

## Ćwiczenia nawyki

Twoje życie  
nie poprawi się  
przez przypadek.  
Poprawi się,  
jeśli zaczniesz je  
faktycznie zmieniać.



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/>



### Ćwiczenie 1

Zastanów się jakie jest Twoje całościowe podejście do życia ?

Jakie masz nastawienie wobec rzeczywistości ?

Zastanów się jakie chcesz mieć podejście do życia ?

Jaki stan bycia chcesz mieć ?

Jakie są twoje zachowania, działania, decyzje wynikające z nowego stanu istnienia?

Wypisz co najmniej trzy zachowania. Czy możesz zdecydować, kim będziesz, kiedy otworzysz oczy?

Jakie postawy chcesz prezentować wobec życia ? Co trzeba zrobić, aby te postawy wprowadzić do życia ?

Czy możesz zaplanować, co zrobisz, jakich wyborów dokonasz ?

Pomyśl co możesz zmienić w swoim odbiorze rzeczywistości i nastawieniu, aby otworzyć się na radość z życia ?

### Ćwiczenie 2

Zaobserwuj swoje nawyki, zachowania automatyczne, które Ci nie służą.

Wypisz te nawyki, które zabierają Ci energię. Zastanów się jak je możesz zmienić ? Co możesz zrobić ?

Wypisz nawyki, które chciałbyś wprowadzić. Daj zadziałać wyobraźni, a umysł zacznie szukać rozwiązań jak je wprowadzić w życie.

Wypisz co najmniej 3 nawyki, które odbierają Ci energię i przyjrzyj się im bardziej poprzez uświadomienie sobie tego, co się kryje za tymi zachowaniami, opierając się na tabelce z pliku wcześniejszego. Daj sobie czas a odpowiedzi się pojawią.

### Ćwiczenie 3

1. Zrób listę wszystkich swych fizycznych wymagań – rzeczy, bez których nie mógłbyś żyć co najmniej przez 30 dni. Nie obejmuje to potrzeb biologicznych, takich jak ciepło, powietrze, woda i jedzenie. Chodzi o rzeczy, których używasz, by uciec od swych uczuć wtedy, kiedy czujesz się wytrącony z równowagi – na przykład przegryzanie między posiłkami, alkohol, papierosy, sport, telewizja itd.

2. Zrób następną listę uzależnień emocjonalnych, takich jak: oczekiwanie aprobaty, miłości, pochwał itd.

3. Dodaj do tej listy wszystkie uzależnienia intelektualne, takie jak: potrzeba kontroli i dominacji nad innymi, analizowanie, studia, żądanie sprawiedliwości, potrzeba bycia lepszym, bardziej uduchowionym, potrzeba sukcesu.

4. Codziennie wybierz jedną pozycję z listy i medytuj nad nią w następujący sposób: zacznij od dwudziestu swobodnych oddechów; obserwuj każdą swoją funkcję przez 5 do 10 sekund; przypomnij sobie, kiedy ostatnio dało o sobie znać to uzależnienie; obserwuj to tak, jakby się działo teraz; podobnie obserwuj swoje pragnienie, by owo uzależnienie dało ci zaspokojenie; obserwuj je, oddychaj w nie, jeśli stanie się zbyt silne, i pozwól mu być; śledź swój lęk przed jego utratą; śledź ten lęk i pozwól mu być; obserwuj to tak, jakby zdarzało się komu innemu; obserwuj, obserwuj, obserwuj, dopóki się nie zintegruje; a jeśli się nie zintegruje, obserwuj swoje przywiązanie do niego... cały czas wszystko obserwuj!

### Zależność z wszechświatem

Kiedy nie jesteśmy w sobie czujemy się zależni całkowicie od rzeczywistości. Czujemy jakby życie się nam przydarzało, jak by sterowało nami. W tym gdy nie mamy kontaktu z ciałem i emocjami, wydaje nam się że coś nami steruje i zarządza nami. Gdzie tak naprawdę to brak kontaktu z czuciem i z ciałem powoduje separację i oderwanie od energii życia. Gdy nawiązujemy kontakt ze sobą nawiązujemy połączenie z energią życia, z rzeczywistością i zaczynamy współgrać z nią. Nasza osobistą energią jest wykorzystywana wtedy do kształtowania życia takiego jakiego chcemy i nadawania jemu kierunku poprzez dokonywanie wyborów i decyzji. Im decyzje i wybory bardziej oparte są na wierze w siebie, tym większa moc w nas i jedność ciała, myśli i uczuć. Im decyzje oparte są częściej na leku tym bardziej oddalamy się od tego co naprawdę chcemy i działamy przeciwko sobie.

Jednak to że mamy wpływ na swoje życie, swoją energię, swoje nastawienie i podejście do życia nie czyni nas władcami całej rzeczywistości. Oprócz naszej przestrzeni jest jeszcze przestrzeń innych ludzi, razem nasze przestrzenie współgrają ze sobą. Nie na wszystko mamy wpływ i to nas odróżnia od energii

## Ćwiczenia nawyki

życia jako wszechświata, wiara w to że na wszystko mamy wpływ to egoizm i narcyzm. Zrozumienie na co mamy wpływ A na co nie pozwala wyjść poza egocentryczne, kontrolujące i władcze ego oraz połączyć się z energia wszechświata i działać z nią w synchroniczności. Bezradność i brak czucia mocy jest wtedy gdy myślimy że nie mamy wpływu na siebie i swoje życie.

Bezsilność natomiast gdy chcemy wpływać na coś co nie jest zależne od nas i gdy wchodzimy w rolę wszechświata stawiając się w jego roli.

Nawykowe zaspokojenie swoich potrzeb i pragnień. Utarte schematy zaspokajania określonych potrzeb i pragnień, czy też popędów. To co nami kieruje nieświadomie A myślimy że to przymus, to to co wypieramy dosyć często.

## Proces wprowadzania nowego nawyku

### 1. Konkretność i precyzja w określeniu nawyku.

Żeby nawyk szybko się przyjął, musi być konkretny, jasny, precyzyjnie określony – np. „zrobię 30 skłonów, 30 przysiadów i stanę na głowie” albo „uśmiechnę się widząc nieznajomego”, czy „wypiję przed śniadaniem szklankę wody z cytryną”. Im bardziej konkretnie rozpiszemy nasz nawyk, a będziemy unikać ogólnych stwierdzeń, tym szybciej pójdzie jego wytwarzanie. Nawyk trzeba jasno zdefiniować i sprecyzować, ma to być konkretna czynność czy zachowanie, postawa. Mamy wiedzieć dokładnie co chcemy wprowadzić i co nam to da.

