

Tryb przetrwania

Grzegorz Drabik

Plik PDF



Zawartość

- Czym jest stres. Objawy chronicznego stresu.....1-3
- Tryb przetrwania ciągle, poziom przetrwania. Świat przetrwania.....3-9
- Tryb przetrwania w momentach wyłącznie stresowych.....9-10
- Tryb kreacji swojej osobistej rzeczywistości, tworzenie swojego doświadczenia.....10-15
- Potrzeba zewnętrznego poczucia bezpieczeństwa, iluzja poczucia bezpieczeństwa.....15-20
- Ćwiczenia stres, tryb przetrwania.....20-24



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

buycoffee.to/dra

i tutaj

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



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

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



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

<https://odrozeniefeniksa.pl/>



„Stres pochodzi z nagromadzonego napięcia mającego źródło w naszych wypartych i stłumionych uczuciach. Napięcie szuka rozładowania, dlatego zdarzenia zewnętrzne jedynie wyzwalają to, co tłumimy świadomie bądź nieświadomie.”

David R. Hawkins – „Technika Uwalniania

Stresu nie wywołuje sama sytuacja, ale to, jakie nadamy jej znaczenie oraz ocena jej . Odkrycie tego daje ogromną moc. Odtąd możesz wybrać, aby zareagować inaczej i świadomie kreować dla siebie SPOKOJ . Odtąd niezależnie od chaosu świata dookoła, w sobie masz zawsze bezpieczny port. przestrzeń, która jest stabilna i bezpieczna sama w sobie.

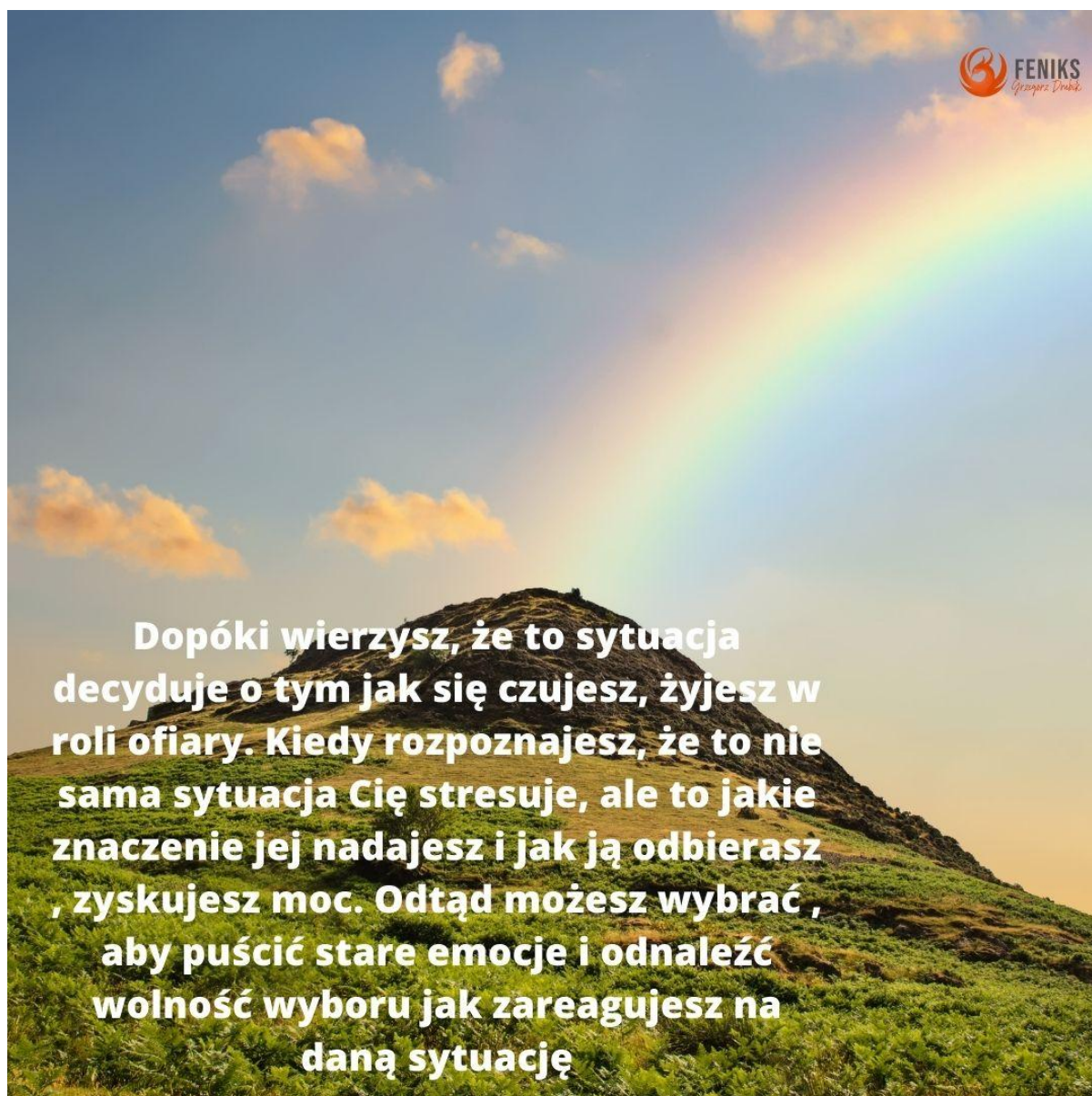
Czym jest stres.

Stres najprościej można zdefiniować jako reakcję organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie z daną sytuacją. Wspomniane wydarzenia zakłócające określamy jako stresory. Ich źródło może być zarówno fizyczne (np. hałas, przeludnienie, choroby, katastrofy naturalne) jak i społeczne (np. brak zatrudnienia, ciąża i poród, problemy rodzinne, utrata ukochanej osoby, przestępczość). Z naukowego punktu widzenia, życie w stresie oznacza życie w trybie walki o przetrwanie. W traumatycznych okolicznościach, które nam w jakimś stopniu zagrażają (nie jesteśmy w stanie przewidzieć lub kontrolować ich skutków), włącza się układ nerwowy, zwany współczulnym lub sympatycznym, i mobilizuje ciało do wydzielania ogromnej ilości energii w reakcji na stresor. Fizjologicznie ciało zaczyna korzystać z zasobów, które pomogą mu poradzić sobie z zagrożeniem. Źrenice rozszerzają się, byśmy mogli lepiej widzieć; serce i oddech przyspieszają, umożliwiając zerwanie się do biegu, podjęcie walki lub ukrycie się; wyrzut glukozy do krwiobiegu podnosi poziom energii dostarczanej do komórek, a krew odpływa z organów wewnętrznych, byśmy mogli poruszać się jak najszybciej.

Układ odpornościowy z początku się wzmacnia, a następnie osłabia, w miarę jak adrenalina i kortyzol zalewają mięśnie, dostarczając energii do ucieczki lub walki ze stresorem. Krew odpływa z przodomózgowia

odpowiedzialnego za racjonalne myślenie i zasila tyłomózgowie, ograniczając zdolność do kreatywnego myślenia na rzecz działania zgodnego w większej mierze z instynktem oraz instynktownej reakcji. Kiedy z powodu chronicznego stresu układ nerwowy przechodzi z trybu walki lub ucieczki w tryb nieustannej gotowości, ciało wykorzystuje wszystkie zasoby energii na poradzenie sobie z odbieranym z otoczenia zewnętrznego sygnałem mówiącym o ciągłym zagrożeniu. W ten sposób ciało nie ma już energii na otoczenie wewnętrzne, nie może się odbudować, a to osłabia układ odpornościowy. Z powodu przeżywanego wciąż od nowa konfliktu wewnętrznego, układ odpornościowy zaczyna atakować organizm. Więc przykładowo jeśli wejdziemy w pętlę myślową opartą na lęku, złości i nakręcamy się nią cały czas to produkujemy cały czas hormony stresu i wyniszczamy swój organizm. Dlatego właśnie zbytne myślenie o jednej rzeczy i nie umiejętność jej odpuśczenia powoduje takie spadki energii w nas. Sami sobie to robimy poprzez siedzenie myślami w jednej sytuacji, jednej perspektywie, jednym sposobie spojrzenia.

Do tego zbliżająca się sytuacja, którą podświadomie kojarzymy z którąś z naszych traum tak samo wywołuje w nas mechanizmy obronne i wchodzimy w stan zagrożenia bo umysł ocenia sytuację przez przeszłe doświadczenia i przygotowuje się na obronę wchodząc w tryb walki lub ucieczki. Więc stres jest wskazówką dla nas, że coś się dzieje nie tak i że wchodzimy w jakiś schemat albo, że się czegoś boimy, czy też że nasz organizm jest zmęczony i potrzebuje odpoczynku. Nie radzenie sobie z emocjami i swoimi myślami, siedzenie ciągle w tych samych emocjach i myślach oraz brak umiejętności puszczenia ich, zdystansowania się do nich prowadzi do ciągle powtarzających się tych samych stanów emocjonalnych i do chronicznego stresu. Co w konsekwencji prowadzi do obłądzenia i chaosu. Trzeba sobie uświadomić, że ani nie jesteśmy swoimi myślami ani swoimi emocjami, one są warunkowane przez to w co wierzymy, a nie zawsze nasze przekonania i sposób w jaki patrzymy na świat odpowiada prawdziwej rzeczywistości. Często nasze spojrzenie jest zniekształcone poprzez mechanizmy obronne i nie puszczone emocje z przeszłości. Im bardziej się utożsamiamy z umysłem tym trudniej jest nam spojrzeć na coś z innej perspektywy czy też z dystansu. Tym bardziej jeśli określony sposób myślenia wywołuje stres i napięcie trzeba spojrzeć na fakty w rzeczywistości czy naprawdę jest tak jak myślimy że jest. Co innego jest realne zagrożenie, czyli strach a co innego nierealne wymyślone zagrożenie czyli lęk. Obserwacja swojego ciała, reakcji emocjonalnych i myśli pozwala nam zrozumieć kiedy i dlaczego reagujemy stresem na określone sytuacje i jaki sposób myślenia o nich powoduje w nas tę reakcję.



Objawy chronicznego stresu:

- zamykanie się w swojej głowie, walka ze swoimi myślami, obsesyjne myślenie, ciągłe rozmyślanie, nakręcanie swoich myśli, niekończąca się analiza, natłok myśli,
- brak umiejętności odpuszczenia, chęć kontrolowania wszystkiego w koło,
- trudności z zaśnięciem, nie regularny sen,
- bóle głowy, migreny, nieświadome zaciskanie pięści, zagryzanie warg, zaciśnięte zęby, zaciśnięte palce u stóp, obgryzanie paznokci, napięcie mięśni szyi i ramion,
- przewlekłe zmęczenie, ospałość, brak energii,
- zjadanie swoich emocji, przejadanie się, lub brak chęci do jedzenia,
- uczucie niechęci do życia, brak sensu życia, emocjonalne odrętwienie
- niekontrolowany płacz lub płacz w nieoczekiwanych momentach, bez istotnej przyczyny,
- wybuchowe, impulsywne, kompulsywne lub inne nadmierne negatywne reakcje, nieadekwatnie do zaistniałej sytuacji,
- szukanie regulacji swoich emocji w używkach (alkohol, narkotyki, hazard, obsesja seksualna)
- uczucie wewnętrznej pustki emocjonalnej,
- uczucie wypalenia, bezradność, apatia, obojętność, brak motywacji do działania,

Pewien mądry człowiek stanął na scenie przed publicznością i powiedział żart.

Wszyscy się zaśmiali.

Po chwili znów opowiedział ten sam dowcip.

Garstka ludzi się zaśmiała.

Opowiedział ten sam dowcip po raz trzeci.

Na całej sali nikt się nie zaśmiał.

Starzec uśmiechnął się i rzekł:

- Nie możecie wciąż śmiać się z jednego żartu, a jednak potraficie płakać w kółko przez to samo.

