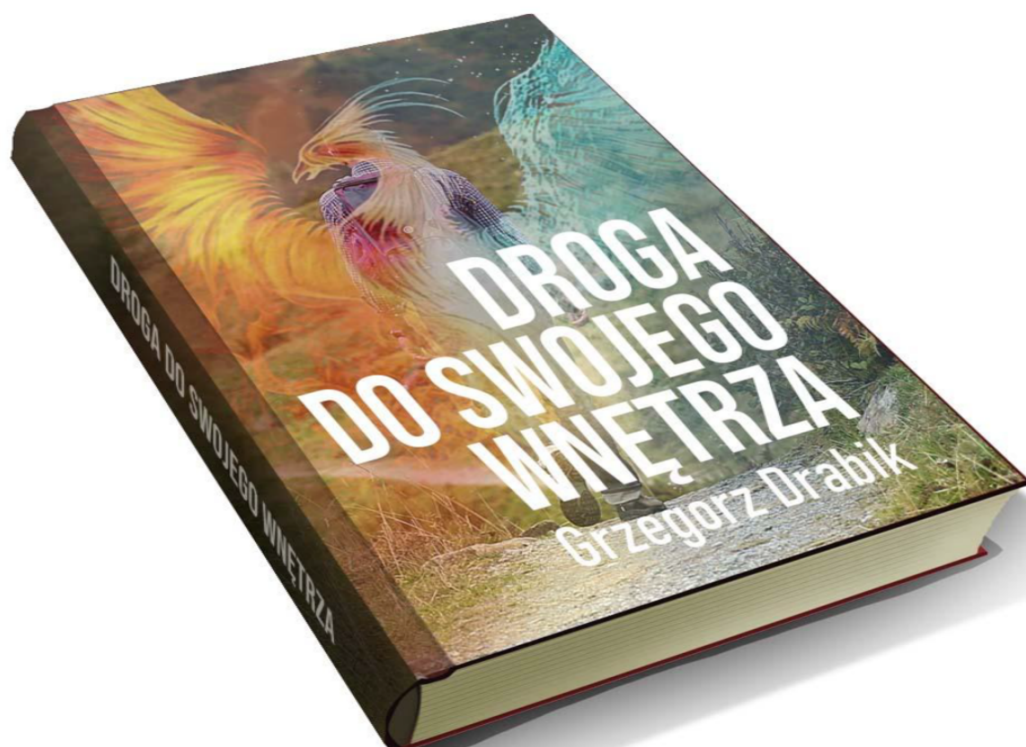




WSTĘP.....	4
ROZDZIAŁ 1: POZNAWANIE SIEBIE, ODKRYWANIE SIEBIE.....	9
1.1 Od czego zacząć pracę nad sobą?.....	9
1.2 Proces poznawania siebie, wychodzenie z cierpienia.....	13
1.3 Postawy, które pomagają otworzyć się na naszą własną miłość.....	16
1.4 Poczucie wartości.....	23
1.5 Zmiana.....	34
2.1 SAMOŚWIADOMOŚĆ.....	52
2.2 Lęk główna blokada i zarazem wskazówka gdzie są ograniczenia, blokady.....	55
2.3 Samoświadomość, a dostrzeganie coraz więcej w rzeczywistości, otwieranie się na rzeczywistość wokół nas.....	60
2.4 Uwaga.....	68
2.5 Obserwacja i Medytacja.....	71
2.6 Zarządzanie swoją uwagą.....	85
Rozdział 3 MOC SERCA.....	92
3.1 Koherencja serca.....	92
3.2 Wdzięczność i pogoda ducha.....	95
3.3 Emocje a rozwój.....	106
3.4 Blokady w rozwoju.....	111
ĆWICZENIA.....	124
Poczucie wartości i blokady przed zmianą.....	124
Obserwacja, medytacja, oddech.....	136
Serce, wdzięczność.....	140
Spis rysunków.....	143
Bibliografia.....	143



Droga do swojego wnętrza Cz.1

Świadomość

Grzegorz Drabik

e-book

WSTĘP

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

Chciałem żyć w prawdzie, więc dusza mi pokazała, że za każdym razem jak opieram się na iluzji zabieram sobie moc, a gdy działam w prawdzie to moja wewnętrzna moc wzrasta.

Chciałem przestać manipulować i kontrolować, więc dostałem sytuację w których musiałem zaakceptować moją bezsilność wobec spraw na które nie mam wpływu.

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

Chciałem poczuć połączenie ze źródłem i jedność z wszechświatem więc dostałem okazję by poddać rdzeń mojego egoistycznego ego oraz dojrzeć sytuację w których sam tworzę oddzielenie od mego źródła odcinając się od samego siebie.

Chciałem siebie zaakceptować w pełni więc dostałem zrozumienie, że aby to zrobić mam zaakceptować swoje słabości i wady. Zrozumiałem, że to nic złego, że je posiadam, a przyznanie się do nich dało mi poczucie ulgi wewnętrznej i uczciwości wewnętrznej.

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

Chciałem transformować mój ból emocjonalny, więc dostałem okazję by poczuć go w pełni i odnaleźć współczucie, wyrozumiałość i łagodność dla siebie, jak również dla innych.

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

Chciałem przestać naprawiać innych i siebie, więc dostałem możliwość pocucia nienawiści, wstrętu jaki miałem wobec swoich niedoskonałości, a którą przenieśliśmy na niedoskonałości innych.

Chciałem połączyć umysł z ciałem, więc dostałem od ciała informacje gdzie są blokady przed tym połączeniem. Miałem wybór albo zacząć ich słuchać i

wprowadzać w nie świadomość poprzez kontakt z nimi, albo dalej uciekać od swojego ciała i od poczucia jedności z nim.

Chciałem dopuścić ból, zdjąć mechanizmy obronne, więc trzeba było nauczyć się o nim rozmawiać i przestać go wypierać. Trzeba było przyznać się do tego, że on istnieje, a nie udawać, że go nie ma.

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

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

Chciałem poczuć swoje emocje, więc trzeba było przestać je wypierać, uciekać przed nimi lub z nimi walczyć poprzez projekcje ich na innych.

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

Chciałem wyjść z roli ofiary, więc dostałem okazję aby wziąć sprawy w swoje ręce i w końcu dorosnąć przejmując odpowiedzialność za swoje życie.

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

Chciałem poczuć bliskość z innymi, więc otworzyłem się w końcu na jej przyjmowanie i przestałem zaprzeczać mojej potrzebie więzi z innymi ludźmi. Co pozwoliło mi wyjść z izolacji w swojej własnej głowie i nawiązać szczere relacje z innymi.

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

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

Chciałem uspokojenia moich pragnień i popędów, więc zrozumiałem, że nie mogę się ich wstydzić, zaprzeczać im lub ich wypierać, bo to powoduje, że one zarządzają mną pchając mnie w niezdrowe sposoby zaspakajania ich. Zamiast walki z nimi, wybrałem możliwość poznania ich.

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

Jestem Grzegorz Drabik. Pasjonuje się poznawaniem, zrozumieniem ludzkiej psychiki i jej wpływu na procesy zachodzące w ciele oraz połączenia naszego sposobu myślenia, reakcji emocjonalnych, z wypartymi sytuacjami z dzieciństwa.

Od ponad pięciu lat praktykuję samoobserwację i wychodzę z uzależniania od hazardu poprzedzonego długoletnią depresją, nerwicą, zaburzeniami kompulsywno-obsesyjnym wynikającymi z nie poradzenia sobie z traumami i wyparciem ich oraz stworzeniem szeregu mechanizmów obronnych, aby nie czuć swoich emocji i uczuć. Cokolwiek przechodzisz teraz w swoim życiu wiedz, że możesz zacząć proces powrotu do siebie i możesz z tego wyjść oraz zacząć żyć z radością w sercu. Jakkolwiek masz teraz w sobie duży lęk, poczucie winy, poczucie krzywdy, toksyczny wstyd, jakkolwiek sobie nie radzisz z emocjami i myślami w swojej głowie, jakkolwiek jesteś zagubiony, jakkolwiek nie chce ci się żyć i jakkolwiek brakuje ci energii do życia, zawsze możesz zacząć wszystko zmieniać poprzez poznanie siebie, puszczenie emocji z przeszłości, zmianę swoich przekonań, zmianę sposobu myślenia, zmianę nawyków oraz zmianę swoich reakcji na to, co dzieje się w Twoim życiu. Potrzebujesz tylko chęci by zacząć, by po prostu chcieć i dasz sobie do tego prawo. Paradoksalnie by móc zacząć jakąkolwiek zmianę, trzeba najpierw zaakceptować swoją bezsilność, bezradność i stan w jakim się jest. U mnie tak było, abym mógł zacząć robić coś ze sobą, najpierw musiałem przyznać się przed sobą do tego, że poniosłem porażkę i że sobie nie radzę w swoim życiu. Wtedy dopiero mogłem otworzyć się na przyjmowanie pomocy od świata w koło, w tym również na przyjmowanie szerszej świadomości.

Poprzez treść tej książki chce przekazać swoje doświadczenie, odczucia, wiedzę i rozwiązania które mi pomogły i pomagają w życiu codziennym. Wiem jak to jest nie mieć wiary w cokolwiek i nienawidzić siebie do takiego stopnia by zrujnować swoje życie obracając je w ruinę. Sam na początku jak nie wierzyłem w nic, a nawet nie miałem nadziei na nic, tylko pustkę i otchłań w sobie, to gdy czytałem książki osób, którym udało się zmienić swoje życie budziła się we mnie nadzieja i wiara, że można żyć inaczej. Pojawiał się we mnie błysk w oku, dusza się budziła i chęć do działania, do spróbowania doświadczania życia w inny sposób. Tak samo było na mityngach, gdy widziałem po tym jak inni się zachowują, że można żyć szczęśliwie. Nigdy nie zapomnę z jakim zachwytem i ekscytacją chodziłem na pierwsze mityngi będąc na terapii zamkniętej i jak dużą energię one mi dały na początku pracy nad sobą. Zobaczenie faktu, iż nie tylko ja mam tak jak mam, że inni czują tak jak ja, że mnie rozumieją, że mogę odnaleźć siebie w ich doświadczeniu dodawał mi ogromnej nadziei i rozbudzała się we mnie wiara w to, że można.