#### Przykład:

Ustalamy, że będziemy pić pół szklanki soku zamiast kawy. Przyszykujemy sobie go wcześniej, aby był pod ręką :P

### 2. Uświadomienie sobie szkodliwości starego nawyku.

Ten krok ma Ci pokazać jaki masz stosunek do siebie stosując destrukcyjny dla siebie nawyk. Nie chodzi tu o karanie siebie czy popadanie w poczucie winy. Tylko jasne i prawdziwe spojrzenie na to jak jest i jakie są konsekwencje tych nawyków dla Twojej energetyki. Stwierdzenie po prostu faktów bez usprawiedliwiania i obwiniania, jasne spojrzenie wprowadzające świadomość w nieświadomość.

#### Przykład:

Uświadamiamy sobie jaki ma wpływ na nas picie dużej ilości kawy, oprócz faktu że uzależnia :D Czyli prawda jest taka, że pobudza tylko na chwile po czym następuje spadek energii. Do tego trzeba sobie uświadomić, że picie kawy jest po prostu nawykiem, jest czynnością jak każdą inną, którą można zmienić. I zapewne jest związane z przekonaniem, że to nam pomaga. Czyli trzeba zmienić przekonanie, że to nam pomaga. A jaka jest prawda o sokach i witaminach w nich. Taka że to nam naprawdę pomaga i uzupełnia potrzebne witaminy i minerały, czyli sprawia, że mamy więcej energii i daje sygnał naszemu ciału, że o nie dbamy. Czyli zmiana nawyku tutaj, jest oznaką dbałości i miłości do siebie.

### 3. Uświadomienie sobie co nam da dany nawyk(motywacja).

Zdanie sobie sprawy jakie potrzeby czy pragnienia dany nawyk będzie nam zaspakajał. Czyli po co jest on nam potrzebny i jaki ma cel, czyli dojście do konkretnej potrzeby emocjonalnej jaką będzie nam dawał. Świadomość korzyści i zmian jakie zaistnieją da nam motywację przy jego wprowadzaniu. Bardzo ważne jest wyobrażenie sobie tego co ma nam dać, bo często sami nie wierzymy że coś jest możliwe. Ważne jest aby się sztucznie nie pompować emocjami, tylko podejść do tego na spokojnie i z uważnością. Ważne by nie tworzyć presji i ciśnienia, tylko bardziej z uważnością i obecnością w tym co robimy. Najlepiej podejść do siebie po prostu w taki sposób, że nowy nawyk da nam korzyści i konkretną wartość. Te korzyści i wartości możemy sobie wypisać i wyobrazić sobie jak byśmy się czuli, gdybyśmy je mieli.

#### Przykład:

Podejście do picia kawy zazwyczaj bierze się z błędnego przekonania(kawa dodaje nam energii) i stwierdzenia słuszności tego przekonania. Najlepiej jest siebie obserwować jak reaguje nasz organizm na zamianę na soki, oraz jaki jest nasz poziom energii. Sam osobiście zauważyłem, że przez odkładanie kolejnej porcji kawy najpierw pojawia się ból głowy(bo jesteśmy uzależnieni od niej więc to normalne). Jednak po czasie i przejściu

## Ćwiczenia nawyki

tego pojawia się więcej energii i nie chce mi się spać w ciągu dnia, do tego jasność i przejrzystość umysłu wzrasta. Człowiek staje się bardziej świadomy i obecny, nie ma w nim ciśnienia i skoków a jest więcej spokoju i równowagi. Warto sobie po prostu zrobić listę plusów jakie będziemy mieć dzięki zmianie tego nawyku.

### 4. Określenie wyzwalacza , wskazówki.

Najlepiej obserwować siebie jakie negatywne nawyki mamy w ciągu dnia i co one mają zaspokoić. Trzeba znaleźć wskazówkę , która je powoduje i zmienić negatywną czynność , która robimy pod wpływem wskazówki. Czyli zastąpić dotychczasową naszą reakcję inną bardziej konstruktywną. Albo przy wprowadzaniu nowego zaobserwować kiedy w ciągu dnia będzie nam najlepiej wprowadzić i realizować nowy nawyk. Tak jak ze schematu wynika, każdy nawyk poprzedzony jest określonym naszym stanem wewnętrznym, więc znajdując ten moment można uświadomić sobie co się kryje za tym nawykiem.

#### Przykład:

Czyli zauważamy, jakie zadanie (potrzebę, efekt) ma nam dać picie kawy , że kawa ma nam dać energię i pobudzić do działania czy też większą koncentrację i skupienie. To jest właśnie nasza realna potrzeba i to co chcemy osiągnąć, to jest nasze pragnienie. To jest nasza wskazówka, która się pojawia i która prowadzi do nawyku. Znając ją i mając jej świadomość, możemy wprowadzić czynność (picie soku) jako czynność, która da nam to co chcemy i co oczekujemy.

### 5. Przypominajka, zapisywanie, notatki.

Nawyki działają automatycznie dlatego, dosyć często zdarzy się nam zapomnieć i nie będziemy w pełni świadomi na początku. Ważne aby podchodzić do siebie ze zrozumieniem i współczuciem, z łagodnością, a nie jak surowy rodzic. Dlatego właśnie w pierwszych dniach i tygodniach automatyzowania naszej procedury musimy otoczyć się sygnałami, które będą nam przypominać o nowym nawyku. Dobrze jest sobie porobić przypomnienia, nakleić kartki na ścianie, na lodowce, koło komputera, zmienić tło pulpitu lub telefonu. W zależności od naszej kreatywności wskazówki można dać wszędzie. Będą momenty, że umysł nie będzie chciał tego czytać, albo będzie uważał to za głupie. Mechanizmy obronne mogą odpychać nas. Jeśli mamy głębokie przekonania o tym, że nie zasługujemy na coś , nasza głowa będzie unikać dobrych rzeczy dla nas. Trzeba mieć tego też świadomość i obserwować te momenty, gdy krytyk wchodzi do akcji. Tak w ogóle zauważcie w jakiej osobie pojawia się ten krytyk. Jak ma skonstruowane zdania, zazwyczaj jest to osoba z zewnątrz. Czyli nie zdanie Jestem głupi, tylko zdania jesteś głupi, to świadczy że te głosy nie są Twoje.

