowitą odpowiedzialność za własne emocje, zaczynamy nimi coraz lepiej zarządzać.

## Postawy, które budują kontakt z samym sobą

### 1. Uczciwość i szczerowość wobec siebie, jedność wewnętrzna, czucie siebie, autentyczność i stanie w swojej prawdzie.

*„ Autentyczność to codzienna praktyka odpuszczania tego, kim myślimy, że powinniśmy być i podążania za tym, kim naprawdę jesteśmy,„*

Brené Brown

Bycie sobą to docieranie do prawdy o sobie – bez biczowania się, bez druzgocącej oceny - prawdy, która niesie refleksje i autentyczność. Autentyczność pozbawiona jest fałszu, sztuczności, nie nosi masek. Osiąganie jej oznacza proces – proces dochodzenia do prawdy o sobie. Wiąże się z odwagą i akceptacją własnego Ja. Dotarcie do prawdziwego siebie daje wolność w wyrażaniu siebie i życie w swojej prawdzie w byciu sobą. Pozwala na mówienie o swojej historii, emocjach, myślach i o tym co w nas bez lęku przed odrzuceniem. Im bardziej jesteśmy prawdziwi, tym bardziej zanika toksyczny wstyd w nas, a skrywane tajemnice i lęk przed tym, że ktoś je odkryje zanikają, bo wychodzą na światło dzienne poprzez naszą prawdziwość. Odpuszczenie tego kim myślimy, że powinniśmy być według naszych wyobrażeń (które często opierają się na wymaganiach, oczekiwaniach naszych rodziców) powoduje, że odpuszczamy schematy cierpienia oparte na błędnych wyobrażeniach o sobie oraz o rzeczywistości. Co w konsekwencji prowadzi do nie stawiania sobie nadmiernych oczekiwań, wymagań, warunków i do akceptacji siebie takimi jacy jesteśmy naprawdę w całości.

### **Autentyczność to dojrzałość emocjonalna, świadomość siebie i pewne osadzenie w sobie tu na ziemi.**

Dzięki niej jesteśmy nie tylko wierni sobie, ale i prawdziwi. Ostatecznie autentyczność przynosi ulgę, wolność, spontaniczność, prawdę, radość i wiarygodność. Odtąd łatwiej nam podejmować słuszne decyzje. Autentyczność wiąże się z mówieniem prawdy, prawdy o sobie – przede wszystkim samemu sobie i nie podtrzymywaniu iluzji o samym sobie, czyli błędnych wyobrażeń o sobie. Pamiętaj jednak, ta prawda



przynosząca uzdrowienie, może jednak na początku wydawać się trudna – pozwól by odkrywanie jej odbywało się we właściwym dla Ciebie tempie, we właściwych okolicznościach, a w razie potrzeby z pomocą kogoś, kto już przeszedł ten proces. Najwięcej jednak informacji przekaże Ci Twoja własna dusza, z którą możesz spotkać się w ciszy – sam na sam wsłuchując się w swoje wnętrze i podążając za prawdziwym sobą.

### **Ściąganie masek na rzecz autentyczności**

Zmiana tego wzorca zaczyna się od zrozumienia, że wyrzekanie się siebie, żeby dostać akceptację innych, to stara dziecięca strategia, która była dobra, kiedy byłaś dzieckiem i Twoje przetrwanie zależało od opieki innych, kiedy Twoje bezpieczeństwo zależało od innych oraz gdy miałeś w sobie silne pragnienie akceptacji z zewnątrz i potwierdzenia Twojej wartości z zewnątrz. To pragnienie im bardziej stajesz się autentyczny zaczyna zanikać, bo zaczynasz czuć siebie, doceniać samego siebie, uzanżnawać siebie takim jakim jesteś, co powoduje, że nie musisz już zakładać masek by inni Cię lubili, jesteś po prostu sobą. Zrozumienie że cokolwiek się stanie, zawsze mamy siebie i wsparcie w sobie pozwala otworzyć się na prawdziwego siebie i być zawsze sobą, pozwala czuć się bezpiecznie i stabilnie z tym co nastąpi, bez lęku że stracimy kogoś gdy staniemy za sobą. Więc znika lęk przed stratą kogoś i nie trzeba poświęcać siebie dla ukrytych korzyści bycia akceptowanym, docenionym, uznanym. Dziś, jako dorosła osoba, możesz świadomie dokonać innego wyboru: odważyć się i pozwolić sobie w każdej relacji być całkowicie i do końca sobą. Danie sobie prawa otwiera Ci drogę do poszukiwania takich relacji, w których Twoje naturalne jakości będą nie tylko akceptowane, ale też afirmowane i uwielbiane. To jest właśnie to, za czym każdy z nas tęskni najbardziej, za byciem prawdziwym, wolnym sobą i za życiem w zgodzie ze sobą. Jest to doświadczenie totalnej bezwarunkowej akceptacji od samego siebie, która otwiera nasze serca i wspiera nas w byciu tym, kim naprawdę jesteśmy. Aby to było możliwe, potrzebujemy z zaufaniem i odwagą pokazać swoje prawdziwe ja, wtedy akceptujemy siebie w całości.

### **Odważ się odsłonić, pokaż prawdziwego siebie i z czułością przyjmuj innych takimi jacy są naprawdę.**

Nasze zamknięcie na innych, udawanie i maski są efektem ran i cierpienia, jakiego doświadczyliśmy. To dlatego unikamy pokazywania swojej prawdy, swoich emocji, swoich stanów, swoich uczuć. Boimy się, że nie będziemy zaakceptowani, boimy się, że kiedy się odsłonimy, znów zostaniemy zranieni. Jednak chroniąc serca przed bólem, odcinamy się także od doświadczenia tego, za czym tęsknimy najbardziej – prawdziwej bliskości na poziomie nagości duszy, która jest możliwa tylko wtedy, kiedy odsłaniamy swoje miękkie, wrażliwe wnętrze i pokażemy swoje prawdziwe uczucia, pokazując to jacy jesteśmy naprawdę. Im bardziej jesteśmy autentyczni, tym bardziej dostrzegamy, że bliskość, intymność nie musi wiązać się tylko z jedną, konkretną osobą, dostrzegamy fakt, że bliskość możemy nawiązać z każdym kto ma otwarte serce na czucie i kto jest również autentyczny. Wtedy możemy poczuć właśnie to co tyłu mistyków mówi, czyli że wszyscy jesteśmy jednością, im bardziej otwieramy się na bliskość ze sobą, tym bardziej otwieramy się na bliskość z wszechświatem na poziomie czucia.

### **Autentycznością uwalniasz kanał dla Prawdy, a jak wiadomo prawda wyzwala i ma moc czynienia cudów.**

Autentyczność jest zgodnością pomiędzy naszymi myślami i czynami. Zgodność jest prawdą. Ego oddala nas od tej prawdy. Dlatego, że udajemy kogoś kim nie jesteśmy, po to żeby zdobyć uznanie i zachwyty innych ludzi. Tak karmiąc ego, oddalamy się stopniowo od naszej prawdy i popadamy w świat iluzji, wyobrażeń o sobie. Warto pamiętać, że kiedy jesteśmy autentyczni nasza prawda nie będzie już potrzebowała kontrolować drugiego człowieka, gdyż z racji zmienia się ona wtedy w prawdę, a prawda nie potrzebuje kontroli, bo ją się czuje, bo autentyczność to wolność jednocześnie dla siebie i dla innych. Racja chce się bronić, bo oparta jest na fałszu, oparta jest na wyobrażeniu, na chęci kontroli i na chęci by inni mieli tą samą rację, natomiast prawda wynika z wewnętrznej uczciwości, jedności, czucia i daje nam ulgę. Racja natomiast nie daje ulgi, nie daje wewnętrznej jedności.

## **2. Szczerość, mówienie prawdy.**

Jeśli nie mamy kontaktu ze swoim wnętrzem, to zazwyczaj pierwsza nasza reakcja na sytuację jest naszym wyćwiczonym mechanizmem obronnym. Określonym sposobem zachowania się, wyparcia albo zaprzeczenia prawdziwemu odczuciu do którego często sami przed sobą nie chcemy się przyznać. Dlatego często na dyskomfort, źródło bólu emocjonalnego reagujemy złością, lękiem, śmiechem i odrzucamy to co się za nim kryje. Uciekamy przed poczuciem prawdziwych emocji. Rzecz w tym, że dopóki nie poczujemy źródła bólu, ten ból będzie napierał z podświadomości i będzie zniekształcał nasz sposób odbioru rzeczywistości. Będzie dla

nas pryzmatem przez jaki będziemy patrzeć na świat. Z czasem im głębiej spychamy ból tym bardziej tak naprawdę stajemy się tym bólem poprzez nasze czyny, słowa i działania. Ból emocjonalny można uzdrowić tylko poprzez wejście w niego i zwiększenie swojej tolerancji na jego czucie oraz uwolnienie emocji, które głęboko ukrywaliśmy wewnątrz siebie. Wtedy znikają mechanizmy obronne i sposób myślenia oparty na cierpieniu. Emocje wyparte kiedyś, zaczynają opuszczać nasze ciało w różny sposób, zazwyczaj poprzez łzy, następuje oczyszczenie organizmu. Wraz z tym oczyszczaniem pojawia się nowe zrozumienie i poszerzenie świadomości, otwarcie się na wrażliwość i współczucie. Stare przekonania znikają bo nie ma już oporu przed czuciem i można dojrzeć całość sytuacji, a nie tylko opierać się na dualnych przekonaniach. Blokady energetyczne w nas rozwiązują się i energia uwalnia blokowaną świadomość w postaci konkretnych informacji, które trafiają do naszej świadomości. W miejsce blokad, gdzie energie nie przepływała prawidłowo powraca równowaga i harmonia w przepływie energii w organizmie.

Lęk, złość, są wskazówkami dla nas gdzie trzeba spojrzeć i zobaczyć co się kryje za nimi. Emocja lęku jest tylko obroną umysłu przed wejściem ponownie w dyskomfort, którego to przeżycie umysł kojarzy zazwyczaj z wstydem. A poczucie wstydu jest kojarzone przez umysł ze stanem bliskim śmierci. Dlatego umysł paradoksalnie sam siebie chroni przed ponownym wejściem w ból emocjonalny, bo kojarzy go z silnymi emocjami bliskimi śmierci. Jednak aby całkowicie uzdrowić ból trzeba w ten stan wejść i puścić często gromadzone latami emocje w naszym ciele. Innej drogi nie ma. Za lękiem i wstydem kryje się odwaga i wiara w realizację naszych marzeń. Za nimi kryją się też poczucie wewnętrznego szczęścia, stabilizacji, bezpieczeństwa i otwarcie się na bliskość, na miłość.



**„Dwie rzeczy  
dają duszy  
największą  
Moc:  
Wierność  
prawdzie i  
wiara w  
siebie,,  
Seneka**

## POWIEDZ SWOJĄ PRAWDĘ

*"Widziałem, jak zdarzały się cuda, gdy ludzie po prostu mówili prawdę. Nie prawdę, która stara się zadowolić lub pocieszyć. Ale dziką prawdę. Niewygodną prawdę. Prawdę, którą boisz się powiedzieć. Straszna prawda o sobie. Prawdę o Twoich najgłębszych uczuciach: Wściekłości, którą ukrywałeś, kontrolowałeś. Przerazeniu, o którym nie chcesz mówić. Pragnieniu seksualnym, które próbujesz odrętwić. Pierwotnych tęsknotach, których nie możesz znieść i wyartykułować. W końcu obrona się załamuje i ten "niebezpieczny" materiał pojawia się z głębi nieświadomości. Nie możesz już dłużej tego powstrzymać. Obraz "dobrego chłopca" lub "milej dziewczyny" wyparowuje. Ten "idealny", "ten, który wszystko rozgryzł", ten "ewolucyjny"... te wszystkie obrazy płoną.*

*Drżysz, pocisz się, zbliżasz się do wymiotów. Myślisz, że możesz zginąć to robiąc, ale w końcu mówisz prawdę, której głęboko się wstydzisz. To nie abstrakcyjna prawda. Ani "duchowa" prawda. Ani starannie sformułowana prawda. Ale ognista, ludzka prawda. Namiętna, prowokująca, zmysłowa, nieokielzdana, śmiertelna, bezbronna prawda. Prawda o tym, jak się czujesz. Prawda, która pozwala innej osobie zobaczyć Cię w surowym stanie. Prawda, która sprawia, że Twoje serce bije. To jest prawda, która Cię wyzwoli. Widziałem chroniczne depresje i życiowe lęki podnoszące się z dnia na dzień. Widziałem głęboko osadzone urazy, które wyparowały. Widziałem fibromialgię, trwające całe życie migreny, chroniczne zmęczenie, nieznosne bóle pleców, napięcie ciała, zaburzenia żołądka... znikają, nigdy nie wracają.*

*Oczywiście, "skutki uboczne" prawdy nie zawsze są tak dramatyczne. I nie wchodzi w Twoją prawdę z myślą o rezultatach. Ale pomyśl o ogromnej ilości energii, jaka musi być Ci zabrana, aby stłumić Twoją zwierzęcą dzikość, stłumić gniew, lzy i przerażenie, podtrzymać fałszywy obraz i udawać, że jest "w porządku". Pomyśl o tym całym napięciu, które trzymasz w ciele i o szkodach, jakie są wyrządzane Twojemu systemowi odpornościowemu, kiedy żyjesz w strachu przed "wyjściem".*

*Zaryzykuj mówienie swojej prawdy. Prawdy, którą boisz się powiedzieć. Znajdź bezpieczną osobę, przyjaciela, terapeutę, doradcę, siebie i wpuść ich do środka. Niech Cię potrzymane, jak się załamiesz. Pozwól im kochać się w Tobie jak płaczesz, wściekasz się, trzęsiesz się ze strachu i robisz bałagan. Powiedz komuś swoją pieprzoną prawdę, to może po prostu uratować Ci życie. Uzdrożyć Cię z głębi duszy i połączyć Cię z ludzkością w sposób, jakiego nigdy sobie nie wyobrażałeś"*

Jeff Foster

### Nawiąż kontakt ze sobą

Gdy zaczynałem terapię ponad trzy lata temu i słyszałem hasła typu pokochaj siebie , daj sobie współczucie, połącz się z wnętrzem to byłem, że tak powiem lekko poirytowany . Oczywiście twierdziłem że jestem połączony i że czuję wewnątrz, gdzie tak naprawdę opierałem się na intelektualnym zrozumieniu. Gdy nie mamy kontaktu z wnętrzem, to nawyki , emocje schematy rządzą nami. Gdy nawiązujemy kontakt i zaczynamy czuć chaos emocjonalny i zagubienie przed którym ciągle uciekaliśmy mamy szansę na puszczenie nadmiaru emocji i przekształcenie chaosu w spokój i ciszę. Trzeba tylko , albo aż wyjść poza wyobrażenie oparte na woli i zacząć czuć. Gdy nie jesteśmy połączeni z naszymi ośrodkami czuciowymi, drugim i czwartym , opieramy się głównie na siłę mentalnej , na siłę woli i gromadzimy głównie energię w głowie. Gdy zaczynamy otwierać ośrodki uczuciowe , czakra sakralna i serca zaczynamy łączyć się z ciałem, z czuciem . Wtedy zamiast rozmyślać o rzeczywistości i intelektualizować zaczynamy ją czuć, w tym połączenie z każdą istotą na ziemi.

Za każdym razem gdy się odcinam od ciała i zamykam się tylko w głowie tracę energię. Wtedy wiem że oddalam się od źródła, od świątyni we mnie i buduje mechanizmy obronne , mury w głowie. Gdy się skapnie to decyduje się by powrócić do wnętrza , zaczynam powracać do ciała by poczuć to przed czym uciekam do głowy i przed czym się tak bronię. Czucie na początku jest nie przyjemne , jednak gdy przestaje okłamywać siebie pojawia się ulga i prawda, pojawia się wolność, spokój.

W czasie zdrowienia szukałem magicznego rozwiązania, szukałem ciągle na zewnątrz odpowiedzi. Studiowałem książki mistyków, psychologów, chciałem zrozumieć i dostać odpowiedź z zewnątrz. Umysł lubi teorię, różne formułki, lubi racjonalizować , a tak naprawdę wszystko jest proste, trzeba tylko skierować się do swego wnętrza i zacząć czuć siebie, tylko albo aż trzeba wyjść poza mury w swojej głowie. Mury te tworzą blokadę przed czuciem i cierpieniem . Kiedyś nie wiedziałem, że cierpienie to opór przed czuciem tego jak jest i tkwiłem w wymyślonych schematach cierpienia zrzucając przeważnie odpowiedzialność za to co we mnie na świat zewnętrzny. Jak to przecież to świat był zły, wrogi , nieodpowiedni , a za mną było wszystko okej. Aby otworzyć się na czucie z poziomu serca, trzeba zrozumieć i zaakceptować fakt , że skoro cierpisz to znaczy, że

jednak opierasz swoje wyobrażenia o życiu na mylnych przekonaniach i że to nie ze światem jest coś nie tak , tylko z Twoim nastawieniem . Aby to zrobić trzeba puścić swoją rację i wyjść z bycia dumnym jak paw, czyli uzdrowić swoją pyszność i otworzyć się na inną świadomość.

Moje główne przekonanie było oparte na dumie , że to ze światem jest coś nie tak a nie z moim sposobem myślenia, nastawieniem i podejściem do życia. Podczas terapii to przeświadczenie zaczęło się zmieniać i bolało gdy jednak okazało się że to moje osady , oceny oparte są na wyobrażeniu jakie nie istnieje i różni się z tym jak jest . Teraz im więcej tych wyobrażeń, w tym o samym sobie pada, tym bardziej widzę i czuje to jak jest . Iluzje bolą, gdy opadają jednak ten ból pochodzi głównie z naszego oporu przed zobaczeniem i poczuciem tego jak jest naprawdę. Tak naprawdę sami sobie ten opór sprawiamy , im mocniej się blokujemy na czucie życia takim jakim jest i projektując na nim swoje wyobrażenia jakie ono powinno być.