Tryb przetrwania ciągły, poziom przetrwania

W tym trybie obecny jest ciągły lęk. Instykt jest zaburzony i spoglądamy na rzeczywistość poprzez mgłę w postaci nie puszczonej emocji z przeszłości. Odbiór rzeczywistości przez przeszłe przekonania, reakcje, schematy zachowania, nawyki automatyczne. Ocena terażniejszości przez przeszłość, czyli odbieranie tego co jest w ciągle ten sam sposób, co prowadzi do błędnego koła odbioru i tworzenie ciągle tej samej rzeczywistości. Rzeczywistość, wtedy wydaje się nam wroga, oddzielona, nieakceptowana, krzywdząca, raniąca, wstydliva. Zamykamy się w tych samych schematach myślowych i napędzamy się ciągle tymi samymi myślami, emocjami, zachowaniami. Nie potrafimy uspokoić naszych myśli(obsesyjne myśli), ciało jest ciągle napięte, zachowujemy się dosłownie jak zwierzę, które jest gotowe do ataku, aby się bronić lub do ucieczki przed zagrożeniem. Nasz instykt jest zaburzony , układ nerwowy jest mocno naruszony, reaguje impulsywnie na rzeczywistość. Nie ma w nas poczucia jedności z życiem, brak zaufania i wrogość do świata. Czujemy ciągle bóle w ciele, mamy napięte różne części ciała, jesteśmy sztywni, brak w nas elastyczności, brak energii kreatywnej albo jest ona wykorzystywana do destrukcji i szukania coraz większych problemów i stwarzania powodów do cierpienia, narzekania, marudzenia. Widzenie tylko jednej perspektywy, jednej strony medalu. Jesteśmy wtedy sterowani przez otoczenie i lęki związane z otoczeniem, które są podszyte zależnościami przez nas stworzonymi Osoby będące w depresji i zaburzeniach lękowych ciągle odbierają rzeczywistość jako coś wrogiego, nie potrafią sobie radzić ze swoimi emocjami i wypierają je lub projektują je na innych poprzez określone schematy myślowe, mechanizmy obronne. Praktycznie cały czas czują się zagrożone i ich uwaga jest skupiona na zewnątrz, trzyma je ciągła kontrola otoczenia i kontrola reakcji tego otoczenia. Boją się wchodzić w kontakty z innymi ludźmi, boją się otworzyć i mówić o swoich emocjach i uczuciach. Mają wrażenie, że wszyscy się na nich patrzą i że wszystko działa przeciwko nim. Aby regulować emocje, z którymi sobie nie radzą często uciekają w różne substancje regulujące te emocje, a później się od nich uzależniają, co kończy się dalszą destrukcją i tworzeniem coraz większego oddzielenia od źródła w sobie oraz izolacja społeczną. Doprowadza to do izolacji od innych osób, do zamknięcia się na kontakt ze światem. Tak naprawdę to jeden wielki schemat wypierania i zaprzeczania faktowi swojego istnienia. Patrząc na to z boku , przypomina to jedną wielką traumę odtwarzaną w tych samych schematach prowadzącą do całkowitego zamknięcia się na energie życia. Dosłownie umysł poprzez lęk przed sytuacjami traumatycznymi i uczuciem dyskomfortu z nimi związanymi doprowadza do samozagłady i samo odrzucenia siebie, doprowadza do zablokowania przepływu energii życia w nas. Zamiast iść ku życiu i doświadczeniu go idziemy wtedy ku blokowaniu się na życie i destrukcji, niszczymy sami siebie i swoje życie.

Odbiór rzeczywistości poprzez perspektywę przetrwania, zaburzony instykt samozachowawczy, wynaturzone instynkty, naruszony układ nerwowy:

Perspektywa przetrwania powoduje:

- chęć sprawowania kontroli nad innymi oraz manipulacji innym lub też poddanie się manipulacji i kontroli poprzez innych, nie ma tutaj wolności emocjonalnej i albo jest nadodpowiedzialność, współzależnienie albo odcięcie się od odpowiedzialności i obojętność. Jesteśmy wtedy albo w roli ofiary albo ciemńyzyciela innych.
- świat wydaje się polem walki o przetrwanie dlatego często jest się tutaj przebiegłym i dominującym, bo nie samemu nie chce się zostać zdominowanym, brakuje szacunku do innych i do samego siebie, nie ma odróżnienia co jest nasze , a co innych osób.
- widoczna jest tutaj ciągła rywalizacja o podziw, uwagę i aprobatę, rywalizuje się zawsze o coś, by coś zyskać, dlatego używa się manipulacji w różny sposób, zawsze musi być wygrana albo przegrana, nie ma współpracy i zasady win-win, na tym poziomie osoby są przekonane, że jest określona ilość obfitości o którą trzeba walczyć z innymi,

- czucie się ofiarą innych ludzi oraz negatywnych sytuacji, życie na tym poziomie się nam przydarza, tak jakby myśliśmy że jest nam narzucone, nie dostrzegamy swojej wolnej woli i wolności wyboru,
- na terażniejszość jest projektowana przeszłość, dlatego pełno wtedy w naszym życiu żalu i poczucia winy, próbujemy wszystko naprawić(w tym również innych), odkupić swoje winy i zasłużyć na miłość, brakuje tutaj wybaczenia i świadomości iż na nic nie trzeba zasługiwać,
- są tworzone lęki o przyszłość i podkopywanie jest poczucie bezpieczeństwa, a w zamian wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa przechodzi się w warunkowe poczucie bezpieczeństwa uzależnione od sytuacji w otoczeniu,
- widoczna jest warunkowość, że aby coś otrzymać trzeba zrobić coś konkretnego , nie ma bezwarunkowości,
- ciągle powtarzamy te same lekcje , nie wyciągając wniosków z nich, nie ucząc się na swoich błędach, nie ma rozwoju i ewolucji świadomości,
- brak obecności w tu i teraz, życie jest nawykowe , automatyczne bez poczucia głębszego sensu, jest dostrzegalny ciągły pęd za czymś lub ucieczka przed czymś,
- decyzje są podejmowane bez świadomego zrozumienia, bez głębszego wglądu, brakuje chwil spokoju i refleksji nad sobą, huśtawki emocjonalne są na porządku dziennym,
- trzymanie się swoich racji , swojego punktu widzenia, co prowadzi do braku otwartości na inne perspektywy i punkty widzenia (czyli podejście które stosują religie, wszystkie nakłaniają do wiary , tylko w swojego Boga i swoją rację co powoduje walkę w imię Boga z innymi, zamiast stosowania tego co nauczają) w ten sposób tworzą się podziały oparte na poziomie umysłu i zatracanie świadomości , że łączy nas do co czujemy i poziom serca , a nie poziom racji.

Dotychczasowa historia ludzkości to czas walki o przetrwanie; czas ucisku, dominacji, manipulacji i czynienia z ludzi ofiar. W rozwoju świadomości był to czas dziecka i nastolatka, czyli okres budowania bezpieczeństwa zewnętrznego, aby przetrwać z gracją. Ta gracja czy elegancja to ważny krok w kierunku świadomości osoby dorosłej, czyli świadomości, w której walka o przetrwanie jest iluzją.

Oto kilka głównych programów i przekonań związanych ze światem przetrwania, władzy, kontroli, manipulacji:

1. Niechęć by dorosnąć i wziąć odpowiedzialności za tworzenie swojego życia. Jeżeli nie dopełniłmy doświadczenia wieku dziecięcego lub młodzieńczego, jest w nas silna podświadoma potrzeba, aby pozostać dzieckiem lub nastolatkiem.

Jeśli nie dojrzeliliśmy emocjonalnie, wewnątrznie to mamy w sobie dalej wzorce dziecięce i na nich opieramy nasze podejście do życia. Między innymi żądamy aby inni nam coś dali, aby inni za nas coś zrobili, aby inni byli dla nas rodzicami i by dali nam to czego często nie dostaliśmy od naszych rodziców. W tym żądamy aby inni zaspokoiли naszą pustkę wewnętrzną. Brak dojrzałości jest związany z roszczeniowym, buntowniczym i oczekującym podejściem do życia i do innych.

Żyjąc ciągle w przeszłości jak zranione dziecko lub jako nastolatek wypieramy odpowiedzialność ze swojej świadomości i żyjemy w nieświadomości. Zamiast uczciwie poprosić o to, czego chcemy, mówić o swoich potrzebach i dążyć do ich zaspokojenia, uciekamy się do manipulacji, wymuszania i prób kontroli innych lub wszechświata . Jest to nieuczciwe, ale za to bezpieczne. Nie ryzykujemy odrzucenia naszej prośby, co rozumieli byśmy jako odrzucenie nas samych. Przerażeni jesteśmy otrzymaniem odpowiedzi odmownej, bo to oznaczałoby upokorzenie, poniżenie i odrzucenie. Dlatego, aby uzyskać od innych to, czego chcemy, na przykład miłość lub uwagę, uciekamy się do perswazji, manipulacji i innych pokrętnych zabiegów. Jeżeli i to nie pomoże, wywołujemy w danej osobie poczucie winy, straszymy ją, karzemy lub krytykujemy, aż dostaniemy to, czego pragniemy. Koncepcja, że potrafimy sami stworzyć wszystko, czego chcemy, jest nie znana w świecie walki o przetrwanie.

Niedojrzała emocjonalnie osoba kręci , manipuluje , próbuje kontrolować, wymusić , oczekuje by ktoś się domyślił i spełnił jej oczekiwania.

Osoba dojrzała jasno określa to czego chce i komunikuje o tym oraz swoimi czynami dąży do tego.

Świadomość przetrwania każe nam myśleć, że wszystko przychodzi od innych, co wyjaśnia potrzebę manipulowania, w tym również że przychodzi od wszechświata. Podczas gdy świadomość harmonii i

wewnętrznego pokoju pozwala nam rozumieć, że większość rzeczy ma swój początek w nas i rodzi się w nas; owszem, może przyjść do nas dzięki innym, ale bez potrzeby manipulowania nimi, bez potrzeby stosowania dziecinnych gier. Gdy zrozumiemy, że rozbudzając swoją energię do radości i miłości życie odbija po prostu nasze światło, czyli to co sami stworzyliśmy przestaniemy chcieć szukać w innych, tego co sami możemy stworzyć w sobie oraz zaczynamy podarowywać innym bez oczekiwania niczego w zamian, to co sami stworzyliśmy. Akt dawania części siebie jest wtedy najpiękniejszym momentem, ale również akt przyjmowania jest czystą radością.

2. Możemy mieć kontrolę i władzę nad innymi.

Życie w świecie harmonii i spokoju to gotowość i zdolność do działania i tworzenia swojego życia oraz opiera się na wewnętrznej mocy, podczas gdy świat walki o przetrwanie wymaga od nas posiadania kontroli i władzy nad innymi, czyli siły. Władzę nad innymi można mieć nie tylko przez dominację, ucisk i wzbudzanie lęku, ale również przez pozorną słabość. Bardzo często „biedactwo” czy „męczennik” ma większą kontrolę nad innymi niż „ciemnizyćiel”. Ci pierwsi zaspokajają swoje potrzeby przez ukrytą manipulację za pomocą wzbudzania poczucia winy. Ich „ciemnizyćiele” dają się wciągać w tę grę: czują się winni. Tak więc ukryci manipulanci mają większy wpływ na innych, a ponadto na nich samych trudniej jest wpłynąć. Dzieje się tak dlatego, iż po pierwsze, osoby będące ofiarą „ciemnizyćieli” mają większe doświadczenie w manipulowaniu innymi; ich zachowanie „weszło im w krew” i stało się codziennym, nie uświadamianym sposobem funkcjonowania. Po drugie, aby zaistnieć, „ciemnizyćiel” potrzebuje ofiary, nad którą mógłby się znęcać, podczas gdy „biedactwo” czy „męczennik” nie potrzebuje nikogo, aby czuć się ofiarą. Większości z nas bardzo odpowiada koncepcja, że inni choć trochę mogą się nas bać. Wszystko dlatego, że pomyliliśmy pojęcia; nie odróżniamy szacunku od strachu. Jeżeli sami siebie nie szanujemy, rozkoszujemy się myślą, że ci, którzy się nas boją, szanują nas. Jednak szacunek podkryty strachem nie jest prawdziwym szacunkiem, jest czymś wymuszonym i służy do manipulacji.

Z takich samych założeń wychodzi system, gdyby ludzie przestali się bać systemu, nie można by było nimi kontrolować. Tak więc wysyłamy do innych taką oto podświadomą informację: „Lepiej mnie szanuj, lękaj się mnie, nie wchodź mi w drogę, ponieważ jestem na tyle mocny, że mogę cię zranić, jeżeli nie przez dominację, to przez uczynienie z siebie Twojej ofiary. Złożę wszystko na ciebie, a ty będziesz się czuł winny”. Świadomie nigdy się do tego nie przyznamy, ale tak rzeczywiście robimy, wiele razy, codziennie. Ilekroć się bronimy czy demonstrujemy swoje rozdrażnienie emocjonalne, wysyłamy informację typu: „Lepiej uważaj, bo jak nie, to...” Jeżeli ktoś grozi, że popełni samobójstwo, nie wskazuje to na jego słabość, ale na ogromny gniew oraz rozpaczliwą próbę zastraszenia innych i zaspokojenia swoich potrzeb. Świadomość walki o przetrwanie każe nam używać swojej siły przeciwko innym, natomiast świadomość harmonii i spokoju pozwala wykorzystywać swoją moc do działania.