#### Przykład:

W przypadku picia kawy, można sobie nakleić naklejki i informacje koło kawy :P , które będą nas prowadzić i ukierunkować w stronę soku. To jest niby trochę dziecinne, jednak im więcej w tym zabawy i radości tym stanie się dla nas to przyjemniejsze i łatwiejsze :D

### 6. Rezultat, spełnienie, satysfakcja, ulga.

Rezultatem jest określony stan zaspokojenia pragnienia i satysfakcja z tego. Docenienie siebie i radość z czynności, którą wprowadzimy. Rezultat jest wisienką na torcie. Najlepiej jest sobie wyobrazić możliwe efekty i to jak może być oraz poczuć tą satysfakcję zanim ona nastąpi. Rezultat powinien być celem, jednak ważna jest też droga do realizacji i to co się dzieje podczas wprowadzania nawyku. Podczas wprowadzania zmian, tak naprawdę poznajemy siebie i swoje wnętrze. Dowiadujemy się jacy jesteśmy. To jest najlepszy rezultat, każdej zmiany, po prostu praca ze sobą, uwaga dawana sobie i czas ze sobą. Wtedy uczymy się swojego towarzystwa.

#### Przykład:

W przypadku kawy na rezultaty nie trzeba długo czekać, pojawienie się większej ilości energii i lepsza jasność myślenia jest szybko zauważalna o ile obserwujesz siebie. Zniknięcie skoków nastrojów i dysharmonii organizmu też jest szybko zauważalne. Ogonie jakość cery a nawet wygląd zębów.

### 7. Zobowiązanie.

Możemy zawrzeć sami ze sobą umowę i obiecać sobie to jako naszą deklarację. Z tym że, trzeba uważać na samo karanie siebie i wchodzenie w poczucie winy, czy niezadowolenia z siebie, gdy pojawią się problemy i trudności przy wprowadzaniu nawyku.

#### Przykład:

## Ćwiczenia nawyki

Można napisać sobie afirmacje czy też deklaracje podpisując ją i zawierając ze sobą umowę, że będziemy bardziej o siebie dbać i więcej dawać sobie szacunku. Można ją podpisać, ze swoim ciałem i pokazać w ten sposób, że interesujemy się nim i że dajemy mu uwagę i troskę. Uwaga i troska tak na marginesie to potrzeby, których nie mieliśmy zaspokojonych w dzieciństwie. Więc dając sobie to tu i teraz zaczynamy zapełniać jednocześnie pustkę, która może być w nas. Uczymy się po prostu dbać o siebie i obdarzać się czułością.

### 8. Pomoc i wsparcie od innych.

Dobrze jest mieć przy sobie kogoś bliskiego, kto będzie nas wspierał w naszych dążeniach i pomagał swoją obecnością, gdy sami będziemy mieli kryzys w wprowadzeniu nowego nawyku. Najlepiej kogoś szczerego, kto nie będzie ukrywał, gdy na przykład sami będziemy siebie oszukiwać i będzie nam mówił prawdę jak to On widzi z boku. Nasz wstyd, leki i problemy są tak duże jak nasze tajemnice.

#### Przykład:

Nie ma się czego wstydzić i bać, więc najlepiej porozmawiać z kimś i poinformować o naszych zamiarach. Z tym, że z kimś kogo jesteśmy pewni i wiemy, że możemy na niego liczyć. Jasno i precyzyjnie możemy określić, że nie chcemy aby ta osoba nam proponowała czy namawiała tylko aby nas wspierała.

### 9. Pierwszy mały krok.

W momencie wprowadzania nawyku jak zawsze pojawią się wątpliwości i niepewność oraz chęć rezygnacji. Stary nawyk może powracać i dawać o sobie znać oraz kusić, aby do niego wrócić a zostawić wprowadzanie nowego. Ważne jest wtedy nie zostawianie całkowicie działań, tylko zrównanie się z tempem jakie aktualnie mamy. Czasem warto wykonać mniej niż się da na daną chwilę, jednak nie porzucać całkowicie prób. To ćwiczy naszą regularność i systematyczność a przez to dyscyplinę.

#### Przykład:

To normalne, że ciągnie nas z powrotem do sposobu w jaki zaspokajaliśmy wcześniej swoje potrzeby. Nasz reakcja podczas pojawienia się pragnienia czy potrzeby będzie na początku kojarzyć potrzebę ze starym schematem działania, który mamy zapisany automatycznie w podświadomości, czyli będzie działał autopilot. Jednak ta reakcja jest do opanowania i do zmienienia oraz można wyrobić nowe skojarzenie, to jest właśnie wyrobienie nowego kojarzenia dla podświadomości. Ukierunkowanie jej na nowe zdrowe rzeczy. Im więcej powtórzeń i wyborów, czyli decyzji podjętych by sięgnąć po sok tym łatwiejsze to się dla nas stanie i później już będzie normalną czynnością. Do tego spowoduje to zmianę naszej uwagi na bardziej zdrowe rzeczy i od jednego nawyku zaczną się pojawiać kolejne zdrowsze czynności. Umysł sam zaczyna szukać dla nas dobrych rzeczy, bo raz ukierunkowany zobaczy, że są inne możliwości. Więc sam zacznie podsuwać pomysły i możliwości. Ta zasada kierowania dotychczasowego strumienia uwagi, działa też w innych kwestiach. W takich jak myśli i emocje, można ją stosować do zrozumienia negatywnych myśli i emocji, oraz gdy mamy silnego krytyka i widzimy świat tylko z jednej perspektywy, zacząć ukierunkować na dobre strony życia, czy też nie tylko na swoje wady, ale na swoje mocne strony też. Mój umysł działał tak, że widziałem tylko jedną stronę medalu zazwyczaj tą złą i na niej cały czas skupiałem swoją uwagę. Czy też skupianie uwagi cały czas na braku czegoś, co wywołuje więcej braku. Tu nie chodzi o to aby nie widzieć tych złych rzeczy, tylko o to aby widzieć całość, aby nie zamykać się w swoim własnym umyśle i nie tworzyć granic, których nie ma. Zarządzanie swoją uwagą i umiejętność jej kierowania, to tak naprawdę panowanie nad swoją energią.

Tak naprawdę, każdy nawyk mentalny, którym się biczujemy i którego wykorzystuje nasz krytyk można zmienić i się go oduczyć, lub nie popadać w skrajność. Sposób myślenia, jest tylko sposobem myślenia i zawsze można go zmienić, przez co zmieniamy postrzeganie świata. To my decydujemy od czego zależne jest nasze szczęście i radość w nas.

### 10. Konkretna data startu nawyku.

Konkretna data pozwoli nam nie odwlekać naszego rozpoczęcia wprowadzenia nowego nawyku i postawi nas przed faktem dokonany. Z tym, że trzeba do startu podejść na luzie i naturalnie, a nie sztucznie pompować emocje i energię, która zaraz zleci z nas jak z balona. Większość ciśnienia, stresu, pędu tak naprawdę sami sobie tworzymy swoimi myślami i napędzaniem się sztuczną motywacją.