### **3. Odpuszczenie kontroli, walki ze sobą i zaufanie sobie.**

Zaufanie wobec siebie odnajduje się poprzez akceptację swoich emocji i zrozumienie ich, co powoduje że zaczynamy czuć się bezpiecznie sami ze sobą, bo poznajemy samych siebie. Uświadamiając sobie lęk i rozumiejąc dlaczego się boimy zaczynamy czuć się bezpiecznie i stabilnie z samymi sobą. Wchodząc w kontakt ze swoimi emocjami, czując je przestajemy je demonizować i bać się ich. Do tego przestajemy się utożsamiać z nimi i dostrzegamy, że nie jesteśmy nimi, że my tylko ich doświadczamy, co pozwala nam zbudować bezpieczną przestrzeń w nas, a bardziej dostrzec że ona tam zawsze była. Powoli wychodzimy z chaosu emocjonalnego i zagubienia rozumiejąc swoje wady , słabości, emocje i zaprzestając projektować je na innych czy też zrzucać winę za nie na innych. Biorąc odpowiedzialność za to co jest w nas przestajemy czuć bezradność i bezsilność wobec własnego życia, a zaczynamy czuć swoją moc sprawczą. Im więcej działań zgodnych z nami samymi, tym większe zaufanie wobec siebie i wobec życia.

### **Kroczenie razem z Wszechświatem w zaufaniu**

Wszystko zaczyna się od intencji. Aby wiedzieć, co chcesz doświadczyć, musisz to w sobie odnaleźć. W głębi serca każdy z nas ma swoje prywatne niebo, czyli taką wersję rzeczywistości, która wywinduje nasze samopoczucie gdzieś wysoko do gwiazd. Naszym zadaniem jest się z tym połączyć i iść w tę stronę. Jednak, aby ten cel nie przysłonił nam całej wędrówki, warto skupić się tylko na kilku najbliższych krokach. A kiedy ty stawiasz krok, wszechświat kroczy razem z tobą. Gdy nie masz nadmiernych oczekiwań, gdy nie trzymasz się konkretnego rezultatu, konkretnej wersji, robisz miejsce na to, by on mógł tę pustkę wypełnić, dajesz energii wszechświata zaistnieć. Kroczysz wtedy drogą, na której co rusz budują się przed tobą kolejne szczebelki i elementy, a wszystko nabiera kształtów samo z siebie. Ty idziesz i to obserwujesz, jednocześnie odpuszczając opór przed tym co ma zaistnieć. Bawisz się przy tym doskonale. Nie musisz się spinać i zaciskać zębów. Kto powiedział, że droga do celu musi być pełna wyrzeczeń? W ten sposób cel staje się tylko efektem końcowym, bo nie przesłania już swoją ważnością tego wszystkiego co do niego prowadzi. Gdy droga zrówna się z celem, wtedy przestajemy się uzależniać od tego drugiego. A gdy droga staje się ważniejsza niż cel, wtedy sensem życia staje się tworzenie, doświadczanie i czucie teraźniejszości, a nie posiadanie związane z rezultatem.



Jeśli już odkryjesz co kochasz robić, zaczniesz to robić i zobaczysz jak to wszystko sprawnie układa się w piękną całość, to nie będzie Ci się chciało spoczywać na laurach. Będziesz ciągle chciał tańczyć, bo sprawia ci to radość. Rzucasz w przestrzeń jakiś cel, zasadzasz nasionko i patrzysz jak przed Tobą tworzy się droga do tego celu. Nie musisz się niczym już martwić. O wszystko zadba wszechświat. Ty masz tylko robić to, co kochasz. **Nie musisz znać efektu końcowego – daj się zaskoczyć.** To piękna umiejętność, by ruszyć nie mając żadnych danych. Bo to oznacza, że ufasz. Puściłeś kontrolę i po prostu wprawileś koło w ruch. Siedzisz na nim i z ufnością dziecka bawisz się swoją kreacją. Wiesz, że tak właśnie powstają największe dzieła? Efekt końcowy jaki dziś jesteś w stanie sobie wyobrazić, za jakiś czas może być już zbyt ograniczający ciebie i twoje kreacje. Bo nie wiesz jak droga Cię zmieni. Po co więc się ograniczać? Skup się na aktualnym działaniu, a resztę zostaw. Odpuść z oczekiwań tyle ile umiesz, a najlepiej wszystko. Miej w sercu uczucie, ale nie przywiązuaj się do konkretnej wizji, daj płynąć możliwości. To ty wybierasz gdzie chcesz dojść, ale to życie buduje dla ciebie drabinę. Jeśli będzie potrzeba byś coś dodał lub coś odjął, dowiesz się tego w odpowiednim czasie. Gdy już będziesz dalej i zrobisz retrospekcję, to zobaczysz, że wszystko stało się w idealnym czasie. Gdy ufasz to działasz spokojnie i jesteś cierpliwy, bo wiesz, że jesteś zawsze we właściwym miejscu, we właściwym czasie. Jeśli coś się jeszcze nie wyklarowało, to znaczy, że jeszcze rośnie, a ty masz jeszcze trochę do przejścia. Jedziesz w stronę tego, ale na znakach masz jeszcze garść kilometrów do pokonania. Nie ma nic piękniejszego niż niewiedza połączona z zaufaniem. To jest właśnie zaufanie niepewności i odnalezienie w niej spokoju, to jest zawierzenie samemu sobie i wszechświatowi. Głównym powodem, który nas odciąga od zaufania jest nasze chcenie na już i nie panowanie nad swoimi pragnieniami, a to tak naprawdę wiąże się z brakiem dojrzałości emocjonalnej i byciem w świadomości dziecka, które próbuje swoim zachowaniem wymusić rezultat na wszechświecie w tej chwili wchodząc w manipulację i kontrolę oraz obrażając się że nie ma tego co chce mieć. Gdy skupiamy się ciągle na tym czego nie ma, nie mamy czasu cieszyć się i być wdzięcznym za to co jest w tu i teraz. Próbuje wtedy wymusić na życiu swoje wizje, co powoduje, że żyjemy w napięciu, kontroli i stresie siłując się z życiem, zamiast płynąć poprzez nie. Do tego powoduje ciągle niezadowolenie z tego co jest i znika uznanie, docenienie, wdzięczność za to co jest w tu i teraz.



#### **4. Wzięcie odpowiedzialności za swoje emocje, za to co w nas, bez obwiniania świata i przerzucania odpowiedzialności na świat.**

*„Moc pochodzi z uczciwości i przyjmowania odpowiedzialności za skutki własnych działań, wyborów i decyzji. Wszystkie wybory wiążą się z ryzykiem, a udawanie, że jest inaczej, nie jest uczciwe i jest grą obliczoną na zysk”.*

David R. Hawkins - "Doświadczenie Rzeczywistości"

*„To nie wydarzenia w życiu, ale sposoby w jakich o nich myślimy, stwarzają nasze reakcje. Same zdarzenia w żaden sposób nie mają takiej mocy, by wpływać na to, jak się czujemy. To, co na nas oddziałuje, to nasza postawa i ocena zdarzeń oraz sposób reagowania na nie, jaki wybieramy. Nasz stosunek, punkt widzenia, kontekst oraz całkowite znaczenie oddają sytuację emocjonalną moc nad nami. Widzimy, że jesteśmy twórcami znaczenia i wpływu, jaki mają na nas sytuacje, które się pojawiają w naszym życiu,„*

David R. Hawkins - "Przywracanie zdrowia”.

Przejęcie odpowiedzialności za swoje życie, za swoje emocje, uczucia, czyny i myśli oraz za swoją sytuację jest pierwszym krokiem do odczucia swojej wewnętrznej mocy. Dopóki oddajemy wpływ czynnikom zewnętrznym na to co się dzieje w nas, dopóki nie jesteśmy w stanie zaakceptować tego co się w nas dzieje i nie pojawia się emocjonalne zrozumienie. gdy nie ma emocjonalnego zrozumienia, nie ma też zrozumienia siebie, swoich emocji, reakcji, programów, przekonań. Nie ma wtedy przekształcenia świadomości dziecka w świadomość dorosłego. Aby dotrzeć do swoich prawdziwych emocji, lęków i ukrytego bólu emocjonalnego trzeba wziąć pełną odpowiedzialność za to co się w nas dzieje. Uświadamiając sobie prawdziwe emocje stojące za naszymi lękami i pozwalając im być, lęki znikają, a pojawia skrywana prawda.

### My jesteśmy odpowiedzialni za :

- swoje emocje i uczucia, za to co się dzieje w nas,
- swoje myśli i intencje, swoje wzorce i programy,
- za swoje czyny i działania oraz konsekwencje tych działań,
- za to co wysyłamy i dajemy od siebie, za swoją energię jaką dajemy innym,

### Nie jesteśmy odpowiedzialni za :

- za to jak ktoś nas odbierze, za jego reakcję,
- za to czy ktoś nas doceni, wysłucha , zrozumie,
- za to czy ktoś jest szczery czy też nie,
- za działania i czyny innych osób,
- za stan emocjonalny innych osób, za to co się w nich dzieje, jeśli nic nie zrobiliśmy by ich skrzywdzić,

## 5. Usłyszenie emocji.

Emocja jest posłańcem, wskazówką, zawiera się w niej świadomość ograniczającego przekonania, które cię hamowało. Emocja dostarcza informację i wskazówkę o blokadzie i rozbieżności między tym co myślimy , naszymi iluzjami na temat rzeczywistości , a tym jak jest naprawdę. Im większe iluzje, bardziej rozbudowane wyobrażenia od tego jak jest naprawdę , tym więcej cierpienia. Wszystko, co musisz zrobić, to po prostu otworzyć się na usłyszenie wskazówki, a zrobisz to dając emocji przestrzeń do zaistnienia, do pojawienia się. Gdy wiadomość jest dostarczona, posłaniec odchodzi. Jeśli spróbujesz zignorować posłańca, będzie pukał coraz głośniejsze, aż wyważy drzwi. Innymi słowy, negatywna emocja będzie stawała się coraz silniejsza. Ci posłańcy traktują swoją robotę bardzo poważnie. Dlatego nie ma innej drogi, jak zakasać rękawy i emocjonalnie ubrudzić sobie ręce. Poprzez emocje dusza daje nam znać , co kryje się w podświadomości, co jeszcze wypieramy ze swojej świadomości, czemu zaprzeczamy i co nie chcemy zintegrować w sobie.

## 6. Współczucie i łagodność względem siebie.

Jeśli mamy karzącego rodzica w swojej głowie ciężko jest nam dać sobie zrozumienie i łagodność. Ciężko jest wtedy przejść w przyjacielską relację ze sobą, bo ciągle siebie oceniamy, osądzamy, porównujemy tak jak byliśmy oceniani w dzieciństwie. Do tego utożsamianie się z tym głosem wewnętrznym powoduje , że bardziej wierzymy w niego , niż w cichy głos wewnątrz nas który chce dla nas dobrze. Jednak to właśnie od nas zależy czy zmienimy stosunek wewnętrznego krytyka wobec siebie, czy pozwolimy sobie na łagodność , współczucie i zrozumienie. Im mniej mamy złości, wstrętu i nienawiści wobec siebie, tym na więcej sobie pozwalamy i coraz bardziej przekształcamy głos krytyka w przyjacielski głos. Aby dotrzeć do prawdziwych uczuć jakie mamy wobec siebie, trzeba odblokować się na emocje złości i zrozumieć swoją agresywność, odblokować się na wstyd i lęk oraz zobaczyć czego one tak naprawdę dotyczą. Im bardziej blokujemy się na te emocje , tym więcej tworzymy toksycznego wstydu, wstrętu i nienawiści wobec siebie, co często przejawia się wściekłością, wybuchami , impulsywnością.

### Współczucie , a współcierpienie

Aby poczuć ból innych i go zrozumieć trzeba otworzyć się na swój ból, czyli otworzyć swoją przestrzeń serca. Zawsze czujemy przez siebie innych. Tak samo miłość, pocujemy ją jeśli jest ona w nas . To co wzbudziliśmy w sobie pocujemy w innych i przez to zrozumiemy pewne zachowania , gesty, czyny, wzorce innych. Z tym że ból można czuć poprzez wrażliwość i nie utożsamiać czyjegoś bólu z naszym . Po prostu współczuć. A można też przejmować emocje innych i brać za nie odpowiedzialność i wykorzystywać do karmienia własnego ciała bolesnego i cierpienia poprzez poczucie winy. Ta pierwsza wrażliwość oparta jest na współczuciu, tą druga na poczuciu winy i biczowaniu siebie wykorzystując do tego kogoś cierpieniem i biorąc za nie odpowiedzialność.

***„Prawdziwie tragiczna jest AUTOAGRESJA wywodząca się z mających konkretne powody uczuć nienawiści i zazdrości, jakie przeżywało się w okresie dzieciństwa, których wtedy, jako dziecku, nie wolno było ujawnić, ponieważ pogorszyłyby się jeszcze w ten sposób swoją sytuację i we własnych oczach BYŁOBY SIĘ KIMŚ ZŁYM. A ponieważ nie znalazło się żadnego wentyla, żadnej możliwości, by dać ujście swoim afektom, i ponieważ samo ich pojawienie się wywołało POCZUCIE WINY, kierowało się je PRZECIWIW samemu SOBIE jako rodzaj KARY. Największe tragedię rozgrywają się zatem w dzieciństwie: dziecko przeżywa swoje odrzucenie jako NIENAWIŚĆ SKIEROWANĄ DO WEWNĄTRZ, do siebie samego, odczuwając swoją***

*agresję płynącą z lęku przed utratą i z braku poczucia bezpieczeństwa jako coś niemożliwego do wyrażenia, coś, co tylko POGORSZYŁOBY jego sytuacją. Dlatego też takie dziecko jako dorosły staje się typem DEPRESYJNYM, ponieważ nigdy nie miało okazji się nauczyć, jak powinno „korzystać” z własnej AGRESJI i jak się z nią obchodzić.”*

„Oblicza lęku” Fritz Riemann

## 7. Wyjście z schematu ofiary, poczucia krzywdy.

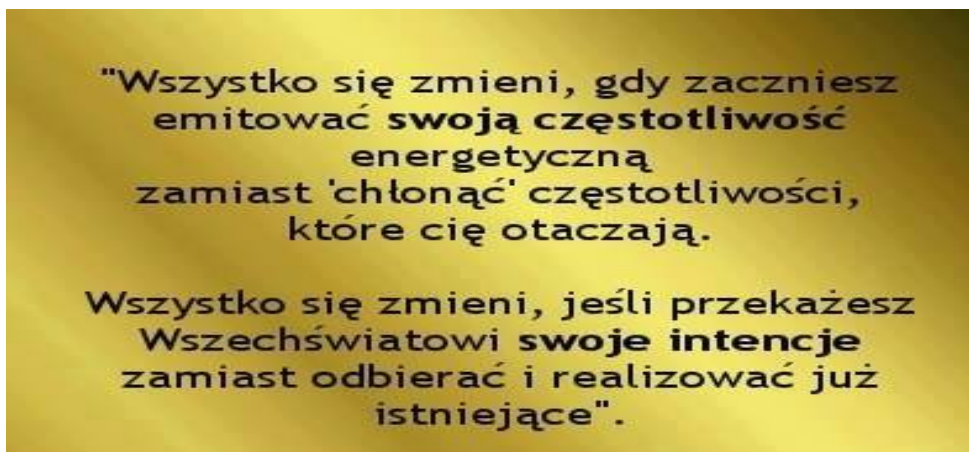
Aby wyjść z poczucia krzywdy trzeba odblokować emocje , które dusimy w sobie i które powodują, że spoglądamy na świat z perspektywy osoby skrzywdzonej, czyli rany niesprawiedliwości. Pozwolenie sobie na tłumioną agresję wściekłość, żal, szal jaki stłumiliśmy powoduje, że nasza podświadomość się oczyszcza z nadmiaru tych emocji , a my coraz lepiej sobie z nimi radzimy w tu i teraz. Pozwolenie sobie na te emocje daje możliwość uwolnienia tego co nas boli w głębi siebie. Aby wyjść poza ofiarę, trzeba pozwolić sobie odczuć jej wszystkie emocje, tylko w ten sposób zaczniemy wychodzić poza skrzywdzone dziecko w nas i tylko w ten sposób uzdrowimy swój ból emocjonalny oraz w konsekwencji pożegnamy ten stan. .

## 8. Docenienie siebie i wdzięczność za to jakim się jest, radość z tego że się istnieje.

Główną przyczyną braku docenienia siebie jest szukanie tego docenienia na zewnątrz, przeważnie dzieje się tak z braku docenienia w dzieciństwie przez naszych rodziców. Brak wsparcia i docenienia boli nas tak bardzo , że szukamy jego na zewnątrz nas , czasem nawet wręcz zebrzemy od innych, żądamy go od innych , a jak nie dostajemy to tworzymy żal i urazy. Rzecz w tym, że inni nie mają obowiązku nas doceniać i zapełniać luki w nas, to abyśmy poczuli się docenieni leży w naszym własnym interesie. Drugą sprawą są ciągle nadmierne oczekiwania wobec siebie i presja oraz podniesiona poprzeczka sobie , przez co nie potrafimy się cieszyć z tego co jest , z tego co mamy w tu i teraz. Dużą rolę odgrywa tu magiczne myślenie i siedzenie w naszych fantazjach w naszej głowie , które powodują uczucie braku czegoś i odciągają nas od terażniejszości od tego co mamy w tu i teraz. Siedząc myślami ciągle w przyszłości sami sobie sprawiamy cierpienie myśląc cały czas o swoich pragnieniach i o tym czego nie mamy, tworząc jednocześnie uczucie braku, zamiast zając się terażniejszością i radością jaka w niej jest oraz droga do celu , a nie samym celem.