To co różni jeszcze siłowanie się z innymi, od wyrażania szacunku dla wolności innych, to próby wpłynięcia właśnie na innych. Poprzez nieprzepracowane rany emocjonalne w sobie chcemy narzucić innym zmianę, chcemy ich naprawić i próbujemy wywierać wpływ by byli tacy jacy chcemy i jacy według nas powinni być. Wierzmy, że jesteśmy w stanie zmienić innego człowieka, nie potrafimy puścić chęci zmiany rodziców z dzieciństwa i przerzucamy chęć naprawiania na innych. Natomiast szanując innych i dając im wolność wyboru, akceptujemy innych takimi jacy są w całości nie próbując ich zmieniać, tylko pozwalając im być sobą, dajemy wtedy swoją obecność innym oraz prawo innym do bycia takimi jakimi chcą być. Odpuszczenie naprawiania innych odbywa się gdy sami odpuścimy naprawianie siebie i przyjmiemy siebie w całości takimi jakimi jesteśmy oraz, gdy przestaniemy sami ze sobą walczyć, kontrolować i manipulować siebie pozwalając sobie na bycie takimi jakimi jesteśmy, pozwalając sobie na bycie autentycznymi i prawdziwymi.

3. Możemy brać, a nie dawać. Postawa walki o przetrwanie oznacza koncentrację na tym, „co mogę dostać”, „co mogę z tego mieć”.

Jest wiele osób ze świadomością walki o przetrwanie, które uwielbiają dawać, jednak gdy próbujesz im się odwzajemnić, nie chcą o tym słyszeć. Wychodzą ze skóry, aby poświęcić dla innych swój czas, uczynić gościnności czy obdarować, ale nie potrafią przyjmować. Dlaczego? Otóż, osoby te dają, aby otrzymać w zamian miłość. Nie potrafią sami siebie pokochać, więc potrzebują miłości od innych ludzi. W swojej desperacji gotowi są zrobić dla innych wszystko, nawet oddać ostatnią koszulę. Co ciekawe, prawdopodobnie uważają siebie za osoby bardzo kochające i hojne, jednak ich głównym, aczkolwiek nie uświadomionym, motywem działania jest otrzymanie miłości w postaci aprobaty, uwagi, podziwu. Ich problem polega na braku równowagi pomiędzy energią dawania i otrzymywania. Podstawowym przekonaniem takich osób jest przeświadczenie o niedostatku energii (a więc czasu, pieniędzy, przestrzeni, a przede wszystkim, miłości). Swoje próby manipulowania, kontrolowania i dominacji w celu zdobycia przypadającej im części tłumaczy tym że niedostatkiem. W świecie harmonii zasoby energii są nieskończone i niewyczerpane. Dlatego naturalną rzeczą

jest obdarowywanie; nie bezmyślne oddawanie, lecz szczodre obdarowywanie, bez oczekiwania czegokolwiek w zamian. W świecie harmonii i spokoju wszystkiego jest pod dostatkiem.

4. Możemy umacniać się w arogancji. Cechą charakterystyczną osób żyjących w świecie walki o przetrwanie jest niskie poczucie swojej wartości.

Niskie poczucie wartości i brak miłości własnej powoduje, że albo wchodzimy w rolę tyra, dominanta nad innymi albo w rolę ofiary wobec poczynań kogoś, w obu przypadkach uzależniamy swoje poczucie wartości od czynników zewnętrznych, od otoczenia. Obydwie postawy biorą się z poczucia braku miłości, a zwłaszcza miłości do samego siebie oraz z przekonania, że „nie zasługuję”. Niekochanie siebie, co w konsekwencji oznacza również niekochanie innych, jest aktem najwyższej arogancji. Trzeba zrozumieć że wszechświat nas kocha takimi jakimi jesteśmy i rozbudzić miłość własną wobec siebie. Nie musimy zasłużyć sobie na tę miłość przez odpowiednie zachowanie; nikt nie musi nam niczego przebaczać. Kochani jesteśmy tacy, jacy jesteśmy. Nie pozwalamy sobie na własną miłość, a wręcz ją zablokować i odrzucać jest aktem przeciwko energii życia i wyrazem braku szacunku do daru jakim jest samo życie.

Odrzucając dar miłości od życia, w konsekwencji oddzielamy się od życia i sprowadzamy je do swojego poziomu, mówiąc: „Nie jestem wystarczająco godny, aby otrzymywać, a życie nie jest wystarczająco dobre, aby mnie kochać. Ponieważ nikt mnie nie kocha, moja walka o przetrwanie jest usprawiedliwiona”. W przeciwieństwie do takiej postawy, harmonia współtworzy z życiem i zawsze jest otwarta na wszystkie jego dary. Dlatego jedni sobie pozwalają na życie w dostatku, a inni sami siebie blokują na radość z życia.

5. Obwinianie innych, świata. To prawo łączy się z punktem pierwszym: w obydwa sytuacjach możemy działać z pozycji dziecka lub nastolatka.

Trzymamy się kurczowo wymówek i szukamy kozła ofiarnego: „Kogo by tu obwinić za to, że jesteśmy nieszczęśliwi?”. Ci, którzy weszli na drogę rozwoju osobistego, obserwują swoje lęki, medytują, świadomie oddychają, aby połączyć się ze swoim wewnętrznym zranionym dzieckiem i nastolatkiem robią wszystko, aby poszerzyć swoją świadomość. Jednak ciągle jeszcze pojawiają się u nich reakcje, ciągle tworzą negatywną rzeczywistość, pozostając w świecie walki o przetrwanie. Dlaczego tak się dzieje? Przecież, na poziomie świadomym, każdy z nas chce, aby wszystkie te metody zaczęły działać, jednak podświadomie jesteśmy przekonani, że gdyby naprawdę zaczęły działać, zmieniając nasze życie w cudowne, radosne i przepełnione miłością doświadczenie, nie moglibyśmy już nikogo obwiniać. Obwinianie innych to uzależnione zachowanie, które zapewnia nam poczucie bezpieczeństwa w świecie walki o przetrwanie. Jeżeli do tej pory znaleźliśmy tylko taki sposób na życie, koncepcja życia bez obwiniania kogokolwiek wydaje się nam przerażająca. Podświadomie, a czasem nawet świadomie, wybieramy więc świat walki o przetrwanie, w którym możemy obwiniać, a nie harmonię i wewnętrzny spokój, które pozwalają nam kochać. Tak samo ma się rzecz z chęcią ukarania innych i z chęcią rewanżu, zemsty. Jesteśmy nastawieni przeważnie na to, że jest potrzebna kara i wymierzenie sprawiedliwości, nie rozumiemy że wtedy stajemy się tacy sami jak Ci których karamy i czynimy wchodzić w ich gierki emocjonalne, szantaż emocjonalne. Umiejętność odpuszczania chęci karania i przebaczenia a później zrozumienia, że nie było co karać jest cechą, którą trzeba w sobie wypracować, jeśli nie chcemy aby nasze własne urazy i nasza własna zawiść nas zjadła. Na początku może nam się wydawać, że nie mamy wyboru, jednak im bardziej będziemy świadomi, że to automatyczne wypracowane nawyki tym bardziej będziemy zauważać, że mamy możliwość wyboru swoje postępowania. **Trzeba zrozumieć, że odpuszczenie i wybaczenie to nie jest słabość, że życzliwość nie jest słabością, a wręcz przeciwnie jest przejawem wewnętrznej mocy i działania z poziomu serca a nie z poziomu zwierzęcego.**

6. Wiara, że świat jest niebezpieczny i musimy go ujarzmić.

Na tym prawie opiera się mentalność walki o przetrwanie. Wspiera ono nasze fałszywe przekonanie o niebezpiecznym świecie i niekochającej ludzkości. Na podstawie tego przekonania wyciągamy wniosek, że musimy nad światem i ludźmi zapanować, zmienić ich na lepsze lub ukarać. Większość dzienników informacyjnych w mediach kontrolowana jest przez taką mentalność i jest dokładnym odbiciem tego, co się dzieje w ludziach żyjących ze świadomością walki o przetrwanie. Nagłaśnia się głównie nikczemne postęпки i informacje o katastrofach i nieszczęściach. Wydaje się, że świat oszalał i coraz bardziej nam zagraża. Pompowany jest lęk, który wpływa na nasze poczucie bezpieczeństwa. Jednak przyczyna leży nie w świecie, lecz w ludziach, którzy robią, co mogą, aby się coraz lepiej zabezpieczyć. Mentalność przetrwania będzie miała rację bytu dopóty, dopóki będziemy się utwierdzać w przekonaniu o niebezpiecznym świecie takie przekonanie pozwala nam usprawiedliwiać swoją postawę ofiary („biedactwa” lub „ciemnizyciela”). Zarówno świat walki o przetrwanie, jak i rolę ofiary wspierają się nawzajem. Cała ta iluzja może istnieć, bo my sami jej na to pozwalamy, wierząc w nią. Bez naszego przekonania cała struktura runęłaby; przestalibyśmy zauważać swoją świadomość strachem, a poszerzylibyśmy ją i, w naturalny sposób, znaleźlibyśmy się w świecie harmonii i spokoju. Nasze przywiązanie do świata walki o przetrwanie jest tak mocne, ponieważ ogromna większość ludzi

wspiera go swoimi przekonaniem. Istnieje wiele różnych szkół samodoskonalenia, które uczą, jak budować strategię zapewniającą bezpieczeństwo, jak budować związki z ludźmi i Bogiem, aby otrzymać miłość, jak radzić sobie z problemami.

7. Obrażanie się i próby wymuszania na życiu tego co chcemy, kierowanie się siłą

Brakuje zrozumienia, że wszystko jest dostępne, tylko wystarczy to wpuścić do swojej przestrzeni. Zamiast poddania się temu co dostępne, są próby wymuszenia czegoś konkretnego siłą. Czyli za intencją kryje się chęć zysku czegoś, manipulacji, zamiast pozwolenia by działo się. Dlatego tak wielu ludzi zamiast poddać się życiu i płynąć prądem z nim walczy i się siłuje.

Kiedy czegoś bardzo chcemy- z całych sił próbujemy wymusić na życiu, by życie nam to dało. Jest to zachowanie małego dziecka, które próbuje coś wymusić, a jak nie dostanie tego co chce to się obraża na życie lub na innych wchodząc w próby szantażu i negocjowania się z życiem. To nasze pragnienie może być czymś, czego chcemy już doświadczać lub chęcią ucieczki od czegoś, czego obecnie nie lubimy. W obu przypadkach wypełnia nas wewnętrzna presja, by jakoś to coś-zrobić. W zależności od konstrukcji psychiki danej osoby- będziemy albo usilnie działać albo szukać pomocy na zewnątrz, będziemy frustrować się lub żyć nadzieją, aktywnie szukać lub całkowicie odpuszczać działania. Przy czym, zazwyczaj te postawy się mieszają, przychodzą i odchodzą w zależności od nastroju chwili. Jest to taka chwiejność emocjonalna, przyciąganie i odpychanie czegoś, dosłownie siłowanie się. W pewnym sensie gramy w grę z życiem dopóki całkowicie się nie poddamy. Uczymy się poprzez próby i kolejne podejścia, emocjonalne zrywy i całkowita rezygnacje naszego zachowania, uczymy się wtedy odpowiedniego podejścia, aby wyjść z tych zrywów i aby dojrzeć wewnątrz.

Gdy czujesz presję- czuj ją, bądź z nią i odpuść.

Gdy czujesz negację tego, co się dzieje- czuj ją, bądź z nią i powiedz 'tak' temu, co się wydarza.

I w końcu- gdy wydaje Ci się, że coś dzieje się nie tak, że życie jest przeciwko Tobie, gdzie pojawia się niepewność, frustracja, bezsilność i nie wiesz co masz robić- czuj to, nie uciekaj, nie zwalczaj, nie udawaj, że tego nie ma. Po prostu bądź nie robiąc z tym niczego, zobaczysz jak wszystko się przeplata, wzrasta i odpływa.

Zobaczysz jak i tu możesz odnaleźć lekkość, spokój, wolność. A w nich t nasączone esencją miłości poczucie, że możesz zaufać. Że poza każdą myślą lęku jest zaufanie, zawsze obecne, zawsze dostępne

Poczuj jaka to ulga, poczuj jak tu błogo, jak nic nie musisz, jak działanie nie jest wymuszone, ale inspirowane, jak po prostu jesteś, płyniesz. W otwartości na każdą formę życia, która się dzieje tu i teraz.