Sam część życia byłem buntownikiem czującym ogromną pustkę w sobie, której nie mogłem zapłacić niczym i przed którą ciągle uciekałem w różnego rodzaju substytuty, które miały mi ją zapłacić i dać ulgę. Żyłem w ciągłym poczuciu irracjonalnego zagrożenia, moje poczucie bezpieczeństwa było mocno zaburzone, wręcz bym powiedział, że nie było go wcale przez co moja postawa wobec życia opierała się na zasadzie walcz, albo uciekaj. Wobec społeczeństwa miałem wrogą postawę, tak jakbym czekał na atak, tak jak bym się bronił przed skrzywdzeniem. Nie wiedziałem wtedy, że jest we mnie po prostu rana i ból, którym trzeba się zająć. W pewnym sensie żyłem jak zranione zwierzę, które czekało na kolejny atak z zewnątrz, stąd przybierałem postawę obronną i aby nie zostać zranionym sam atakowałem pierwszy. Nie rozumiałem wtedy, że obraz jaki mam o rzeczywistości jest tworzony poprzez nie puszczone emocje jakie mam w sobie i przekonania o życiu, które oparły się o nie uzdrowioną ranę. Życie było dla mnie polem walki, czymś wrogiem i

pełnym niebezpieczeństw. Fortecą mojego umysłu były zbudowane przez lata mechanizmy obronne, które jednocześnie nikogo do mnie nie dopuszczały jak również powodowały, że zostawiałem za sobą ból i cierpienie raniąc nie tylko siebie ale również osoby w koło mnie.

Czułem się w pewien sposób wadliwy, uszkodzony, niewłaściwy, gorszy, niewystarczający, inny niż inni i inny niż miałem być. Jako nastolatek pędziłem do nikąd, uciekając przed swoimi emocjami, a programy warunkujące jakie miałem w sobie powodowały, że próbowałem zasłużyć na swoją własną miłość i akceptację. Emocje przed, którymi uciekałem i wypieranie ich powodowały, że pędziłem za rzeczami materialnymi i szukałem wszędzie w koło poczucia podziwu, uwagi, akceptacji, uznania, czucia się docenionym. Skończyło się to uzależnieniem się od hazardu i całkowitą obsesją na jego punkcie, aż nie zostały mi dwie opcje albo odebranie sobie życia, albo próba zadbania o siebie i pójście na terapię od uzależnień. Wybrałem tą drugą opcję, chociaż na początku nie dopuszczałem do siebie myśli, że mogę przestać grać. Na terapię poszedłem bardziej dla kogoś, dla rodziców, dla dziewczyny, którą myślałem że jeszcze może odzyskam, bardziej też chyba po to aby uciec od tego co zrobiłem. Czyli by uciec od konsekwencji. Moje intencje na początku na pewno nie były szczere, prawdziwe. Oczywiście na początku byłem przekonany, że robię to dla siebie i że ja o tym zdecydowałem, jednak mój terapeuta szybko mi wybił to z głowy i skonfrontował mnie z prawdą której nie chciałem widzieć. A prawda wyglądała tak, że poszedłem bo konsekwencje uprawiania hazardu mnie do tego zmusiły, a nie moja wola. Nie wiem czemu, ale ja nie potrafiłem robić dobrych rzeczy dla siebie, takich zdrowych. W jakiś sposób byłem nastawiony na destrukcję siebie samego i ludzi w koło. Tak jak by robiłem na odwrót, robiłem rzeczy, które mi szkodziły i które szkodziły innym. Ktoś z boku mógłby powiedzieć, że jak to nie robiłem dla siebie rzeczy, skoro ciągle kombinowałem by mieć pieniądze na granie, na używki. Tylko właśnie czy życie tylko tak zwanymi przyjemnościami(od imprezy do imprezy, bez głębszego sensu) jest dobre dla nas ? Czy obsesja jest dla nas dobra ? Czy alkohol, papierosy są dla nas dobre ? Jak można czerpać przyjemność z niszczenia siebie i swojego zdrowia ? Kwestia sprawiania sobie przyjemności, jak się okazało później była u mnie mocno skrzywiona. Teraz mogę szczerze powiedzieć, że takie życie wygląda tylko na szczęśliwe, przyjemne, a tak naprawdę pełno w nim ukrytego cierpienia i bólu pod maską zabawowego człowieka i pędu za szybką ulgą.

Poznałem w swoim życiu setki osób, które doszły do pewnego momentu w swoim życiu, gdzie nie było już ucieczki przed sobą(doszły do ściany i kresu cierpienia) i poprzez rozpoczęcie pracy nad sobą, zmieniły całe swoje życie i zaczęły cieszyć się nim. Jakiegokolwiek masz uzależnienie to uświadom sobie, że jest miliony ludzi na świecie, którzy mieli lub mają podobnie do Ciebie i którzy wykonali pierwszy krok, poprosili o pomoc drugiego człowieka i zaczęli zmieniać swoje życie. Ważne byś wiedział, że nie jesteś z tym sam, że są ludzie którzy Cię zrozumieją o ile poprosisz o pomoc i schowasz swoją dumę oraz przestaniesz się bać przyznania się do tego jak jest naprawdę u Ciebie. Zawsze możesz zwrócić się do drugiego człowieka o pomoc, tylko trzeba schować swoją dumę za którą tak naprawdę kryje się wstyd przed tym, że sobie nie radzisz w swoim życiu. Najważniejszą rzeczą na początku jest otworzyć się na przyjmowanie pomocy z zewnątrz. Dla osoby, która naprawdę chce się zmienić, wszystko jest możliwe o ile będziemy szczerzy i uczciwi ze sobą. Niektóre cechy charakteru, dane nawyki, schematy są po prostu zamkniętą świadomością, która jeszcze nie dojrzała i która potrzebuje ewoluować. Zamknięta świadomość w uwarunkowaniach ma to do siebie, że gdy ją zaczniemy obserwować, gdy zaczniemy się jej przyglądać zaczyna się rozszerzać, rozwijać i daje nam odpowiedzi, konkretne informacje i wskazówki. Nasze utarte racje, poglądy, wierzenia, gdy zaczynamy się im przyglądać zaczynają rozwalać się jak domki z kart, a to co pozostaje to prawda której wcześniej mogliśmy nie widzieć.

W całym tym chaosie, zagubieniu jaki się ma na początku pracy ze sobą będąc w depresji, nerwicy, uzależnieniu, ważne jest złapanie kontaktu z własnym ciałem, ze swoimi potrzebami, emocjami. Kontakt z własnym ciałem pozwala nam na poznanie swoich emocji, myśli, automatycznych reakcji i schematów w jakie wchodzimy. Tak naprawdę proces zdrowienia to podróż w głąb siebie, a przez to następuje poznanie siebie, z czasem zaczyna się akceptacja siebie, kochanie siebie i innych, dbanie o siebie i o innych. Podczas zdrowienia zwiększa się nasza świadomość samych siebie i rzeczywistości w koło, nasz poziom energii wzrasta, doświadczamy nowych rzeczy. Im większą mamy energię, tym więcej szczęścia, radości, miłości jest w naszym życiu. Poprzez pracę nad swoim wnętrzem, to co na zewnątrz zaczyna się układać, bo podejmujemy inne decyzje i dokonujemy innych wyborów oraz działamy w inny sposób w swoim życiu. Życie nabiera zupełnie innych barw i wartości. Osoba poznająca siebie zaczyna czuć godność i szacunek wobec daru jakim jest życie, rodzi się na nowo dziecięca radość, ciekawość poznawania świata, chęć działania, chęć podejmowania wyzwań, otwierają się nowe możliwości i szanse. Wzrasta nasza odwaga i śmiałość wobec życia. Z czasem potrafimy sobie radzić z lękiem, poczuciem winy, żalem, wściekłością, wstydem, bezradnością, bezsilnością, poczuciem krzywdy. Zaczynamy otwierać się na czucie własnych emocji i łączymy się z polem serca otwierając się na piękno życia. Im jesteśmy szczęśliwsi, tym na więcej sobie pozwalamy, poprawia się nasz poziom życia, odnajdujemy siebie, wychodzimy z zagubienia, znajdujemy lepszą pracę, poznajemy nowych ludzi, zmieniamy swój stosunek i podejścia do życia. To jak szybko będą następować zmiany w naszym życiu jest zależne tylko i wyłącznie od naszego zaangażowania, od naszej uczciwości i szczerości wobec siebie, oraz przyznania się do tego jak jest naprawdę w danej chwili z nami. Akceptacja i zrozumienie jest kluczem do właściwych zasad i postaw, a właściwe postępowanie jest kluczem do dobrego życia. Mam nadzieję, że ta książka pomoże Ci w drodze do poznania siebie.

Wierze w Ciebie, bo Wierze w siebie...

W książce nie będzie cudownych, marzeniowych rad, książka jest napisana tak aby poznać siebie, swój umysł i zależności jakie zachodzą w nas. Jestem za podejściem E. Tolle, Don Miguel Ruiz, A. De Mello, Colina Sissona i za odnajdywaniem wewnętrznego szczęścia przez co tak naprawdę zaczyna układać lepiej nasze życie. To co chce przekazać w książkach to głównie rzeczy związane z budowaniem w sobie zdrowego poczucia wartości i dojrzałości emocjonalnej poprzez poczucie, poznanie i zrozumienie siebie, swoich emocji, schematów, reakcji, potrzeb i pragnień.

ROZDZIAŁ 1: POZNAWANIE SIEBIE, ODKRYWANIE SIEBIE.

Poznaj i poczuj siebie, a poznasz i poczujesz innych. Drogą do zrozumienia innych jest droga do naszego wnętrza.