## 9. Dbanie o siebie

Samodzielność i dbanie o siebie powoduje , że kształtujemy zdrowe dorosłe ego, które zaczyna nas wspierać, a zanika w ten sposób rodzic krytykujący, wywołujący poczucie winy czy też karzący. Poprzez dbanie o siebie i swoje potrzeby zaczynamy nabierać szacunku wobec siebie i godności wobec siebie, której to często nam brakuje. Dbanie o siebie jest okazywaniem sobie szacunku i miłości.



## 10. Pozwalanie sobie na przyjemności , na zaspokajanie swoich potrzeb bez poczucia winy i bez zawstydzania samego siebie.

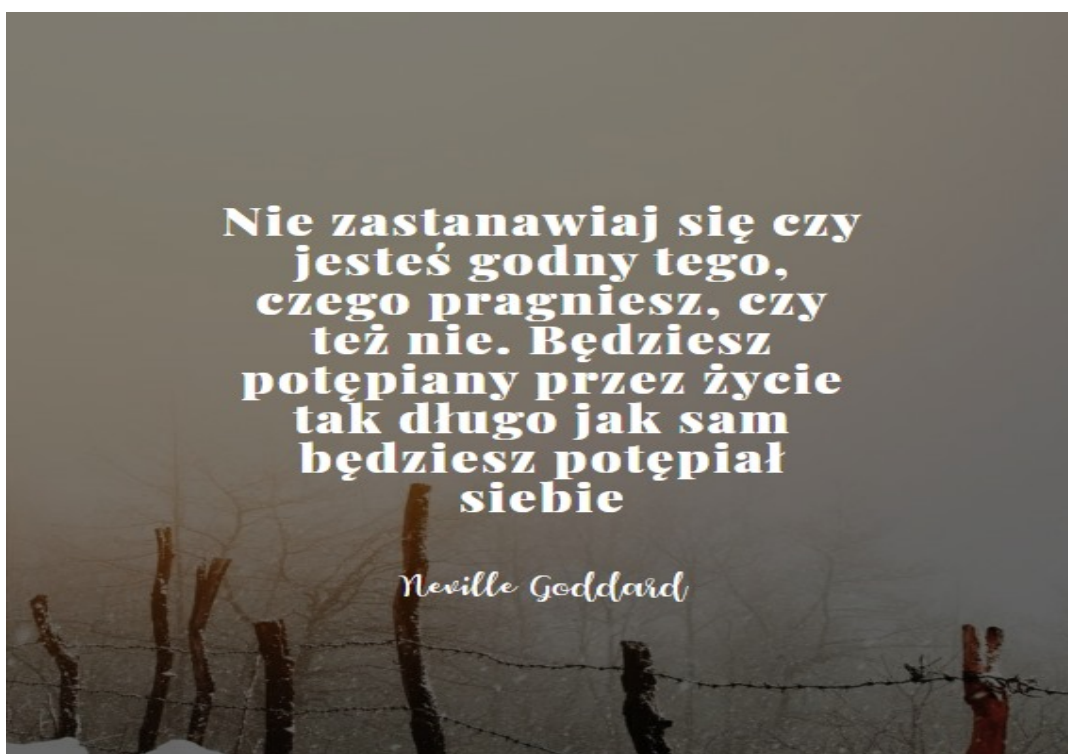
Jedno z głównych blokujących nas przekonań to przeświadczenie, że nie zasługujemy na coś i że nie jesteśmy godni czegoś, dlatego nie pozwalamy sobie na różne rzeczy lub wstydzimy się po nie sięgnąć. W przeszłości uwierzyliśmy , że nie zasługujemy na nie lub też że nie jesteśmy w stanie czegoś zrobić, dlatego później często sami blokujemy się w naszych działaniach. Druga sprawa to nie pozwalanie sobie na uczucie radości z życia, z



przyjemności, a nawet obwinianie i karanie się za to jak sobie na nie pozwolimy, w tym również czucie poczucia winy z tego powodu. Z tego powodu często sami się blokujemy na nasze pragnienia, a nawet złościśmy się na siebie za to, że pozwalamy sobie na nie. W ostateczności wychodzi na to, że sami siebie potępiamy za to czego pragniemy od życia. W tych momentach często powstaje w nas konflikt, z jednej strony jest naturalna potrzeba, a z drugiej silne przekonanie, że nie zasługujemy na to lub że nie wolno nam czegoś robić.

**Kiedy pojawiają się w Tobie dwa przekonania, dwie opinie, albo dwie informacje, które kłócą się same ze sobą – napięcie narasta niczym w dobrym horrorze. To nieprzyjemne uczucie (zwany przez psychologów dysonansem poznawczym), które na tyle nam przeszkadza, że staniemy na rękach, żeby je szybko zredukować. (Bez względu na to, czy jesteśmy całego procesu świadomi, czy nie.)**

Najważniejsze jest sobie uświadomić jaki konflikt wtedy powstał w nas, dlaczego On jest, jakie przekonania odpaliły się w nas, na co sobie nie pozwalamy i zamiast uciekać przed własnymi odczuciami lub zamiast je wypierać, zrozumieć je po prostu pozwalając sobie aby one się pojawiły.



## 11. Podejście do błędów, do słabszych dni

Kiedy tkwisz w stanie wstydu, zażenowania i poczucia winy za to, że popełniłeś jakiś błąd, to nie w głowie Ci nauka. Co najwyżej masz ochotę schować się przed całym światem i zapomnieć o całej sprawie. Możesz wejść w poczucie winy i tworzyć żal do siebie za określoną sytuację. Dlatego, żeby w ogóle zacząć naukę na własnych błędach (a jest to nauka bardzo wartościowa i skuteczna), najpierw:

- trochę odpuść perfekcję,
- daj sobie pozwolenie na błędy,
- odżałuj to, co nie wyszło,
- popłacz nad rozlanym mlekiem,
- okaż sobie ciepło i wsparcie, wyrozumiałość i współczucie.

Przecież właśnie nie wyszło Ci coś, na czym Ci zależało. To zrozumiałe, że jest Ci ciężko i przykro. Ostatnie czego potrzebujesz to wyrzuty, ataki i krytyka. Okaż sobie tak dużo zrozumienia i empatii, jak tylko potrafisz,

potrenuj mięsień auto empatii. Dopiero wtedy zabierz się za naukę. Każdy z nas popełnia błędy, nie ma ludzi idealnych i perfekcyjnych. umiejętność radzenia sobie z porażkami i przechodzenia pomimo nich do dalszego działania jest tą umiejętnością, która pozwala wyciągnąć lekcje i skończyć to co się zaczęło.



### WYPUŚĆ BICZ Z DŁONI i przestań się chłostać.

Bywają takie dni, kiedy masz mniej siły, kiedy coś się nie udaje, kiedy nie widzisz efektów, kiedy masz po prostu dość. I możesz. Przyjmij to, zaakceptuj, wypuść bicz z ręki, nie musisz się za to chłostać, karcieć, krytykować. Okaż sobie zrozumienie, ciepło, dobroć. Bądź swoim przyjacielem. Pozwól sobie na relaks i na luz. Nie zawsze musisz dawać z siebie sto procent, nie zawsze musisz wkładać w działanie najwyższy możliwy wysiłek. Możesz odpocząć.

Rozwój jest wspaniały, ważny i potrzebny, ale dobrze jest robić to z miłości do siebie, dla siebie, z uważnością na własne potrzeby, a nie z nienawiści, konieczności naprawy i dążenia do nieistniejącej perfekcji. Pozwól sobie na słabości, na gorsze dni, nie jesteś robotem, tylko żywym człowiekiem, który potrzebuje chwili wytchnienia, utulenia, przyjemnego odpoczynku, przyjemności, odprężenia.

Po takiej regeneracji, chętniej i z większą energią wrócisz do działania. Odetchnij, odpocznij, pobądź ze sobą. To życie jest dla ciebie. Bądź dla siebie dobry.

**Trudne chwile nie oznaczają,  
że już nigdy nie będzie dobrze.  
Oznaczają tylko, że coś domaga  
się zmiany, że masz jakieś tematy  
do przerobienia i, że kryje się w tym  
jakaś lekcja, dzięki której staniesz się  
mądrzejsza, silniejsza  
i dzięki której ruszysz do przodu...**

## 12. Bycie w zgodzie ze swoimi wartościami.

Kiedy żyjesz zgodnie ze swoimi wartościami, czujesz się dobrze, harmonijnie, czujesz spełnienie, nawet jeśli okresowo przeżywasz stres, czy wyzwania. Kiedy żyjesz niezgodnie ze swoimi wartościami, możesz doświadczać strachu, lęku, zagubienia, wypalenia, przeciążenia, przygnębienia.

Nasze życie wypełnione jest wartościami. Wartościami są dla nas ludzie, których kochamy, nasze myśli, uczucia, przekonania, marzenia, pragnienia, cele i zasady, według których żyjemy. Nie musimy rezygnować z wszystkich wartości, aby się rozwijać wiele z nich łączy nas z siłą życiową. Potrzebujemy wartości, aby opierać na nich swoje wybory i decyzje. Skąd wiadomo, które wartości są prawdziwe, a które fałszywe? Jednym ze sposobów odkrycia tego jest przyjrzenie się z bliska trzem rodzajom wartości.

Są to:

- **wartości osobiste,**
- **wartości nabyte,**
- **wartości praktyczne.**

Przykładem wartości osobistej jest wybór pomiędzy lodami i czekoladą, pójściem lub nie pójściem do kina, powiedzeniem „tak” lub „nie”. Wartości osobiste związane są z naszymi preferencjami, jednak są czymś więcej niż preferencje. Są częścią naszej istoty, tej wrodzonej części, która podejmuje decyzje i znajduje się poza świadomością, a którą czasem nazywamy prawdziwym Ja.

**Wartości nabyte** to te, których uczymy się z własnych doświadczeń lub przejmujemy od innych. Proces nabywania wartości może zacząć się już w momencie poczęcia, a być może jeszcze wcześniej. Dla dziecka rysowanie po ścianie jest wyborem i wartością osobistą, gdyż jest to dobra zabawa. Jednak informacja od mamy jest inna: pisanie po ścianie jest złe i, być może, zachowując się w sposób, który mamy nie zadowala, możemy być mniej przez nią kochani. Dlatego też przyjmujemy jej wartości. Przyjmowaliśmy wartości naszych rodziców tyle razy, że zaczęliśmy rezygnować ze swoich, na rzecz wyuczonych i nabywanych. Wybieraliśmy te, które zadowalają innych. Wiele z tych przejętych wartości to przekazy dotyczące bezpieczeństwa i zdrowia. Robimy tak nie dlatego, że boimy się dezaprobaty rodziców (jest to oznaka wartości nabytej), ale dlatego, że zamieniliśmy te wartości na praktyczne i skuteczne w naszej obecnej rzeczywistości.

**Wartości praktyczne** są to wartości wyuczone i przejęte, które zwiększają efektywność naszego działania w świecie materialnym. Mogą to być również przejęte przekonania na temat miłości, szczęścia i wolności. Niestety, wiele przekazów od naszych rodziców miało charakter nie tyle praktyczny, ile raczej kontrolujący nasze zachowania kosztem naszych wartości osobistych. Nauczyły nas one braku zaufania do samych siebie. Mówiły, że z nami jest coś nie w porządku, a autorytet zewnętrzny jest ważniejszy niż nasz wewnętrzny.

Prawdopodobnie to jest głównym powodem, dla którego zraniony nastolatek buntuje się, próbując po swojemu odzyskać swoje wartości osobiste. W momencie, gdy zewnętrzne wartości nabyte stały się ważniejsze niż wewnętrzne, straciliśmy połączenie z naszym prawdziwym Ja i zgubiliśmy drogę do swego wnętrza.

Kiedy dziecko przejmuje wartości swoich rodziców, a tak dzieje się w większości przypadków, przejmuje również większość ich niezdrowych wzorców zachowań, cech i przekonań. Postrzega świat tak jak rodzice, czyli, innymi słowy, przeżywa swoje życie za pośrednictwem rodziców. Co gorsza, ograniczające przekonania rodziców, takie jak: „Świat jest niebezpieczny”, „Nie zasługuję na miłość”, „Jestem bezsilny” i tysiące innych, również przenikają do podświadomości dziecka.

Właśnie po to jest samoobserwacja, poznawanie siebie, aby zidentyfikować co jest nasze, a co nie jest nasze

## 13. Czucie wolności

**„MIŁOŚĆ MA ZAPACH WOLNOŚCI ♡**

*Najbardziej wyzwalającą lekcją, której kiedykolwiek się nauczysz jest: nikt nie może spowodować, że będziesz szczęśliwy. A ty nie jesteś odpowiedzialny za szczęście kogokolwiek.*

*Jesteś wolny.*

*Wolność jest twoją naturą, i zawsze nią była.*

*Tak więc, tak jak Słońce, zawsze świecisz. Nie czekasz aż ktoś inny zaświeci, nie potrzebujesz usprawiedliwienia po to aby świecić, po prostu świecisz. Nie czujesz się odpowiedzialny za wszystkie te słońca,*

*które jeszcze nie odkryły swojego światła. Po prostu świecisz. Uczysz poprzez dawanie świadectwa. Idziesz odważnie swoją drogą.*

*A jeśli inni czują się źle z twoim świeceniem, jeśli cię oceniają, atakują za to, że nie sprawiasz, że są w centrum twojego zainteresowania, to jest to w porządku. To jest ich praca. To jest ich droga. Życzysz im dobrze.*

*A kiedy zaprzestasz prób ratowania innych, kiedy przestajesz próbować być matką lub ojcem, którego nigdy nie mieli, możesz w końcu, zamiast tego, kochać ich. Możesz być obecnym, nieporuszoną. Możesz kochać ich tak bardzo, że aż pozwolić im odejść.*

*Bo miłość ma zapach wolności.,,*

♥ *Jeff Foster*

Wolność emocjonalną wzbudzamy , gdy bierzemy odpowiedzialność za siebie i potrafimy oddzielić empatię od współcierpienia. Wolność emocjonalna jest związana z pierwszą i drugą czakrą, czyli z zaufaniem wobec życia i radzeniem sobie z własnymi emocjami nie wchodząc w toksyczne poczucie winy czy też współzależność. Gdy czujemy swoją moc wewnętrzną działamy w zaufaniu wobec życia , czujemy że możemy zrobić wszystko co byśmy chcieli, rozumiemy jednocześnie, że każdy z nas jest odpowiedzialny za siebie , za swoje działania , emocje i myśli. Nie wchodzimy wtedy w nadodpowiedzialność ani nie uciekamy przed odpowiedzialnością. W momencie uświadomienia sobie , iż mamy wolną wolę zyskujemy świadomość wolności podejmowanych decyzji i dokonywanych wyborów, natomiast gdy zaczynamy wyrażać siebie zyskujemy wolność uzewnętrzniania siebie na zewnątrz.



## 14. Akceptacja siebie

Samoakceptacja zaczyna się od zrozumienia siebie, od wglądu we własne myśli, emocje, reakcje, zachowania. Głębokie wejrzenie w swój wewnętrzny świat, dające zrozumienie - prowadzi do uwolnienia od oceny wszystkiego co w nas trudne i „nie idealne”, dopuszcza możliwość potknięć i błędów. Wewnętrznie ugruntowane poczucie własnej wartości stanowi fundament, podstawę, dzięki której możesz żyć w zgodzie ze sobą, czerpać z życia pełnymi garściami, cieszyć się każdą chwilą i skoncentrować się na realizacji tego co jest dla Ciebie ważne. To świadomość tego, że aby czuć się dobrze ze sobą, nie musisz szukać potwierdzenia tego w świecie zewnętrznym, ani spełniać oczekiwań otoczenia - to jaki jesteś jest naprawdę w porządku. Przyjmij to. Akceptacja jest uwalniającym stanem. Kiedy wiesz, że każde Twoje doświadczenie i wszystko co się pojawia w Twoim życiu ma swój cel, swoje miejsce i rację bytu - pojawia się kojące i odprężające poczucie ulgi, bo nagle wiesz już, że nie ma potrzeby cały czas o coś walczyć czy czemuś zaprzeczać. Wraz ze wzrostem samoświadomości wzrasta otwartość na życie oraz poczucie zgody na rzeczywistość i siebie. Dzięki poszerzeniu perspektywy możliwe jest odkrycie innych sposobów myślenia, w których zamiast biczowania i karania siebie, bezlitosnej samokrytyki i obwiniania znajdziesz współczucie, życzliwość i wyrozumiałość. To ważne, ponieważ, gdy umiemy kochać siebie i gdy mamy w sobie dobroć skierowaną ku sobie - umiemy również kochać innych i być dobrym dla wszystkich istot, które napotykamy na swojej drodze.