#### Przykład:

Nasze podejście i nastawienie do siebie podczas zmiany czegoś jest kluczem. Dużo osób podczas wyzwań i realizacji celów, ma niestety podejście przejęte po surowym rodzicu, który stawiał wymagania i oczekiwania, a przez to tworzy presję, pęd pośpiech. Niestety często później sami przejmujemy taki sposób traktowania siebie

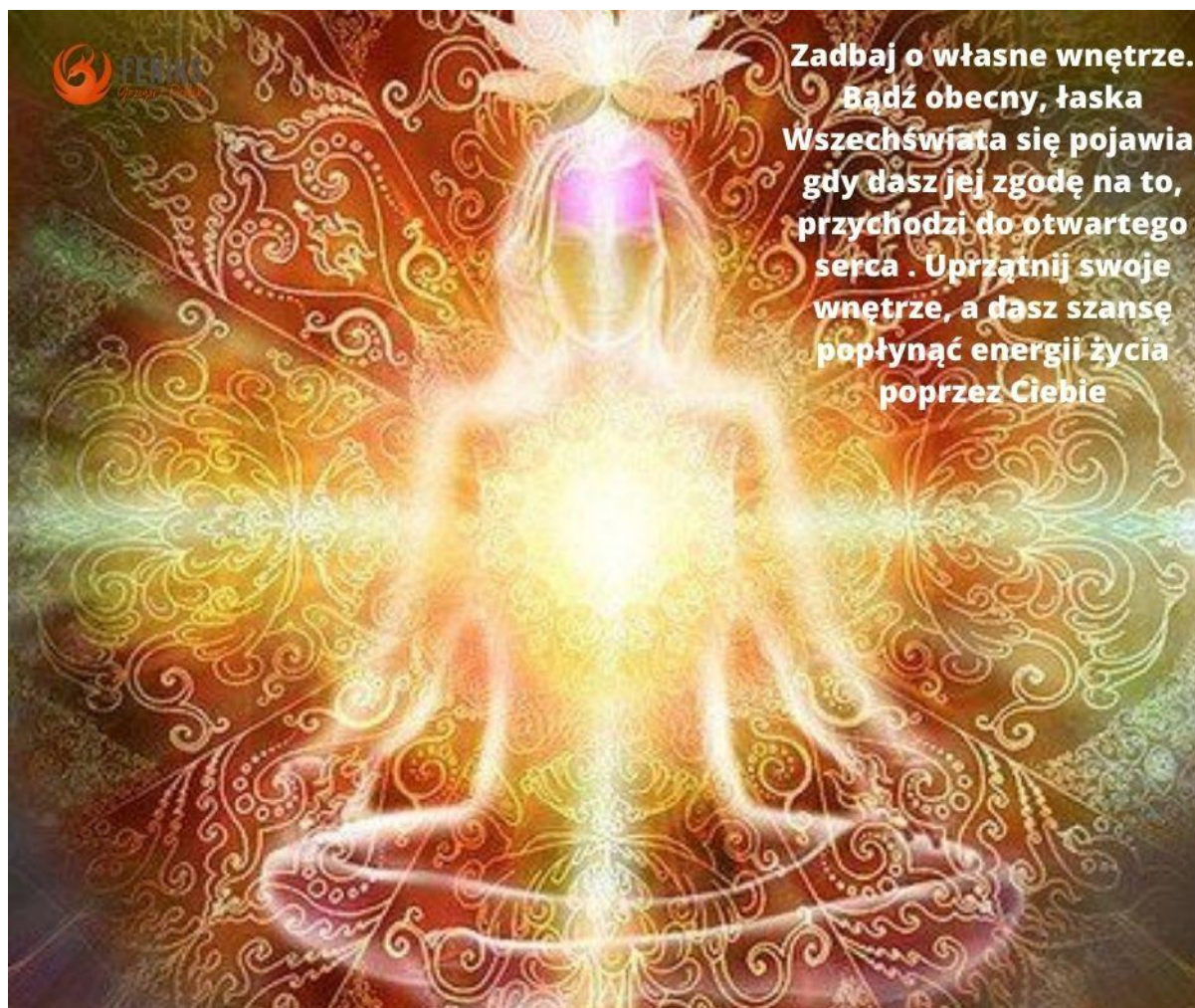
jako dorośli i mamy takie podejście do siebie. Tworzymy wtedy swoimi myślami i oczekiwaniami presje sami na sobie, przez co tak naprawdę tworzymy sztuczne emocje i wchodzimy w system walki i ucieczki. Ten system czasem jest potrzebny i te sztuczne emocje, tylko gorzej jest jak nie potrafimy później nad nimi zapanować, a tak mają zazwyczaj osoby będące w depresji i uzależnieniu. Przez co sami sobie tworzymy skoki emocjonalne, a przez to niszczyliśmy swój organizm. Więc do daty startu najlepiej podejść opanowując swoje emocje i myśli, na spokojnie i bez tworzenia sztucznego przymusu, czy robienia tego za karę. Każda zmiana jest tak naprawdę na korzyść dla nas i trzeba to zrozumieć, czyli robić coś dlatego że chcesz, a nie dlatego że musisz.

### 11. Plan ratunkowy.

Warto mieć w zanadrzu plan ratunkowy, który będzie określał co mamy zrobić, gdy nic nie będzie pomagać nawet mały krok. Najlepiej wtedy poprosić o wsparcie, jednak można też stosować określone teksty motywacyjne, afirmacje czy wizualizacje. Z moich doświadczeń wychodzi, że szczerza rozmowa jest najlepsza. Jest taka rzecz też, że gdy zaczynamy pracę ze sobą i coś chcemy zmieniać, zazwyczaj od razu się rzucamy na wszystko, zamiast stopniowo wprowadzać zmiany jedna po drugiej. Tak samo z przekonaniami, często chcemy zrobić wszystko na już i od razu, najlepiej jak najszybciej. A to tak nie działa, po za tym jak bierzemy się od razu za wszystko to zaczyna brakować nam energii. Najlepiej zacząć małymi kroczkami i ruszyć energię i dokończyć coś, bo już mamy wtedy wdzięczność za to i satysfakcję oraz widzimy, że jednak można. A jak chcemy wszystko na raz to doprowadzamy do odpuszczenia całkowicie i często nie wprowadzamy nic. Tu jest właśnie kwestia wymagań i oczekiwań, które stawiamy sobie podświadomie i działamy na zasadzie, albo wszystko albo nic. Gdzie tak naprawdę to jest autosabotaż i kończy się kolejnym spadkiem w dół. Spokojne wprowadzanie uczy nas cierpliwości i wytrwałości a tego nam zazwyczaj brakuje :P