Zmiana to tak naprawdę odkrywanie prawdziwego siebie, tego siebie który został schowany pod mechanizmami obronnymi. Odkrywanie siebie powoduje, że do głosu dochodzi nasza prawdziwa jaźń. Dzieje się to poprzez rozwiązanie konfliktów wewnętrznych w nas i zjednoczenie części, które zostały wyparte lub z którymi walczymy. Zmiana to wyjście z iluzji umysłu i połączenie się z powrotem ze swoim ciałem. Zmiana odbywa się poprzez wprowadzenie w to co nieświadome, w to co automatyczne szerszej świadomości, czyli jest tak naprawdę przejściem z uwarunkowań w obecność, uważność i objęciem wszystkiego co jest. Dzieje się to przy pomocy oczyszczanie się ze starych programów, schematów, z nieprzepracowanego bólu emocjonalnego. Im bardziej siebie obserwujemy tym bardziej świadomi stajemy się tego co się w nas dzieje. Obserwacja siebie, kontakt ze sobą pozwala nam poczuć siebie, zrozumieć siebie, odnaleźć szczęście wewnętrzne i uwolnić energię tłumioną w postaci emocji z przeszłości. Wtedy następuje poznanie siebie i akceptacja siebie takim jakim się jest. Co z kolei prowadzi do braku wewnętrznych konfliktów. Co znowu prowadzi do wzrostu wewnętrznej energii i większej świadomości rzeczywistości. Człowiek odkrywa prawdziwego i naturalnego siebie, tego którego kiedyś wyparł i któremu zaprzeczał po to aby zyskać aprobatę, akceptację, miłość z zewnątrz. Puszcza swoje mechanizmy obronne i dostrzega, że wszystko zależy od jego odwagi i działania w rzeczywistości. Dostrzega tak naprawdę, że jedyna osoba jaka go blokuje, to On sam i ograniczenia które sobie nałożył poprzez uwierzenie w niektóre przekonania na swój własny temat i na temat rzeczywistości. Poprzez treść książki chcę pokazać jak tworzymy w sobie te ograniczenia, oraz jak je przekraczać. Jednak aby coś się ruszyło w Twoim życiu najważniejsze jest Twoje działanie w rzeczywistości, Twoje czyny i Twoja realna praca ze sobą przy poznawaniu siebie.

1.1 Od czego zacząć pracę nad sobą?

Chaotyczny umysł, pędzący umysł wynika z braku kontaktu z własnym wnętrzem. Brak czucia siebie i uwalniania emocji powoduje, że te emocje są dalej w nas i napędzają schematy myślowe. Wyparte emocje nakręcają obsesyjne myśli oraz pogłębiają zagubienie, chaos. Początkiem odkrycia siebie jest kontakt ze swoimi emocjami, schematami, myślami, popędami i pragnieniami. Właśnie do tego służy obserwacja samego siebie, do pocucia i poznania samego siebie. Niestabilność bierze się z braku znajomości siebie i z nie ukształtowanego wewnętrznego ja, które poprzez zagubienie w dzieciństwie nie potrafiło określić się kim jest naprawdę, nie odnalazło swojej autentyczności i zatrzymało się na pewnym etapie dojrzałości emocjonalnej. Poprzez wiarę w różne głosy z zewnątrz, które w konsekwencji stały się głosami wewnątrz siebie (adaptacja schematów myślowych, sposobu zachowywania się, sposobu radzenia sobie z emocjami od rodziców czy też otoczenia) i konflikt wewnętrzny tworzymy szereg osobowości, które się kłócą ze sobą. Aby móc wprowadzić jakiegokolwiek zmiany w swoim życiu trzeba najpierw dowiedzieć się jak jest naprawdę w naszym życiu. Trzeba najpierw stwierdzić stan faktyczny w rzeczywistości i odróżnić go od naszego wyobrażenia o nas samych. Nie da się czegoś zmienić jeśli się nie wie jakim się jest naprawdę. Trzeba dostrzec najpierw

po co jest kontrola umysłu i przed czym ona nas chroni, czego się boimy i czego się wstydzimy, wtedy możemy ją puścić i pozwolić sobie na brak kontroli i na zdjęcie mechanizmów obronnych a w konsekwencji na poczucie tego przed czym uciekamy. Nie da się dokonywać świadomych wyborów i dokonywać jak najlepszych decyzji dla siebie jeśli się nie wie czego się unika lub przed czym się ucieka czy też z czym się walczy. A właśnie zazwyczaj mamy takie schematy wyrobione nieświadomie, aby tylko nie wejść w określoną sytuację, która będzie nam przypominać sytuację z przeszłości i na którą się zamknęliśmy. Są różne zdania odnośnie powracania do przeszłych wydarzeń i poznawania swoich leków i rozpracowywania swoich traum. Nie jest to łatwe i może się wiązać z wejściem w poczucie krzywdy, bezsilność czy czucia się odrzuconym czy też wykorzystanym. Jednak to są zazwyczaj te odczucia które blokowaliśmy w dzieciństwie i to właśnie one chcą zostać zauważone, przeżyte, transformowane i zrozumiane. To właśnie w tych blokadach zapisana jest część naszej energii w postaci zamkniętej świadomości i to właśnie te blokady wpływają na nasze przekonania i na nasz odbiór rzeczywistości w danej chwili. Nasze główne blokady tak naprawdę blokują nas na odczuwanie życia w pełni i na doświadczanie obfitości w pełni. Przykładowo brak zgody na poczucie bezsilności powoduje, że walczymy, chcemy zmienić lub naprawić rzeczy na które nie mamy wpływu i które nie są zależne od nas, co powoduje, że cierpimy, bo tworzymy opór przed czuciem się bezsilnym. Inny przykład to lęk przed odrzuceniem, co prowadzi do tego, iż wchodzimy w schematy, zależności które podtrzymują ten lęk, bo nie chcemy poczuć się odrzuconym. Problem w tym, że robiąc wszystko by nie zostać odrzuconym porzucamy zazwyczaj samych siebie i działamy przeciwko sobie. Tak samo rzecz się ma z poczuciem krzywdy i rolą ofiary, dopóki nie pozwolimy sobie na zaistnienie ofiary w nas i jej prawdziwych emocji, dopóty nie będziemy mogli wyjść z poczucia krzywdy i będziemy tworzyć jeszcze więcej żalu i poczucia niesprawiedliwości wobec świata.

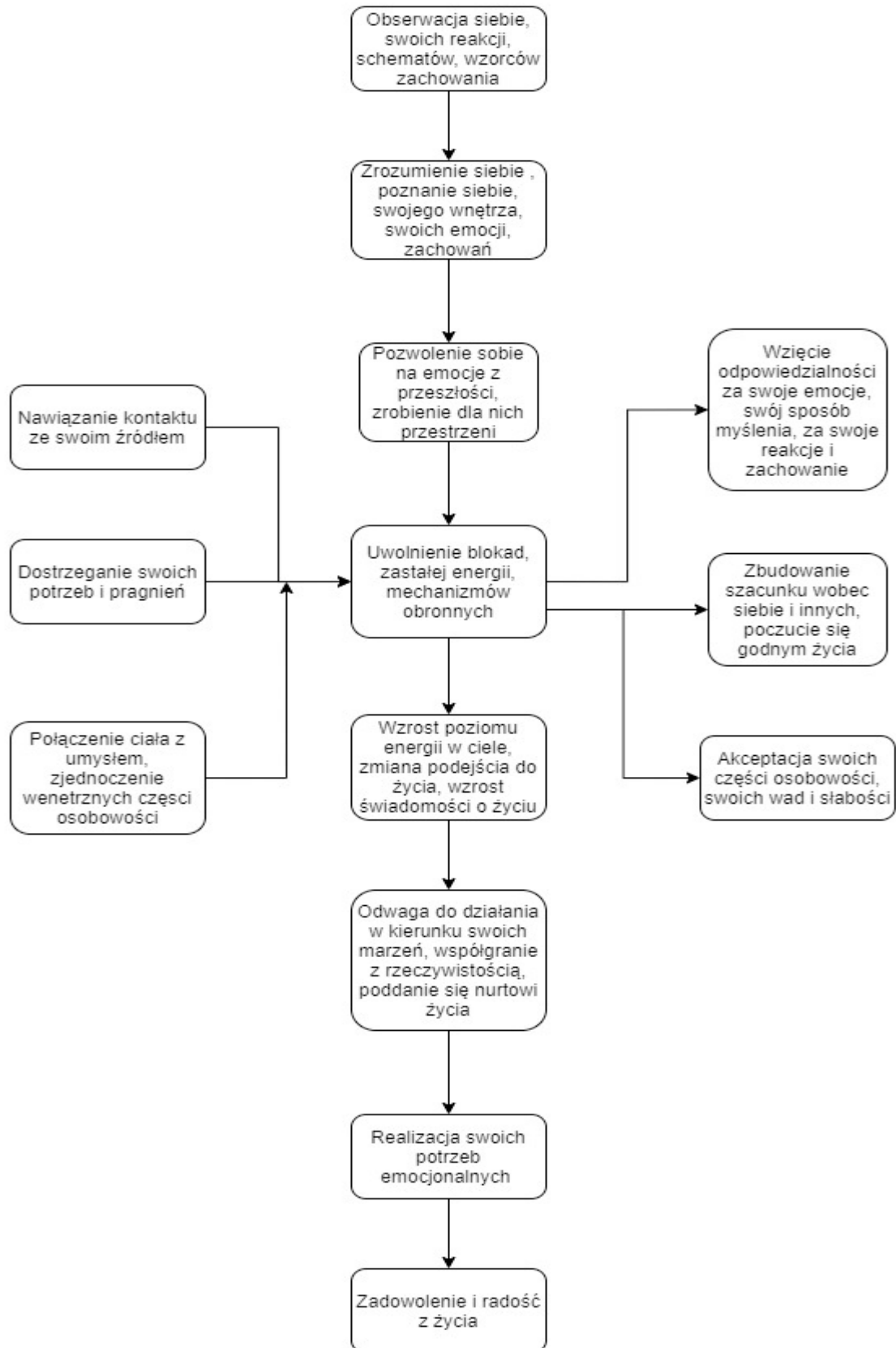
Nie da się wyjść z czegoś, co wypieramy i czemu zaprzeczamy udając kogoś innego.