### **„MIŁOŚĆ DO SAMEGO SIEBIE**

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

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

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

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

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

*Zamiast tego potrzebujesz tylko czasu i przestrzeni, aby dopasować się do swojej prawdziwej istoty... dopingując, pielęgnując i akceptując swoją drogę do niezachwianej głębi jasności, pewności siebie i natchnionego działania, które tylko Twoja miłość może uaktywnić w Tobie.*

*Z czasem pojawią się także inni członkowie Twojego plemienia dusz.*

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

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

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

--Matt Kahn

### **Perfekcjonizm i autentyczność**

Temat niedoskonałości jest bardzo blisko zagadnienia autentyczności. Bycie autentycznym to bycie niedoskonałym właśnie, czyli prawdziwym, także z gorszymi chwilami, nieprzyjemnymi i niechcianymi uczuciami, rozterkami i wadami. Osoby, które starają się kogoś udawać, nie są odbierane jako autentyczne, budują mur w relacjach, nie wzbudzają zaufania i sympatii. Zdarza się, że wolą rozstać się z bliską osobą, stracić znajomych, niż pokazać swoją wrażliwość, prawdziwego siebie. Pięknie ujęła to Brené Brown, badaczka wstydu, wrażliwości i perfekcjonizmu: „Tym, co jest trudne i co jednocześnie naprawdę zachwyca, jest praca nad tym, aby zrezygnować z doskonałości i stać się sobą”. Stać się sobą, czyli starać się dogłębnie poznać siebie, swoje wartości, potrzeby, wybory, umiejętnie wyrażać uczucia. Bycie autentycznym i stawanie się sobą to godzenie się na siebie razem z niedoskonałościami, również wtedy, gdy ma się gorszy dzień albo postąpiło się niewłaściwie. Często jednak jest tak, że aby dostosować się do norm i powinności, oczekiwań swoich i innych ludzi, zakładamy maski i żyjemy w iluzji, tym samym tracąc autentyczność.

## 15. Granice osobiste

Brak umiejętności stawiania granic wynika ze słabego kontaktu ze sobą i swoimi potrzebami. Osoby, których potrzeby i granice nie były w przeszłości respektowane, mają tendencję do rezygnowania z siebie, skupiając się na tym, żeby podobać się innym, zaspokajać ich potrzeby kosztem swoich. Chcą puszczać w niepamięć zachowania, które je tak naprawdę dotykają, ranią, blokują. Ale nie da się ani odzobaczyć ani odusłyszeć. Niespełnione oczekiwania gromadzą się więc gdzieś głęboko w nich. Potęgują złość i gorycz. Z czasem, z sytuacji na sytuację, z miesiąca na miesiąc, granice coraz bardziej się zacierają, pogłębia się uczucie pustki, braku przynależności, wyobcowania. Rośnie frustracja i gniew, który w końcu wybucha zawstydzaniem i szukaniem winnych. Jak mówi Brene Brown hojność, empatia, współczucie nie mogą istnieć bez granic. Granice to nie ściany, to nie separacja, oddzielenie, granice to nie podział. Granice to szacunek który zaczyna się od szacunku do samego siebie. Możesz tyle dać, ile masz tego w sobie. Wyznaczanie granic i pilnowanie, by ich nie przekraczano, wymaga większego wysiłku niż zawstydzanie innych i zwalanie na nich winy. Wymaga od nas wyjścia przed siebie, przed swój komfort, wystawienia się na jedno z trudniejszych dla nas ryzyk: „A co, jeśli przestaną mnie lubić?” Brené Brown w jednym z wywiadów powiedziała, że granice odróżniają to, co jest dla mnie ok, od tego, co nie jest dla mnie ok.

**Aby móc respektować granice innych, trzeba mieć świadomość własnych granic i mieć szacunek wobec siebie, wtedy możesz dać szacunek i wolność innym. Świadomość własnych granic, a więc tego, kim jestem, czym dysponuje i za co biorę odpowiedzialność jest podstawą wolności**

Granica, to przestrzeń pomiędzy Tobą a drugą osobą. To inaczej wytyczne, zasady lub ograniczenia, które tworzysz w celu określenia dla siebie rozsądnych, bezpiecznych i dozwolonych sposobów zachowania się innych osób w stosunku do Ciebie. To również określenie swoich reakcji, gdy ktoś przekroczy te ograniczenia.

Na Twoją zdolność do wyznaczania granic duży wpływ ma to, co widziałaś(-eś) i czego doświadczyłaś(-eś) w dzieciństwie. Jeśli dorastałaś(-eś) w domu, w którym nie miałaś(-eś) prawa do zabierania głosu, nie mogłaś(-eś) w pełni wyrażać siebie i swoich potrzeb, byłaś(-eś) często wpędzana(-y) w poczucie winy, to może mieć dość silny wpływ na to jak dziś wchodzisz w interakcje z otoczeniem. Zdrowe granice są kluczowym elementem Twojego funkcjonowania zarówno w relacjach osobistych, jak i zawodowych.

### Zapamiętaj!

**Brak granic można porównać do pozostawienia otwartych drzwi do domu: każdy, łącznie z nieproszonymi gośćmi, może wejść. Z drugiej strony zbyt sztywne granice są jak mieszkanie w zamkniętym zamku otoczonym fosą. Nikt nie może się do Ciebie dostać i mogą prowadzić do izolacji.**

### Rodzaje „granic”

#### Granice fizyczne

Odnoszą się do Twojej przestrzeni osobistej i fizycznego dotyku. Zdrowe granice fizyczne obejmują świadomość tego, co jest właściwe, a co nie, w różnych sytuacjach i typach relacji (przytulanie, uścisk dłoni czy całowanie). Fizyczne granice mogą zostać naruszone, jeśli ktoś dotknie Cię, gdy tego nie chcesz lub gdy narusza Twoją przestrzeń osobistą (na przykład sprawdzając Twój telefon, lub cmokając Cię na powitanie w sytuacji zawodowej, kiedy Ty ten rodzaj powitania masz zarezerwowany tylko dla najbliższych osób). Naruszeniem granic fizycznych jest również brak poszanowania przestrzeni (wchodzenie bez pukania, przeszkadzanie w trakcie np. czytania).

#### Granice emocjonalne

Odnoszą się do Twoich odczuć i tego jak odnosisz się do uczuć i emocji innych. Obejmują np. stopniowe udostępnianie intymnej wiedzy o sobie podczas rozwoju relacji, w przeciwieństwie do ujawniania wszystkiego i

każdemu od razu. Granice emocjonalne są naruszane, gdy ktoś krytykuje, umniejsza lub unieważnia Twoje odczucia. Możesz zauważyć, że są osoby, które chętnie i szybko dzielą się szczegółami o sobie i takie, które tylko w wybranym gronie dzielą się informacjami np. na temat osobiste, związku itp. W obszarze granic emocjonalnych jest również, uzależnianie swojego samopoczucia od nastroju partnera (czyli współzależność), poświęcanie swoich planów, marzeń i celów, aby zadowolić innych.

### **Granice materialne**

Odnoszą się do pieniędzy i mienia. Granice w tym zakresie obejmują ustalanie, decyzje dotyczące tego, w jaki sposób chcesz się dzielić swoją własnością materialną. Dotyczy np. pożyczania samochodu, pieniędzy, udostępnienia domu pod Twoją nieobecność. Materialne granice są naruszane, gdy ktoś kradnie, niszczy Twoje mienie lub gdy wywiera presję, abyś przekazała, lub pożyczyła swoją własność.

### **Granice intelektualne/mentalne**

Odnoszą się do myśli, opinii, idei. Zdrowe granice intelektualne obejmują szacunek dla pomysłów, poglądów innych, ale też danie sobie prawa do posiadania własnych poglądów, idei itp. Granice intelektualne są naruszane, gdy ktoś lekceważy lub umniejsza poglądy innej osoby.

### **Granice seksualne**

Odnoszą się do emocjonalnych, intelektualnych i fizycznych aspektów seksualności. Granice seksualne obejmują wzajemne zrozumienie oraz szacunek dotyczący ograniczeń i pragnień w obszarze seksu. Granice seksualne mogą zostać naruszone poprzez niechciany dotyk, presję, żarty lub komentarze z seksualnym podtekstem.

### **Granice czasu**

Odnoszą się do tego, jakie masz preferencje dotyczące czasu. Zdrowe granice czasowe, to balans pomiędzy czasem zarezerwowanym dla siebie (praca, związek, odpoczynek, zainteresowania), a czasem poświęconym innym

**Odzyskiwanie wolności, to odzyskiwanie siebie. Kawalek po kawalku budowanie swojego terytorium potrzeb, wartości i ważności. To często podróż w głąb, do ciemnych, mrocznych podziemi, gdzie schowaliśmy swoje nie przeplakane urazy i niezaspokojone potrzeby wewnętrznego dziecka. Trening odwagi i asertywności, to w gruncie rzeczy proces wyrażania swoim życiem, że „moje potrzeby są tak samo ważne, jak potrzeby innych”.**

**Wolność zaczyna się, kiedy rozpoznajesz, że nie wszystko jest dla Ciebie i że to absolutnie nie oznacza, że coś jest z Tobą nie tak. Przestajesz też pragnąć wszystkiego, przez co nie tracisz energii, a koncentrujesz się na tym czego tak naprawdę potrzebujesz.**

**Widzisz, to pragnienie, aby przypodobać się wszystkim, jest echem dziecięcego lęku – poczucia bycia zależną od opieki innych i braku wyboru oraz wiary w siebie.**

**„Jesteśmy gotowi przyjąć tylko tyle miłości, na ile wierzymy, że zasługujemy.,,  
Stephen Chbosky**

## 17. Asertywność - czyli testowanie i ochrona Twoich granic

Asertywność, to umiejętność, dzięki której egzekwujemy nasze wymagania i postawione granice. Asertywność obejmuje umiejętność wyrażania swoich opinii, preferencji, potrzeb i granic – z szacunkiem i uprzejmością. Asertywność to nie to samo, co agresja, która obejmuje siłę, groźby i wrogość. Asertywność opiera się na komunikacji, która jest bezpośrednia, uczciwa i stanowcza, a jednocześnie pełna szacunku i mająca na celu tworzenie harmonii, bez walki i wzajemnego kontrolowania. Jest to umiejętność, która pozwala z pewnością i szacunkiem potwierdzać swoje potrzeby bez przekraczania cienkiej granicy agresywności. Są dwa rodzaje asertywności: proaktywna lub reaktywna.

Proaktywna ma miejsce wtedy, gdy jasno zaznaczasz swoje granice, potrzeby, bez określonej sytuacji, w której Twoje granice byłyby naruszone.

Asertywność reaktywna ma miejsce, gdy wystąpi sytuacja, która narusza Twoje granice lub Twoje wymagania, a potrzeba nie jest spełniona. Reagujesz na konkretne, już zaistniałe sytuacje i dopiero wtedy mówisz o swoich potrzebach, wartościach, granicach brzegowych.

### CO ZAWIERA ASERTYWNY KOMUNIKAT?






- ① OPIS PROBLEMU
- ② ODCZUCIA
- ③ POTRZEBY
- ④ KONSEKWENCJE, KORZYŚCI

**Jakie cechy powinna mieć wypowiedź asertywna?**

- prosta, konkretna
- wolna od osądzania
- stanowcza
- nie wpędza w poczucie winy
- nieprzepraszająca
- prośba, a nie żądanie



## 6 zasad asertywności

Kiedy Twoje granice są naruszane, testowane, czy nadwyrężone przez innych, zachowanie równowagi między wyważoną reakcją, dbaniem o swoje terytorium, a agresywnością i wybuchami emocjonalnymi może być trudna. Poniżej znajdziesz 6 wskazówek, które pomogą Ci nauczyć się lub wzmocnić właściwy sposób reagowania.

### Zasada 1 – Test

Zastanów się, w jakim stopniu czujesz, że zasługujesz na to, aby Twoje granice potrzeby, wartości były szanowane? Jeśli Twoja odpowiedź to „nie wiem” lub „nie czuję, że mam do tego prawo”, lub „boję się, że jeśli postawie warunki i oczekiwania, zostaną odrzucona(-y), zwolniona(-y)”, to zanim zaczniesz praktykować kolejne kroki, wprowadź do swojego życia afirmację, na podstawie przykładów poniżej.

#### Przykładowe negatywne przekonania wokół stawiania granic:

Nie mogę/nie powinnam mówić „nie”.

To mój obowiązek być spoiwem grupy/rodziny, posprzątać ten bałagan itp.

Czuję się winna(y), kiedy stawiam granice. Wydaje mi się, że mając rodzinę, będąc w związku, to egoizm.

Może, jeśli przemilczę tę sytuację, wszystko się jakoś ułoży.

Wolę pozostać niezauważona(-y), w takiej sytuacji nic mi nie grozi.

Zostałam skrzywdzona(-y) w przeszłości i nie pozwolę, aby ktokolwiek zbliżył się do mnie w przyszłości, na niebezpieczną odległość.

#### Nowe proponowane wzorce myślenia:

Oczyszczam się z rodzaju myślenia, że nie zasługuję na...

Otwieram się na danie sobie prawa do szanowania moich wartości i stawiania granic.

Uzdrowiam tę część mojego myślenia, wzorców, które blokują szacunek do moich wartości, granic w moim życiu.

Uzdrowiam tę część mnie, która boi się ponownego zranienia.

Daje sobie prawo/mam prawo do odpoczynku.

Uzdrowiam część siebie (swoje wzorce, lęki, przekonania), które utrzymują we mnie przekonanie, że nie mam prawa do własnego rozwoju, hobby, przestrzeni itp.

### Zasada 2 – Zatrzymaj się

Kiedy czujesz frustrację i irytację w jakiejś sytuacji, postaraj się powstrzymać od reakcji emocjonalnych, wybuchów, oceniania. Zawsze zrób sobie test 4 pytań (dotyczy zarówno relacji osobistych, jak i zawodowych):

Jaka Twoja wartość nie jest szanowana?

Jaka konkretna potrzeba nie jest spełniona?

Która Twoja granica została naruszona?

Jakiej mojej rany dotyczy dana sytuacja ?

Mając odpowiedzi na te 4 pytania, zastanów się nad swoją rolą, w tej sytuacji, tzn. przemyśl, czy na pewno Twój odbiorca ma świadomość Twoich potrzeb, wartości, granic tolerancji.

### **Zasada 3 – Postaraj się mówić jasno i prosto**

Postaraj się o swoich potrzebach mówić w sposób prosty, podając konkretne rozwiązania, jako opcję do dyskusji. Pamiętaj, Twój odbiorca może zupełnie nie rozumieć Twojego świata, podejścia do życia, emocji, potrzeb. Może mieć zupełnie inne wartości i potrzeby. Dlatego zawsze skup się na dyskusowaniu o rozwiązaniach. Jeśli ktoś przekroczył Twoją granicę – np. dyskredytuje odczucia – skup się bardziej na propozycji rozwiązania, czyli jak chcesz, abyście odnosili się do swoich emocji, niż na tłumaczeniu, dlaczego się z tym nie zgadzasz.

### **Zasada 4 – Szacunek dla dwóch stron**

Nawet jeśli to Twoje granice zostały naruszone, pamiętaj o szacunku do świata swojego odbiorcy. Kiedy przekazujesz swoje uwagi, ważne jest, aby być uważnym i otwartym. Jeśli nie jesteś na etapie spokoju, otwartości, prawdopodobnie asertywność, którą chcesz pokazać, zostanie odebrana jako agresywność. Aby zachować równowagę, pozwól drugiej stronie na podzielenie się swoimi poglądami. Postaraj się, jak najlepiej, utrzymywać kontakt wzrokowy. Aktywnie słuchaj tego, co mówi, zamiast wykorzystywać czas na planowanie kontry.

### **Zasada 5 – Bądź elastyczna/elastyczny**

Jeśli Twój rozmówca jest otwarty na Twoje potrzeby i punkt widzenia, postaraj się zachować elastyczność. Być może w trakcie rozmowy okaże się, że są opcje szanowania Twoich potrzeb w sposób, na jaki do tej pory nie zwracałaś(-eś) uwagi. Być może ktoś naruszył Twoje granice, nie mając intencji ich naruszania lub w jego świecie takie granice nie istnieją

### **Zasada 6 – Bądź stanowcza/stanowczy**

Ta zasada jest przeciwieństwem zasady 5. W niektórych przypadkach osoba, która przekroczyła Twoje granice, może nadal je przekraczać, bez jakiegokolwiek woli spokojnej rozmowy. Kiedy tak się dzieje ważne jest, abyś była konsekwentna(-y) i stanowcza(-y). Możliwe, że będziesz musiał(a) zwiększyć swoją intensywność, aby odpowiednio wzmocnić granice. W takich sytuacjach bardzo łatwo przejść od asertywności do agresywności. Jeśli doświadczasz wyjątkowo trudnych sytuacji, nie idź drogą agresji, gdyż ta długofalowo do niczego nie prowadzi. Jeśli to możliwe skorzystaj z pomocy specjalisty (coacha, terapeuty), aby przedyskutować problem i wspólnie znaleźć najlepsze rozwiązanie.

## **Naprawianie siebie, zamiast poznawania i kochania siebie**

Jedną z pułapek rozwoju osobistego i duchowego jest podejście do rozwoju z perspektywy konieczności naprawiania siebie. Tropisz ograniczające Cię przekonania, destrukcyjne emocje, chcesz pozbyć się tego co złe i nie duchowe. Jeśli jesteś stale skupiony na oczyszczaniu, transformowaniu tego co w tobie jest nie takie jak trzeba, umysł będzie przynosił Ci coraz więcej dowodów na to, jak wiele jest jeszcze do oczyszczenia i uzdrowienia. Takie podejście może utrzymywać Cię w poczuciu winy i nie akceptowaniu siebie. To autoagresja, nie rozwój. Wzbudzasz coraz bardziej nienawiść i żal do siebie. Umysł ukierunkowany na znajdowanie coraz to nowszych powodów do samoobwiniania może wejść w niekończącą się spiralę samo nienawiści. Co z kolei rodzi poczucie winy i wstręt do siebie. Tak samo jest, gdy chcemy naprawiać innych, uznajemy wtedy że ktoś jest wadliwy i pogłębiamy uczucie wadliwości wobec kogoś i wobec siebie.

