

Bezradność

🌟 Zaprośzenie do Akademii Inteligencji Emocjonalnej

Jeśli czujesz, że chcesz lepiej zrozumieć siebie...
przestać tłumić emocje...
i zacząć żyć w większym spokoju —

👉 ta przestrzeń jest dla Ciebie.

To 4-miesięczny proces głębokiej pracy z emocjami, który prowadzi Cię krok po kroku:
od chaosu... do wewnętrznej stabilności.

🌿 Nie teoria. Praktyka, doświadczenie i realna zmiana.

Dołącz tutaj:



<https://odrodeniefeniksa.pl/produkt/akademia-inteligencji-emocjonalnej-proces-powrotu-do-siebie/>

Bezradność.

Wyuczona bezradność może stać się sposobem na przetrwanie i tkwienie w braku działania. Jest stanem wyuczonym, który utrudnia normalne, pełne realizacji i satysfakcji życie. Dla ludzi ze schematem wyuczony bezradności, każda porażka urasta do rangi życiowej katastrofy (jest tak bo utożsamiamy się z porażką, nie rozumiejąc, że nią nie jesteśmy), a najmniejsza przeciwność losu traktowana jest jak przeszkoda nie do przejścia. Każda interpretacja braku działania może być usprawiedliwieniem własnej niemocy i apatii co podtrzymuje spojrzenie poprzez schemat ofiary. Rezygnacja i apatia jest zakamuflowaną formą mechanizmu obronnego, by nie robić tego czego boimy się zrobić, by nie doświadczać życia i emocji z nim związanych. Wyuczona bezradność powoduje, że cały czas brakuje nam energii do życia, że nic nam się nie chce robić, że uważamy iż nic nie warto robić bo i tak to nic się nie zmieni. Odcinamy się wtedy od własnej mocy i nie dajemy jej płynąć. Umysł osoby bezradnej jest skoncentrowany głównie na tworzeniu oporu wobec rozwiązywania problemów i przeszkód. Opór, który jest tworzony, to tak naprawdę zasłona by nie widzieć rozwiązań i możliwości. Opór w formie wątpliwości, przeświadczeniu o braku mocy jest usprawiedliwieniem by czegoś nie robić i często towarzyszy mu wyolbrzymienie wątpliwości (nadaje się większe znaczenie czemuś niż to rzeczywiście takie jest). Bezradność jest wejściem w stan obojętności, apatii wobec życia, zanikiem możliwości do jakiegokolwiek działania, zanikiem jasności, klarowności myślenia, jak także zamrożenia swoich emocji, swojej energii i swego ciała. Osoba bezradna nie wierzy w swoją moc wewnętrzną i nie wierzy, że ma realny wpływ na swoje życie. Nastawiona jest na bycie

sterowanym przez czynniki zewnętrzne i ma wewnętrzne przeświadczenie o całkowitej zależności od decyzji innych. Bierze się to z stworzonej niezdrowej zależności od jednego z rodziców. Brakuje jej samodzielności i mocy woli by móc zacząć działać. Jedną z przyczyn jest właśnie przekonanie o braku możliwości sięgania po to co chce dana osoba, co tworzy nadmierne pragnienia i życie w świecie fantazji i wyobrażeń, a nie realizację danych działań w rzeczywistości. Ten świat fantazji i wyobrażeń jest często formą ucieczki od doświadczania rzeczywistości i uczestniczenia w niej. Osoba z wyuczoną bezradnością woli żyć w fantazjach na swój temat w głowie niż przejść do realnego działania. Mi jako hazardziście świat iluzji i zaprzeczeń, marzeniowego, magicznego myślenia jest bardzo znany. Spędziłem naprawdę dużo czasu na rozmyślaniu o swojej wielkości, co przerodziło się w manię wielkości, a w rzeczywistości nie robiłem nic by życie szło do przodu. Jednym z rezultatów przebywania w świecie fantazji i wyobrażeń, bez realnego działania było uzależnienie od hazardu i obsesja kontroli rezultatu. Bezradność wiąże się też z odczuwaniem poczucia krzywdy wobec życia i przekonaniem, że życie jest ciężkie, że trzeba cały czas z nim walczyć, że jesteśmy ofiarami życia. Taka zasłona, że nic nie można zrobić z problemem daje możliwość po prostu do braku działania i nie brania odpowiedzialności oraz życia w swoje ręce. Wyuczona bezradność jest formą ucieczki od przejmowania inicjatywy, od brania chwili i tego co w niej jest w swoje ręce. Aby z niej wyjść, trzeba poddać przeświadczenie, że życie jest cierpieniem i przestać uciekać przed doświadczaniem go.