Jako DDA doszło do mnie, że dopóki nie przyznam się do krzywdy, do żalu, do wściekłości wobec moich rodziców i ich nie przeżyje, to te emocje dalej będą rządzić moim życiem oddziałując z nieświadomości. Z doświadczenia wiem, że wysmiewamy i szydzimy najbardziej z czegoś co nie akceptujemy w sobie i do czego nie chcemy się przyznać przed sobą. Jeśli coś akceptujemy to po prostu współczujemy i potrafimy się połączyć w bólu w przestrzeni serca. Ja swoją pracę nad sobą zacząłem od terapii zamkniętej, później terapii pogłębionej i mitingów. Na początku zdrowienia dużo czytałem, uczyłem się medytować i przyglądać samemu sobie. Dużo też pisałem o tym co jest we mnie, by poznać siebie. To na początku pomogło mi rozwijać się.

Postawy, które pomagają w odkrywaniu siebie.

1. Słuchanie się swojego ciała i jego reakcji na odpowiednie myśli i zauważanie emocji w ciele.
2. Przyjrzenie się swoim wzorcom, schematom postępowania i swoim stanom emocjonalnym.
3. Otwartość umysłu i gotowość, chęć do widzenia prawdy.
4. Uczciwość wewnętrzna, dostrzeganie tego jak jest.
5. Dostrzeganie faktów, praca nad naszymi wyobrażeniami.
6. Poddawanie pod wątpliwość naszych utartych przekonań.
7. Dzielenie się tym co w nas z innymi oraz słuchanie innych.
8. Obserwacja swoich myśli i emocji, zarówno pozytywnych jak i negatywnych. Pozwolenie sobie na wszystkie emocje i myśli.
9. Zaprzestanie ucieczki przed bólem emocjonalnym, wsłuchanie się w swój ból.

10. Poddanie zaprzeczania tak zwanym negatywnym myślom i emocjom. Zaprzestanie tworzenia lęku i wstydu przed danymi emocjami i myślami. Poczucie, zrozumienie tych emocji i myśli.
11. Zmiana relacji ze sobą samym, zmiana podejścia do samego siebie. Zmiana głosu na wspierający i budujący poprzez wprowadzenie wyrozumiałości i współczucia względem siebie.
12. Zaprzestanie walki z rzeczami na które nie mamy wpływu. Wyjście z roli Dyrektora generalnego Wszechświata, czyli z roli Boga i skierowanie energii, uwagi do swojego wnętrza.
13. Zwracanie uwagi na swoje potrzeby emocjonalne i zaspokajanie ich.
14. Uświadomienie sobie swojego toksycznego wstydu, przyznanie się do niego i uzdrowienie go poprzez otwarcie się na sytuację których się boimy i wstydzimy.
15. Słuchanie się własnego sumienia i podążanie za jego głosem.
16. Uświadomienie sobie swoich słabych oraz mocnych stron.
17. Nauka asertywności i stawiania granic.
18. Skoncentrowanie swojej uwagi jak najwięcej na teraźniejszości i obecności w niej.
19. Czytanie motywujących książek rozszerzających świadomość, jednak zawsze trzeba mieć swoje zdanie i sprawdzać na sobie to co czytamy. Większość książek jest o tym samym, jak zaczniesz widzieć, że każdy mówi o tym samym tylko w różny sposób zaczniesz wychodzić poza swoją percepcję i łączyć kropki.



Rysunek 1. Proces odkrywania siebie, zmiany.

1.2 Proces poznawania siebie, wychodzenie z cierpienia.

Kres cierpienia.

Kres cierpienia pojawia się, gdy mamy już dość i przyznajemy się do tego, że sobie nie radzimy ze swoim życiem i ze sobą. Zaczynamy dostrzegać, że coś jest nie tak z naszym podejściem do życia, że ciągle cierpimy lub wchodzimy w te same sytuacje i wzorce raniące innych oraz nas. Pętle w jakie jesteśmy uwikłani coraz bardziej zaciskają się i doprowadzają do szukania informacji, pomocy, wiedzy na zewnątrz. Rozpoczyna się stawianie pytań i szukanie odpowiedzi na nie. Poproszenie o pomoc nie jest łatwe bo nasze ego i duma mówi nam co innego, że to głupie, że będzie nam wstyd, często po prostu boimy się przyznać do tego, że nie radzimy sobie ze swoim życiem. Walczymy ze sobą i zastanawiamy się czy próbować, czy też nie. Jednak gdy już zdobywamy się na gotowość i wyciągamy rękę prosząc drugiego człowieka o pomoc, czy też zaczynając czytać książki rozwojowe i zaglądać w głąb siebie, to proces zmiany się uruchamia. W pewien sposób zaczynamy przerywać wytarte schematy prowadzące do bólu. Dla wielu ludzi najważniejszy jest właśnie ten moment zdecydowania się na poproszenie o pomoc i gotowość do jej przyjęcia. Zazwyczaj na początku potrzebujemy kogoś do pomocy i uporządkowania naszego chaosu w głowie, do tego by ktoś nas ukierunkował gdzie mamy patrzeć, na co zwracać uwagę, jak postępować, w którym kierunku iść. Błądzimy jak dzieci we mgle i potrzebujemy by ktoś nas ukierunkował. To normalne, że często nie wiemy, gdzie szukać, na co patrzeć, tym bardziej jeśli wcześniej nie mieliśmy kontaktu ze sobą i z siłą wyższą. Osoba, która nas prowadzi ma nam pokazać jak mamy słuchać siebie, swoich potrzeb, swojego ciała, własnego sumienia. Przeważnie na początku szukamy na zewnątrz, gromadzimy informacje, wiedzę. Później jednak trzeba zacząć ukierunkować swoją uwagę do swojego wnętrza i odnaleźć w nim odpowiedzi na pytania, których szukamy. Na pytania typu co chcemy robić w życiu, dlaczego zachowujemy się tak jak się zachowujemy, co sprawia nam radość gdy to robimy, jak chcemy aby wyglądało nasze życie. Odpowiedzi na te pytania są w nas i to my musimy sobie udzielić na te pytania odpowiedzi, jednak by móc to zrobić trzeba najpierw siebie znać i mieć kontakt ze sobą. Problem jest w tym, że wielu z nas pędzi przez życie nie słuchając siebie, realizując kogoś marzenia i opierając się nie na swoich wartościach. Rezultatem tego jest pustka, cierpienie, uzależnienia, wypalenie. Iluzją w jaką wchodzimy na początku drogi, jest myślenie, że ktoś zrobi coś za nas, że ktoś nas wybawi i uratuje, że ktoś zmieni się za nas, że ktoś zna wszystkie odpowiedzi odnośnie nas samych. Rolą kogoś kto nas prowadzi jest podłączenie nas do własnego źródła, a nie stawianie się dla nas siłą wyższą. Osoba która może nam dać wszystkie odpowiedzi, to my sami i im szybciej to zrozumiemy tym mniej będziemy wchodzić w toksyczne relacje z osobami, które chcą nami manipulować i nami sterować(pseudo nauczyciele).



Rysunek 2. Momenty cierpienia.

Rozpoczęcie samoobserwacji, nawiązywanie kontaktu ze swoim ciałem i z wypartymi emocjami. Wprowadzenie świadomości w nieświadomość.

Cierpienie jest dlatego, że stawiamy opór na poczucie swojego ciała i emocji w nim zapisanych. Cierpienie jest zamknięciem się w swojej własnej głowie(w swoich iluzjach) i odcięciem się od ciała, od serca. Zamykamy się po to aby nie czuć tego przed czym uciekamy, zamykamy się po to aby nie czuć tego co jest. Robimy wszystko, aby tylko nie być w chwili obecnej, uciekamy albo do przyszłości, albo do przeszłości zabierając sobie radość z chwili obecnej. Najważniejsze na początku jest otwarcie się na odczuwanie i nawiązanie kontaktu ze swoim ciałem, z tymi emocjami które tłumiliśmy latami i które wypieraliśmy tworząc podświadomość, czyli nieświadomość w naszym polu. Poprzez obserwację ciała i wchodzenie swoją uwagą w nasze ciało zaczynamy łapać kontakt ze swoim wnętrzem. Dzięki temu energia naszego ciała zaczyna rosnąć, bo coraz więcej uwagi poświęcamy ciału, a tam gdzie uwaga energia wzrasta. Więc jasnym i logicznym jest fakt, że skoro zamykamy się we własnej głowie i swoich iluzjach to energia, siły vitalne naszego ciała są bardzo niskie. Poprzez uważność, koncentrację na swoim ciele uwagi nawiązujemy kontakt z naszymi emocjami, z tym co się

w nas dzieje i pozorny chaos zaczyna przekształcać się w konkretne informacje, wskazówki. Z czasem zaczynamy rozumieć dlaczego zachowujemy się tak jak się zachowujemy, dlaczego czujemy to co czujemy. Gdy jest poznanie, świadomość zaczyna zanikać lęk i czujemy się coraz bezpieczniej sami ze sobą. Przed rozpoczęciem zdrowienia na wiele sytuacji reagowałem wściekłością, wybuchami złości, atakami szału, blokowaniem się i ucieczką. Nie wiedziałem nawet dlaczego tak reaguje, byłem w pewnym sensie chodzącym wulkanem emocji czekającym na erupcję. Nie widziałem co mnie boli, co sprawia że reaguje jak reaguje, byłem mocno zamknięty w sobie. W procesie zdrowienia coraz częściej jesteśmy stabilni emocjonalnie i coraz lepiej sobie radzimy z naszymi emocjami, pojawia się jasność i klarowność naszego umysłu, dzięki kontaktowi z tym co jest w nas. Zauważyłem u siebie, że dzięki spokojowi, stabilności i wewnętrznemu poczuciu bezpieczeństwa rozwinęła się u mnie kreatywność, logiczne myślenie, pojawiła się chęć ekspresji i wyrażania siebie oraz zaczęła się pojawiać dziecięca radość z życia.