## Ćwiczenia podświadomość



Aby zmienić przekonanie trzeba zaobserwować nasze skojarzenia z określonymi dziedzinami życia i szczerze podejść do tego jak jest w naszej rzeczywistości bez oszukiwania siebie, tylko jasno i uczciwie stwierdzić fakty w naszym życiu. Następnie stwierdzić czy te fakty odpowiadają naszym wyobrażeniom o naszym życiu. Do tego zobaczyć jakie działania podejmujemy w określonych dziedzinach życia. Aby dane przekonanie miało moc trzeba doprowadzić do równości i jedności między myśleniem, czuciem oraz działaniem. Zazwyczaj nasze wyobrażenia są różne od tego jak jest naprawdę. I właśnie, dosyć często nie chcemy zobaczyć tej różnicy albo ją wypieramy, bagatelizujemy czy zrzucamy winę na czynniki zewnętrzne. Do tego jeśli na przykład myślimy, że lubimy pieniądze, trzeba zaobserwować w jakie emocje wchodzimy będąc na przykład w drogich sklepach, czy rozmawiając z ludźmi, którzy są bogaci. Nasze odczucia w takich sytuacjach zawsze powiedzą nam prawdę. Czy też na przykład odnośnie pewności siebie jak się czujemy rozmawiając z kimś pewnym siebie, czy czujemy się na równi czy gorsi, czy może się uważamy za lepszych. Czy może zakładamy maski aby nie pokazać prawdziwych siebie, bo czujemy się gorsi. Każda nasza relacja jest tak naprawdę odbiciem naszej wewnętrznej relacji z samymi sobą. Więc jeśli dla siebie nie potrafimy być czuli, to i tacy jesteśmy dla innych. Gdy natomiast innych traktujemy inaczej niż siebie to zakładamy maskę za każdym razem, aby zyskać kogoś akceptację, uwagę albo aprobatę.

Wracając do przekonań. Każdy schemat myślowy( irracjonalne myśli) wywołujący silne emocje w naszym ciele jest tak naprawdę negatywnym naszym przekonaniem i za każdym razem da się to odczuć gdzieś w ciele tylko trzeba się zacząć go słuchać i mieć otwarty umysł na to, że to co nam daje świadomy umysł jest tak

## Ćwiczenia nawyki

naprawdę nie prawdą i różni się od tego jak może być w rzeczywistości. Wtedy trzeba wprowadzić szerszą świadomość w dane przekonanie. U mnie na przykład było przekonanie i myślenie roszczeniowe, że świat jest mi coś winny i że dostanę wszystko na tacy jak jaśnie Pan. Z tego co widzę dużo osób ma takie roszczeniowe postawy oparte na oczekiwaniach, że im się coś należy, żądaniu aby coś im zwrócono (może się to brać z poczucia krzywdy, poczucia niesprawiedliwości) przez co wchodzi w próby manipulacji, negocjacji z życiem. Zasługiwać na coś a myśleć, że nam się wszystko należy to dwie różne rzeczy i osoby zaczynając rozwój myślą te pojęcia.

Kolejnym moim przekonaniem było brak akceptacji biedy, wstyd wobec biedy, przez co podświadomie, walczyłem z pieniędzmi i buntowałem się przeciwko nim. Świadomie myślałem, że je kocham. Natomiast podświadomie obwinałam je za moje nieszczęście w dzieciństwie i nienawidziłem ich bo czułem się gorszy od innych osób, które miały te pieniądze. Przez co tak naprawdę podświadomie robiłem wszystko aby tych pieniędzy nie mieć, a świadomie działałem tworząc iluzję zarabiania, gdzie tak naprawdę traciłem pieniądze. To tak jak z nawykami, jeśli jest lęk przed czymś, wstyd przed czymś to tworzymy iluzję, które mają nam zaspokoić daną potrzebę, z tym że tak naprawdę jej nie zaspokajają. Trzeba zrozumieć jakie się ma wzorce odnośnie podstawowych rzeczy w życiu takich jak radość z życia, bliskość, związku, czerpanie przyjemności, odpoczynek, pieniądze, praca.

Odnosnie pracy może, być takie przekonanie, że trzeba ciężko pracować aby zarabiać. Może też być bunt wewnętrzny przeciwko pracy przez co wybieramy najcięższą pracę i narzekamy cały czas na to gdzie pracujemy, a nie robimy nic aby to zmienić. Bunt może się brać z nienawiści do pracy, gdy na przykład zostawaliśmy sami w dzieciństwie bo nasi rodzice nie mieli dla nas czasu i pracowali do późna. W takich momentach cierpienia w dzieciństwie zazwyczaj obwiniamy te rzeczy, które powodują naszą rozłąkę z rodzicami. I znowu możemy pójść w skrajność pracoholizmu i ciągle czuć nienawiść do pracy i się wyniszczać, albo też całkowicie nie chcąc pracować i być leniwym. W każdym bądź razie bunt wobec czegoś zawsze prowadzi do skrajności, z jednej strony za czymś gonimy, a z drugiej jednocześnie to odpychamy ze swojego życia, czyli ciągle jesteśmy w dualności umysłu i jego skrajnościach. Z mojego doświadczenia wynika, że trzeba zaakceptować w sobie dwie skrajności, aby móc dążyć do harmonii i równowagi. Bo niestety zazwyczaj uciekamy od jednej skrajności w drugą, nie dostrzegając świadomości pomiędzy. Na tym właśnie opierają się dualne przekonania i blokady z nimi związane, nie pozwalają dostrzec czegoś pomiędzy nimi, przez co nie pozwalają na integrację i uwolnienie zablokowanej świadomości. Dlatego właśnie trzeba dać zaistnieć wyższej świadomości w naszym życiu poprzez obserwację bez oceny, wtedy świadomość przechodzi przez nas i sama reguluje te skrajności, a my zamiast walczyć z życiem zaczynamy płynąć z jego nurtem zmieniając swoje postawy wobec życia.