Co trzeba zrobić aby wziąć odpowiedzialność za swoje życie, aby poczuć swoją wewnętrzną moc?

- wyjść z zależności emocjonalnej i fałszywego poczucia winy,
- wyjść z poczucia krzywdy, z roli ofiary, z poczucia niesprawiedliwości, z tworzenia żalu wobec życia,
- zacząć stawiać swoje granicę,
- ustalić na co mamy wpływ a na co nie mamy(szczerze), zaakceptować bezsilność wobec rzeczy na które nie mamy wpływu, ustalić za co tak naprawdę jesteśmy odpowiedzialni,
- poczuć swoją bezradność, zagubienie, niepewność, chaos emocjonalny i odnaleźć w nich swoją moc, odnaleźć siebie,
- przejąć odpowiedzialność za swoje emocje, myśli, reakcje, schematy, za to co w nas, za to co dajemy światu,
- przejąć odpowiedzialność za osobistą rzeczywistość jaką tworzymy,
- przejąć odpowiedzialność za swoje decyzje i dokonywane wybory oraz za ich konsekwencję, zarówno za konsekwencje pozytywne jak i negatywne,
- nawiązać kontakt z własnym wnętrzem, z tym co naprawdę chcemy, co wiąże się z przekroczeniem pustki i poczuciem siebie samego.

Podejście do działania.

Mi mocno przy działaniu pomaga świadomość, że działanie jest formą zaangażowania w moje własne życie. Schemat narzekania i marudzenia, że coś trzeba zrobić, można zmienić na akceptację tego jak jest i radowanie się tym że możemy coś zrobić. Trzeba poddać podejście jakby życie było ciężarem i zacząć radować się nim jak cudem jakim jest. Radować się tym że żyjemy, że dostaliśmy dar jakim jest życie, a nie cierpieć że musimy żyć. Wyuczona bezradność może czasem podchodzi pod masochizm. Schemat ciężaru mogliśmy również przejąć od naszych rodziców, którzy w taki sposób podchodzili do każdego swojego działania narzekając, że coś musieli robić powodując ciągłe niezadowolenie ze swojego życia. My jako osoby dorosłe możemy zrzucić ten ciężar i poczuć się lekcy, to od nas zależy, czy tak zrobimy. Coraz większą moc zaczynamy czuć poprzez zauważenie

swojego wpływu na swoje życie, poprzez zauważenie zależności między naszą odpowiedzialnością (czyli naszymi czynami, energią w jakiej jesteśmy, działaniami) a konsekwencją naszego działania, czyli rezultatami naszych czynów. Gdy dostrzegamy, że nasza osobista rzeczywistość jest przedłużeniem tego co robimy, jakich wyborów i decyzji dokonujemy, jacy jesteśmy zaczynamy rozumieć, iż trzeba skierować się najpierw do siebie, jeśli chcemy aby zmiany zaszły w naszym osobistym świecie zewnętrznym, czyli w naszej osobistej przestrzeni. Osoba bezradna, nie widzi tej zależności, nie widzi swojej mocy sprawczej, bo wypiera odpowiedzialność za siebie i za konsekwencje swoich działań. Do tego nie wierzy w siebie, bo nie widzi jakiegokolwiek zależności między jej działaniem a rezultatem. Skoro nie ma dostrzeżenia realnego wpływu na swoje życie, to nie ma też poczucia swojej mocy i wiary w swoje działania, decyzje, wybory. Do tego dochodzą przekonania związane z wrogim życiem, niesprawiedliwym Bogiem, krzywdzącym Bogiem, raniącym Bogiem i powstaje mieszanka utrzymująca daną osobę na poziomie apatii, żalu i bezradności.