Ścieżka serca to dostrajanie się do pola bezwarunkowej miłości poprzez obdarzanie siebie troską i życzliwością w procesie uzdrawiania emocjonalnych ran i przekraczania własnych ograniczeń. W rozwoju chodzi o poznanie siebie i ukochanie siebie takimi jacy jesteśmy, a nie o walkę ze sobą.

Dopóki będziesz chciał naprawiać siebie, a nie kochać dopóki taką relację będziesz mieć z partnerem, dlatego danie sobie miłości bezwarunkowej jest tak ważne, bo później określa to jak traktujemy innych.

**Nieprzepracowane traumy z dzieciństwa powodują, że poszukujemy partnerów, którzy nas naprawią lub uratują lub**

**też sami ratujemy i naprawiamy , bo mylimy miłość z litością. Próbujemy wtedy tak naprawdę dalej naprawić naszego rodzica, którego widzimy w partnerze, zamiast go akceptować i kochać takim jakim jest. Gdy mamy uzdrowioną relację z rodzicami, czyli gdy odpuściliśmy próby ich naprawiania, ratowania i życia za nich oraz gdy pogodziliśmy się z tym że dzieciństwa nie da się naprawić zaczynamy odczuwać wolność i prawdziwie akceptować oraz kochać siebie, dlatego też możemy prawdziwie akceptować i kochać innych.**

## **Kilka przekonań, których transformacja robi ogromną różnicę w pracy ze sobą**

### **Przekonanie 1**

#### **Falsz**

**Jeśli spełnię swoje pragnienia znajdę wewnętrzny spokój i szczęście**

Schemat myślowy w którym siedzimy , który powoduje że gonimy za swoimi pragnieniami jak wiecznie wygłodniałe duchy z pustką wewnętrzną. Myślimy że realizacja pragnienia , celu zaspokoi naszą pustkę, jednak tak się nie dzieje bo po każdej realizacji czujemy jeszcze większą pustkę. Schemat myślowy że musisz coś mieć , że jeśli spełnisz pragnienie dostaniesz określone emocje , które dadzą Ci szczęście raz na zawsze. Nie dadzą Ci raz na zawsze , dadzą Ci chwilowe przyjemności i odprężenie. Nie żebyś był przeciwko popędom i pragnieniom. Tylko trzeba zrozumieć, że nie można wszystkiego uzależniać od nich. Szczęście wewnętrzne jest dostępne w tu i teraz i w naszej relacji ze sobą samym i ze światem poprzez otwarcie się na odczuwanie siebie i świata wokół nas. Radość z życia jest w chwili obecnej a nie w przyszłości, to droga jest darem i szczęściem.

#### **Prawda**

Gdy wyschnie ocean oczekiwań, pragnień siądziesz przy źródle radości w chwili obecnej. Gdy przestaniesz ciągle myśleć o tym czego nie masz tworząc uczucie braku własnym sposobem myślenia , zakochasz się w tym co masz i odkryjesz pełnię chwili obecnej. Gdy przestaniesz wierzyć , że do szczęścia potrzebujesz coś osiągnąć , być jakiś konkretny,, odnajdziesz szczęście w chwili obecnej. Wtedy podejdziesz do życia z zupełnie inną energią, z energią radości z samego faktu że istniejesz, że jesteś.

### **Przekonanie 2**

#### **Falsz**

**Muszę walczyć ze sobą aby się zmienić, muszę pokonać siebie.**

Nie nie musisz pokonać siebie, masz natomiast pokochać siebie. Pragnienie, ciśnienie, presja zmiany siebie powoduje brak akceptacji siebie w danej chwili. Nie rozumiałem o czym mówił De Mello gdy mówił aby odpuścić pragnienie zmiany siebie , a wtedy odnajdziesz siebie. Mówiłem do siebie jak to przecież jestem taki i taki , sraki i owaki, przecież jestem taki zły , przecież muszę się zmienić, przecież nie zasługuje, przecież muszę być taki i taki, przecież powinienem, to i tamto. Ciągłe karanie siebie, wyrzuty sumienia, wstyd wobec siebie i swoich emocji. Złozczenie się na siebie , wchodzenie w poczucie winy, samo odrzucanie siebie , zaprzeczanie sobie, obwinianie siebie za swoją złość, blokowanie jej, ciągła kontrola aby nie okazywać emocji. Tłumienie swoich popędów i potrzeb. Walka ze sobą przypomina wycinanie części nas samych i wyrzucanie tej części bez

zrozumienia dlaczego ta część jest. Gdy zaczynamy się budzić i zdawać sobie sprawę, że wszystko jest doskonałe, dostrzegamy, że pragnienie zmiany czegokolwiek prowadzi tylko do braku równowagi i harmonii w całym systemie. Stawiając czemuś opór, obdarzamy to siłą, zwykle kosztem własnej mocy. Na tym polega "oddawanie swojej siły" i sens znanych słów: "Nie sprzeciwiajcie się złu". Zawsze wzmacniamy swój lęk, gdy usiłujemy go stłumić. Zawsze dodajemy siły ministrom, gdy z nimi walczymy lub stawiamy im opór. Mądrość Wschodu uczy, iż podążanie za swoim wrogiem sprawia, że stajesz się z nim jednym, a więc wróg znika. Jak poradzić sobie ze złem? Nie przez walkę, lecz przez zrozumienie go. Rozumiejąc, zdajemy sobie sprawę, że nie ma zła, nie było zła i nie będzie zła. Zło jest po prostu lękiem, który puszy się i udaje, że jest prawdziwy i rzeczywisty. To wszystko jest takie wyczerpujące. Gdy wyrzekamy się czegoś, przywiązujemy się do tego, a potem usiłujemy to zwalczyć – stwarza to sytuację "podwójnego uzależnienia".

Samodyscypliny uczymy się świadomie przez poznawanie siebie, a nie przez mechaniczne narzucanie sobie jakichś reguł. Integracja zdarza się w naturalny sposób, gdy porzucimy wewnętrzne zamieszanie i konflikty. Integracja pojawia się dzięki akceptacji wszystkiego takim, jakie jest, i zrozumieniu, że jest doskonałe takie, jakie jest. Tak trudno nam porzucić nałogi i uzależnienia, ponieważ ciągle walczymy przeciwko nim. Zrelaksuj się i pozwól im być. Gdy rzeczy ułożą się w doskonałą harmonię, uzależnienia same odejdą, bez walki i używania siły woli. Zrelaksuj się i przestań tak bardzo się starać.

### **Prawda**

**Gdy przestaniesz chcieć być inny niż jesteś w danej chwili, gdy przyjmiesz siebie z pełną akceptacją tego jaki jesteś odnajdziesz siebie i dasz sobie przestrzeń na naturalną integrację. Zaakceptuj fakt , że czegoś nie akceptujesz świadomie , a będzie Ci łatwiej.**

### **Przekonanie 3**

#### **Falsz**

**Muszę być zawsze doskonały, zawsze idealny, nie mogę okazywać swoich słabości i wad. Nie mogę pokazywać swoich emocji i mówić o swoich myślach.**

Jednym z największych błędów jaki robią ludzie to nie okazywanie swoich prawdziwych emocji i nie mówienie o swoich prawdziwych myślach, tak bardzo się wstydzimy tego co mamy w sobie, że blokujemy się za każdym razem gdy przychodzi nam do powiedzenia prawdy o sobie. a to właśnie mówienie swoje prawdy daje nam największą moc i powoduje że niczego nie ukrywamy przed sobą. Ukrywanie prawdziwego siebie powoduje wzrost tajemnicy, tajemnica rodzi wstyd i lęk, a to zabiera nam mocy. Natomiast dodaje nam jej bycie autentycznym i mówienie o tym co jest w nas. Mówienie o tym co się ma w sobie jest oznaką dojrzałości wewnętrznej, jest uczciwością i autentycznością. Za każdym razem , gdy nie jesteś szczery ze sobą , tworzysz konflikt wewnątrz siebie.

#### **Prawda**

**Gdy przestaniesz stawiać sobie presję i wymagania , aby być idealnym odnajdziesz doskonałość w swoich niedoskonałościach. Przyjmiesz wtedy siebie w całości i pokochasz to jaki jesteś. Znajdziesz współczucie i łagodność dla siebie.**

### **Przekonanie 4**

#### **Falsz**

**Wyłącznie świat zewnętrzny może mi dać szczęście i zaspokoić moją pustkę wewnętrzną, czyli kolejna praca, kolejny związek, kolejna dieta, kolejna coś tam.**

To co jest na zewnątrz w naszym życiu jest rezultatem , skutkiem tego co mamy w swoim wnętrzu. Świat materialny jest odbiciem naszej energii wewnętrznej. Szukając zadowolenia, szczęścia wyłącznie w świecie zewnętrznym odchodzimy od samych siebie i zapominamy, że to my kreujemy to co na zewnątrz nas. zapominamy , że to my budujemy to co na zewnątrz. Pustkę zaspokajamy poprzez skierowanie się do swojego wnętrza i kontakt z samym sobą.

## Prawda

**Gdy przestaniesz szukać wyłącznie szczęścia na zewnątrz siebie i skierujesz swoją uwagę do swojego wnętrza odnajdziesz radość w tym jaki jesteś. Przystaniesz utożsamiać prawdziwego siebie z rzeczami na zewnątrz i przestaniesz szukać w innych potwierdzenia tego jaki jesteś.**

## Przekonanie 5

### Falsz

**Ze mną jest coś nie tak, czucie się złym, nieodpowiednim. Czucie się nie takim jakim się powinno być. Uczucie wadliwości. Zaprzeczanie samemu sobie.**

Uczucie wadliwości i toksycznego wstydu, wstrętu, zawodu, upokorzenia, niezasługiwania buduje się poprzez powtarzanie określonych schematów opartych na głosie wewnętrznym i sposobie traktowania siebie, który bierze się z projekcji sposobu traktowania nas przez naszych rodziców. Ten sposób traktowania staje się naszym własnym sposobem podejścia i nastawienia do samego siebie. Ten sposób opiera się na rodzicu karzącym, krytykującym, wywołującym poczucie winy, złości, złością na siebie. Poprzez karanie siebie, odrzucanie siebie i złości na siebie pogłębiaamy wstręt i nienawiść oraz pogardę wobec siebie. Więc im bardziej siebie karamy, złości się na siebie, obwiniamy, biczujemy się tym bardziej potwierdzamy w sobie uczucie, że nie jesteśmy tacy jak powinniśmy być. Aby to odwrócić trzeba zmienić relację ze sobą. Przez co z czasem zniknie uczucie wadliwości, uczucia że ze mną jest coś nie tak wobec siebie. Tylko jak to zmienić. Poprzez zmianę sposobu traktowania siebie na wyrozumiałość, współczucie, zrozumienie, docenienie, poprzez pozwolenie sobie na czucie swoich emocji, pragnień. Poprzez pozwolenie na zaspokajanie swoich potrzeb, poprzez ciągłe doświadczanie wybaczenia sobie, pozwalania sobie na błędy, pozwalania sobie na bycie takim jakim się jest, pozwalania sobie na wstyd, na czucie leku, na czucie złości, na bycie niedoskonałym, na niespełnianie oczekiwań i wymagań. Przez zmianę sposobu traktowania siebie utwierdzamy się w nowym przekonaniu że jesteśmy okej tacy jacy jesteśmy. Poprzez praktykę wobec siebie i budowanie pozytywnej relacji ze sobą zmieniasz krytyka wewnętrznego na perspektywę przyjaciela, dajesz sobie zrozumienie emocjonalne i wsparcie czy też troskę, której kiedyś nie miałeś.

### Prawda

**Wszystko jest z Tobą okej. Jesteś wspaniały taki jaki jesteś, uwierz w siebie. Gdy zaczniesz dbać o siebie, doceniać siebie, wspierać siebie zmienisz relację ze sobą i odnajdziesz w sobie najlepszego przyjaciela.**

## Przekonanie 6

### Falsz -

**Im więcej będę cierpiał za to co zrobiłem tym bardziej odkupię swoje winy.**

Cierpienie jest oporem wobec tego co jest. Cierpienie jest wtedy gdy nie chcesz się otworzyć na prawdziwe uczucie i przeżywanie z poziomu serca, cierpienie jest stawianiem oporu przeciwko wypartemu bólowi, który daje o sobie znać interpretując terażniejszość przez pryzmat przeszłości, czyli gdy nie akceptujemy rzeczywistości taką jaką jest, bo wydaje się nam, że powinna być inna. Odczucie bólu emocjonalnego tak naprawdę nas uwalnia, daje nam ulgę i zrozumienie emocjonalne oraz okazuje się, że za lękiem za oporem jest uczucie, zrozumienie, integracja, ekstaza. Jak to się ma do winy, gdy mocno żałujemy tego co zrobiliśmy i jest nam z tym źle możemy wejść w schematy karania siebie, samoodrzucenia i nienawiści wobec siebie. Wyrzuty sumienia i skrucha jest potrzebna aby nie ranić innych kolejny raz, jednak jeśli My sami zaczynamy cały czas karać się za to co zrobiliśmy i za to jacy jesteśmy nie ma możliwości wzrostu, bo tak naprawdę nie wybaczyliśmy sobie, tylko pogłębiaamy urazę wobec siebie tworząc coraz więcej nienawiści i żalu do siebie. Często jest też tak że ktoś nam wybacza i zapomina o tym co się stało jednak my sami dalej siebie nękania i obwiniamy, po prostu sami sobie nie potrafimy odpuścić. Problem jest jeszcze większy gdy w przeszłości sami doznałiśmy krzywdy w dzieciństwie i nie przeżyliśmy odpowiednio tamtych emocji. Bo rzecz się ma tak że większość ofiar przemocy zaczyna obwiniać samego siebie za to, że została skrzywdzona i projektuje nienawiść na siebie. Poprzez brak pozwolenia sobie na różne emocje (bo jest uczona, iż nie należy czuć określonych emocji na przykład wobec rodziców) nie pozwala sobie na poczucie złości i innych silnych emocji. A więc poczucie winy wobec tego co się zrobiło potęgują jeszcze emocje nie puszczone z przeszłości i krytyk wewnętrzny oraz nienawiść wewnętrzna, pogarda wobec siebie sięga zenitu. Przez co konsekwentnie obwinia i odrzucamy siebie za to co myśli, że nie powinniśmy czuć.

Najważniejsze jest to co dajesz w tej chwili światu , jaką energię wysyłasz w danym momencie, jaką intencje masz w danej chwili i czy ona jest szczerą i z poziomu serca. W każdym tu i teraz tworzysz swoją nową karmę. Określa Cię to jaki jesteś teraz , a nie jaki byłeś kiedyś.

**Moc jest w  
Twojej reakcji ,  
w tym że to  
Ty możesz  
nadać  
znaczenie  
temu co się  
dzieje i w  
relacji ze sobą  
, a nie w  
próbie  
zmiany  
otoczenia i  
kontroli go.  
Moc jest w  
Twoim  
wnętrzu.**



**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/>**

## **Relacja ze sobą ćwiczenia**

### **Ćwiczenie 1**

#### **Kilka słów o Tobie**

Jaki jest Twój ulubiony kolor?

Jakie jest Twoje ulubione jedzenie/kuchnia?

Co robisz, aby się zrelaksować?

Jaki jest Twój ulubiony program, film lub książka?

Jaka jest Twoja ulubiona muzyka, a jaka Cię relaksuje?

Gdybyś mogła/mógł wybrać dowolne miejsce do zamieszkania, to gdzie by to było?

- Jako młoda osoba kim chciałaś(-eś) być?
- Co jest Twoją wymarzoną pracą?
- Jakie są Twoje 3 największe osiągnięcia?
- Co, do tej pory, było największym wyzwaniem w Twoim życiu?
- Co lubisz robić dla przyjemności?
- Gdybyś mogła/mógł mieć tylko jedno marzenie, co by to było?
- Jakie są Twoje mocne strony?
- Jakie są Twoje słabe strony?
- Czego nowego chciałabyś/chciałbyś spróbować (nowe działania, zainteresowania)?
- Czego się wstydzisz?
- O co się najczęściej martwisz?
- Gdzie czujesz się najbezpieczniej?
- Co najczęściej mówi do Ciebie Twój „wewnętrzny krytyk”?
- Za co jesteś wdzięczna(-y)?
- Kiedy czujesz się najbardziej spełniona(-y)?
- Co sprawia, że czujesz się szczęśliwa(-y)?
- Czego masz nadzieję nauczyć się w przyszłości?
- Czego masz nadzieję doświadczyć w przyszłości?
- Co masz nadzieję, że wydarzy się w przyszłości?

## Ćwiczenie 2

### Odpuszczenie walki ze sobą

#### WALCZĄC ZAWSZE BĘDZIESZ PRZEGRYWAĆ

W walce nie ma wygranych i przegranych, bez względu na jej wynik. Są dwie strony, które odnoszą rany. Są zniszczenia, straty, ból i cierpienie. Każdy z nas toczy jakąś wewnętrzną, cichą walkę. Ale nawet jeśli nikt o niej nie wie, ona i tak dotyczy tego, co na zewnątrz. Przyjaciół, partnerów, dzieci, rodziców, pracy, pieniędzy, przeciwności losu.

Walka i brak pokory były częścią mojego życia. W życiu kierowałem się zasadą, jesteś ze mną, albo przeciwko mnie. Wszystko było dla mnie czarne albo białe. Nie odpuszczałem, nie potrafiłem, przez co traciłem ogromną ilość energii na siłowanie się z życiem. Duma, bycie silnym na pokaz były moim najlepszym doradcą. Byłem uparty jak osioł i zawsze musiało być po mojemu. To powodowało ogromną presję i tworzenie spięcia w moim ciele. Dziś staję się bardziej delikatnych, bardziej swobodny, bardziej zdystansowany i spokojny. Opuściłem prawie całkowicie zawziętość i przestałem odbierać świat jako wrogi. Wyrzuciłem, wrażliwość, delikatność, współczucie przenosząc na inny poziom odczuwania rzeczywistości i podejścia do niej.