Z czasem dostrzegamy procesy zachodzące w naszym wnętrzu, wzorce i schematy naszego zachowania, postępowania. Zaczynamy dostrzegać reakcje jakie w nas zachodzą i dostajemy odpowiedzi dlaczego te reakcje tak wyglądają. Zaczynamy konfrontować nasz sposób myślenia o rzeczywistości z tym jak jest naprawdę w niej. Iluzje w naszej głowie, w które wierzyliśmy, że są prawdziwe zaczynają opadać, a my zyskujemy coraz więcej wolności, odwagi i pewności siebie. Z czasem umysł zaczyna łączyć się z ciałem i tworzy się jedność, tworzy się połączenie i konflikty w nas zaczynają zanikać, bo zaczynamy słuchać się swoich potrzeb.

„ Po co podejmujemy terapię? Żeby zyskać siłę, moc do zmierzenia się z prawdą o rzeczywistości i z uczuciami, które ona w nas wyzwała. Liczymy na to, że dzięki terapii przestaniemy cierpieć. Owszem, jest to możliwe. A gdy iluzje, w które dotąd święcie wierzyliśmy, na naszych oczach rozwalają się w gruzy, nie będzie to miłe doświadczenie. Istnieje niebezpieczeństwo, że w tej trudnej chwili wybierzemy zakamuflowaną formę protestu — rezygnację.,,

Jon Frederickson

Spotkanie z naszymi emocjami, z bólem emocjonalnym. Integracja naszych części osobowości poprzez puszczanie emocji z przeszłości.

Proces zdrowienia jest tak naprawdę procesem otwierania się na głębsze odczucie z przestrzeni serca. Aby to było możliwe trzeba nawiązać kontakt z wypartym bólem emocjonalnym. Kontakt z bólem powoduje, że wyparte niegdyś emocje w nasze ciało, zaczynają się uwalniać, a energia w nas lepiej przepływa. Poprzez poczucie danych emocji i ich uwalnianie następuje powrót do zdrowego sposobu myślenia i postrzegania rzeczywistości. W pewien sposób nasz organizm powraca do równowagi, nasz układ nerwowy się uzdrawia. Nie jest to łatwy proces, jednak potrzebny, by móc normalnie funkcjonować.

Wzięcie odpowiedzialności za swoje życie, za swoje czyny, reakcje, za to co jest w nas.

Dzięki poznaniu swoich zachowań, wzorców myślowych, decyzji i wyborów, zaczynamy dostrzegać, że za działania w naszym życiu i za to jak ono wygląda jesteśmy odpowiedzialni my. Przestajemy zrzucać odpowiedzialność na otoczenie, w ten sposób rodzi się moc w nas, bo dostrzegamy, że to jak się potoczy nasze życie jest zależne od naszej woli i od dopasowania jej do energii wszechświata, a wszechświat chce dla nas dobrze i zawsze współgra z osobami, które biorą odpowiedzialność za swoje życie. Branie odpowiedzialności za to co w nas, nie jest łatwe na początku, bo często mamy w sobie wiele mechanizmów, aby wypierać tą odpowiedzialność oraz

zajmować się sprawami niezależnymi od nas. Stopniowo jednak im bardziej poznajemy siebie, tym bardziej dostrzegamy co jest zależne od nas, a co trzeba odpuścić i na co nie mamy wpływu. Gdy potrafimy to odróżnić z czasem akceptujemy poczucie bezsilności wobec spraw na które nie mamy wpływu. Akceptując rzeczy niezależne od nas przestajemy tracić energię na walkę z wiatrakami, bo skupiamy naszą energię na tym, na co naprawdę mamy wpływ, co daje w konsekwencji realne skutki w naszym życiu w postaci konkretnych rezultatów naszego działania. Jako ludzie mamy czasem ogromny problem z przyznaniem się do bezsilności wobec czegoś i zaakceptowaniem jej, ponieważ nie lubimy tracić kontroli i nie lubimy czuć się słabi, bez mocy.

Realne działanie w rzeczywistości i realizacja siebie jako jednostka dla dobra całości.

Napisałem dla dobra całości, bo tylko wtedy nasze życie staje się wartościowe, gdy działamy też dla innych. Można skupiać się tylko na własnych pragnieniach i zaspokajaniu ich, jednak takie podejście w konsekwencji daje puste życie. Dlatego najlepiej robić w życiu coś co daje wartość innym. Odnalezienie swojej pasji życiowej i poddanie się nurtowi życia powoduje, że wchodzimy w zupełnie nowy rodzaj energii. Pojawia się radość z bycia sobą i zadowolenie, czy też spełnienie wewnętrzne. Puszczane emocje powodują uwolnienie się od lęków, bo tak naprawdę za lękami kryje się ból emocjonalny, który nie chcemy przeżyć. Więc jeśli osoba stopniowo go uwalnia, to zaczyna zaspokajać swoje główne potrzeby emocjonalne i realizować cel swojej duszy. Wtedy umożliwiamy swobodny przepływ energii od wszechświata i działamy w zgodzie ze sobą nie raniąc przy tym innych. Czujemy się coraz bardziej wolni, czujemy się coraz bardziej prawdziwi. Przestajemy odrzucać samych siebie i dokonujemy jak najlepszych dla nas wyborów i decyzji. Tutaj zaczyna się magia życia, bo człowiek staje w swojej prawdzie, a wszechświat zawsze wspomaga ludzi, którzy idą za głosem serca. Realne działanie w rzeczywistości skutkuje zmianą naszej energetyki, następuje zwiększenie wiary w siebie, pewności siebie i zaufania do samego siebie. Gdy bierzemy odpowiedzialność za konsekwencje naszych działań, zarówno tych pozytywnych jak negatywnych, zaczynamy odczuwać naszą moc, co powoduje wzrostem poczucia sprawczości.

1.3 Postawy, które pomagają otworzyć się na naszą własną miłość.

Zdrowa miłość własna i szacunek do siebie, szacunek do daru jakim jest życie to pojęcie które było mi obce. Bardziej znane mi było zadufanie w sobie, pycha, samozachwyt na zmianę z pogardą i wstrętem do siebie oraz rujnowanie swojego życia poprzez wchodzenie w destrukcyjne schematy. Teraz widzę, iż wynikało to z braku zdrowej miłości i poczucia wartości. Pycha i samozachwyt to skrajność jednego z biegunów, po drugiej stronie jest toksyczny wstyd, potępienie i wstręt do samego siebie. JA zazwyczaj byłem w jednym z tych dwóch biegunów, albo byłem najlepszy, lub najgorszy w swojej głowie. Miałem problemy z akceptacją własnych słabości i wad, w pychę uciekałem wybielając się, a we wstyd katując siebie za swoje słabości. Pokochanie siebie i zaakceptowanie siebie dla osoby uzależnionej nie jest łatwe. Osoba uzależniona ma w sobie mocny schemat destrukcji, samozniszczenia. Nie ważne czy dane uzależnienie jest bardziej lub mniej akceptowane, jeśli wpływa ono destrukcyjnie na nasze życie i je niszczy to jest przejawem braku miłości do samego siebie. Poniżej wymienię kilka postaw, które pomagają rozbudzić miłość własną. Jeśli zaczniesz je stosować w swoim życiu to rozbudzisz nie tylko miłość do siebie, ale również do innych osób.

Zauważanie samego siebie, tego co się dzieje w nas.

Działając na autopilocie zatracamy świadomość chwili obecnej i tego co się w niej wydarza, co powoduje nie doświadczanie jej w pełni taką jaką jest. Pęd i pogoń za czymś co wydaje nam się, że da nam szczęście powoduje oddzielenie się od samych siebie, tracimy kontakt ze swoim wnętrzem i z tym co naprawdę potrzebujemy. Miłość do siebie, to nie pęd za czymś, co przeważnie jest substytutem szczęścia, tylko zauważenie siebie w chwili obecnej i danie sobie uwagi, tego czego potrzebujemy na daną chwilę. Samoobserwacja pozwala nam poznać samego siebie, czyli wyjść poza nasze wyobrażenie o tym jak myślimy, że jest z nami i spotkanie się ze sobą w prawdzie. Tylko przyznając się przed sobą do tego jak jest, mamy możliwość wprowadzenia realnych zmian i zmiany naszego postępowania, naszych zachowań i schematów. Czyli jeśli cierpimy nie udajemy że wszystko jest okej, tylko dostrzegamy w sobie dlaczego tak jest i otwieramy się na wyjście z cierpienia. Brak kontaktu z własnym wnętrzem powoduje wzrost fałszu i wewnętrzny chaos emocjonalny, co w konsekwencji powoduje zagubienie.

Zaakceptowanie własnych niedoskonałości.

Miłość do siebie się zaczyna, gdy w pełni zaakceptujemy siebie takimi jakimi jesteśmy, a nie wtedy gdy się całkowicie zmienimy(w tym drugim przypadku stawiamy sobie warunek, pokocham siebie jeśli zrobię to czy tamto). W pokochaniu siebie chodzi o danie sobie miłości bezwarunkowej, a nie warunkowaniu jej czymś. Wielu ludzi tego nie rozumie i walczą ze sobą oddając się w pęd za swoim wyobrażeniem o doskonałości jakie mają w głowie na swój temat. Myślą że jak będą doskonali, to wtedy przyjdzie wewnętrzna miłość do siebie, natomiast jest to pęd za czymś nierealnym, a jednocześnie ucieczka od przyjęcia siebie takimi jakimi jesteśmy w tu i teraz. Miłość do siebie obejmuje przyjęcie siebie ze swoimi słabościami i wadami, czyli w całości takimi jakimi jesteśmy, co w konsekwencji pozwala nam zmienić podejście do nich. Trzeba pamiętać, że każdy z nas ma swoje wady i słabości i że nie ma ludzi doskonałych, perfekcyjnych. Dopiera akceptacja swoich wad, pokochanie tego jacy jesteśmy z nimi pozwala nam objąć siebie w całości. Jeśli ciągle stawiasz sobie nierealne oczekiwania bycia jakimś, może to wynikać z tego, że ktoś wobec Ciebie ciągle stawiał oczekiwania, wymagania. Tylko Ty możesz przerwać ten schemat i przyjąć siebie teraz takim jakim jesteś oraz tylko Ty możesz zacząć cieszyć się sobą.