W tobie jest moc tworzenia tego co chcesz mieć w swoim życiu, Twoje decyzje i wybory decydują jaki świat żyje w Tobie i jakimi wartościami się kierujesz w swoim życiu, to w jaką energię wchodzisz zależy od Ciebie, im szybciej to zrozumiesz i zaczniesz stosować, tym szybciej staniesz się wolny

To co chce zaznaczyć, bo widzę, że dużo osób wchodzi w iluzję doskonałości(ja sam też) i wypierają świat przetrwania, to że sami decydujemy by nie uczestniczyć w walce o przetrwanie nie spowoduje, że ten świat zniknie i przestanie istnieć, to tylko znaczy że my chcemy żyć inaczej. To tak samo jak z iluzją doskonałości samego siebie, to że się rozwijamy, nie znaczy że nasze słabości, popędy, instynkty zwierzęce znikną, to znaczy że będziemy akceptować ich istnienie i przestaniemy z nimi walczyć poprzez zrozumienie ich i świadomość że są, jednak to co się zmieni to świadomość, że możemy dokonać po prostu innych wyborów i decyzji.

Dam przykład od siebie. W niektórych sytuacjach pojawiają mi się myśli dotyczące rewanżu, chęci zemsty, manipulacji, kontroli, chęci odwetu czy też ukarania. Jednak to tylko myśli, to część mnie która chce walczyć, dominować, być tyranem, manipulować, ta część która chce działać poprzez siłę itp. Jednak od myśli do czynu jest daleka droga, o co mi chodzi o to że mieć dane myśli nie oznacza, że jesteśmy źli i że coś zrobimy, tak samo jest z emocjami, to że one się pojawiają nie znaczy że nimi jesteśmy, zawsze mamy wybór jak postąpić, może na początku nie jesteśmy świadomi tego wyboru jednak im bardziej uświadamiamy sobie naszą warunkowość, tym więcej przestrzeni na wybór się pojawia. To co też widzę u siebie, budzenie wstępu czy nienawiści wobec siebie za określone myśli, emocje nic nie daje, to co nas rozwija to wyrozumiałość, zrozumienie i wprowadzenie szerszej świadomości w podejściu do siebie.

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

Dopóki nie odważysz się spojrzeć na siebie z życzliwością, by przyjąć, uznać, zaakceptować zarówno swoje możliwości jak i ograniczenia, jako prawdę o żywej, czującej istocie, którą jesteś, doskonałej w swojej niedoskonałości, dopóty nie odważysz się SOBIE ZAUFAĆ. Będziesz podążał za innymi, dopasowując się do ICH WIZJI tego, co jest dla ciebie dobre, a co nie jest.

Uwolnienie się od starego

Moment utknięcia może być wspinałą trampoliną dla naszego wzrostu. Potrzeba nam rozpoznać, co doprowadziło nas do tego miejsca, co nas w tym miejscu nadal przytrzymuje oraz podjąć świadomą decyzję na TRANSFORMACJĘ starego w NOWE. Szansą na wzrost może być więc KAŻDY moment, każdą okoliczność i każde miejsce.

Przychodzi czas, że możesz uwolnić tę wersję siebie, którą została stworzona, aby przetrwać. Jednak to się dzieje powoli. Twój kokon, Twoja kapsuła przetrwania prawdopodobnie była budowana latami, pancerz jaki Cię trzyma odczucia jedności z energią życia może być tak dla Ciebie realny, że możesz całkowicie utożsamiać się z nim i wierzyć w niego ponad wszystko. Co powoduje że nie chcesz go puścić i wyjść poza niego.

Co więcej całkiem możliwe, że część mechanizmów obronnych dostałeś/aś jako spadek po rodzinie. Jest to integralna część procesu nazywanego "wychowywaniem dzieci" i przejmowaniem poprzez obserwację ich zachowań. Zbroja jaką się otoczyłeś doprowadziła, do Twojego przetrwania, jednak jest Ci już jako dorosła osoba nie potrzebna, możesz ją śmiało zrzucić i dać zaistnieć prawdziwemu Tobie. Teraz masz siebie dorosłego, który może Cię wesprzeć i Ci pomóc.

Podświadomość, mózg gadzi, układ limbiczny, układ odpornościowy, całe ciało i umysł są zaprojektowane tak, aby przetrwać. Twoja kapsuła bezpieczeństwa jest doskonale wpleciona w Twoją powłokę, w Twoje powięzi, tkankę łączną i mięśnie.

NA pewno masz także wiele mechanizmów obronnych na poziomie umysłu, mechanizmów które wspinał się przed zagrożeniami, ale także przed pełnym odczuwaniem tego, co miłe i korzystne, a jeszcze skuteczniej przed swobodnym przyjmowaniem, kreowaniem i wyrażaniem się w pełni.

W bezpiecznych warunkach, posiadając już rozmaite umiejętności radzenia sobie w różnych okolicznościach, a tym bardziej rozwijając połączenie nie tylko z tym co fizyczne, lecz także z tym, co niewidoczne, sztywny, zewnętrzny pancerz może uwierać. Gdy nie chcesz zrzucić tego pancerza zaczynasz cierpieć, bo on tworzy opór przed czuciem życia i doświadczenia go.

I gdy już:

- przepracujesz to, co najtrudniejsze...
- odbudujesz w sobie poczucie bezpieczeństwa...
- nauczysz się nowych, korzystnych wzorców zachowań i budowania zdrowych granic...

Wtedy właśnie jest czas na uwolnienie blokad z ciała. Twoje ciało jest gotowe na współpracę z Tobą. Już nie może się doczekać, aż zrzuci z siebie pancerz. Świadomość ciała jest ciągle niedocenianą częścią układu: ciało-umysł- duch.

Tryb przetrwania w momentach wyłącznie stresowych

Gdy jesteśmy w depresji, uzależnieniu, nerwicy naszym poziomem świadomości staje się świat lęku i walki o przetrwanie. W pewien sposób jest to stały odbiór poprzez pryzmat lęku. Jednak po rozpoczęciu samoobserwacji stopniowo przesuwamy się w świat spokoju i radości, który budujemy w sobie.

To że się rozwijamy, nie znaczy że nie będziemy wchodzić w mentalność przetrwania, za każdym razem jak pojawi się nowe rozumienie, nowa sytuacja, coś co domaga się poszerzenia świadomości i uzdrowienia nastąpi odbiór poprzez stare rany emocjonalne. To nie znaczy, że dzieje się coś złego, to znaczy tylko że pojawia się coś co trzeba zintegrować, coś na co trzeba spojrzeć z nowej perspektywy. Więc momenty trudne będą nawet po

kilku latach rozwoju, jak by nie było to by oznaczało że siedzimy w iluzji strefy komfortu i nie idziemy do przodu. Jednak jest taka różnica, że w momencie gdy zaczniemy mieć świadomość tych momentów, to lepiej sobie z nimi będziemy radzić i szybciej będziemy integrować to, co domaga się integracji i poszerzenia świadomości. Dlatego osobiście poziomy świadomości traktuje bardziej jak stan emocjonalny w jakim jesteśmy w danej chwili, a nie coś co się utrzymuje i się kończy. Chodzi o to aby nie tworzyć lęku przed konkretnymi emocjami, tylko nauczyć się z nimi radzić. Na przykład jednego dnia rano możemy być w poczuciu wstydu przed sytuacją której się boimy, a pod koniec dnia być w energii radości bo poradziliśmy sobie z jakąś sytuacją i zintegrowaliśmy konkretną ranę emocjonalną. Ważne jest jednak aby ukształtować w sobie wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa, które opiera się na znajomości nas samych, a nie na zależnościach ze świata zewnętrznego.

Reakcja stresowa, lękowa na nowe sytuacje w naszym życiu, w jakich jeszcze nie byliśmy. Czyli normalna reakcja instynktu, na zmiany w naszym życiu i na nowe doświadczenia. Można powiedzieć, że im bardziej jesteśmy otwarci na zmianę i na akceptacje niepewności i nietrwałości tym więcej nowych rzeczy doświadczamy w naszym życiu, bo coraz bardziej ufamy nieznanemu. Jednak aby móc otworzyć się na nieznaną trzeba podchodzić do nowego z zaufaniem i poczuciem bezpieczeństwa, odnaleźć stabilność w nowych sytuacjach. To nie jest łatwe jednak jest możliwe poprzez rozbudzenie coraz większego zaufania do siebie. Im bardziej ufamy sobie, tym bardziej ufamy życiu i podejmujemy decyzje z poziomu zaufania i dobra dla siebie oraz innych, a nie z poziomu ucieczki przed lękiem, czy też walki z nim. Wychodzimy wtedy z przekonania, że coś nam zagraża i wychodzimy z paranoi, które sami sobie stwarzamy. Czujemy coraz większą jedność z wszechświatem i z jego energią, a to wszystko dzieje się przez to że czujemy coraz większe połączenie ze swoim źródłem, ze swoją mocą wewnętrzną.

Jeśli jesteśmy w stanie nie oceniać tego co dzieje się w tu i teraz przez pryzmat przeszłości, czyli nie wywołujemy w sobie emocji z przeszłości (odbioru rzeczywistości poprzez te emocje) lub też obserwujemy zaistniałe emocje bez utożsamiania się z nimi i dajemy im przepłynąć, nasz układ nerwowy zaczyna się samodzielnie leczyć i uzdrawiać. My zaczynamy rozumieć i uświadamiać sobie jaki sposób myślenia doprowadza do określonego odbioru rzeczywistości. Nasz organizm nie produkuje już cały czas hormonów stresu, przez co ciało odpoczywa i zaczyna się regenerować. Można by powiedzieć nasza dusza się uzdrawia, jeśli jesteśmy uważni i obecni w tu i teraz. Sytuację stresową się pojawiają ale tylko gdy wchodzimy w nowe doświadczenia, więc to normalna reakcja organizmu na zmianę. Opanowanie stresu pozwala na otwarcie się na nowe doświadczenia i próbowanie nowych rzeczy. Im większe nasze zaufanie i odpuszczenie kontroli tym z większą ufnością wchodzimy w nieznaną. Tak samo im bardziej znamy i rozumiemy oraz czujemy siebie tym bardziej otwieramy się na nowe szanse i możliwości, tym bardziej pozwalamy sobie na wychodzenie z naszej strefy komfortu. Stres nam towarzyszy w nowych sytuacjach, jednak potrafimy sobie z nim poradzić dużo szybciej odnajdując spokój w sobie i poczucie bezpieczeństwa, stabilności.

Instynkt

Instynkt, umysł zwierzęcy nie jest czymś złym. Nie da się od niego odciąć, ani go usunąć, jak wszystko jest dany przez Wszechświat nam, dany jest po to byśmy mogli przetrwać. Problem się robi gdy zostaje zaburzony w dzieciństwie przez doświadczanie ciągle lęku, wstydu, itp. Wtedy powstają zaburzenia i wchodzimy praktycznie w ciągły tryb przetrwania oparty na lęku, zwierze w nas czuje się ciągle zagrożone i dlatego staje się agresywne, kompulsywne, gwałtowne, wybuchowe, impulsywne i opiera się na mechanizmach obronnych. Gdy instynkt, układ nerwowy zostaje uzdrowiony, powraca do swej naturalnej formy, uspokaja się i uaktywnia się wtedy kiedy jest faktyczne, realne zagrożenie, więc wraca do swych podstawowych funkcji. A gdy jest spokojne, uzdrowione może dać przepływać energii w normalny sposób, w tym połączyć się z intuicją, łączymy się wtedy bardziej z naturą.

Tryb kreacji swojej osobistej rzeczywistości, tworzenie swojego doświadczenia w połączeniu z energią życia

Przechodzenie z lęku w zaufanie życiu, świadomość wyboru i podejmowanych decyzji, czyli świadomość na czym się opierają te decyzje, czy są podszyte lękiem czy zaufaniem wobec życia.

To odwaga wobec życia i czerpanie przyjemności oraz radości z życia. Otworzenie się na przyływ obfitości do swojego życia i połączenie się z energią życia. Płynięcie na fali wydarzeń jakie przynosi nam życie i wykorzystywanie szans oraz możliwości jakie daje nam życie, w taki sposób jaki chcemy, bez ciągłego konfliktu wewnętrznego. Zaspokajanie swoich potrzeb emocjonalnych w sposób zrównoważony i spełnianie swoich marzeń. Wyjście poza strefę komfortu i poznawanie nowego, otwarcie się na nowe doświadczenia i tworzenie ich w swoim życiu. Akceptowanie nietrwałości i niepewności życia. Branie odpowiedzialności za swoje życie, za swoje czyny i emocje. Zrozumienie siebie swoich emocji, zrozumienie, że emocje są tylko wskazówką do rozwoju. Większa samoświadomość i zrozumienie rzeczywistości. Nasze ciało zaczyna oczyszczać się z emocji tak jak robią to zwierzęta, czyli przez drgawki i wstrząsy, nasz instynkt się sam oczyszcza poprzez utrzymywanie go w spokoju i zrozumieniu sytuacji. To nie znaczy, że nie ma sytuacji stresowych, to znaczy po prostu, że dana osoba potrafi sobie poradzić ze stresem i z nowymi sytuacjami w swoim życiu, potrafi opanować swoje ciało i instynkt, a nawet czerpać energię pochodzącą ze stresu do działania czy też zamienia energię lęku w ekscytację, ciekawość poprzez zmianę sposobu myślenia o danej sytuacji.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MIŁOŚĆ DO SIEBIE I SZCZĘŚCIE JEST WYBOREM, aby pozwolić sobie na przyjęcie wszystkiego na co zasługuję i czego chcę doświadczyć w mojej najgłębszej prawdzie, bez wchodzenia w kompromisy manipulującego umysłu i otoczenia.