Tak samo jest z miłością, większość osób ma zapisany schemat uzależnienia emocjonalnego opartego na zazdrości, silnych emocjach, na obsesji pragnień seksualnych i pożądaniu. I hasła tego typu, że przeciwieństwem miłości jest nienawiść. Gdzie tak naprawdę jeśli jest prawdziwe uczucie i więź stworzona między ludźmi nie ma tu miejsca na nienawiść. Nienawiść to tak naprawdę projekcja swojego wewnętrznego bólu na kims. W miejsce nienawiści wchodzi szacunek, zaufanie i czuje się to z zupełnie z innego poziomu. Nienawiść jest emocją, a miłość jest stanem istnienia tak samo jak spokój czy radość z życia. Na początku pracy z przekonaniem, jeśli mamy szeroko rozbudowane mechanizmy obronne, umysł może podawać zmyłki i mówić że coś jest takie jak nasza myśl o tym. Jednak wtedy najlepiej odnieść się do stanu faktycznego naszej rzeczywistości i naszych odczuć w ciele, bo tego nie da się oszukać. Rzeczywistość zawsze pokaże nam jak jest naprawdę. Często jest też tak, że trudno nam uwierzyć w prawdę, bo tak bardzo i długo wierzyliśmy w iluzję. Opadające iluzje zazwyczaj bolą i powodują złość na siebie, żal wobec siebie, że żyliśmy w przekłamaniu i nie widzieliśmy oczywistych rzeczy. Jednak tą złość można wykorzystać jako rozpęd do zmian. Trzeba dać jej zaistnieć i nie dusić jej, później zazwyczaj z chaosu rodzi się porządek i z nieznanego pojawia się ład. Powoli zaczynamy wychodzić z zagubienia emocjonalnego i bezradności biorąc odpowiedzialność za swoje emocje i myśli.

W zależności od stopnia zaćmienia umysłu przez przeszłe emocje, odpowiedzi mogą przyjść albo od razu albo kilku dniach. Dużo odpowiedzi odnośnie, tego z czym sobie nie radzimy lub czego się boimy albo wstydzimy dostajemy w snach, tylko trzeba się zacząć ich słuchać, odpowiedzi też przychodzą w medytacji w formie przebłysków wspomnień czy też w ciągu dnia w formie nagłych przebłysków. Warto sobie zapisywać informacje na telefonie czy w notesie, bo mechanizmy obronne mają tendencje, do tego abyśmy zapomnieli o tych przebłyskach i powracali znowu w stare schematy, wzorce. Można mieć uczucie, że przyszła ważna informacja z pola świadomości, a my się zajęliśmy czymś innym i zaraz ją zapomnieliśmy, odwróciliśmy się i wygraliśmy ją z powrotem. Często nie zwracamy na to uwagi i uważamy, że to nie jest ważne albo nie chcemy tego widzieć, bo jest nam wtedy wygodniej co powoduje dalsze zaprzeczanie.



## Ćwiczenia nawyki

Podczas pracy z przekonaniem ważne jest mieć otwarty umysł i dopuszczać rozwiązania i możliwości, które na początku wydają się nam głupie, bo za nimi mogą kryć się odpowiedzi. Do tego tak jak z nawykiem i z każdą zmianą trzeba działać po kolei i nie brać wszystkiego na raz. Emocja odczuwana w terażniejszości opiera się na ocenie terażniejszości przez pryzmat przekonania z przeszłości. Czyli odbieramy daną sytuację w tu i teraz przez to co mamy zapisane w przekonaniu, a raczej w jego ładunku emocjonalnym. Więc gdy czujemy, że nie zasługujemy na swoją czy czyjąś miłość to oceniamy, tą sytuację przez nasze główne przekonanie. O ile myśli da się oszukać i zastąpić ją szybko inną myślą, to emocji i tego co czujemy w danej chwili nie da się tak szybko zastąpić. Pojawiający się dyskomfort, czy poczucie gorszości, niezasługiwania, beznadziei, bezsilności nie da się ukryć. No chyba że wypieramy, te stany prawdziwe odczucia i przykrywamy je lękiem, złością. Dostyc często jest właśnie tak, że nie chcemy odczuć tych prawdziwych odczuć przez co nie pozwalamy sobie na zobaczenie prawdy jak jest. Natomiast to właśnie odczucie tego co ukrywamy daje nam szansę na wyjście poza określone przekonanie i uwolnieniu bólu emocjonalnego związanego z danym przekonaniem.

### Ćwiczenie 1

Wypisz poniżej wszystkie przekonania zaczynające się od słów muszę i powinienem, jakie tylko przychodzą Ci na myśl. Mogą to być przekonania odnoszące się do cech Twojego charakteru, emocji, zachowań, wydarzeń w Twoim życiu. Ćwiczenie to pokaże Ci Twoje limity i miejsca gdzie blokujesz swój boski potencjał.

### Ćwiczenie 2

**Wybierz sobie trzy główne przekonania jakie Cię nurtują i odpowiedz sobie na te pytania i sprawdź, co się za nimi kryje oraz czy to przekonanie jest prawdziwe.**

1. Jakie argumenty przemawiają za tym, że twoja myśl jest prawdziwa?
2. Jakie argumenty przemawiają przeciw prawdziwości tej myśli?
3. Czy istnieją inne możliwe przyczyny tego zdarzenia niż te, które pierwsze przyszły ci na myśl?
4. Co może się zdarzyć w najgorszym wypadku w konsekwencji tego zdarzenia? Czy jesteś w stanie to przeżyć?
5. Co mogłoby się zdarzyć w najlepszym przypadku?
6. Jakie jest najbardziej realistyczne rozwiązanie?
7. Co wynika dla ciebie z wiary w prawdziwość tej myśli? Jakie masz korzyści dla siebie, dzięki wierze w to przekonanie?
8. Jakie inne myślenie bardziej ci się opłaca?
9. Co zrobisz w związku z tą sytuacją? Co zmienisz?

### Ćwiczenie 3

1. Potrzebujesz do tego ćwiczenia karteczek post-it. Na jednej z nich napisz proszę ograniczające cię przekonanie, to które pragniesz zmienić. Na drugiej karteczce napisz proszę nowe przekonanie, w które pragniesz wierzyć. Napisz je w sposób pozytywny, czyli na przykład :

Przekonanie

- Czuje się niepewna w nowych sytuacjach/relacjach kontra czuje pewność siebie w każdej sytuacji. Mogę sobie ufać i na sobie polegać.

Przykład jest tak naprawdę oparciem się na skrajnych przekonaniach. Jednak na początku pracy nad sobą, trzeba zauważyć drugi biegun pozytywny, a nie tylko patrzeć się na ten negatywny i przez jego perspektywę. Z czasem przyjdzie zrozumienie szersze.