**Daj sobie miłość i dziel się miłością z innymi. A jeśli ktoś lub coś staje z Tobą do walki - nie walcz, odpuść.**



**ODPUSZCZAĆ****PUSZCZAĆ****OPUSZCZAĆ****WYPUSZCZAĆ STARE****WPUSZCZAĆ NOWE**

Jeśli czujesz, że walczysz, zadaj sobie pytania:

**?** O co ja tak naprawdę walczę w swoim życiu?

O uznanie, akceptację, podporządkowanie, kontrolę, wygraną?

**?** Do czego ma mnie ta walka doprowadzić?

Do władzy, przewagi, zwycięstwa, udowodnienia, kto ma rację?

**?** Czy to, co robię daje mi poczucie ulgi?

A może powoduje ból, frustrację, poczucie odrzucenia, osamotnienie, niepewność, smutek?

**?** Jak traktuję siebie i innych walcząc?

Jesteś surowa, oceniająca? Czujesz do Siebie żal, odrazę, mam poczucie winy?

A teraz popatrz na to inaczej...

**?** Czego potrzebujesz w swoim życiu?

Miłości, wsparcia, poczucia bezpieczeństwa, troski, zaufania, stabilizacji?

**?** Jak mogę do tego doprowadzić?

Puszczając kontrolę, odpuszczając? Akceptując, rozumiejąc, ufając? Troszcząc się o Siebie i innych? Traktując siebie i innych z delikatnością?

**?** Co mogę zrobić, żeby poczuć ulgę?

Pobyć ze sobą, by prawdziwie Siebie zrozumieć? Zaprzyjaźnić się ze sobą? Zaaakceptować Siebie? Poddać się i przestać wreszcie się bronić?

**?** Jaka mogę być wobec Siebie i innych?

Delikatna, łagodna, miękka? Wrozumiała, troskliwa, wspierająca? Prawdziwa i autentyczna? Lojalna i szczerą?

Walka to schematy obronne naszego EGO. Obrona i atak nigdy nie prowadzą do prawdziwego zwycięstwa. Prawdziwe zwycięstwo to takie, kiedy działasz z poziomu serca i bezwarunkowej miłości do Siebie.

**Ćwiczenie 3****Autentyczność**

A co dla ciebie oznacza autentyczność?

Czy jest coś, o czym nie masz odwagi powiedzieć? / pomyśleć?

Jak byś żyła/żył, gdybyś nie musiała /musiał nikomu uzasadniać ani tłumaczyć swojego wyboru?

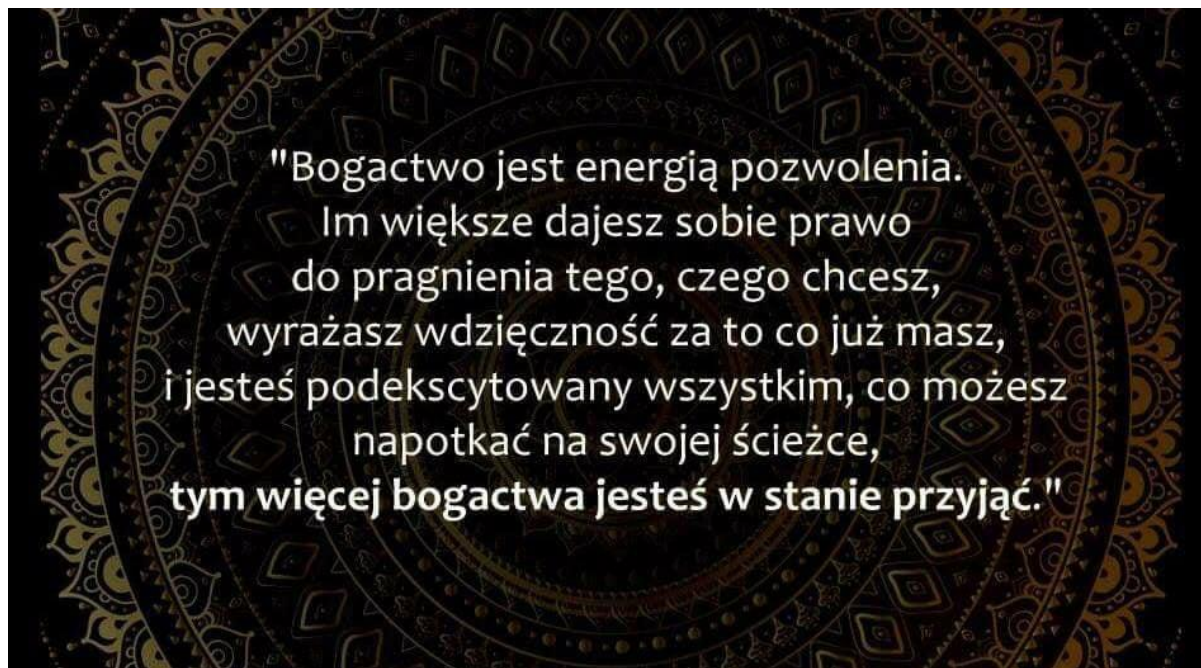
Co byś wybrała /-ał, gdybyś niczego nie musiała/musiał się obawiać?

Co byś wybrała /-ał, gdybyś wiedziała/wiedział, że zawsze jesteś Bezpieczna/-ny?

Czy możesz zrezygnować z tego, kim jesteś na rzecz tego, kim się staniesz?

Kto określa twój sposób samo-wyrażania?

Czy jesteś Autentyczna / Autentyczny?



#### Ćwiczenie 4

Bycie sobą nie tylko nie jest przeciwko rodzicom. Bycie sobą jest wyrazem szacunku wobec Życia, które od nich otrzymaliśmy. Wchodzimy w dorosłość z całym zestawem podświadomych, nieświadomych oczekiwań naszych rodziców, naszego obrazu naszych rodziców, naszych historii, które opowiadamy sobie, żeby na wszelki wypadek być po tej „bezpiecznej stronie”, ich aprobaty i miłości. Dopóki nie jesteśmy świadome tych wzorców, one kierują nami z ukrycia, inspirując do odtwarzania wciąż i wciąż na nowo tych samych zachowań i schematów. Są jak ściany klatki, niewidzialnego więzienia. Pozornie żyjemy swoim życiem i robimy to, co chcemy, pozornie jesteśmy wolni, ale tak tylko nam się wydaje. W rzeczywistości hamujemy siebie przed pełną ekspresją tego, kim naprawdę jesteśmy, żeby tylko ich nie zranić, nie zawieść, nie zdradzić, nie stracić ich miłości.

Dokańczając zdania, kieruj się pierwszą myślą, pierwszym impulsem. Nawet jeśli odpowiedź Ci się nie spodoba, albo Cię zaskoczy – to jest właśnie prawda wyłuskana z Twojej podświadomości. Zaufaj jej i pozwól sobie ją przyjąć.

##### Krok 1.

Usiądź w medytacji. Zamknij oczy. Zrelaksuj ciało. Skieruj uwagę do swojego wnętrza. Weź kilka głębszych wdechów. Kiedy poczujesz głębsze osadzenie w sobie, otwórz oczy i dokończ te zdania.

Moja mama chciałaby, żebym był...

Moja mama chciałaby, żebym robił...

Moja mama chciałaby, żebym miał...

Moja mama będzie ze mnie dumna, gdy ja...

Mama nigdy nie zgodziłaby się, żebym...

Moja mama nie przeżyłaby, gdybym ja...

Zawiodę moją mamę, jeśli...

Moja mama nigdy nie chciała, żebym...

Skrzywdzę moją mamę, jeśli...

Moja mama będzie zła, jeśli ja...

Mój tata chciałby, żebym był...

Mój tata chciałby, żebym robił...

Mój tata chciałby, żebym miał...

Mój tata będzie ze mnie dumny, gdy ja...

Tata nigdy nie zgodziłby się, żebym...

Tata nie przeżyłby, gdybym ja...  
 Zawiodę mojego tatę, jeśli...  
 Mój tata nigdy nie chciał, żebym...  
 Skrzywdzę mojego tatę, jeśli...  
 Mój tata będzie zły, jeśli ja...

### Krok 2.

Przyjrzyj się temu, jak dokończyłeś zdania, i zastanów się, czego nie robisz z obawy, że rodzice tego nie zaakceptują? Na co sobie nie pozwalasz?

Odpowiedz szybko, nie zastanawiaj się, tylko zapisz pierwszą myśl, która Ci przychodzi do głowy:

-  
 -  
 -  
 -  
 ...

### Krok 3.

Zmień wszystko, co Ci nie służy w mądre wspieranie siebie.

Poczuj i zapisz, na co chcesz sobie od dziś pozwolić. Weź odpowiedzialność za siebie i swoje szczęście. Dziś jesteś dorosły, i to Ty decydujesz, co jest dla Ciebie dobre. Uważaj na bolesne i raniące przekonanie, że skrzywdzisz swoich rodziców, jeśli będziesz się zachowywać w zgodzie ze sobą. To nieprawda. Podkreślam to tak mocno, jak mocno mamy to wdrukowane w podświadomość. Potrzebujemy sobie stale o tym przypominać. To iluzja, że szczęście i dobrostan Twoich rodziców zależy od tego, czy będziesz spełniał ich oczekiwania, nadzieje i marzenia. Jesteś swój własny. Z miłości do siebie pozwól sobie być sobą. Może wtedy i oni też sobie pozwolą.

Bez zastanawiania się szybko dokończ zdania:

Od dziś pozwalam sobie...  
 Od dziś pozwalam sobie...  
 Od dziś pozwalam sobie...  
 Od dziś pozwalam sobie...  
 Od dziś pozwalam sobie...  
 Od dziś pozwalam sobie...  
 Od dziś pozwalam sobie...  
 Od dziś pozwalam sobie...  
 Od dziś pozwalam sobie...  
 Od dziś pozwalam sobie...  
 Od dziś pozwalam sobie...

### Krok 4.

Poczuj moc swojego pozwolenia.

Jakkolwiek dziwne to Ci się wydaje, podejź do lustra i powiedz do siebie, patrząc sobie w oczy: „To jest moje życie i mam prawo je przeżyć po swojemu”. Podziękuj sobie za wolność, którą sobie zwracasz. Odtąd możesz kreować swoje życie, na własnych zasadach, tak jak chcesz.

## Ćwiczenie 5

### Granice osobiste

#### Ćwiczenie 1

Jeżeli czujesz w jakimś temacie zawiedzione oczekiwania, frustrację, złość, możesz zadać sobie pytania:

Jakie granice powinienem / powinnam wyznaczyć, żeby zachować spójność, które jednocześnie pozwolą mi poczynić hojne założenia na temat tej drugiej osoby?

Czy to (prośba, zobowiązanie itp.) jest dla mnie ok? Czy robiąc to będę czuł / czuła się z tym dobrze?

Jakie uczucia to we mnie wywołuje? Pozytywne (radość, ekscytację, zadowolenie, spokój, opanowanie) czy negatywne (złość, poczucie winy, frustrację, lęk, niezadowolenie)?

Jeżeli nie jest to dla mnie ok, to dlaczego? Co to we mnie powoduje? Jakiej wartości dotyczy? Jakiej potrzeby nie realizuje?

Jak chcę się czuć odnośnie własnego zachowania po zakończeniu interakcji?

Co mogę zrobić, żeby się tak czuć? Co zadziała?

## Ćwiczenie 2

Ważne, abyś opisując swoje granice w danym obszarze, kierowała/kierował się swoim temperamentem i wartościami, a nie lękami i negatywnymi przekonaniem. Aby, Ci ułatwić poniżej znajdziesz przykłady.

### **Granice, które mogą być oparte o lęk (głównie lęk bliskości, zranienia, odrzucenia, zdrady, samotności itp.)**

- Unikanie intymności i bliskich relacji.
- Problemy w proszeniu o pomoc. Poczucie, że zawsze muszę być samowystarczalna/samowystarczalny.
- Mało lub brak bliskich relacji, nawet z przyjaciółmi.
- Przewrażliwienie w obszarze danych osobistych, życia prywatnego.
- Utrzymywanie dystansu.
- Trzymanie innych na dystans, aby uniknąć możliwości odrzucenia.
- Trudność w mówieniu „nie” prośbom innych, nawet jeśli nie masz na to ochoty.
- Nadmierne zaangażowanie w problemy innych.
- Uzależnienie od opinii innych.
- Akceptowanie braku szacunku, tłumaczenie zachowań.
- Obawa przed odrzuceniem, jeśli nie podporządkuje się innym.
- Uznanie ważności potrzeb innych ponad swoje własne.

### **Granice oparte o wartości, bez mechanizmów lękowych**

- Akceptowanie własnych opinii, poglądów, przemyśleń, nawet jeśli są inne, niż otoczenia.
- Szacunek dla wartości innych, nawet jeśli są to potrzeby mniej istotne dla Ciebie lub ich nie rozumiesz. Szacunek, nie oznacza zgody – szczególnie w zakresie wartości, które bezpośrednio są przeciwstawne do Twoich.
- Udostępnianie wiedzy o sobie w wyważony sposób.
- Znajomość osobistych pragnień, potrzeb i umiejętne komunikowanie ich.
- Akceptowanie, gdy inni mówią mi „nie”, bez poczucia, że jest się personalnie atakowanym.
- Przyjmowanie feedbacku, bez poczucia zagrożenia.
- Rozumienia zmian w obszarze granic w zależności od kontekstu.

## Granice Fizyczne

### **Obszar nr 1 – Związek/Twój partner obecny lub przyszły**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

### **Obszar nr 2 – Relacje osobiste/przyjaciele + rodzina**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą.

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

### **Obszar nr 3 – Relacje zawodowe**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą.

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

## **Granice emocjonalne**

### **Obszar nr 1 – Związek/Twój partner obecny lub przyszły**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą.

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

### **Obszar nr 2 – Relacje osobiste/rodzina + przyjaciele**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą.

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

### **Obszar nr 3 – Relacje zawodowe**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą.

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

## **Granice materialne**

### **Obszar nr 1 – Związek/Twój partner obecny lub przyszły**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

### **Obszar nr 2 – Relacje osobiste/przyjaciele + rodzina**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą.

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

### **Obszar nr 3 – Relacje zawodowe**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą.

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

## **Granice mentalne**

### **Obszar nr 1 – Związek/Twój partner obecny lub przyszły**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

### **Obszar nr 2 – Relacje osobiste/przyjaciele + rodzina**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą.

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

### **Obszar nr 3 – Relacje zawodowe**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą.

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

## **Granice czasu**

### **Obszar nr 1 – Związek/Twój partner obecny lub przyszły**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

### **Obszar nr 2 – Relacje osobiste/przyjaciele + rodzina**

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą.

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

### Obszar nr 3 – Relacje zawodowe

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą.

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

### Granice seksualne

#### Obszar nr 1 – Związek/Twój partner obecny lub przyszły

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

#### Obszar nr 2 – Relacje osobiste/przyjaciele + rodzina

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą.

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

#### Obszar nr 3 – Relacje zawodowe

Twoje granice, czyli co akceptujesz i jest w zgodzie z Tobą.

Czego absolutnie nie akceptujesz?

Sytuacje, kiedy musisz rozważyć zakończenie relacji lub fachową pomoc.

## Ćwiczenie 6

### Asertywność

Jak oceniasz swoją umiejętność mówienia „nie”?

1. Mówię „tak” w wielu sytuacjach, pomimo że tak naprawdę mam ochotę powiedzieć „nie”.

Nigdy

Czasami

Zawsze

2. Czuję przygnębienie, kiedy ktoś jest na mnie zły lub nie czuję się lubiana(-y), akceptowana(-y).

Nigdy

Czasami

Zawsze

3. Biorę na siebie odpowiedzialność, nawet jeśli nie mam na to ochoty.

Nigdy

Czasami

Zawsze

4. Często przepraszam, jeśli muszę odmówić, powiedzieć „nie”.

Nigdy	Czasami	Zawsze
-------	---------	--------

5. Jeśli moje opinie, poglądy są inne niż pozostałych, zatrzymuję je dla siebie.

Nigdy	Czasami	Zawsze
-------	---------	--------

6. Staram się zawsze unikać konfliktu i konfrontacji.

Nigdy	Czasami	Zawsze
-------	---------	--------

Jeśli na wszystkie lub na 5 z pytań odpowiedział(-eś) „nigdy”, możesz być spokojna(-y) na temat swojej asertywności i poniższe ćwiczenia potraktować jako dodatkową informację. Jeśli na większość pytań odpowiedział(-eś) „czasami”, postaraj się najbliższe 2 tygodnie poświęcić tematowi asertywności. Jeśli na 2 lub więcej pytań odpowiedział(-eś) „zawsze”, poświęć najbliższe 2 tygodnie na ćwiczenia z asertywności.

## Propozycje zachowań asertywnych

### Propozycja 1

Rezygnacja z rozmowy.

Pamiętaj, że masz pełne prawo opuścić każdą rozmowę, w której nie chcesz brać udziału. Rozważ to szczególnie w sytuacjach, kiedy masz świadomość, że jesteś już wystarczająco przemęczona(-y) i Twoje reakcje mogą być emocjonalne lub nawet agresywne. Nie jest to sposób, na unikanie trudnych tematów w związku, z którymi dla dobra relacji trzeba się mierzyć! Chodzi o to, że gdy jesteśmy przemęczeni inaczej reagujemy i nasze myślenie robi się leniwe, z takich rozmów może nic nie wyjść, bo nie mamy jasności umysłu. Możesz skorzystać z prostego pretekstu do rezygnacji, na przykład:

„Przepraszam, ale muszę skorzystać z toalety„,

„Och, widzę, że mój drink za chwilę się skończy. Przepraszam, idę na chwilę do baru”.