Dzięki harmonii i wewnętrznemu spokojowi możemy zauważyć, że świat jest całkowicie bezpieczny i chce się o nas troszczyć, jeżeli tylko mu na to pozwolimy. Dostrzegamy że wsparcie zawsze jest, tylko nie zawsze my je wpuszczamy do naszej przestrzeni, bo często stawiamy opór. Żyjąc w takim świecie, nie możemy się doczekać kolejnego ranka, kiedy wstaniemy i rozpoczniemy następny dzień pełen radości i miłości. Mentalność walki o przetrwanie może istnieć tylko poza chwilą obecną: albo w przeszłości, gdzie władzę sprawuje poczucie winy i żal za tym, co było, albo w przyszłości, która oczekiwana jest z lękiem, przez co tworzy poczucie niepewności w teraźniejszości. Harmonia daje nam możliwość życia w TERAZ, pozwalając patrzeć z wdzięcznością na przeszłość, która nas tyle nauczyła, oraz mieć zaufanie do całkowicie bezpiecznej i pełnej miłości przyszłości. Jak przestać postrzegać niebezpieczny świat i złych ludzi, a zobaczyć go takim, jaki naprawdę jest, czyli całkowicie bezpieczny i pełny wspaniałych i kochających ludzi. Trzeba zrozumieć najpierw swój świat przetrwania, swoją ciemność by móc dostrzec i akceptować innych takimi jakimi są. Trzeba przestać projektować swoje emocje na innych ludzi. Przede wszystkim musimy mieć w sobie pragnienie życia w takim świecie, a także determinację, aby porzucić swoje role ofiary.

Uspokojony(uzdrowiony) instynkt zwierzęcy, odbiór przez perspektywę spokoju i harmonii, energia w równowadze, dostrzeganie rzeczywistości taką jaką jest, symbioza z rzeczywistością, :

- możemy wtedy tworzyć własne życie bez potrzeby sprawowania kontroli nad innymi, odpuszczamy wtedy wszelką manipulację i chęć kontroli innymi pozwalając im być takimi jakimi są naprawdę, wtedy również dajemy sobie wolność bycia autentycznym i prawdziwym.
- możemy wykorzystywać swoją wewnętrzną moc, aby skutecznie działać, dostrzegamy iż nasze działania determinują naszą rzeczywistość, oczywiście z współpracą z wszechświatem,
- czujemy obfitość wszystkiego w koło, z czasem zaczynamy czuć połączenie z wszechświatem na poziomie serca, rozumiemy wtedy że nie trzeba z nikim rywalizować oraz że każdy ma to co chce jeśli się na to odważy, więc czucie swojej mocy powoduje iż przestajemy czuć potrzebę walki o cokolwiek, bo sami sobie tworzymy to co chcemy poprzez nasze działanie w rzeczywistości,

- znika chęć rywalizacji i w zamian pojawia się współtworzenie z innymi, zaczynamy rozumieć, że wszystkiego jest pod dostatkiem, że dla każdego starczy wszystkiego, wtedy wchodzimy w relacje oparte na win-win,
- poprzez budowanie świadomej łączności ze swoim wewnętrznym Ja czujemy się bezpiecznie i stabilnie sami ze sobą, przestajemy uzależniać poczucie bezpieczeństwa i swojej wartości od czynników z zewnątrz,
- coraz większe zaufanie sobie, wszechświatowi powoduje, że pojawia się przestrzeń na miłość, a nie na lęk,
- możemy żyć w chwili obecnej, patrząc z wdzięcznością na przeszłość oraz z ufnością w całkowicie bezpieczną i wspaniałą przyszłość.
- używamy swojej mocy, aby skutecznie działać i współgrać z energią życia do tworzenia własnego życia,
- traktujemy negatywne sytuacje jako doświadczenie, z którego możemy się czegoś pozytywnego nauczyć;
- aby otrzymać miłość, sam ją tworzysz, stajesz się dawcą i jesteś na nią otwarty, czyli otwierasz się na przyjmowanie.

Kiedy zrozumiemy, na czym polega różnica pomiędzy światem walki o przetrwanie a światem harmonii i spokoju będziemy mogli rozpoznać w jakiej energii jesteśmy w danym momencie, czy tworzymy z perspektywy zaburzonego instynktu przetrwania, czy w spokoju. Czy chcemy sprawować kontrolę, mieć nad innymi władzę; czy przekonani jesteśmy, że nie wystarczy dla wszystkich; czy odrzucamy miłość; czy budujemy i wspieramy fałszywe ja; czy obwiniamy; czy przekonani jesteśmy, że świat jest niebezpieczny?

A może przeciwnie: świadomie tworzymy; czujemy swoją wewnętrzną moc i dostatek; współtworzymy świadomą łączność ze swoim prawdziwym duchowym Ja oraz żyjemy w całkowicie bezpiecznym i kochającym świecie w chwili obecnej. Zaobserwuj u siebie te różnice, w różnych sytuacjach. Zauważ jak automatycznie przechodzisz w świat walki o przetrwanie poprzez swoje czasem nie świadome decyzje i wybory oparte na lęku. Obserwuj swoje emocjonalne reakcje, są one najlepszym wyznacznikiem naszych granic, a więc i najlepszym nauczycielem. Przyjrzyj się też sytuacjom, w których wypierasz się siebie, zaprzeczasz prawdzie. Jeżeli masz jakieś wątpliwości, zadaj sobie pytanie: „Czy rzeczywiście doświadczam harmonii, czy też oszukuję siebie i ukrywam coś, czym nie chcę się teraz zająć?”.

Jeżeli masz jakieś wątpliwości, bardzo prawdopodobne jest, że coś wypierasz. Przyznaj, że tak jest, i pozwól sobie zająć się tym później. Dobrze jest powiedzieć sobie wówczas: „Prawdopodobnie wypieram coś, ponieważ nie czuję się wystarczająco bezpiecznie, aby się tym teraz zająć”. Następnie wyznacz czas, kiedy się tym zajmiesz. Łatwo jest odróżnić wyparcie od harmonii, obserwując konsekwencje naszego działania. Możemy świadomie oddychać, skutecznie prowadzić samoobserwację, kochać, cieszyć się i czuć się wolnymi.

Przebudzenie to uświadomienie sobie, że żyjemy w rzeczywistości i świecie stworzonym przez nas samych. Świat harmonii i spokoju to świat wewnętrznej równowagi i spokoju umysłu, cierpliwości i opanowania. Innymi słowy, jest to świat spokojnego panowania i najwyższej władzy nad własnym życiem. Harmonia i spokój to świadomość swojej możliwości i gotowości do działania jest to więc stan wewnętrznej mocy. Przeciwnieństwem harmonii i spokoju jest walka o przetrwanie. Przetrwanie oznacza utrzymanie się przy życiu. Strategie walki i ucieczki były wykorzystywane przez nas w dzieciństwie i gdy byliśmy nastolatkami, im bardziej stajemy się dojrzałsi tym mniej nam są one potrzebne. Nasze programy przetrwania są mechaniczne; uruchamiają się automatycznie, bez zaangażowania świadomości. Natomiast stan harmonii i spokoju może być wynikiem tylko świadomego wyboru, aby świadomie obserwować swoją uzależnioną potrzebę przetrwania. Nie oznacza to rezygnacji z przetrwania zresztą nasze bariery ochronne i tak by nam na to nie pozwoliły. Oznacza to jedynie świadomą obserwację naszych zachowań obronnych i lęków. Jeżeli będziemy sobie zdawać z nich sprawę, będziemy mogli zrezygnować z potrzeby kontrolowania, dominowania i przyjmowania na siebie roli ofiary. Otworzy się wówczas dla nas świat harmonii i spokoju. Proces ten może być przyśpieszony, kiedy zrozumiemy, dlaczego tak kurczowo trzymamy się mentalności przetrwania, skąd się wzięła u nas taka potrzeba oraz dlaczego dążymy do harmonii. Harmonia i wewnętrzny spokój to nasz naturalny stan; to świat, z którego przyszliśmy i do którego powrócimy.

Uzależnienie od emocji

Chroniczny stres powoduje że z czasem uzależniamy się od emocji z nim związanych, a schematy myślowe w które wchodzimy stają się dla nas normą i zaczynamy być przekonani, że życie naprawdę takie jest. Zamykamy się sami w swoich pętach myślowych i stanach emocjonalnych bojąc się wyjść poza nie. Poprzez ciągły lęk blokujemy energię życia i zamykamy ciało na przepływ energii przez nie. Doprowadzamy ciągle do tych

samych sytuacji i reagujemy ciągle tak samo na te same sytuację , nie widząc możliwości wyjścia poza nie. Dopiero uświadomienie sobie naszych schematów, wzorców działania, postępowania pozwala nam zrobić coś innego niż zawsze, zachować się inaczej niż dotychczas. Dopiero dystans do naszego zachowania i zrozumienie go pozwala nam podjąć inne decyzje i dokonać innych wyborów. Poniżej jest przedstawiona różnica w robieniu tego samego a w wyjściu poza dotychczasowe schematy

„Najbardziej oczywisty i widoczny efekt odpuszczenia negatywnych uczuć to wzrastanie, zarówno emocjonalne, jak i psychiczne oraz rozwiązanie zadawnionych często problemów.

Wraz z eliminowaniem blokad osiągnięć i życiowej satysfakcji zaczynamy doświadczać przyjemności i zadowolenia.

Szybko odkrywamy, że wszystkie ograniczające myśli i negatywne przekonania, które naiwnie przyjęliśmy za prawdę, są jedynie efektem nagromadzonych negatywnych uczuć.

Gdy dane uczucie zostaje odpuszczone, wówczas wzorzec myślowy „nie mogę” zmienia się w „nogę” oraz w „jestem szczęśliwy, robiąc to”.

Mogą się przed nami otworzyć nowe przestrzenie w życiu.

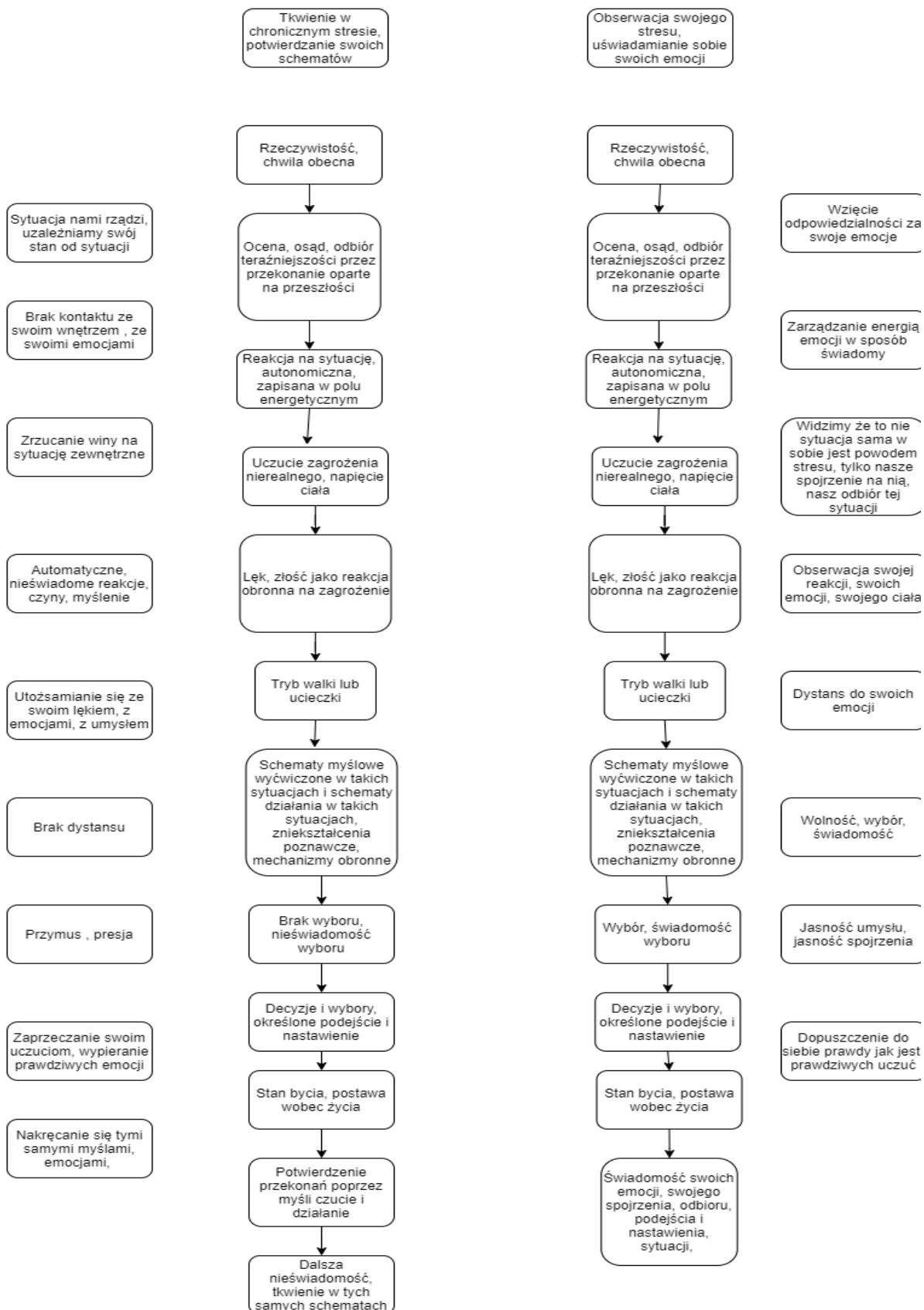
To, co dotąd było trudne i niewyrażone, może stać się bez wysiłkowe i sprawiać nam przyjemność.”