Szersze zrozumienie dla mnie polega na tym, że tak naprawdę w każdej nowej sytuacji może pojawić się lęk przed nią i to jest normalne, bo wchodzimy w nową nieznaną sytuację. Jest to wyjście z naszej strefy komfortu, więc możemy czuć lęk i brak poczucia bezpieczeństwa. Twierdzenie że nie będzie leku jest okłamywaniem siebie i wypieraniem jego faktu istnienia. Twierdząc skrajnie i próbując zmienić się na przymus może dojść do sytuacji, że wejdziemy w jakieś doświadczenie i zostaniemy sparaliżowani. Wtedy mogą się pojawić wyrzuty

## Ćwiczenia nawyki

wobec siebie, że czujemy lęk i że nic się nie zmienia. Gdzie tak naprawdę ważne jest jak sobie poradzimy z lękiem podczas nowej sytuacji i czy pomimo lęku odnajdziemy w sobie odwagę i dostrzeżemy, że lęk był iluzją. Zaufanie do siebie nie spowoduje że lęk zniknie całkowicie, ono spowoduje że będziemy czuli się bezpiecznie wchodząc w nieznaną i będziemy wiedzieć, że cokolwiek się stanie możemy na sobie polegać i że mamy w sobie oparcie. Wtedy tak naprawdę energia lęku zmieni się z blokującej nas, przerażającej na entuzjazm wobec nowej sytuacji.

Zaufanie kontra lęk

Zawsze jak oceniamy, osądzamy że czegoś nie chcemy, to tworzy się brak zgody na coś, to z kolei tworzy zamknięcie, ucieczkę, lęk przed czymś innym. Dlatego ważne jest jak coś rozumiemy i jaki poziom świadomości mamy. Bliższe prawdy jest stwierdzenie.

**Akceptuję niepewność, lęk w nowych sytuacjach i pomimo niego wchodzę w tę sytuację odnajdując w sobie odwagę do działania, bo rozumiem że dzięki nim moje życie będzie się rozwijać.**

### Przekonanie

- Jestem głupia, kontra jestem inteligentna.

Przekonanie jestem głupia powoduje zaprzeczenie istnienia w nas inteligencji i jest formą ucieczki od przejmowania inicjatywy. Faktem jest że każdy z nas ma w sobie inteligencję i można ją ćwiczyć i rozwijać, co nie znaczy, że będziemy wszechwiedzący. bliższe prawdzie jest stwierdzenie.

**Jest we mnie inteligencja, której pozwalam się przejawiać w moim życiu. Nie muszę wiedzieć wszystkiego i wszystko rozumieć od razu. Akceptuje fakt, że ciągle się uczę. Akceptuje fakt, że są rzeczy, które będę wiedzieć ale są również rzeczy, których nie będę wiedzieć. Pozwalam sobie również na niewiedzę.**

2. Gdy już je wszystkie spiszesz, postaraj się zrozumieć do kogo należą, to znaczy, kto ich używał w Twojej obecności, od kogo pochodzą. Kim jest/była osoba, która zapoczątkowała Twoją wiarę w to przekonanie. Załóż się, że w większości przypadków będą to Twoi rodzice, ale to już pewnie wiesz. Jeśli napisałaś kilka par przekonań do zmiany, to proponuje napisać pod spodem imię „autora”, aby było łatwiej przejść do dalszej części.

3. Zorganizuj sobie dwa krzesła i postaw jedno naprzeciw drugiego. Jeśli nie masz takiej możliwości, po prostu usiądź na jednym krześle a drugie wyobraź sobie przed sobą. Weź do ręki karteczkę z destrukcyjnym przekonaniem, zamknij oczy i wyobraź sobie na krześle przed tobą osobę, od której otrzymałaś to blokujące Cię przekonanie. Patrząc w oczy tej osobie, powiedz jej wszystko to, co wydarzyło się w Twoim życiu złego wierząc w to przekonanie. Wyrzuć z siebie złość, smutek, żal, poczucie winy, strach, wszystko to co się kumulowało w Tobie przez lata wraz z tym przekonaniem. Możesz płakać, krzyczeć, czuć złość... Jeśli poczujesz silne emocje, to bardzo dobrze! Jeśli nie, też jest ok,... nie oczekuj, po prostu daj się ponieść... Na koniec powiedz tej osobie, że nie potrzebujesz już wierzyć w przekonanie, które Ci dała, i że jej je oddajesz. Zrób gest z karteczką w stronę wyobrażonej osoby na krześle naprzeciwko i daj jej karteczkę.

4. Teraz weź do drugiej ręki karteczkę z nowym przekonaniem. Spójrz w oczy tej samej, wyobrażonej osobie przed tobą z radością i przeczytaj jej i potwierdź na głos, że od dzisiaj to jest twoje nowe przekonanie, twój nowy sposób myślenia, odczuwania i działania. Podziękuj tej osobie za to, że była Twoim Aniołem, i że doprowadziła do Twojego przebudzenia TU i TERAZ. Powiedz sobie, że teraz świadomie decydujesz wprowadzić nowe do swojego życia.

5. Powtórz to ćwiczenie z każdą parą przekonań, które chcesz zmienić

6. Na koniec spal nad ubikacją stare przekonania i miej ze sobą przez jakiś czas, na wyciągnięcie ręki nowe, konstruktywne przekonania.

**Ćwiczenie 4**

Weź 20 głębokich, swobodnych oddechów, a potem zacznij pisać:

1. Nie wierzę, że potrafię .....
2. Ludzie często mi powtarzali, że jestem .....
3. Ludzie często mówili mi, że nie potrafię .....
4. Zawsze czuję się źle, kiedy .....
5. Przeważnie czuję się skrępowany, gdy .....
6. Uważam, że nie jestem wystarczająco dobry, kiedy ....
7. Nienawidzę siebie, gdy .....
8. Nie potrafię przyjmować .....
9. Gdy jestem z innymi, trudno mi .....
10. Zawsze dostaję za mało .....
11. Najbardziej obawiam się .....
12. Moim największym lękiem w związku z pieniędzmi jest .....
13. W życiu erotycznym najbardziej boję się .....
14. Nie mogę sobie wybaczyć, że .....
15. Gdybym tylko mógł .....

Wypisz trzy swoje największe lęki:

1. ....
2. ....
3. ....

Który z tych trzech jest największy? (zakreśl go)

Wypisz trzy swoje największe pragnienia, przyjemności:

1. ....
2. ....
3. ....

Której najbardziej potrzebuję? (zakreśl ją)

**Zauważ , że zazwyczaj Twój największy lęk , jest równocześnie Twoim największym pragnieniem. Zauważ też to , że uciekając przed swoim największym lękiem gonisz w pozorną iluzją, iż dane pragnienie spowoduje , że Twój lęk zniknie. Czyli jedna emocja(**

**lęk) pcha Cię w inną emocje( presję, ciśnienie) by osiągnąć coś i poczuć określone emocje, które myślisz, że spowodują iż lęk zniknie.**

Przykładowo:

Jeśli czujesz lęk przed bliskością możesz tworzyć nadmierne pragnienie aby ktoś zaspokoił Twoją pustkę. Wtedy uciekasz przed samotnością w pragnienie tworzenia ciągle związków. Rozwiązaniem jak zawsze jest otwarcie się na to przed czym uciekasz, czyli jeśli boisz się samotności, to trzeba sobie na nią pozwolić, bo ona buduje bliskość z samym sobą. A jak nawiążesz bliskość ze sobą, to będziesz w stanie otworzyć się na bliskość z drugim człowiekiem.