Przyczyny wyuczonej bezradności to:

- przekonanie, że nie mamy w sobie mocy sprawczej, bo brak nam zasilania ze swojego wnętrza i nie dojrzeliliśmy emocjonalnie. Nie czujemy wtedy kontaktu z własnym wnętrzem, a gdy nie czujemy kontaktu z własnym ciałem, to jesteśmy odcięci od energii źródła. Mocą napędową rozwoju emocjonalnego jest miłość. Jeśli zabrakło jej w dzieciństwie, to nie rozwinęliśmy się emocjonalnie wystarczająco by samemu sobie radzić, będziemy jej szukać w życiu dorosłym, nie wychodząc z roli dziecka, które co do zasady jest zależne od rodzica. I takim też pozostajemy w życiu dorosłym, będąc zależnymi od innych i będziemy ciągle szukać na zewnątrz mocy ponieważ nie odkryliśmy jej w sobie. W takie też związki będziemy wchodzić i nigdy do końca nie poczujemy swojej wolności osobistej oraz własnej mocy,
- wzorce wyniesione z domu, przejęcie rodowych przekonań opartych na poczuciu beznadziei, apatii, bezradności,
- brak samodzielności, zaradności życiowej, dorosły, który w dzieciństwie zbudował maskę zależnego, w życiu dorosłym często jest słaby fizycznie i mentalnie. Szybko się poddaje, brak mu determinacji, wytrwałości, konsekwencji i samodyscypliny. Bez wsparcia innych łatwo rezygnuje ze swoich planów i nie sięga po to co chce mieć w swoim życiu. Nie czuje swojego własnego wsparcia i nie wykształcił własnej mocy w trudnych sytuacjach, tylko szuka ciągle tego wsparcia na zewnątrz siebie, bo takie zależności stworzył z jednym z rodziców, jest wtedy ukierunkowany na ciągłe branie z otoczenia energii, na domaganie się by coś przyszło z zewnątrz, na wymuszaniu na życiu tego czego nie ma,
- brak zrozumienia siebie, swoich emocji, brak wiary w siebie i swoje możliwości, brak zaufania do siebie. Zaufanie do siebie rodzi się wtedy, kiedy dobrze znamy samego siebie, rozumiemy, jakie mechanizmy nami sterują i jakie jest ich źródło. Zaufanie do siebie rodzi się po prostu z kontaktu z sobą samym, z tym co jest w nas. Gdy nie słuchamy się własnych emocji, uciekamy przed nimi, zagłuszamy je, nie wiemy co mamy robić i tworzymy chaos wewnętrzny, tworzymy rozdzielanie z własnym wnętrzem.
- osoby zależne najczęściej odczuwają głęboki smutek i tęsknotę. Karmią się tą emocją, bo dzięki niej zyskują uwagę i wsparcie innych. Smutek i tęsknota może wynikać z braku kontaktu ze sobą i czucia się osamotnionym będąc sam na sam ze sobą. Ten smutek widać w oczach, w ciele, w postawie, w słowach i gestach. Podczas gdy świadome przeżywanie smutku powoduje, że zaczynamy dostrzegać skąd jest smutek, o czym nam mówi i zaczynamy wprowadzać działania które dają nam radość. Świadome przeżywanie emocji powoduje, że zaczynamy dostrzegać swoje potrzeby i czy je zaspokajamy, czy też nie.

- szukanie mocy na zewnątrz, w innych, uzależnianie się od innych osób, rzeczy, ciągle liczenie na kogoś, oczekiwanie ratunku, wybawienia, brak umiejętności podejmowania własnych decyzji i dokonywania własnych wyborów opartych na sygnałach z naszego wnętrza,
- zrzucanie odpowiedzialności za swoje życie na innych, na czynniki zewnętrzne, na otoczenie, mechanizm projekcji i oddalanie się od siebie,
- skupianie się na samym problemie i wyolbrzymianie go bez jednoczesnego zrobienia czegoś z nim, tak jak by odcięcie od świadomości, że problem ma w sobie od razu rozwiązanie lub niechęć do widzenia tego rozwiązania,
- głębokie przekonanie o własnej wadliwości, ułomności, braku mocy,
- widzenie wąskiego pola możliwości, uporczywe patrzanie przez jedną perspektywę i zamknięcie się na inne rozwiązania, wąskie myślenie, brak elastyczności w myśleniu,
- chaos emocjonalny i zagubienie, z którego nie można wyjść, jak dziecko we mgłę, chaos się pogłębia gdy jeszcze bardziej uciekamy od samych siebie, gdy wypieramy lub zaprzeczamy swym emocjom i swym potrzebom,
- szukanie problemów we wszystkim, szukanie usprawiedliwienia braku działania, zamiast spróbować działać,
- brak umiejętności przeżywania porażek i pogodzenia się z nimi, w tym nie przyznawanie się do popełnianych błędów, do porażek, co nie pozwala wprowadzić rozwiązań,
- definiowanie porażki, emocji jako samego siebie,
- brak akceptacji rzeczywistości taką jaką jest, życie w iluzjach o rzeczywistości, zamykanie się we własnych wyobrażeniach o życiu,
- przeświadczenie o braku talentu, daru o własnej głupocie, utrzymywanie silnego krytyka wewnętrznego, który podtrzymuje brak wiary w siebie i powoduje odrzucanie samego siebie, zamykanie się na własną inteligencję, na własną kreatywność,
- zamrożenie w momencie powstania krzywdy, nie puszczone emocje, brak pozwolenia sobie na określone emocje i czucie się bezradnym, brak kontaktu z własnymi emocjami, przeważnie ze swoją agresją, złością, czyli ze swoim ogniem,
- brak kontaktu z własnymi potrzebami i zabieranie sobie prawa do sięgania po to co chcemy od życia.