„Wiesz co, właśnie zobaczyłam swojego partnera/ przyjaciółkę i mu-szę go/ją zapytać o coś ważnego”.

„Robi się późno i muszę jechać/ wychodzić”.

### Propozycja 2

Zmiana tematu rozmowy.

Jeśli niewłaściwa osoba ingeruje w Twoje tematy osobiste i przekracza Twoje granice,możesz zignorować każde pytanie, na które nie chcesz odpowiadać i zmienić temat na inny. Tak, do tego też masz pełne prawo! Jeśli ktoś np. z rodziny zapyta Cię o rozwód, rozstanie, a Ty nie masz ochoty o tym mówić, możesz zawsze odpowiedzieć:

Chciałam(-em) zapytać Cię o Twoją nową pracę/Twoje wakacje, o restauracje, które polecasz itp.

Nie zmieniaj tematu w swoim związku, ze swoim partnerem lub swoją partnerką. Nawet jeśli jesteście dopiero na etapie randkowania lub wczesnym etapie związku.

### Propozycja 3



Rozwinięcie pytania bez odpowiedzi

Jeśli bliska osoba ingeruje w Twoje tematy osobiste, przekracza granice i wiesz, że będzie pytać cały czas, masz kilka opcji. Możesz po prostu odpowiedzieć:

Wiem, że się o mnie troszczysz i bardzo to doceniam, ale ja naprawdę nie chce o tym rozmawiać.

Czemu to jest dla Ciebie tak ważne, żeby o tym porozmawiać? Czego ode mnie oczekujesz ?

Czy możemy na ten temat porozmawiać innym razem?

Ta propozycja jest dobra do zastosowania z bliską osobą, ale nadal nie rekomenduje stosować takich odpowiedzi w swoim związku, chyba że jesteście na wczesnym etapie: randkowania lub na początku związku. Chodzi też o to aby zawsze mówić o tym co się czuje na dany moment, o tym co jest w nas, nie zawsze musimy chcieć na dany temat rozmawiać akurat w danym momencie.

#### **Propozycja 4**

Kiedy ktoś Ci przerywa

Ta propozycja jest szczególnie ważna dla osób introwertycznych, które mają wokół siebie ekstrawertycznych choleryków i sangwiników, mających tendencję do przerywania i wchodzenia w słowo – często bez złych intencji.

To jest bardzo ciekawe, co mówisz, ale pozwól, że dokończę i za chwilę to przedyskutujemy, ok?

Czy mogę dokończyć? To jest dla mnie super ważne, żebyś usłyszał całość?

Tę propozycję możesz również stosować w swoim związku, na każdym etapie budowania Waszej relacji.

#### **Propozycja 5**

Kiedy ktoś patrzy w telefon

Asertywność dotyczy również sytuacji, kiedy Ty chcesz porozmawiać o czymś ważnym, a Twój rozmówca non stop patrzy w telefon – czasami zerkając sekundę w Twoim kierunku – zmora obecnych czasów.

Propozycje poniżej:

Kiedy skończysz? Widzę, że jesteś zajęta/zajęty, a chcę z Tobą porozmawiać o...

Zależy mi na rozmowie w 4 oczy.

Daj znać, jak już skończysz.

Wiesz co, nie lubię mówić, jak ktoś patrzy w telefon. Wiem, że pewnie masz sporo spraw, ale liczy się dla mnie kontakt wzrokowy, chociaż na chwilę. Daj znać, kiedy możemy pogadać?

Tę propozycję możesz również zastosować w swoim związku, na każdym etapie budowania Waszej relacji.

### **Ćwiczenie 7**

#### **Wolność emocjonalna**

Zrób listę wszystkich zewnętrznych wartości, do których jesteś przywiązany, a które jak sądzisz dodają ci prestiżu. Może to być na przykład współmałżonek, osoba, którą kochasz, szef, praca, przynależność do klubu, kościoła czy cokolwiek innego.

Zacznij oddychać, mając przed oczyma tę listę. Zastanów się, jakbyś się czuł bez czyjegogo wsparcia, bez danej osoby, bez jej pochwał i miłości. Zapytaj siebie:

„Co najgorszego mogłoby się stać bez tego wsparcia, bez tej osoby i jej uznania?”.

Pozwól sobie na pojawienie się emocji. Niech podczas oddychania każda z osobna w pełni się wyrazi. Wyobraź sobie teraz, że ta najgorsza rzecz właśnie się wydarzyła. W wyobraźni zobacz, co się wtedy dzieje. Nie tylko patrz na to, co się dzieje, ale również weź w tym udział. Zobacz siebie w tym, co się dzieje.

Czy słyszysz dźwięki towarzyszące temu wydarzeniu?

Może jęki rozpaczcy i cierpienia albo płacz?

Jak byś się czuł, gdyby to rzeczywiście nastąpiło? Poczuj to teraz w swoim ciele.

Jeżeli podczas ćwiczenia będziesz całkowicie świadomy tego, co się dzieje, pobudzona energia zintegruje się i uwolnisz się od tego przywiązania. Często jednak zdarza się, że tak bardzo utożsamiamy się z daną emocją, iż dajemy się jej ponieść, gubimy się w niej i podświadomie próbujemy uciec przed nią przez analizowanie jej albo odcięcie świadomości. Stosujemy szereg mechanizmów obronnych, po to tylko aby nie poczuć prawdy i nie zobaczyć jak jest naprawdę.

Kluczowym momentem w tym ćwiczeniu jest świadome połączenie się z lękiem przed utratą. Kiedy to połączenie nastąpi, natychmiast dojdzie do integracji.

Świadome połączenie z lękiem oznacza przyzwolecie, aby on Istniał, objęcie go, zobaczenie, usłyszenie, poczucie, poddanie się mu, ale bez identyfikowania się z nim. Jeśli integracja nie następuje, prawdopodobnie próbujesz uciec od tego uczucia, a więc nie jesteś z nim połączony. Zanim połączysz się z lękiem, w taki sam sposób poradź sobie z innymi emocjami. Przechodząc przez każdą emocję, dotrzesz do lęku, ukrytego pod każdą z nich i uwolnisz się od niego na zawsze. Nie sugerujemy tu bynajmniej, aby zrywać kontakty z ludźmi czy rezygnować z rzeczy, które umieściliśmy na naszej liście. Możemy utrzymywać kontakty, posiadać te rzeczy, ale teraz jesteśmy wolni od przywiązania do nich. Możemy być szczęśliwi z nimi lub bez nich jeżeli tylko potrafimy być szczęśliwi z samym sobą. Nie poprzestań na przeczytaniu tych słów. Zrób to ćwiczenie i uwolnij się. Sama wiedza nie wystarczy, żeby się przebudzić, musimy wykonać konkretną pracę wewnętrzną.

## Ćwiczenie 8

**Jak można siebie zaniedbać? Otóż na dwa sposoby:**

### 1. Zaniedbujesz siebie wtedy, kiedy jedyne, co sobie serwujesz, to dyskomfort.

Zaniedbanie często kojarzymy z brakiem czegoś ważnego. Coś nie zaistniało, a powinno było. I tak możemy zaniedbać siebie, bo nie dajemy, nie okazujemy sobie czegoś, co powinniśmy okazywać. Stwarzając sobie w ten sposób okoliczności przepelnione dyskomfortem. A jeżeli jedyne, czego codziennie sobie dostarczasz, to psychologiczny dyskomfort, może to oznaczać, że zaniedbujesz swoje potrzeby: potrzebę ciepła, wsparcia, i wiele, wiele innych.

Jak to może wyglądać?

- samokrytyka,
- obwinianie siebie, wchodzenie w toksyczne poczucie winy i tworzenie żalu do siebie,
- niewiara w swoje możliwości,
- przypisywanie sobie jedynie trudnych i niechcianych cech,
- tłumienie swoich emocji, duszenie prawdziwych emocji,
- utożsamianie się z chwilowymi myślami i emocjami,
- wiara w każdą myśl, jaka tylko przyjdzie do głowy,
- bagatelizowanie swoich mocnych stron lub niedostrzeganie ich i koncentracja tylko na wyolbrzymianiu słabych stron,

Zbierz taką składankę hitów do kupy i masz, gotowe, dyskomfort jak się patrzy. Żyje się z nim dosyć trudno. Jest to znęcanie się nad sobą i tworzenie wstępu czy też nienawiści do siebie. Chodzi tu bardziej o tworzenie złego samopoczucia z samym sobą, o tworzenie destrukcyjnej relacji ze sobą, przez co głównie znęcamy się nad sobą psychicznie i emocjonalnie.

## 2. A także wtedy, kiedy jedyne, co sobie gwarantujesz, to tylko komfort. tak zwana strefa komfortu.

Przeważnie, kiedy mówimy „zaniedbanie”, to mamy na myśli brak czegoś. Brak wsparcia, empatii, czy brak serca do kogoś lub do siebie. I owszem, tak zaniedbanie wygląda. Jednak nie zawsze i nie tylko. Czasami zaniedbać siebie można na całkowicie przeciwny sposób popadając ze skrajności w skrajność. Zaniedbujemy siebie, gdy tworzymy strefę komfortu i nie pozwalamy sobie na jej przekraczanie, na jej przejście.

Jak to może wyglądać?

- unikanie trudnych tematów, uciekanie cały czas od nich,
- zaprzeczanie trudnym faktom, wypieranie ich z rzeczywistości,
- toksyczna pozytywność „jestem wspaniały”, „zawsze wszystko mi służy”, „same dobre wibracje” itp., blokowanie emocji tak zwanych negatywnych,
- obwinianie innych za wszystko, zrzucanie odpowiedzialności na innych,
- odpuście swojego rozwoju, myślenie że wszystko już wiem albo zamykanie się przed spoglądaniem w lęki i usprawiedliwianie swojego braku działania,
- odrzucenie swoich hobby,
- przedwczesna rezygnacja z planów, stwierdzenie że się nie uda,
- częste używanie „gdyby to było takie proste”, zamiast po prostu spróbować to zrobić,

Rozwiązania są zawsze gdzieś pośrodku, im bardziej będziesz znać siebie, tym łatwiej Ci będzie. Czasami ten środek uda się złapać lepiej, a czasami gorzej. Normalna rzecz. Czasami w ogóle nie uda Ci się go złapać. Nic nie szkodzi. Norma. Przecież nie w perfekcji cały szkopuł, tylko w umiejętności ciągłego balansowania, dokonywania wyborów, łapania tej równowagi która ciągle chce się wyślizgnąć z rąk niczym zając. Ale jak namierzyć ów środek, bez zbędnej perfekcji? Znajduje się on gdzieś pomiędzy silną wolą, a poddaniem się biegowi wydarzeń. Leży w umiejętności dopasowania swojej woli do energii wszechświata.

Czyli:

- Wierzysz w siebie, wspierasz siebie, wyznaczasz swoje cele i starasz się je realizować. I jednocześnie nie wymagasz od siebie całkowitej perfekcji wiesz, że masz ograniczenia i akceptujesz je. Co pozwala Ci połączyć racjonalność z intuicją.
- Rozpoznajesz swoje błędne posunięcia, interesujesz się nimi, poprawiasz to, co możesz poprawić. I jednocześnie nie biczujesz siebie za każdy błąd, nie umniejszasz swojej wartości za swoją omyłność. Daje sobie prawo do bycia niedoskonałym.
- Przyjmujesz do wiadomości fakt, że jest wiele rzeczy, które zależą od Ciebie i których możesz dokonać, nawet jeśli robi się ciężko. I jednocześnie przyjmujesz do wiadomości fakt, że jest wiele rzeczy, które nie zależą od Ciebie i których nie możesz dokonać, nawet jeśli bardzo tego chcesz. Akceptujesz swoją bezsilność wobec spraw na, które nie masz wpływu.
- Wiele rzeczy robisz sam. I potrafisz też, często współpracujesz z innymi. Zaczynasz łączyć samodzielność z współpracą.
- Uczysz się, rozwijasz, czytasz mądre książki. I nie robisz tego na czas, na ilość i dajesz sobie czas na to, żeby wiedza przesiąknęła Twój umysł i wprowadzasz ją poprzez swoje doświadczenie.
- Poznajesz siebie, rozmyślasz o sobie, piszesz, mówisz, otwierasz się. I nie poddajesz się, nie atakujesz siebie, ale pomagasz sobie wtedy, kiedy odkrywasz trudną prawdę na swój temat.
- Wyznaczasz sobie zdrową rutynę i samodyscyplinę. I nie katujesz siebie perfekcją i tolerujesz margines własnego błędu.
- Przypisujesz sobie odpowiedzialność za swoje decyzje. Jednak nie bierzesz odpowiedzialności za decyzje, czyny innych.
- Dajesz pomoc, wsparcie, ciepło. I JEDNOCZEŚNIE przyjmujesz pomoc, wsparcie, ciepło.
- Wiesz, że szukanie środka jest możliwe, dlatego starasz się szukać równowagi. I JEDNOCZEŚNIE nie wymagasz od siebie tego w 100%, pozwalasz sobie czasami stracić równowagę. Pozwalasz sobie aby fundamenty się zachwiały i weszło nowe zrozumienie, nowe podejście.
- Rozwijasz się. I JEDNOCZEŚNIE dajesz sobie spokój. Zaczynasz łączyć stabilność, spokój z ruchem, zmiennością i płynięciem poprzez życie.

Dbanie o siebie obejmuje zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne (mentalne) i nie jest pojedynczą umiejętnością. Troska o siebie to szeroka gama zadań dostosowanych do różnych potrzeb. Mogą istnieć

podobieństwa między strategiami, ale co do zasady, dbanie o siebie jest dość subiektywne i różni się w zależności od osoby. Przykłady czynności związanych z troską o siebie obejmują odpowiednią ilość snu, odżywianie, praktykowanie uważności, zajmowanie się swoim hobby, czy medytację/ćwiczenia oddechowe.

### Ćwiczenie

Zauważ stan Twojej troski o siebie na dziś . Określ każdy punkt na skali od 1 do 10.

1 – oznacza, nie mam takiego problemu w ogóle.

10 – mam spory problem w tym obszarze.

#### W jakim stopniu masz tendencję do:

- Przepracowywania się fizycznie, lub umysłowo, stawiania sobie nierealnych, zbyt ciężkich wymagań?
- Przejadania się? zapychanie swoich emocji poprzez jedzenie ?
- Ograniczania jedzenia/znaczących restrykcji jedzenia?
- Wykonywania zbyt intensywnych ćwiczeń?
- Zupełnego unikania aktywności fizycznej?
- Nadmiernej rozrzutności
- Nadmiernego skąpstwa?
- Ignorowania swoich uczuć?
- Ignorowania głosu serca/intuicji?
- Udawania zadowolenia, szczęścia wobec innych?

Wydaje się, że troska o siebie jest banalna. Ale często łatwiej jest powiedzieć, czy polajkować sentencje w Internecie, niż realnie o siebie zadbać! Zazwyczaj problemem jest nie zaspokajanie naszych potrzeb. Możesz odczuwać w swoim życiu wzrost niepokoju, rozproszenia uwagi, złości, zmęczenia i zaburzenia snu, które nie tyle są efektem konkretnej sytuacji, a brakiem dbania o siebie na poziomie fizycznym i mentalnym (emocjonalnym) od lat.

#### Troska o siebie na polu fizycznym

Dbanie o zdrowie fizyczne składa się z trzech głównych elementów:

- Właściwe odżywianie.
- Regularne ćwiczenia.
- Odpowiednia ilość dobrej jakości snu.

Podam główne założenia w obszarze ciała fizycznego. Skupiając się na tych obszarach, pamiętaj, aby w razie potrzeby poszukać pomocy profesjonalistów i pilnować takich rzeczy, jak wizyty lekarskie, badania, ponieważ dbanie o ciało, to na 1 miejscu zdrowie.

#### Odżywianie

To, czym karmisz swoje ciało, świadczy o tym czy je szanujesz , czy też nie, Twoje ciało i zdrowie jest Twoim priorytetem. Nie chodzi mi oczywiście o konkretną dietę (wegetariańska, mięsna, itp.), tu każdy z nas ma pełne prawo do własnych preferencji lub wskazań zdrowotnych, ale o rodzaj intencji i faktyczny wpływ tego co spożywasz na Twoja energetykę.

Uświadom sobie, jak bardzo Twoje obecne nawyki wspierają Twoje zdrowie i samopoczucie długofalowo? Obejmuje to słuchanie sygnałów ciała oraz tego jak dalece jesteś podatny na emocjonalne jedzenie.

Jeśli borykasz się z problemami żywieniowymi, zwróć się o pomoc do swojego lekarza lub wykwalifikowanego dietetyka, który pomoże Ci znaleźć równowagę w tej dziedzinie. To, co ważne szukaj osób, które koncentrują się na tym co dla Ciebie dobre, nie na oferowaniu tego co modne, lub co sprawdziło się u nich.

#### *Twoje obecne nawyki żywieniowe:*

**Twoje zadowolenie z obecnych nawyków (skala 1-10, gdzie 1 – jesteś zupełnie niezadowolona(-y), 10 – jesteś w 100% zadowolona(-y), nie potrzebujesz zmian w tym obszarze).**

Co chcesz zmienić w swoich nawykach?