## Ćwiczenie 5

**Pomyśl o sytuacji w życiu, która się powtarza, która najbardziej Cię martwi, i wykonaj następujące ćwiczenie w taki sam intuicyjny sposób Jak poprzednie.**

1. Wielokrotnie powtarzająca się w moim życiu sytuacja lub wzorzec: .....
2. Jak się czuję, gdy ta sytuacja się zdarza? .....
3. Korzyści, jakie mam z tego wzorca, to .....
4. Boję się porzucić ten wzorzec, bo .....
5. Najgorsza rzecz, jaka może się zdarzyć, jeśli porzucę ten wzorzec, to .....
6. Moja najbardziej negatywna myśl o sobie: .....
7. Przyczyna, która sprawia, że wierzę, iż ta myśl jest prawdą, to .....
8. Tą myślą staram się udowodnić, że .....
9. Co robię, by udowodnić prawdziwość tej myśli? .....
10. Komu staram się udowodnić tę myśl? .....
11. Jakie główne przekonanie wyszło z tego ćwiczenia? .....

Nie ulega wątpliwości, że istnieje tysiące przekonań, do których jesteśmy przywiązani. Ale tylko jeden czy dwaj premierzy rządzą wszystkimi ministrami. Większość z nas o nich nie wie i dlatego mają nad nami taką władzę. Kiedy znajdują się w podświadomości – poza naszą świadomością – wyręczają nas w panowaniu nad naszym życiem. Przyjrzyj się swoim odpowiedziom i znajdź swoje wzorce (przejawiające się w podobnych odpowiedziach na różne pytania). Potem napisz:

MOIM GŁÓWNYM PRZEKONANIEM, KTÓRE WYŁOŃIŁO SIĘ Z TYCH ĆWICZEŃ, JEST .....

By ci pomóc, podajemy najczęściej występujące główne przekonania:

- Jestem zły, niegodny miłości, bezwartościowy, nie dość dobry.
- Nie wystarcza dla mnie.
- Jestem bezradny wobec życia.
- Muszę walczyć, żeby przetrwać.

## Ćwiczenia nawyki

- To zawsze moja wina.
- Żyję w niebezpiecznym świecie.
- Nie zasługuję.
- Ludzie ranią mnie.
- Ja ranię ludzi.
- Jestem nieudacznikiem.
- Nie powinienem być tutaj.
- Jestem niechciany.
- Jestem inny.
- Nie pasuję do nich
- Nie jestem godzien zaufania.
- Nie mogę nikomu ufać

### Ćwiczenie 6

Praca z tym co wypieramy do podświadomości.

Praca z cieniem wymaga dużej dawki uczciwości, odwagi i zrozumienia do samego siebie. Praca z energią cienia w ujęciu duchowym ma sens wtedy, gdy potrafisz zachować pozycję obserwatora.

1. Pierwszy krok to obserwowanie nastrojów, sympatii i antypatii, fantazji i impulsów. Inni ludzie tylko pokazują nam nasz własny cień. W tym celu zadajemy sobie pytania:

- Kogo nienawidzisz lub bardzo nie lubisz? (to nie musi być jedna osoba)
- Jakie jego cechy są najbardziej nieznośne, jakich cech nie jesteś w stanie zaakceptować? (to nie musi być jedna cecha)
- Co najbardziej cię niepokoi w innych ludziach?
- Kogo podziwiasz, lub bardzo szanujesz?
- Co w tej osobie podoba ci się najbardziej?
- Jaki chciałbyś być?
- Czego innym zazdrościsz?

2. Kiedy już odpowiemy sobie na te pytania, przyznajemy przed sobą, bez prób usprawiedliwiania, że mamy te same cechy, których nie tolerujemy u innych. Dostrzeżenie tych cech w sobie nie zawsze będzie łatwe, ale poszukaj pasujących historii. Poszukaj też momentów, kiedy chciałbyś tak postąpić, ale sobie nie pozwoliłeś. Osądzamy innych, bo projektujemy na nich nasze własne demony. Zrozumienie i zaakceptowanie naszej własnej ciemnej strony pomaga akceptować innych, takimi, jacy są.

## Ćwiczenia nawyki

3. Otwieramy się na pozytywny odpowiednik negatywnej cechy, którą widzimy u innej osoby. Szukamy go w sobie.

Przykład:

Trudno mi znieść, gdy inni ludzie są zależni od innych.

Przyznaję, że sama jestem zależna od innych, choć mogę tego nie widzieć w tym momencie.

Mam w sobie zaufanie, którego dotąd nie używałam w pełni.

Decyduję się działać tak, jak gdybym miała zaufanie bez bycia zależnym od innych, bez poddawania się manipulacji.

Ta metoda pozwala na integrację cienia – jako swojej nieświadomej strony osobowości i równocześnie na transformację niekorzystnych wzorców zachowań.

Do dopełnienia procesu, wstawiam jeszcze dla Was przykładowe zestawienie cech cienia i ich pozytywnych odpowiedników wg Davida Richo.

ryzykanctwo – odwaga

chciwość – dbałość o własne potrzeby

poczucie winy – sumienność

wrogość – asertywność

niecierpliwość – gorliwość

impulsywność – spontaniczność

niekompetencja – odwaga eksperymentowania

niezdecydowanie – otwartość na możliwości

niewrażliwość – obiektywność

zazdrość – opiekuńczość

bałaganiarstwo – elastyczność

lenistwo – umiejętność zrelaksowania się

skłonność do kłamstwa – wyobraźnia

perfekcjonizm – umiejętność właściwego działania

sztywność – wytrwałość

użalanie się nad sobą – umiejętność przebaczenia sobie

egoizm – dbanie o siebie

uległość – umiejętność współpracy

mściwość – sprawiedliwość

arogancja – pewność siebie

kontrolowanie, manipulowanie – zdolności przywódcze

tchórzostwo – ostrożność

okrucieństwo – złość

zależność od innych – zaufanie

***„Nie stajemy się oświeceni wyobrażając sobie wyłącznie światło, lecz czyniąc ciemność świadomą, czyli wprowadzając światło w to co nieświadome,,***

**Carl Jung.**



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/>