David R. Hawkins - „Technika Uwalniania”

Co wywołuje chroniczny stres i ciągłe napięcie ?:

- Zniekształcony obraz rzeczywistości, odczuwanie wrogości , niechęci wobec życia, brak zaufania i jedności, czucie się zagrożonym przed czymś nieokreślonym,
- Napędzanie się ciągle tymi samymi schematami myślowymi(obsesyjne myślenie),
- Utożsamianie się z emocjami, emocje to ładunek energetyczny, reakcja na rzeczywistość, a nie stała cecha charakteru, swój odbiór rzeczywistości zawsze można zmienić,
- Brak umiejętności odpuszczania określonych emocji i tkwienie w tych samych stanach emocjonalnych, karmienie się silnymi emocjami,
- Brak dystansu do siebie , brak refleksji nad sobą,
- Nieumiejętność akceptacji zdarzeń, które już były, brak zgody na nie i na zmienność życia,
- Wypieranie lub ucieczka przed swoimi emocjami, a także zamrażanie ich w ciele,
- Brak elastyczności w myśleniu i otwartości na nowe rzeczy,
- Walka ze sobą i brak akceptacji swoich słabości,
- Przebywanie myślami albo w przeszłości albo w przyszłości, brak umiejętności koncentracji na tu i teraz, ucieczka przed chwilą obecną,
- Tworzenie pędu, pośpiechu, pogoni za czymś nieokreślonym, pogoń za pragnieniami, przekonanie że trzeba zasłużyć na miłość na godność,
- Brak kontaktu ze swoim ciałem,
- Rany emocjonalne i mechanizmy obronne, zniekształcone schematy zachowywania się i myślenia,
- Kontrolowanie wszystkiego umysłem, skupianie uwagi na zewnątrz zamiast do wewnątrz siebie, siedzenie w głowie zamiast czucia ciała,

Zagrożenie nierealne,
reakcja lękowa na
sytuację podobną do
traumatycznych
sytuacji



Co można zrobić aby lepiej radzić sobie ze stresem ? :

- uświadomić sobie czego dotyczy stres, jakie sytuację lękowe wywołują w nas określone emocje,
- przyznać się przed sobą, że jesteśmy uzależnieni od adrenaliny i kortyzolu, lub też innych stanów emocjonalnych,
- nawiązać kontakt ze swoim ciałem, skupiać jak najwięcej uwagi do swojego wnętrza,
- obserwować swoje myśli i emocje, nauczyć się nimi zarządzać,
- mieć dystans do siebie i do otaczającego świata, spojrzeć na wszystko z szerszej perspektywy, nie brać wszystkiego na poważnie,
- skupiać się na swoim oddechu i zacząć świadomie oddychać,
- obniżyć ważność określonych rzeczy, które znajdują się na zewnątrz nas,
- odpuszczenie walki z rzeczami na , które nie mamy wpływu,
- odpuszczenie chęci dominacji i kontroli wszystkiego w koło,
- mówienie o swoich emocjach i uczuciach,
- akceptacja zmiany, niepewności, nietrwałości życia, pozwolenie aby energia płynęła,
- nie brać odpowiedzialności za działania , czyny słowa innych osób,
- odpuścić perfekcjonizm i chęć bycia idealnym, zaakceptować swoje wady i słabości,
- uzdrowić swoje rany emocjonalne, zacząć słuchać się swoich potrzeb emocjonalnych i żyć w zgodzie ze sobą,
- praktykować medytację, zacząć regularnie sypiać,
- nie doprowadzać siebie do skrajnego wyczerpania, umiejętnie łączyć działanie i relaks,
- ćwiczyć uważne bycie w tu i teraz zarówno ciałem jak i myślami,
- kontakt z przyrodą, obserwacja jak działa energia w przyrodzie.

POTRZEBA ZEWNĘTRZNEGO BEZPIECZEŃSTWA

Potrzeba bezpieczeństwa jest utożsamianiem się z lękiem przed swoją bezsilnością i słabością. Musimy mieć, przychodzącą z zewnątrz, pewność, że zawsze będziemy mieli jakieś posiadłości, pieniądze, dom, sukces, partnera życiowego lub kogoś, kto się nami zaopiekuje, zapewni nam udane życie, rozwiąże nasze problemy i uczyni nas szczęśliwymi. Ale bezpieczeństwo oparte na rzeczach zewnętrznych jest mitem i pułapką. Sytuacje i ludzie zmieniają się. Możemy stracić całe nasze mienie i pieniądze, a nasi bliscy mogą umrzeć lub odejść.

Potrzeba bezpieczeństwa jest wyuczoną, uwarunkowaną pozostałością z dzieciństwa. Wynika z lęku i braku zaufania do siebie, co z kolei rodzi się z braku wiedzy, że jedynym prawdziwym bezpieczeństwem jest bezpieczeństwo wewnętrzne, czyli nasze Prawdziwe Ja. Jeśli nigdy naprawdę nie doświadczymy tej wewnętrznej prawdziwej części siebie, zawsze będziemy pokładać zaufanie w rzeczach i ludziach, którzy są na zewnątrz nas. To w końcu doprowadzi nas do rozczarowania i braku poczucia szczęścia, ciągle będziemy wtedy oczekiwać od innych określonego zachowania wobec nas, tak jak robią to małe dzieci, a gdy nie dostaniemy tego co chcemy będziemy się złościć. Tak samo jest z poczuciem wartości, gdy patrzymy na zewnątrz i oczekujemy potwierdzenia swojej wartości , a w zamian tego nie dostajemy to wpadamy w złość o ile nie czujemy wewnętrznego poczucia wartości.

Poleganie na rzeczach zewnętrznych łatwo przekształca się w zależność i nałogi, ponieważ, wierząc, że potrzebujemy ich do swego szczęścia, oddajemy im panowanie nad sobą. Skupiamy się na świecie zewnętrznym, podczas gdy nasz świat wewnętrzny spychamy do podświadomości. Raj zostaje utracony, wewnętrzne przebudzenie – zatrzymane. Utożsamiając swe szczęście i powodzenie z tym, co się dzieje w świecie zewnętrznym, usiłujemy tam wprowadzić zmiany na wypadek, gdybyśmy stali się nagle nieszczęśliwi. Przypomina to malowanie domu z zewnątrz w nadziei, iż dzięki temu wewnątrz będzie wyglądało lepiej.

Wewnętrzne bezpieczeństwo i szczęście odnajdujemy tam, gdzie one naprawdę są – w sobie i zabieramy je wszędzie ze sobą. Zmiana zawodu, partnera, przyjaciół, kochanka, miejsca zamieszkania, otoczenia itp. nie ma najmniejszego znaczenia dla naszego stanu wewnętrznego. Jeśli czujemy się źle, żadna przeprowadzka ani inna zewnętrzna zmiana nic nie zmieni w naszych uczuciach. Może na krótko, ale dawna tęsknota i pustka szybko powrócą, gdyż zabieramy siebie wszędzie, dokądkolwiek idziemy.

Szukanie szczęścia w rzeczach zewnętrznych, szczególnie w ludziach, prawie automatycznie wprowadza nas w stan emocjonalnej zależności i czyni nas ofiarami.

Iluzja poczucia bezpieczeństwa

Brak poczucia bezpieczeństwa przeradza się w stworzenie „iluzji bezpieczeństwa” np. poprzez:

- wejście w nadmierną kontrolę, wtedy uczucie kontrolowania wszystkiego daje Ci poczucie panowania nad sytuacją, problem w tym, że kosztuje Cię to ogromnie dużo energii i powoduje sztywność, brak elastyczności, napięcie i presję, nadmierna kontrola może przerozdzić się w dominację, manipulację innymi, czy też zabieranie wolności innym, wtedy jedna strona uzyskuje złudne poczucie bezpieczeństwa, a druga czuje że ta wolność jest jej zabierana. Nie ma tutaj miejsca na partnerstwo i na zaufanie drugiej osobie, bo jedna ze stron nie chce oddać kontroli. Są widoczne tu takie lęki jak: lęk przed utratą kontroli, lęk przed zaufaniem, lęk przed pokazaniem swoich prawdziwych emocji, lęk przed zmianą, lęk przed płynięciem życia.
- wejście w perfekcjonizm, (lęk przed oceną, lęk przed porażką, lęk przed krytyką, niechęć poczucia wstydu)
- nadmierne porządkowanie, (ucieczka w robienie czegoś, chęć kontroli wszystkiego, lęk przed chaosem, szaleństwem)
- wchodzenie w relacje i kontrolowanie swoich partnerów (nawet tak subtelne, że sami tego nie widzimy).

CZYM JEST DEFICYT POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

W dzieciństwie przetrwanie dziecka, jest całkowicie zależne od osób dorosłych i od poczucia bezpieczeństwa. To poczucie może się rozwinąć tylko wtedy, kiedy dziecka podstawowe potrzeby (np. jedzenia, snu, komfortu, ciepłego dotyku, bliskości) są zaspokojone. Z czasem, kiedy dziecko dorasta – potrzeb jest więcej. Dochodzą potrzeby wyższego rzędu takie jak: potrzeba akceptacji, wsparcia, szacunku, autonomii.

Dziecko do prawidłowego rozwoju musi mieć zapewnione nie tylko potrzeby fizyczne, ale też potrzeby emocjonalne. Jeśli nie ma może się nie dojrzeć emocjonalnie i zatrzymać się na jakimś etapie rozwoju.

Gdy doświadcza: braku czułości, agresji, negocjowania, niepewności, życia w stresie – nie jest możliwe, żeby wykształcił się zdrowy mechanizm poczucia bezpieczeństwa. Dziecko czuje się bezpiecznie, gdy znajduje oparcie emocjonalne w rodzicach. Znajduje je tylko wtedy, kiedy rodzice sami potrafią prawidłowo sobie radzić z emocjami. A jak wiemy rodzice nie zawsze potrafią i nie zawsze są dojrzałi emocjonalnie. W większości przypadków powodem jest deficytu poczucia bezpieczeństwa jest to, że dziecko nie miało obok siebie kogoś – kto przyjąłby bez oceny jego emocje, te które się w danym momencie w nim pojawiały i nauczył je jak z tymi emocjami być, jak sobie z nimi radzić. Czyli nie miało prawidłowego wzorca jak radzić sobie z trudnymi emocjami, brakowało wsparcia, zrozumienia i bliskości w trudnych momentach.

Dziecko, którego nie nauczono zarządzać lękiem wykształca w sobie pewnego rodzaju **mechanizmy przystosowawcze**. Są to albo bardzo ryzykowne sposoby radzenia sobie z lękiem albo osoby te odcinają się od uczucia lęku, zamykając się na czucie albo mogą przyjąć postawę bezradności czyli osoby, która wiecznie potrzebuje wsparcia, opieki, troski i nie są samodzielne. Nie mają wykształconej w pełni własnej autonomii i zawsze się z kimś wiążą poprzez zależności emocjonalne, współzależność.

Deficyt poczucia bezpieczeństwa w naszym dorosłym życiu przejawia się często jako dwa typy podejścia. Żeby wprowadzić zmianę w poczuciu braku bezpieczeństwa, żeby zacząć czuć się w sobie bezpiecznym to dorosłe dziecko wykształca różne postawy służące budowaniu poczucia bezpieczeństwa i staje się albo osoba **podporządkowaną** albo **dominującą**. Czyli staje się albo kontrolerem, albo osobą kontrolowaną wchodząc w takie relacje z innymi. W obu przypadkach jest tutaj zaburzona odpowiedzialność, w jednym jest to nadodpowiedzialność, a w drugim uciekanie od

odpowiedzialności, żaden z tych schematów nie daje prawdziwego poczucia mocy i powoduje że wchodzimy w toksyczne relacje. Z czasem mechanizmy oparte na tej podstawie się rozwijają i kształtują się określone schematy myślowe i schematy zachowywania się.