Zapisz swoje cele w sposób konkretny, mierzalny, osadzony w czasie, np. jem cukier raz w tygodniu, jem mięso 2 razy w tygodniu, pilnuje godzin posiłków, jem 2-4 porcje warzyw w ciągu dnia, znajdę dobrego dietetyka, zrobię badania krwi w ciągu miesiąca, itp.

Zapisz, co stanęło na Twojej drodze, do tej pory, do realizacji tych celów – weź pod uwagę okoliczności zewnętrzne, jak również swój negatywny dialog/przekonania/słabe strony swojego temperamentu.

Wybierz tylko dwie zmiany/cele w tym obszarze. Po realizacji/ wprowadzeniu w życie dwóch wybranych możesz sięgnąć po kolejne dwa. Pamiętaj, tu nie chodzi o perfekcję, tylko o stałe dbanie o siebie.

### **Aktywność fizyczna**

Podobnie jak w przypadku odżywiania, zastanów się, jakie formy aktywności fizycznej obecnie wykonujesz i jakie są tego powody?

Ćwiczenia wpływają na poziom naszej samooceny, uwalniają hormony, które wywołują takie same efekty neurologiczne, jak leki przeciwdepresyjne i mogą być bardzo skuteczne w zmniejszaniu nastrojów depresyjnych, które mogą pogarszać niską samoocenę. Jeśli celem jest wzmacnianie poczucia wartości, to badania pokazują, że co najmniej trzydzieści minut ćwiczeń aerobowych dziennie (takie jak: szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie, wchodzenie po schodach, czy bieganie), daje pozytywne zmiany. Jeśli taka ilość jest dla Ciebie przytłaczająca, lub Twoje zdrowie na to nie pozwala, to zaplanuj 15 minut, co drugi dzień. Każda ilość ćwiczeń jest lepsza niż żadna.

#### **Twoje obecne nawyki treningowe/Twoja aktywność fizyczna:**

Twoje zadowolenie z obecnych nawyków (skala 1-10, gdzie 1 – jesteś zupełnie niezadowolona(-y), 10 – jesteś w 100% zadowolona(- y), nie potrzebujesz zmian w tym obszarze).

Twoje punkty:

Co chcesz zmienić w swoich nawykach?

Zapisz swoje cele w sposób konkretny, mierzalny, osadzony w czasie, np. chodzę na spacer 3 razy w tygodniu, jeżdżę na rowerze 2 razy w tygodniu, kupuję rower stacjonarny, robię 50 przysiadów dziennie itp.

Zapisz cel możliwy do wykonania, nie to, co Twoim zdaniem powinnaś zrobić, ale to, co jest dla Ciebie wykonalne.

Zapisz co stanęło na Twojej drodze do tej pory do realizacji tych celów - weź pod uwagę okoliczności zewnętrzne, jak również swój negatywny dialog/przekonania, słabsze strony Twojego temperamentu.

Wybierz tylko dwie zmiany/cele w tym obszarze. Po realizacji/ wprowadzeniu w życie dwóch wybranych możesz sięgnąć po kolejne dwie. Pamiętaj, tu nie chodzi o perfekcję, tylko o stałe dbanie o siebie.

### **Higiena snu**

Sen to moment regeneracji, a tym samym warunek stabilnego samopoczucia. Aby czuć się jak najlepiej, upewnij się, że dbasz o wystarczająco dużo spokojnego snu w swoim grafiku. Słaby sen może sprawiać, że czujesz się rozdrażniona(-y), a tym samym bardziej podatna(-y) na negatywny dialog wewnętrzny. Jeśli sen jest dla Ciebie problemem, pomocne może być ustalenie pewnej rutyny. Wyłącz elektronikę na godzinę, lub dwie przed snem, wypij herbatę rumiankową, możesz spryskać poduszkę odrobiną lawendy, wziąć ciepłą kąpiel z olejkami lawendowym. Możesz włączyć spokojną muzykę w tle i wprowadzić praktykę oddechową.

Twój sen /nawyki, jakość snu:

Twoje zadowolenie z obecnych nawyków (skala 1-10, gdzie 1 – jesteś zupełnie niezadowolona(-y), 10 – jesteś w 100% zadowolona(-y), nie potrzebujesz zmian w tym obszarze).

Twoje punkty:

Co chcesz zmienić w swoich nawykach?

Zapisz swoje cele w sposób konkretny, mierzalny, osadzony w czasie, np. chodzę spać do 23.00, raz w tygodniu pozwalam sobie na dłuższy wieczór, nie sprawdzam telefonu przed snem, wprowadzam ćwiczenia relaksacyjne 3 razy w tygodniu, w ciągu 2 miesięcy idę do lekarza, aby dokładniej sprawdzić moje problemy z zasypianiem, wybudzaniem się itp.

Zapisz co stało się na Twojej drodze do tej pory do realizacji tych celów - weź pod uwagę okoliczności zewnętrzne, jak również swój negatywny dialog

### **Twoje ciało**

Uwaga, jaką poświęcasz swojemu wyglądowi fizycznemu, jest bezpośrednio związana z dialogiem wewnętrznym, a to przekłada się na Twoje poczucie wartości. Zastanów się nad swoimi celami/ motywacją odnoszącymi się do Twojego ciała. Czy pragnienie osiągnięcia określonego typu sylwetki lub wyglądu wynika z chęci poczuć się silną/silnym i zdrową/zdrowym? Czy raczej pochodzi z dążenia do doskonałości, do posiadania ciała jak wybrana osoba np. w social media, lub uzyskania zewnętrznego potwierdzenia?

Co Cię tak naprawdę motywuje?

Wypisz trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna(-y) swojemu ciału i o których postarasz się pamiętać na co dzień (wstając rano, lub kładąc się spać).

Wypisz trzy rzeczy w swoim ciele, które lubisz lub z których jesteś wyjątkowo zadowolona(-y):

Nie ma nic złego w tym, że chcesz dobrze wyglądać, ładnie się ubierać, dbać o włosy, makijaż itp. Ale zwracaj uwagę na swoją motywację i to, co do siebie mówisz. Ile masz w swoich komunikatach nakazów, lub dążenia do nierealistycznych założeń.

### **Troska o Siebie – mentalność i emocje**

Teraz, jak już część fizyczną mamy za sobą, czas, abyś spojrział(a) szerzej i objęła/objął troską również swoje emocje i sferę myśli.

Zastanów się, kiedy w swoim życiu, czujesz się lub czułaś(-eś) się najlepiej?

Co daje Ci dobrą energię?

Poniżej podaję kilka przykładowych obszarów, ale pamiętaj, że możesz mieć swoje indywidualne, więc dopisz je do tej listy.

- Rozwój zawodowy/kariera
- Działalność społeczna/socjalna
- Przyjaciele
- Kreacja/twórczość

- Edukacja pozazawodowa
- Emocje/świadomość własnych emocji, praca z nimi
- Stabilne finanse
- Spotkania towarzyskie
- Miłość/rodzina/dzieci
- Miłość partnerska
- Hobby
- Posiadanie wolnego czasu
- Kontakt z naturą
- Odpowiednia dieta
- Stały trening
- Praca duchowa
- Medytacje
- Kontakt ze zwierzętami
- Kultura (teatr, opera, balet)
- Oglądanie telewizji (określone programy, które są dla Ciebie ważne)

Miejsce na Twoje obszary, aktywności, które utrzymują Twoją dobrą energię na co dzień.

Zapisz poniżej obszary, które wybrałaś(-eś) i określ, ile czasu poświęcasz każdemu z nich. Jest to o tyle istotny „sprawdzian”, gdyż może się okazać, że, pomimo iż coś ma bardzo duże znaczenie dla Twojego samopoczucia, jest zupełnie zaniedbywane, a Ty poświęcasz czas na czynności, które są obojętne, lub obniżają Twój nastrój.

Miejsce na 10 wybranych obszarów + czas, który w tej chwili temu poświęcasz oraz, który zaczniesz poświęcać od TERAZ!

## Ćwiczenie 9

### Radzenie sobie z tzw. gorszym nastrojem, złym dniem.

Dbanie o siebie na co dzień w sferze emocji i radzenie sobie w trudnych sytuacjach są podobne, ale mają pewne różnice i warto, abyś od tego momentu zaczęła(-a) bardziej świadomie nimi zarządzać. Twoje obszary, które wymieniałaś(-eś) wyżej, są niezbędne do Twojego harmonijnego funkcjonowania. W tej części zależy mi natomiast na sprecyzowaniu, co pomaga Ci rozładować stres, radzić sobie z trudną sytuacją. Na przykład: kolacje z przyjaciółmi, mogą być ważną częścią Twojego ogólnego dobrego samopoczucia. Jeśli jednak staniesz przed trudną decyzją, albo będziesz doświadczać trudności w pracy lub w związku, lepszym rozwiązaniem może być rozmowa z konkretną osobą, która wiesz, że ma np. doświadczenie w tym obszarze. Jest w stanie poszerzyć Twoją perspektywę, uspokoić Twoje lęki i zachęcić Cię do dokonania właściwego wyboru. Możesz potrzebować regularnych treningów dla dobrego funkcjonowania, ale w sytuacji stresowej, może się okazać, że bardziej uspokaja Cię sen i lekki serial. Poniżej podaję Ci przykładowe czynności, które możesz zastosować u siebie. Bardzo często w sytuacjach stresowych i przemęczenia mogą dać o sobie znać te słabsze strony i Twoje techniki radzenia sobie ze stresem, gorszym dniem muszą brać pod uwagę, potrzeby systemu nerwowego. To jeden z ważniejszych kroków w kierunku budowania stabilnego poczucia wartości.

### Poniżej przykładowa lista na „słabszy dzień”:

- Koncert, lub posłuchanie ulubionej muzyki – która obniży Twoje napięcie.
- Pójście na mecz/ inne wydarzenie sportowe, lub obejrzenie w TV.
- Ćwiczenia oddechowe .
- Telefon do bliskiej życzliwej osoby.
- Telefon do osoby, która jest ekspertem w temacie, trudnym dla Ciebie.
- Prysznic.
- Malowanie/rysowanie.
- Gotowanie/pieczenie.
- Robótki ręczne (szydełko, druty).
- Analiza sytuacji i możliwych rozwiązań.
- Taniec.
- Sprzątanie.
- Zrobienie czegoś miłego dla kogoś innego.
- Zjedzenie ulubionego posiłku.

- Ćwiczenia.
- Pobyć z samą/samym sobą w ciszy.
- Ćwiczenia na wybaczenie komuś/sobie.
- Prace w ogródku.
- Masaż ciała/twarzy/stóp.
- Przypomnienie sobie swoich osiągnięć/afirmacje.
- Przytulenie.
- Pójście na spacer.
- Wypicie wody/dbanie o nawilżenie.
- Zapisanie swoich myśli, odczuć w dzienniku.
- Zapalenie świec /kadzidełek/ zapachy, które Ci się dobrze kojarzą.
- Posłuchanie podcastu/nagrania, na temat rozwiązania Twojego problemu.
- Przeglądanie starych zdjęć.
- Obserwacja nieba.
- Sporządzenie listy wdzięczności.
- Przygotowanie planu najbliższej podróży.
- Medytacja.
- Drzemka – jedno z moich narzędzi :)
- Zaplanowanie działania
- Pogranie w ulubioną/lub zajmującą grę.
- Gra na instrumencie.
- Modlitwa zgodna z Twoim system wierzeń.
- Czytanie książki, która Cię zrelaksuje.
- Rozciąganie/joga.
- Kąpiel.
- Robienie zdjęć.
- Umówienie sesji coachingowej/terapeutycznej.
- Odłączenie się od mediów społecznościowych na 2 doby.
- Wizualizacja marzenia lub miejsca, do którego chcesz pojechać.
- Wolontariat.
- Zabawa ze zwierzakiem.
- Oglądanie komedii lub filmów familijnych
- Zajęcie się pracą
- Napisanie listu na temat sytuacji

## Ćwiczenie 10

### Wartości

Wykonaj ten proces siedem razy w ciągu siedmiu tygodni. Za każdym razem, przeznacz na to od pół godziny do godziny. Wybierz miejsce, w którym nikt nie będzie ci przeszkadzać. Na początku ustal dokładnie dni i czas pracy z wartościami w ciągu tych siedmiu tygodni. Jest to bardzo istotny krok.

Proces pracy z wartościami

Zapisz trzy najbardziej ograniczające cię przekonania, dotyczące następujących dziedzin:

- ja (co sądzisz o sobie)
- związki
- praca, kariera, zatrudnienie
- zdrowie
- autorytety
- duchowość
- zasady obowiązujące w społeczeństwie

W ten sposób, czarno na białym, określisz swój stosunek do każdej z tych dziedzin. Każdego tygodnia rozważaj jedną z nich: przyjrzyj się dokładnie swoim ograniczającym przekonaniom w danej dziedzinie, a następnie odpowiedz na siedem pytań podanych poniżej. Niech twoje odpowiedzi będą raczej intuicyjne niż intelektualne. Tylko tyje usłyszysz, bądź więc tak szczerzy wobec siebie, jak tylko możesz. Za każdym razem zacznij od dwudziestu swobodnych oddechów i procesu samoobserwacji.

Pytania:

**1. Czy to przekonanie jest wartością osobistą, praktyczną czy nabytą?**



Czy przekonanie to pochodzi od ciebie? Czy może przywiązany jesteś do niego, aby zadowolić kogoś z twojej przeszłości? Jeżeli okaże się, że któreś z twoich przekonań jest wartością nabytą, zdaj sobie sprawę z tego, że nie musisz się jej pozbywać. Wystarczy zamienić ją na twoją osobistą wartość, według której żyjesz, biorąc za nią odpowiedzialność. Nie musisz już niczego robić, ponieważ Mama czy Tato ci kazali, ale dlatego, że coś może być praktyczne i może ci służyć jeśli tylko będziesz tego świadomy. Jeżeli jakaś wartość uporczywie przeszkadza ci w rozwoju, skup się na niej podczas następnej sesji oddechowej lub w czasie swojego codziennego procesu samoobserwacji.

## **2. Czy wartość ta wspiera moje poczucie wartości czy poczucie ważności?**

Dla kogo robię to, co robię? Osoba niedojrzała nawet jeśli jest sama wykonuje coś dla uzyskania zamierzonego efektu i dla innych ludzi. Dla niej ważne jest zrobienie wrażenia na innych, gdyż wierzy, że jego wartość zależy od jego zachowania. Osoba niedojrzała ciągle potrzebuje potwierdzenia z zewnątrz. Natomiast osoba dojrzała, owszem, mówi o swoich sukcesach, ale nie po to, aby zwrócić na siebie uwagę czy chwalić się, lecz po to, aby podzielić się swoją radością.

## **3. Czy ta wartość służy mi do tworzenia rzeczywistości czy fantazji?**

Dziecko może pragnąć bezpieczeństwa i tworzyć fantazje o nim. Nastolatek może tworzyć fantazje o przyjemnościach. Dopóki jednak pozostaną one fantazjami, a więc będą nam służyć jedynie jako ucieczka od doświadczenia chwili obecnej, dopóty nie znajdą odzwierciedlenia w rzeczywistości.

Dorosły również będzie fantazjował, ale równocześnie podejmie działanie, aby przekształcić fantazje w rzeczywistość. Osoba dojrzała zawsze w końcu zrealizuje swoje marzenia. Jeżeli zdarzy mu się porażka, dorosły uświadomi sobie, że ciągle gdzieś jeszcze ograniczają go jakieś przekonania. Wyciągnie on z porażki wnioski, uleczy ją i zamieni w sukces. Dorosły, który działa z pozycji nastolatka, mierzy swoje sukcesy wartościami zewnętrznymi. Natomiast miarą sukcesu dojrzałego dorosłego są pozytywne odczucia wewnętrzne, inspirujące myśli, zdrowe ciało oraz poczucie mocy i panowania nad swoim życiem.

## **4. Czy to przekonanie nadaje wartość celom czy środkom?**

Nic się nie kończy; zamyka się i dopełnia jedynie pewien etap. Życie to kontinuum. Nastolatek motywowany jest przez wyniki, natomiast dla osoby dojrzałej bodźcem jest samo działanie, sam proces dochodzenia do czegoś. Ważne są środki to, jak do czegoś dochodzimy i dlaczego. To, co robimy i czy w końcu to osiągniemy, jest mniej istotne.

## **5. Czy wartość ta zbliża mnie do innych, zwłaszcza tych, którzy myślą inaczej?**

Istnieje wiele różnych wartości zewnętrznych. Dla każdego z nas te wartości mogą być inne i to jest przyczyną konfliktu między ludźmi. Konflikt i podziały wynikają jedynie z różnic w wartościach nabytych. Natomiast wartości osobiste zawsze będą ludzi łączyć nawet wówczas, gdy ludzie ci będą mieli inne światopoglądy.

## **6. Czy wartość ta pozwala mi lepiej siebie poznawać?**

Wartości nabyte to wartości innych ludzi. Przejmując daną wartość od kogoś, stajemy się, w danym aspekcie, tą osobą. Osłabiamy w ten sposób połączenie z wartościami osobistymi, a więc oddalamy się od naszej esencji, naszej natury stając się bardziej osobą, której część skopiowaliśmy.

## **7. Czy wartość ta pozwala mi bardziej kochać oraz być bardziej szczęśliwym i wolnym?**

Jest to kluczowe pytanie. Jeżeli odpowiesz na nie trzy razy „tak”, możesz być pewien, że dana wartość jest osobista lub praktyczna. Jeśli nie, rozważaj to pytanie w czasie swojej następnej sesji oddechowej i podczas codziennego procesu samoobserwacji niech przyczyni się do uleczenia danej dziedziny i zwiększenia twojej wolności.

**Relacja ze sobą**  
**Grzegorz Drabik**  
**Plik PDF**