Rysunek 3. Akceptacja siebie.

Tworzenie osobistych granic.

Brak umiejętności stawiania granic wynika ze słabego kontaktu ze sobą i swoimi potrzebami. Osoby, których potrzeby i granice nie były w przeszłości respektowane, mają tendencję do rezygnowania z siebie, skupiając się na tym, żeby podobać się innym, zaspokajać ich potrzeby kosztem swoich. Przez co tak naprawdę odrzucają ciągle samych siebie, a później gromadzi się w nich frustracja, złość i żal do samego siebie, który dość często wykorzystują do tworzenia uraz wobec innych. Mają tak przeważnie zbawicieli, ratownicy, którzy są nastawieni na naprawianie innych i ucieczkę od swojego wnętrza. To co jest niesamowite, to fakt że swoją krzywdę, urazy usprawiedliwiają jakąś misją narzuconą odgórnie i traktują takie zachowanie jako poświęcanie siebie dla dobra innych. Gdzie tak naprawdę kryje się za tym chęć zasłużenia na kogoś miłość. Poprzez maski przyjmują postawę osoby wiecznie miłej, a pod spodem kipi w nich złość, zawiść. Dlatego też takie osoby chodzą na zewnątrz udają miłe, to mają zainteresowania, ukryte hobby, uzależnienie, gdzie ta zawiść, złość jest przenoszona. Na przykład osoba udająca wśród ludzi osobę pomocną i miłą, a w zaciszu karmiąca się na przykład polityką i emocjami jakie ona tworzy oraz projektowaniem tych emocji na politykę. Gdy nie mamy własnych granic puszczamy w niepamięć zachowania, które nas tak naprawdę dotyczą, ranią, blokują i godzimy się na nie udając że wszystko jest okej. Jednak nadmuchany balon w końcu musi wybuchnąć, odrzucanie siebie i blokowanie złości powoduje wybuchy agresji. Do usprawiedliwienia zachowań innych, takie osoby używają najczęściej racjonalizowania, tłumaczenia innych. W żadnym wypadku nie chcą pokazać swojej złości i tego jacy są, przez to nie ma w nich ognia, stanowczości, determinacji i wytrwałości. Nie da się wiecznie udawać, że czegoś nie ma, nie da się wiecznie zaprzeczać faktom i wypierać je. Takie zachowanie polegające na odrzucaniu samego siebie prowadzi do potęgowania złości i goryczy. Z czasem, z sytuacji na sytuację, z miesiąca na miesiąc, granice coraz bardziej się zacierają, pogłębia się uczucie pustki, braku przynależności, wyobcowania. Rośnie frustracja i gniew, który w końcu wybucha zawstydzaniem i szukaniem winnych. Hojność, empatia, współczucie nie mogą istnieć bez granic. Granice to nie ściany, to nie separacja, oddzielenie, granice to nie podział. Granice to szacunek, który zaczyna się od szacunku do samego siebie. Możesz tyle dać, ile masz tego w sobie, jednak też potrzebujesz brać, przyjmować. Wyznaczanie granic i pilnowanie, by ich nie przekraczano, wymaga większego wysiłku niż zawstydzanie innych i zwalanie na nich winy. Wymaga od nas wyjścia przed siebie, przed swój komfort, wystawienia się na jedno z trudniejszych dla nas ryzyk: „A co, jeśli przestanę mnie lubić?” i „A co jeśli przestanę być potrzebna?,,. Granice odróżniają to, co jest dla mnie ok, od tego, co nie jest dla mnie ok.

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

Ćwiczenie swoich talentów i umiejętności.

Każdy z nas ma konkretne umiejętności, coś co gdy robi czuje się najbardziej spełniony. Problem jest w tym, że dosyć często zamiast skupiać się na swoich mocnych stronach skupiamy się na swoich wadach i próbujemy z nimi walczyć, przez co wchodzimy w walkę z samymi sobą i otchłań wewnętrzną. Nie chodzi o to aby ich nie widzieć, tylko o to aby mając świadomość ich skupić się na rozwijaniu pozytywnych rzeczy w nas. Dostrzeżenie swoich wad i słabości daje nam szansę na ich przyjęcie i na wyrażenie zgody aby one były, poprzez akceptację ich odpuszczamy walkę z nimi oraz

siłowanie się z samym sobą. Co pozwala nam przekierować energię na nasze mocne strony i je rozwijać. Więcej dobrego zrobimy gdy będziemy wykorzystywać swoje mocne strony niż, gdy będziemy starali się walczyć ze swoimi wadami.

Zdrowe odżywianie się.

Z doświadczenia wiem, że temat odżywiania zaśmiewają osoby, które nie dbają o siebie. Zazwyczaj zaśmiewamy coś co nas dotyczy i czego nie chcemy widzieć (taki mechanizm obronny). Zdrowe odżywianie się jest bardzo ważne w naszym życiu, bo dotyczy ono naszego ciała, świątyni w jakiej żyjemy. Jeśli wrzucamy do naszej świątyni śmieci, to znaczy że jej nie szanujemy. To jest tak proste, że aż prawie niemożliwe do przyjęcia, jednak najprostsze rzeczy zazwyczaj są najtrudniejsze.

Szanowanie siebie i szanowanie innych.

Wiedz, że zdrowy rodzaj miłości do siebie jest pierwszym krokiem do prawdziwej i szczerzej miłości do innych. Jeśli kochasz siebie, prawdopodobnie łatwiej będzie Ci przekazać to piękne uczucie również innym ludziom. Jeśli uda Ci się stworzyć pokój, harmonię i miłość w swoim umyśle i sercu, to szybko dostrzeżesz, jak przekłada się to na Twoje życie codzienne i relacje jakie tworzysz. Szanować w pierwszej kolejności oznacza: uznać. Szanować kogoś oznacza uznać, że on istnieje, że jest taki jaki jest, i że to taki jest — jest w porządku. W tym zawiera się również to, że w taki sam sposób ja szanuję siebie. Że szanuję fakt bycia takim, jakim jestem, i że taki jaki jestem, jestem dobry. Jeżeli ja w taki sposób szanuję siebie i pozostałych, rezygnuję z wyobrażenia, jakim ja sam i inni powinni być. Bez tego obrazu, nie istnieje już osąd dotyczący tego, co byłoby lepsze. Już żadne sztuczne wyobrażenie nie staje pomiędzy mną i rzeczywistością, która się pokazuje. W ten sposób możliwa jest następna rzecz — która również należy do szacunku: kocham i akceptuję rzeczywistość, taką, jaką ją zastaję.

Dbanie o siebie i zaspakajanie swoich potrzeb emocjonalnych.

Dbanie o siebie jest tym czego możemy nie być nauczeni. Gdy nasze potrzeby emocjonalne nie są zaspokajane tworzy się w nas żal, złość, frustracja, obwinianie siebie, obwinianie i urazy do innych. Rzecz w tym, że często nie potrafimy komunikować swoich potrzeb innym, bo mamy problem z wyrażaniem siebie. Jako osoba uzależniona, gdy grałem osiągnąłem chyba szczyt wypierania swoich potrzeb emocjonalnych i zaprzeczania faktowi że je mam. Liczył się dla mnie wtedy tylko hazard i zdobycie środków do jego uprawiania. Każda inna potrzeba schodziła na boczny plan, żyłem tylko w świecie stworzonym we własnej głowie, a wszystko inne przestało mieć jakiegokolwiek znaczenie. Świadomość swoich potrzeb i znalezienie zdrowego sposobu ich zaspokojenia decyduje o radości z naszego życia. Aby nawiązać kontakt z własnymi potrzebami, trzeba najpierw uznać fakt, że je mamy i przestać udawać, że jest inaczej.

Wyrozumiałość i współczucie dla siebie.

Budowanie wyrozumiałości i współczucia wobec siebie nie jest łatwe o ile mamy w sobie dużego krytyka wewnętrznego, jednak jest możliwa zmiana narracji wewnętrznej i możliwe jest wzbudzenie współczucia wobec siebie. Wtedy też będziemy mogli naprawdę pokochać drugiego człowieka z poziomu serca, a nie z poziomu obsesji umysłu, bo sami będziemy kochać siebie. Wzbudzanie wobec siebie współczucia było dla mnie nie lada wyzwaniem czymś czego wcześniej nie znałem. Zawsze traktowałem siebie za bardzo surowo, rygorystycznie wręcz powiedziałbym okrutnie, co powodowało, że takie samo podejście miałem do innych. Zrozumienie siebie i wyrozumiałość dla siebie pomagają nam w sytuacjach gdy coś nam nie wychodzi, gdy pojawiają się stare schematy. Danie sobie

zrozumienia tak naprawdę napędza nasz rozwój emocjonalny, natomiast krytykowanie, karanie, obwinianie, wzbudzanie na siebie złości i karmienie się nienawiścią czy też żalem do siebie blokuje nas na wzrastanie. Wyrozumiałość i współczucie budują naszą łagodną postawę wobec siebie oraz pomagają nam wyjść ze schematu karania siebie i znęcania się nad sobą. Umiejętność odpuszczania sobie skutkuje tym, że łatwiej odpuszczamy innym i nie tworzymy niepotrzebnych uraz i żalów. Te dwie cnoty są dla nas przeciwwagą do naszych popędów zwierzęcych opartych na zawiści, karaniu i potępieniu.