Osoba podporządkowana

Osoba, która nauczyła się, że jej poczucie bezpieczeństwa zależy od obecności bliskiej osoby. W życiu dorosłym będzie szukała osób, które się nią **zaopiekują**. Zapewnia sobie bezpieczeństwo poprzez **uległość**. Fakt ten wynika z niewiary we własne siły, z braku czucia własnej mocy. Ale też często wynika z wygody i unikania odpowiedzialności za własne życie, z braku samodzielności. Może długo korzystać ze wsparcia rodziców. Ma nastawienie, że inni ludzie są po to, żeby ją wspierać, wyręczać, zadowalać. Jednocześnie w zamian za to potrafi się solidnie odpłacić. Jest gotowa totalnie im się podporządkować. Ma więc to korzyści obustronne. Wiele toksycznych relacji damsko-męskich, z rodzicami, z przyjaciółmi – wynika z tego, że jedna ze stron traktuje drugą jako gwaranta swojego poczucia bezpieczeństwa: materialnego, emocjonalnego, czy też finansowego.

Osoby podporządkowane często powierzchownie nazywają swoje cierpienie „nieszczęśliwą miłością”.

Warto także rozpoznać, że taka osoba – boi się spotkać ze swoim lękiem przed przejęciem odpowiedzialności za siebie, za swoje życie. Odpowiedzialność jest związana z wolnością, a osoby podporządkowane boją się wolności i nie czują swojej mocy sprawczej. Dlatego uciekają w relacje, w których są podporządkowane. Do tego mają ogromny lęk, wręcz panikę przed uczuciem pustki i samotności.

Osoba, która opiera swoje poczucie bezpieczeństwa na partnerze, tylko pozornie pozbywa się lęku. Takie zawieszenie się na drugim człowieku generuje inny, nawet jeszcze mocniejszy lęk – lęk przed jego utratą, odrzuceniem czy też porzuceniem. Jest to zamiana lęku na lęk. Lęk przed stratą może prowadzić do manipulacji, do kłamstwa, do intryg, co w konsekwencji powoduje brak szczerości i uczciwości i doprowadza do faktycznej straty.

Lęk przed samotnością

Wzięcie odpowiedzialności za siebie samego budzi w niektórych ludziach lęk przed samotnością. Osoby takie boją się pozostać samotne w swojej odpowiedzialności i dlatego zatrzymują się w pół drogi do prawdziwego przebudzenia. Być może samotność przywodzi im na myśl moment narodzin, lęk przed odrzuceniem i porzuceniem, lęk przed tym, że nikogo nie można prosić o pomoc. Rzeczywiście droga do swojego wnętrza wydaje się samotną podróżą. Zwłaszcza ostatni jej odcinek, na krótko przed przejściem w świat miłości i jedności, musimy przejść sami. Stanięcie twarzą w twarz z naszymi lękami, demonami, czyli sytuacjami, które oceniliśmy negatywnie w przeszłości, może być rzeczywiście przerażające. Musimy jednak w pełni doświadczyć tej samotności i poznać swoje lęki, by móc być szczerym z samym sobą. Opisana ona została jako ciemność, przez którą nasza dusza musi przejść. Jest to okres hartowania duszy podobny do hartowania stali. Chrześcijanie nazywają ten czas dniem Sądu Ostatecznego i wierzą, że można go doświadczyć jedynie po śmierci. Metafizyka dniem sądu ostatecznego nazywa moment, w którym człowiek uświadomi sobie, że nikt nie będzie go osądzał. Dzień sądu to koniec oceniania i początek świata harmonii i spokoju. To dzień, w którym uświadomimy sobie swoją moc i zdamy sobie sprawę z tego, że to my jesteśmy Mocą i zawsze nią byliśmy.

Osoba dominująca

Osoba przedwcześnie samodzielna, która świetnie radzi sobie w życiu, osiąga, jest niezależna. W związkach ma skłonność do przyciągania partnerów, którymi się potem **opiekuje**. Ma w sobie nadmiar energii męskiej. Opiera swoje poczucie bezpieczeństwa na **dobrach materialnych**, które cały czas gromadzi. Praca i kariera jest na czołowym miejscu. Jest bardzo zdolna, potrafi wiele osiągnąć, nawet kosztem odpoczynku. Jak „bohaterka”. Ma wewnętrzną potrzebę aby wszystko

kontrolować i ciągle działać oraz realizować jakieś cele. W ten sposób ucieka przed samym sobą, często pędzi przed siebie, nie wiedząc nawet dokąd pędzi i za czym.

Warto zobaczyć, że lęk takiej osoby przed brakiem stabilizacji bezpieczeństwa jest zastąpiony nowym lękiem – paraliżującym lękiem przed utratą statusu, zdobytego sukcesu, stabilności finansowej. Ma poczucie, że jest niewolnicą materii i fortecy, którą sobie zbudowała. Pojawia się ogromna frustracja, złość, nawet agresja. Osoba dominująca potrafi nieść ogromny ciężar odpowiedzialności za własne oraz innych bezpieczeństwo. W ten sposób każda bliska relacja z drugim człowiekiem, okazywanie troski jest dla niej zagrożeniem. Unika zaangażowania, ponieważ skupiona jest na swojej „twierdzy”. Życie razem, życie w związku jest tylko powierzchowne. Tak naprawdę jest osobne. W takiej relacji nie ma bliskości i zaufania. Jest natomiast przejmowanie odpowiedzialności za innych. Za tym przejmowaniem często stoi poczucie winy i wbudowana rola wybawcy. W pewnym stopniu taka osoba chce się ciągle czuć potrzebna, a brak zainteresowania poprzez innych jej osobą odbiera jako odrzucenie, porzucenie czy też zdradę i odtrącenie. Nie rozumie, że tak naprawdę te stany sama sobie tworzy nie akceptując wolności osobistej innych oraz nie dając sobie wolności osobistej.

Taka osoba podejrzewa, że każdy chce ją wykorzystać. Jej sposobem na to, żeby dobrze czuć się w relacji jest podporządkowanie sobie partnera. Włącza do tego strategie manipulacji i kontroli (np. wymuszanie, szantaż emocjonalny, granie ofiary, poniżanie, strategia „ja uciekam Ty mnie goń”). Widać tu brak otwartości i zaufania. Jest to trudna rola, ciężko z taką osobą żyć. Jednak, jak podejmiemy do tego ze zrozumieniem i z otwartością to zobaczymy – ile się tutaj bólu kryje, jaka jest tu desperacja, tylko po to, żeby czuć się bezpiecznie, żeby się nie bać. Po to tylko aby nie spotkać się z samym sobą.

Dla osoby dominującej relacje muszą przynosić jakąś korzyść. Nie zadaje pytania „co może zrobić dla kogoś” a raczej „co może z tego wziąć dla siebie”. Przez swój lęk przed wykorzystaniem, taka osoba sama wchodzi w rolę osoby wykorzystującej po to aby nie zostać zdradzonym, czy wykorzystanym. Dla osoby dominującej stabilność jest kojarzona z nudą, tak samo spokój jest niechciany, taką osobą bardziej ciągnie do skoków emocjonalnych i do czucia napięcia, od którego dosyć często jest uzależniona i które sama sobie tworzy. Przykładem mogą tu być wymyślane kłótnie, nadmierne interpretowanie faktów, wyolbrzymianie problemów, projektowanie swojej frustracji i złości na partnerze.

BEZWARUNKOWE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Bezwarunkowe poczucie bezpieczeństwa jest to głęboko tkwiące przekonanie – pewność – że ja sobie poradzę, niezależnie od tego co przyniesie mi życie. Jest bardziej związane z zaufaniem sobie, z kontaktem z częścią siebie która jest stabilna i bezpieczna. Najważniejsze jest to, że opiera się na własnych zasobach. Jest to zaufanie do siebie i świadomość, że można na sobie polegać, że mamy w sobie wsparcie, przyjaciela, doradcę. Odnajdujemy w sobie przestrzeń w której czujemy się bezpiecznie cokolwiek się dzieje na zewnątrz, Gdy zaczynamy sobie ufać inaczej podchodzimy do sytuacji niepewnych w naszym życiu, zdajemy się wtedy na nasz instynkt, który nas prowadzi.

Zdrowe poczucie bezpieczeństwa to zaufanie i otwartość. To coś co budujemy w sobie i coś co nie pojawi się na „pstryknięcie palców”. Musimy zacząć sobie pokazywać jak uzależnione od czynników zewnętrznych budowanie poczucia bezpieczeństwa jest iluzją. I to nie działa. Po to by zacząć świadomie wybierać, po to by opierać się na poczuciu bezpieczeństwa w sobie. Potem, z biegiem czasu – poza głosami, które lubią wracać, poza echem destrukcyjnych uwarunkowań jest już w nas coś silnego, coś prawdziwego. To na tym się już opieramy. Temu ufamy, tym żyjemy.

Jeśli chcesz puścić kontrolę uznaj, że to co się ma wydarzyć może się nie wydarzyć, czyli przestań się bać braku tego czego chcesz. Zaakceptuj, że coś może się nie wydarzyć i zaufaj, że wydarzy się w najlepszy dla Ciebie sposób. Zaufaniem związane jest właśnie poddanie i oddanie kontroli wszechświatowi oraz zjednoczenie się z jego energią. Inaczej będziesz tworzyć silny lęk przed tym czego nie chcesz i chęć kontroli tego jak coś dokładnie ma wyglądać. Opuść oczekiwanie konkretnego rezultatu i poddaj się z zaufaniem polu możliwości. Przez tworzenie nadmiernego pragnienia i konkretnej wizji tego czego chcesz, sam blokujesz możliwie najlepszy rezultat dla

Ciebie. Trzymasz się kurczowo tego co wydaje Ci się najlepsze dla Ciebie i nie pozwalasz zaistnieć innym możliwościom, bo ich nie dostrzegasz że się one pojawiają.

Bezwarunkowe poczucie bezpieczeństwa to:

- budowanie zaufania do siebie, do świata do życia. Opieranie swojego bezpieczeństwa na własnych zasobach.
- to jest otwarcie się na wszystko co przynosi życie. Podchodzenie do przeszkód z ufnością, że właśnie dlatego się pojawiły żebyśmy mogli czegoś się nauczyć i wzrastać.
- to rozpoznanie, że są pewne rzeczy, o które mogę namacalnie zadbać, żeby mieć wyższą zdolność radzenia sobie z różnymi sytuacjami. Robienie tego na co mamy wpływ i tego co jest zależne od nas. Zrozumienie iż nie na wszystko mamy wpływ.
- to dbanie o kondycję własnego ciała, to kontakt z własnym ciałem.
- to nawiązanie połączenia z naturą, z wszechświatem i poczucie jedności z wszechświatem.
- to kontakt z własnymi emocjami i umiejętne zarządzanie emocjami.
- umiejętność sięgania po pomoc innych ludzi, otwarcie się na przyjmowanie pomocy od innych.
- kompromis między stabilizacją a zmianą. Zaufanie nieznanemu , ale i wchodzenie w nieznaną z przekonaniem że będzie dobrze.
- życie dniem dzisiejszym ze świadomością jutra.
- podejmowanie spontanicznych działań ze świadomością konsekwencji.

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

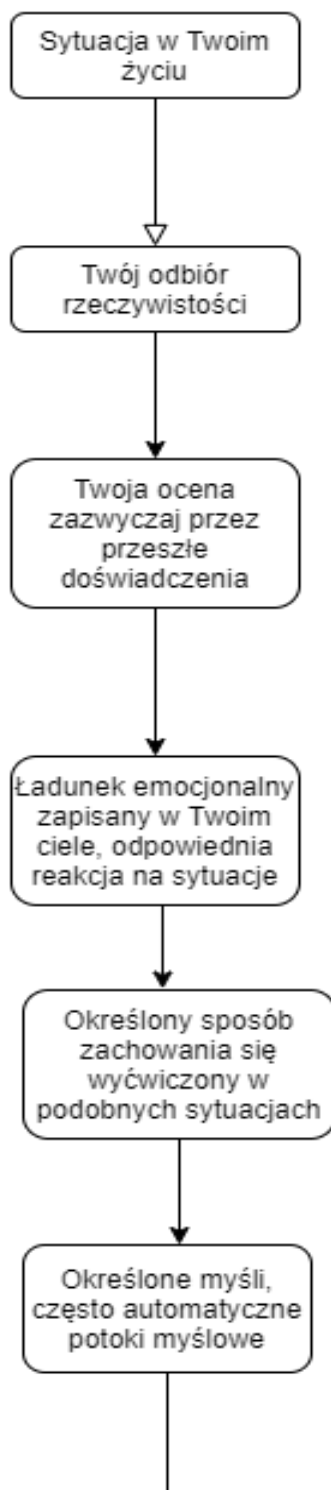
<https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/droga-do-swojego-wnetrza-e-book/>

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

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

<https://odrodzeniefeniksa.pl/produkt/droga-do-swoj-ego-wnetrza-czesc-2-e-book/>

Ćwiczenia stres, tryb przetrwania



Ćwiczenie 1

Zastanów się kiedy działasz pod wpływem stresu ? Wypisz sobie te sytuacje.