Dawanie sobie prawa do odpoczynku, relaksu.

Pozwalanie sobie na relaks, odprężenie jest powiązane z umiejętnością odpuszczania i zatrzymywania się. Jako czynny hazardzista ciągle gnałem i pędziłem, moje myśli były ciągle skupione na tym aby dostać środek od którego byłem uzależniony. Nie potrafiłem się relaksować w zdrowy sposób, znałem tylko schematy związane z alkoholem. W pewien sposób alkohol mnie odprężał, jednak powodował zniszczenie w moim organizmie i życiu. Nie potrafiłem się też zatrzymywać, być w tu i teraz, a tym bardziej nie potrafiłem delektować się chwilą obecną. Zaburzenia koncentracji, nie umiejętność zebrania myśli i skupienia się na czymś, to była u mnie norma, w pewien sposób gościł we mnie jeden wielki chaos i tak samo wyglądało moje życie. Robiłem wiele rzeczy bez zastanowienia się, bez refleksji, bez przemyślenia jakie to skutki, konsekwencje może przynieść. Cele, plany, perspektywy na przyszłość były mi czymś obcym, nie zastanawiałem się na przyszłość w zdrowy sposób, jak to zazwyczaj robi zdrowy, dojrzały mężczyzna. To co było mi znane to pęd i marzeniowe, fantazyjne myślenie.

Odkąd zacząłem zdrowieć moje podejście znacznie się zmieniło, nie pędzę już jak koń na oślep, który rozbija się na pierwszej przeszkodzie. Nauczyłem się zatrzymywać, lubię działać i być w ruchu, jednak też potrafię się zatrzymać, zastanowić, odczuć to co jest we mnie, zapytać się sumienia, siły wyższej czy zmierzam w dobrym kierunku. Nauczyłem się zatrzymywać dzięki medytacji, na początku się do niej w pewien sposób zmuszałem, nie potrafiłem wysiedzieć chwili nic nie robiąc. W pewien sposób bałem się zatrzymać i wsłuchać się w siebie. Jednak po czasie polubiłem medytację i zatrzymanie się. Z czasem zacząłem sobie pozwalać na inne formy relaksu, pójście do lasu, kino, słuchanie muzyki, gorąca kąpiel, masaż, pisanie, sauna. W ten sposób nauczyłem się odprężyć w bardziej zdrowy sposób. Relaks, odpoczynek jest nam potrzebny do zebrania sił, do naładowania tak zwanych baterii, ale również do spojrzenia z boku na różne sprawy w naszym życiu. Odpoczywając odpuszczamy skupianie się obsesyjne na wielu rzeczach, odpuszczamy chęć kontroli i poddajemy się. Podczas odprężenia się pojawia się również nasza kreatywność, rodzą się nowe pomysły i znajdujemy rozwiązania na nasze problemy.

Pozwalanie sobie na zdrowe przyjemności.

Sprawianie sobie przyjemności jest mocno powiązane z odprężaniem się. Przyjemności są w pewien sposób nagrodą dla nas i pozwalają nam rozkoszować się życiem. Oczywiście chodzi mi tu o zdrowy sposób zaspokajania ich, bo każda forma przyjemności może przejść w obsesję i kompulsywne działania. Dlatego ważna jest samoobserwacja i dostrzeganie tego co się dzieje w naszym życiu. Jedną z naszych potrzeb jest zdrowe pozwalanie sobie na pragnienia i przyjemności, więc gdy tego nie robimy zaczynamy robić się sztywni, surowi, nie ugięci, brakuje nam zdrowego dystansu.

Odpuszczanie katowania siebie, dawanie sobie prawa do błędów i nauka na tych błędach.

Świadomość swoich błędów jest szansą do postąpienia inaczej następnym razem, czyli jest szansą do wzrostu. Każde nasze doświadczenie to nasza mądrość, o ile się otworzymy na nią. Naszym problemem jest to, że często nie potrafimy przyznać się do błędów i wziąć za nie odpowiedzialność. Takie podejście może wynikać z rany upokorzenia i z lęku przed karą, byciem wyśmianym. Pod tymi lękami zazwyczaj kryje się nie przeżyty wstyd z przeszłości i jakaś sytuacja związana z popełnieniem błędu. W momencie przyznania się do błędu upada nasze wyobrażenie bycia idealnym, czyli dosyć często nasze kruche ego. Przyznawanie się do błędów, świadomość konsekwencji i mądrość wyciągnięta z błędu są dla nas trampoliną do wzrostu, jeśli tego nie robimy to tak naprawdę się nie rozwijamy i tkwimy ciągle w fałszywym wyobrażeniu o sobie. Gdy się nie przyznajemy przed sobą lub przed innymi, tworzymy też wyparcie, a gdy sytuacja dotyczy wpłynięcia na innych, to blokujemy nasze własne sumienie i w konsekwencji prowadzi to do cierpienia oraz nie zauważania momentów kiedy krzywdzimy innych, czyli naszego wpływu na innych. Popełnianie błędów jest czymś normalnym i nie popełnia błędów tylko ten co nic nie robi. Inną kwestią jest jeszcze podejście do siebie po popełnieniu jakiegoś błędu. Gdy karcimy się w nieskończoność, wzbudzamy poczucie winy wobec siebie i budujemy nienawiść do siebie, tak naprawdę przestajemy być użyteczni dla siebie i dla innych, a nasze zachowanie się nie zmienia. Tak naprawdę wtedy karmimy się nienawiścią, wstrętem do siebie, a później przerzucamy go na innych. Nie ma w takim zachowaniu zdrowego podejścia, przez co nie ma miejsca na wyciągnięcie lekcji i naukę. Gdzieś, kiedyś ktoś powiedział, że osoba świadoma nie popada w schematy destrukcyjne po nawaleniu na jakimś polu, tylko wyciąga wnioski i wykorzystuje sytuację do wzrostu i ewolucji w swoim życiu, czyli wykorzystuje pomyłki i błędy do samorozwoju. Jest to prawda, z tym że niestety nie zawsze mamy taką przytomność umysłu by podchodzić do siebie w zdrowy sposób, dlatego ważne by obserwować siebie i być świadomym schematów w jakie wchodzimy. Tak naprawdę zmiany swoich wzorców traktowania siebie możemy zmienić my sami wprowadzając więcej wyrozumiałości, współczucia, czułości wobec siebie lub też możemy się otworzyć na takie wzorce, gdy ktoś będzie podchodził do nas z taką formą miłości, wtedy może w nas to rozbudzić zdrową miłość do siebie.

Podczas każdej sytuacji życiowej mamy wybór, albo reagujemy według starego wzorca i utrwalamy stary destrukcyjny schemat, albo jesteśmy pionierem nowego i wchodzimy w nową energię, podejmując nowe decyzje i dokonując nowych wyborów. **Oznaką zdrowienia jest reagowanie w nowy sposób, bardziej spokojny w sytuacjach, które kiedyś wywoływały w nas impulsywne, gwałtowne reakcje.** Podstawa w transformacji to inwestowanie energii we wspieranie siebie i innych, a nie w krytykowanie, osądzanie, pretensje do innych i do świata.

Tak zwane trudne wydarzenia jak schody, dają szansę na poszerzenie perspektywy, zaistnienie nowej świadomości i w rezultacie są szansą na rozwój.

Często chcemy uzdrowienia, prosimy o nie, wysyłamy intencje jednak, gdy pojawia się ku temu okazja, czyli gdy pojawia się sytuacja zaczynamy się blokować, uciekać od sytuacji lub zaprzeczać jej. Z jednej strony chcemy poszerzenia świadomości, jednak z drugiej strony mamy jeszcze silne lęki, blokady przed poczuciem bólu i dyskomfortu, które nie pozwalają nam wprowadzić szerszej świadomości. Wchodzimy wtedy w sytuację patową ze sobą i siłujemy się ze sobą, z życiem. Zazwyczaj albo reagujemy na sytuację poprzez pryzmat skrzywdzenia, poczucia krzywdy, żalu albo poprzez właśnie złość, kontrolę, dominację nie chcąc wpuścić zrozumienia, czucia do swej przestrzeni i stawiamy opór przed zaistnieniem nowej świadomości. Dostrzeżenie, że sami się blokujemy na to o co wcześniej prosiliśmy i że sami stawiamy opór przed uzdrowieniem danych wzorców daje nam szansę wyjścia poza swoje mechanizmy obronne i pozwala nam je puścić

otwierając się tym samym na nowe, czyli na wprowadzenie tego samego w nowy kontekst, w nową perspektywę, a w konsekwencji pozwala nam zastosować nowe podejście.

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

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

David R. Hawkins - "Przywracanie zdrowia".

Docenianie samego siebie, uznanie swojej wartości.

Dostrzegaj swoje małe sukcesy i dziękuj za nie sobie i sile wyższej. Schematy jakie miałem u odnośnie docenienia polegały na szukaniu docenienia, uznania, zauważenia z zewnątrz, zamiast samemu docenić siebie i uznać swoją wartość. Nie mówię, że docenienie, uznanie z zewnątrz nie jest ważne, tylko chodzi mi o to by nie było one w formie silnego pragnienia, domagania się lub też prób wymuszenia poprzez swoje zachowanie. Bycie docenionym, uznanym jest normalną zwykłą potrzebą ludzką i nie jest niczym złym, problem pojawia się wtedy, gdy opieramy się tylko na szukaniu i zaspokajaniu tych potrzeb w świecie zewnętrznym, a sami nie zauważamy, nie uznajemy samych siebie. Poczucie samego siebie i uznanie swojej wartości jest powolnym procesem, a zaczyna się od nawiązywania kontaktu z własnym wnętrzem. Nasza wartość nie zależy od tego jak bardzo jesteśmy podziwiani przez świat zewnętrzny, tylko od tego że jesteśmy.