Pomyśl dlaczego reagujesz stresem na sytuacje , które wypisałeś ?

Zastanów się jakie twoje przekonanie o danej sytuacji , jaka ocena powoduje taką reakcję na tą sytuacje ?

Pomyśl czy możesz zmienić swoją reakcję , sposób zachowywania się na taki aby nie wywoływać stresu ? Pomyśl czy możesz zmienić sposób myślenia o tych sytuacjach i wprowadzić szerszą świadomość ?

Pomyśl czy możesz zmienić swoje przekonanie o tej sytuacji lub czy możesz podejść do niej nie oceniając tej sytuacji, tylko obserwując ją ?

Ćwiczenie 2

Przemyśl tekst o odpuszczaniu i odrzucaniu samego siebie i zastanów się , które z wymienionych rzeczy robisz u siebie ? Pomyśl dlaczego tak robisz i co Ci to daje ?

Ćwiczenie 3

Zaobserwuj jakie przekonania związane ze światem przetrwania masz w sobie i poprzez uświadomienie ich sobie spróbuj dokonać innego wyboru i innej decyzji niż zawsze dokonujesz.

Ćwiczenie 3

Zastanów się czy jesteś osobą dominującą , czy też uległą ?

Zastanów się od czego warunkujesz swoje poczucie bezpieczeństwa i dlaczego właśnie od tego je warunkujesz ?

Ćwiczenie 4

Zastanów się jakie emocje są w Tobie najczęściej ?

Czy jesteś ciągle w trybie przetrwania ? Jaka jest Twoja osobista rzeczywistość ?

W jakim świecie według Ciebie żyjesz ?

Ćwiczenie 5

Poniżej macie różne techniki rozładowania i zapobiegania stresowi. Przyjrzyjcie się im i zastosujcie te , które będą wam najbardziej pasowały.

Techniki rozładowania stresu

Wizualizacja

Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji . Zamknij oczy, przyjrzyj się swoim przeżywanym w danej chwili emocjom. Spróbuj je zrozumieć i nazwać. Wejdź w kontakt ze swoimi wewnętrznymi potrzebami, ze swoim wewnętrznym dzieckiem. Wyobraź sobie że przychodzisz Ty jako dorosły , do siebie małego i jako dobry, opiekuńczy rodzic, tulisz siebie, dajesz bliskość, współczucie, wskazówki oraz wsparcie emocjonalne w trudnej sytuacji, w której się teraz znalazłeś. Powiedz sobie teraz jako swój rodzic do swojej młodszej wersji te wszystkie słowa , które zawsze chciałeś usłyszeć od rodziców, ale ich nie usłyszałeś.

Kojący dialog wewnętrzny z samym sobą

Przeznacz na to co najmniej 15 minut. Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Spokojna, cicha muzyka może Ci w tym pomóc. Zasadniczą techniką jest tutaj zakwestionowanie Twoich wewnętrznych automatycznych szkodliwych myśli i przekonań. Na przykład jeśli szef zwrócił Ci uwagę w pracy i pojawia się lęk i natarczywe myśli że stracisz pracę, sposobem zmniejszenia napięcia będzie podważanie tych przewidywań i wyjście poza wąski sposób myślenia, który zazwyczaj ukierunkowany jest na czarnowidztwo.

Więc zadaj sobie pytanie czy aby na pewno ten czarny scenariusz jest taki pewny?

Znajdź argumenty, które zaprzeczają temu scenariuszowi.

Zastanów się czy nie za dużo czasu poświęcasz na rozmyślania o tym?

Czy jest sens przewidywać tylko czarne scenariusze w formie czarnowidztwa?

Czy nie lepiej odpuścić przewidywania i na przykład porozmawiać wyjaśniając daną sprawę?

Czy wymyślone przez Ciebie scenariusze sprawdziły się w przeszłości?

Technika relaksacji ciała, skanu napięć

Położ się na plecach na czymś, co pozwala wyczuć wszystkie mięśnie. Podłoże nie powinno być ani zbyt miękkie, ani zbyt twarde. Ręce połóż wzdłuż tułowia, rozluźnij się i oddychaj swobodnie. Napnij mięśnie lewej stopy wraz z wdechem, przytrzymaj trochę w napięciu i poczuj napięte mięśnie i stawy. Oddychaj swobodnie swoim tempem. Po kilku oddechach rozluźnij mięśnie w trakcie swego wydechu. Obserwuj zmiany napięcia w danej części ciała, spróbuj poczuć jak najbardziej tą część ciała z którą akurat pracujesz. Następnie jest lewa łydka, lewe kolano, lewe udo i to samo na prawej nodze. Następnie mięśnie dolnej partii brzucha (mięśnie miednicy w tym mięśnie kegla), mięśnie górnej partii brzucha, mięśnie oddechowe (klatki piersiowej), mięśnie dłoni, biceps, kark, skronie, mięśnie barków, mięśnie pleców dolnego odcinka, pośladki. Pracuj tak z całym ciałem, na Youtube masz treningi autogenne Schultza i Jacobsona.

Higiena Psychiczna i odpoczynek

Podstawową zasady higieny psychicznej stanowią, że należy dzielić sobie czas na pracę, wypoczynek i sen. Skuteczny odpoczynek dobowy składa się z dwóch form: wypoczynku psychicznego i fizycznego oraz snu. Aby sen był skuteczny i zdrowy trzeba wypocząć emocjonalnie przed pójściem spać. Wypoczynek psychiczny jest najskuteczniejszy, gdy w czasie wolnym podejmujemy wysiłek komplementarny do tego, który wykonywaliśmy w pracy. Jeśli więc zajmowaliśmy się pracą umysłową, najlepszą formą wypoczynku będzie wysiłek fizyczny w tym ruch na świeżym powietrzu i słońcu. Jeśli pracowaliśmy fizycznie, najlepszą formą wypoczynku jest wysiłek intelektualny lub drzemka.

Techniki zapobiegania stresowi

Mapa świata

Weź dużą kartkę. Wypisz w słupku nadając numery: 15 rzeczy, osób lub czynności, które służą Twojemu dobrostanowi i zdrowieniu, obok wypisz innym kolorem 15 rzeczy, osób lub czynności, które psują Twój dobrostan i wpędzają Cię lub utrzymują w s cierpieniu. Nanieś na symboliczną mapę te numery jak się mają względem siebie i względem Ciebie. Mapę opatrz datą. To narzędzie pozwoli Ci uświadomić sobie, czy masz wystarczającą ilość rzeczy, które sprzyjają Twojemu rozwojowi, a które nie sprzyjają Tobie. Mapa ta nie pozwoli Ci zapomnieć o rzeczach, które służą Twojemu rozwojowi i które trzeba wprowadzić do codziennej praktyki. Jednocześnie mapa pozwoli Ci uświadomić jakie obszary są do naprawienia, co trzeba rozwiązać, co nie jest dla Ciebie.

Asertywność:

Asertywność to szacunek dla samego siebie, który pozwala nam na sformułowanie naszych oczekiwań, żądań wobec innych ludzi z poszanowaniem ich godności. Asertywność pozwala

uniknąć bycia manipulowanym lub wykorzystywanym, a co za tym idzie - uniknąć powtarzającego się stresu i utraty kontroli. Jesteśmy ulegli i nie asertywni wtedy gdy:

- boimy się, że nie dostaniemy tego, co chcemy
- boimy się, że stracimy szacunek u innych lub popadniemy w konflikt
- nie wierzymy w swoje umiejętności
- uważamy, że uległość to przejaw taktu, lojalności i grzecznego zachowania

Techniki asertywne:

* zdarta płyta - powtarzasz dokładnie to samo odmowne zdanie (argument), gdy druga strona naciska aż do wyczerpania się tej osobie argumentów lub energii.

* zasłona dymna - pozornie akceptujesz kierowaną pod twym adresem uwagę, przejawiając ją i dopytując szczegółów bez ataku na krytykanta. Prowadzi to do sytuacji, w której strona atakująca dostarcza absurdalności swoich argumentów.

* asertywne uznanie błędu - gdy wina leży po naszej stronie - jako naturalnego prawa człowieka do popełniania pomyłek oraz wyrażenie chęci poprawy lub naprawy sytuacji - "*postąpiłem źle, lecz to naprawię*", "*przeoczyłem to, ale zaraz się tym zajmę*". *Mamy prawo do popełniania pomyłek i do nie spełniania własnych oczekiwań.*

* nie traktuj cudzej oceny na twój temat jako obiektywnej rzeczywistości - czyjaś ocena na nasz temat: krytyka lub pochwała to nie jest fakt obiektywny, ale subiektywna ocena drugiej osoby, do której to opinii te osoby mają prawo, nawet jeśli są to opinie wadliwe, niezgodne z prawdą. Aby uniknąć manipulacji przez pochwały można powiedzieć: "*myślę o sobie podobnie*", "*Ja też tak myślę*". Przy braku zgody: "*Myślę o sobie inaczej*", "*Mam inne zdanie na ten temat*", "*Ja tak nie uważam*". Nie licz na to, że osoba krytykująca ciebie przytaknie ci na twoją obronę lub twoje wyrażone zdanie.

* nie bierz odpowiedzialności za złe samopoczucie/humer osoby, której odmawiasz w sposób taktowny. *Masz prawo powiedzieć o tym, gdy czujesz że coś nie jest dla ciebie bezpieczne lub gdy nie jesteś na coś gotowy.*

Poniżej masz przedstawione techniki radzenia sobie w momencie powstania stresu.

Technika 1

1. Obserwując swoje myśli weź głęboki oddech.
2. Wstrzymaj oddech na 4 sekundy.
3. Wydychaj powietrze z płuc przez 4 sekundy.
4. Poczekać 4 sekundy zanim weźmiesz następny wdech.
5. Powtórz 4 cykle.

Powtarzaj to ćwiczenie tak często, jak jest to konieczne. Gdy oddychamy celowo i wolno, mózg nie może aktywować swoich lękowych programów.

Technika 2

1. Weź głęboki oddech.
2. Zaczynij zataczać jak najszerze koła oczami (do zewnętrznych krawędzi oczodołów).
3. Wykonaj 4-6 kompletne koła.
- 4 Weź kolejny głęboki wdech.

Ta prosta metoda działa naprawdę szybko!

Technika 3

1. Weź głęboki oddech.
2. Postukaj się palcami wskazującymi w policzki (dosyć mocno).
3. Zrób to 10 do 20 razy.
4. Weź kolejny głęboki wdech.

W razie potrzeby powtórz.

Technika 4

1. Weź głęboki oddech.
2. Wsłuchaj się uważnie w jakiś szum – lodówki, wentylatora, drzew, wiatru, deszczu... (to nie może być muzyka czy inny hałas tylko cichutki szum).
3. Słuchaj przez 30 sekund.
4. Weź kolejny głęboki wdech.

Ćwiczenie to oraz poniższe ucisza wewnętrzny krytyka i otwiera na słyszenie naszego prawdziwego głosu wewnętrznego.

Technika 5

1. Weź głęboki oddech.

2. Zaobserwuj swoje myśli.
3. Powiedz sobie: To jest tylko myśl – i wypowiedz ją głośno.
4. Obserwuj swoje reakcje, mając świadomość, że to tylko myśl, która minie.
5. Weź kolejny głęboki wdech.

Technika 6

1. Weź głęboki oddech.
2. Wyobraź sobie, że jesteś neutralnym obserwatorem swoich problemów. Jesteś z boku, nie daj się wciągnąć w problem przynajmniej przez 3 minuty.
3. Weź kolejny głęboki wdech i napisz o swoich wrażeniach.

Technika 7

1. Weź głęboki oddech.
2. Zapisz każdą myśl, która przechodzi przez twój umysł. Rób tak przez 15 minut, nie pomijaj żadnej z nich.
3. Weź kolejny głęboki wdech i przeczytaj to, co napisałaś. Zdystansuj się do tego i zobacz jakie głupoty piszesz :P Zauważ jaki program, jaki wzorzec i przekonanie się za tym kryje.