Innym schematem było koncentrowanie się na wielkich rzeczach, wzniosłych działaniach, fantazyjnych celach i marzeniach. W pewien sposób nie zauważałem małych, drobnych rzeczy, czyli pojedynczych moich kroków. Zaczęło się to zmieniać, gdy zamiast fantazjować o przyszłości zacząłem skupiać się na tym co jest w chwili obecnej i jak zacząłem być coraz bardziej przytomny i obecny. Wtedy też zacząłem bardziej doceniać to co robię i samego siebie oraz widzieć jak małe kroki są ważne oraz że szczęście jest w przemierzaniu drogi, a nie w samym osiągnięciu celu, konkretnego rezultatu.

Przyjmowanie miłości, wsparcia, pomocy, troski od innych.

Od nastoletnich lat miałem problem z proszeniem o pomoc, z przyjmowaniem pomocy, troski, wsparcia, miłości od innych. Nie potrafiłem tego robić w zdrowy sposób, zazwyczaj pragnąłem tego lub żądałem i domagałem się. Problem był w tym, że moje żądania były w pewien sposób oczekiwaniami o których nie mówiłem. Byłem przekonany, że inni mają się domyśleć tego co ja chcę i zaspokajać moje ukryte potrzeby. Gdy inni tego nie robili, to obrażałem się jak małe dziecko, łapałem urazy i wpadałem w złość. Dopiero podczas zdrowienia nauczyłem się mówić o moich potrzebach i rozumiałem, że inni nie muszą zaspokajać moich potrzeb. Inni mają swoją wolność i robią tak jak uważają, fajnie jest jak dostaje coś od innych, jednak nie zawsze inni też są mi w stanie dać coś. Tak samo jak i ja nie jestem zawsze w stanie dać innym to czego oni chcą i potrzebują, jesteśmy tylko ludźmi. Wyjaśnianie sobie tych kwestii, mówienie o tym pomaga budować zdrowe relacje.

Wracając do przyjmowania pomocy, podczas zdrowienia nauczyłem się bardziej otwierać i prosić o pomoc, gdy czuje że tego potrzebuje. Zazwyczaj polega to na telefonie do przyjaciół, pójściu na mityng, powiedzenia o problemie, poproszenie siły wyższej o wsparcie, wysłuchaniu kogoś z podobnym doświadczeniem i wzięcie od niego mądrości. Sztuka przyjmowania jest bardzo ważna, bo nie jesteśmy samowystarczalni.

Blokadę jaką zauważyłem u siebie w kwestii przyjmowania pomocy, to wstyd przed mówieniem o swoich problemach, o swoich emocjach, o tym co się dzieje we mnie, o tym że sobie nie radzę, że jest mi ciężko, że coś mnie przerasta. Miałem duże blokady z mówieniem o swoim bólu, o swoim smutku, co powodowało że dusiłem go w sobie jeszcze bardziej i cierpienie narastało. Blokada przed komunikowaniem tego powodowała, że zostawałem sam ze wszystkim i dusiłem się z tym, co prowadziło do pogłębiania tych stanów i coraz większej izolacji, poczucia wyobcowania, samotności, beznadziei.

„5 stycznia

Akceptowanie pomocy

Niektórzy z nas czują się tak wyobcowani, że zapomnieli o tym, iż nie są sami. Utwierdziliśmy się w przekonaniu, że wszystko musimy robić sami. Niektórzy z nas byli po rzuceniu przez innych ludzi. Niektórzy żyli bez miłości. Niektórzy przyzwyczaili się do pustki wokół siebie. Niektórych z nas życie ciężko doświadczyło.

Bóg jest zawsze gotów, żeby pomóc. Jest wielu ludzi, którym na nas zależy. Jeżeli zechcemy, otrzymamy miłość i wsparcie, komfort i opiekę. Jeżeli podejmiemy ryzyko poproszenia o pomoc, pomoc zawsze się znajdzie. Możemy czerpać siłę z naszej grupy wsparcia oraz pozwolić, by pomagała nam i wspierała nas nasza Siła Wyższa. Przyjaciele pojawią się i będą to prawdziwi przyjaciele.

Nie jesteśmy sami. Nie musimy robić wszystkiego w pojedynkę. Nie robimy wszystkiego sami. Niedostatek miłości nie istnieje. Już nie.

„Dzisiaj, Boże, pomóż mi uwolnić się od potrzeby bycia samowystarczalnym i przekonania, że jestem sam. Pomóż mi zbliżyć się do niezmiernych pokładów Twojej Boskiej Siły, aby doznać miłości, wsparcia i przyjaźni. Otwórz moje oczy i serce, abym mógł zobaczyć, że miłość, pomoc i wsparcie są w zasięgu ręki. Pomóż mi uwierzyć, że jestem kochany.”

"Język wyzwolenia"- Melody Beattie

1.4 Poczucie wartości.

Pamiętaj, wszystko zależy od Ciebie. Budowa zdrowego poczucia własnej wartości jest procesem i to w Twoich rękach jest zmiana, której możesz dokonać.

Nic samo się nie zmieni, bez naszej wewnętrznej pracy i konkretnego działania nic nie ruszy do przodu. Nie wystarczy pomyśleć, że się chce, poza tym im więcej chcenia, tym więcej chcenia i pragnienia, co powoduje presję i ciśnienie oraz siłowanie się z rzeczywistością przy braku działania. Nie wystarczy zrozumieć, nabrać teorii, wiedzy. Trzeba własnoręcznie, uparcie, codziennie, wytrwale namawiać siebie do takiej zmiany jaką chciałabyś osiągnąć. Tylko wtedy zmieni się twój sposób myślenia, Twój sposób zachowywania się, Twoje nawyki, Twoja energetyka, a zarazem z tym wszystkim zmieni się całe twoje życie. Przeważnie mamy ogromny opór przed zmianami, zazwyczaj bardziej lubimy być w cierpieniu, w tym że jest nam źle, niż zacząć coś zmieniać. W pewien sposób cierpienie i dane stany same się bronią.

Zdrowe poczucie własnej wartości, wiara w siebie, pewność siebie sprawia, że działamy z odwagą w rzeczywistości i spełniamy swoje wewnętrzne potrzeby oraz realizujemy się jako jednostka robiąc to co kochamy robić. Mając zdrowe poczucie wartości dbamy o siebie, o swoje potrzeby i spełniamy swoje marzenia. Przestajemy wtedy nakładać sobie ograniczenia, blokady i przechodzimy

do manifestacji tego co chcemy w naszym życiu. Zdrowe poczucie własnej wartości to znajomość swoich wad i słabości i akceptacja ich, zaufanie do własnych umiejętności i kompetencji, dawanie sobie rady z wyzwaniami, satysfakcja z własnych wysiłków i efektów pracy, poczucie bycia kimś wartościowym i zasługującym na miłość, dawanie sobie prawa do szczęścia, docenienie i uznawanie siebie. Zdrowe poczucie wartości jest naszym naturalnym stanem, do którego zawsze możemy powrócić nawet jeśli w naszym życiu wydarzyły się sytuacje, które spowodowały, że stało się inaczej. Wiara w siebie i pewność siebie jest u dziecka naturalna, jego odwaga i chęć poznawania oraz doświadczania życia jest czymś normalnym. Dopiero później dzieją się rzeczy, sytuację które podkopują w dziecku jego wiarę w siebie lub też umacniają ją. Problem w tym, że u osób takich jak ja czy Ty, które nie dojrzały emocjonalnie poprzez nie poradzenie sobie z przeżyciami w dzieciństwie, czy przez przejście różnych schematów, wewnętrznych głosów, pozostały w fazie zagubienia, konfliktu wewnętrznego, bezradności, bezsilności, przez co nie zbudowały zdrowego poczucia wartości, a co za tym idzie wiary w siebie i swoje możliwości. W pewnym sensie jesteśmy jak dzieci we mgle.

Osoby o zdrowym poczuciu wartości, to jednocześnie osoby odporne psychicznie. Posiadają one przekonania, które sprawiają, że są wytrwałe, zdyscyplinowane ale jednocześnie potrafią być spontaniczne, mają dystans do siebie, nie uzależniają swojego szczęścia od czynników zewnętrznych. Dlatego zawsze pozostają naturalne i prawdziwe. Chętnie wychodzą z inicjatywą, mają wewnętrzne poczucie sprawstwa, mocy, biorą odpowiedzialność za swoje życie i działania, godząc się na możliwe ryzyko. Posiadają niezachwianą wiarę we własną zdolność do osiągania celów, wiedzą że wszystko zależy od ich działania. Nie poddają się porażkom, krytyce, są wytrwałe w realizowaniu działań. Mają więc rozwinięte przekonania, które wzmacniają je w czterech filarach odporności psychicznej:

Pewność siebie (swoich umiejętności i w kontaktach interpersonalnych)

Wyzwania (odważne podejście do nowości i ciągła nauka na doświadczeniach)

Zaangażowanie (stawianie i realizowanie celów)

Kontrola (poczucie wpływu i samokontrola emocjonalna)

Zdrowe poczucie wartości to na poziomach świadomości Hawkinsa, poziomy powyżej odwagi, to zarazem zrozumienie siebie jak również innych, to tworzenie zdrowych relacji i realizacja siebie jako jednostka w swoich pasjach. To wyjście poza system walki i ucieczki, radzenie sobie z swoimi emocjami oraz rozumienie ich przez osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej. Osoby jasno patrzące na życie wiedzą, że mają moc na tworzenie tego co chcą w swoim życiu poprzez swoje działanie. Wiedzą, że do nich należy decyzja i wybór odnośnie sposobu myślenia, reakcji na emocje i postępowania. Im więcej własnego działania, konkretnych czynów, tym więcej wiary w nas samych. Wiarę w siebie buduje się poprzez doświadczanie, robienie tego co wcześniej myśleliśmy, że nie potrafimy zrobić. Wiarę w pewien sposób nabywa się podcza robienia danych rzeczy, to że już je robimy jest dowodem na to, że uwierzyliśmy w siebie. Konkretny rezultat, manifestacja jest już potwierdzeniem i samym doświadczeniem do przeżycia.