Skutki wyuczonej bezradności to:

- tkwienie ciągle w tych samych sytuacjach i problemach,
- pogłębiająca się apatia i obojętność wobec życia,
- brak pewności siebie i zdecydowania,
- rosnąca frustracja, która jest przenoszona za pomocą mechanizmu projekcji na świat zewnętrzny,
- brak rozwoju, brak ewolucji, brak celów życiowych, nie spełnianie swoich marzeń i pragnień,
- zamknięcie się na doświadczanie życia, na przepływ energii przez nasze życie, zamknięcie się na przepływ energii poprzez własne ciało, utkwienie we własnej głowie,
- pesymistyczne nastawienie do wszystkiego,
- nieporadność życiowa, zaćmienie w myśleniu, mgła umysłu, zagubienie i zamykanie się w sobie,
- brak energii życiowej i chęci do działania, brak motywacji i wiary w siebie.

Wyuczonej bezradności można wyjść i pozwolić sobie dojrzeć wewnątrz, emocjonalnie oraz

zbudować swoją moc wewnętrzną. Branie odpowiedzialności za własne życie pozwala wyjść z poczucia, że niczego nie można zmienić i z poczucia, że nie ma się wpływu na własne życie. Odzyskanie własnej mocy i poczucie jej powoduje, że realnie zaczynamy widzieć jaki mamy wpływ na własne życie, a co za tym idzie zaczynamy wierzyć w siebie i zaczynamy wtedy czuć połączenie z energią życia, z rzeczywistością. Im większy czujemy kontakt z rzeczywistością, tym więcej w niej działamy, bo przestajemy uciekać od doświadczania jej.

Pułapka mentalna bezradności to myślenie, że jeśli czegoś nie umiemy, to że tego nie da się zrobić, jednak często zapominamy, że wszystkiego da się nauczyć o ile włożymy w to zaangażowanie i nasz wysiłek oraz jeśli będziemy cierpliwi i wytrwali. Właśnie cierpliwość, wytrwałość i zrozumienie, że na niektóre rzeczy trzeba poświęcić czas jest blokadą, że nie zaczynamy czegoś tak naprawdę robić bo nam się nie chce włożyć wysiłku i nie chcemy się zaangażować w działanie. To wynika z braku zrozumienia, że niektóre sprawy potrzebują czasu, pielęgnowania, dbałości aby mogły zaistnieć i z chęci małego dziecka, które chce mieć coś na już teraz od razu bez wysiłku, bo ma taki kaprys. Bezradność jest bardziej związana z rzeczami, z którymi możemy realnie coś zrobić, jednak wierzymy(jesteśmy przekonani o swojej ułomności), że nie mamy takiej mocy sprawczej by coś z nimi zrobić. To co nas blokuje od zrobienia danej rzeczy, to tylko nasze nastawienie, nasza wiara w to że nic się z tym nie da zrobić. Natomiast bezsilność jest związana ze sprawami na które nie mamy realnego wpływu, natomiast wierzymy, że coś możemy z nimi zrobić i że mamy na nie wpływ. U osób, które nie mają kontaktu ze swoim wnętrzem następuje odwrócenie tych pojęć i rozumienie na opak, które prowadzi do powtarzania schematów cierpienia. Odwrócenie polega na próbach wpłynięcia na coś co nie jest zależne od nas i traceniu energii na walkę i siłowanie się poprzez brak akceptacji bezsilności wobec czegoś na co się nie ma wpływu, a co jest zależne od siły wyższej oraz unikaniu koncentracji na tym na co mamy wpływ, czyli ucieczka przed własnym wnętrzem, co prowadzi do odcięcia się od własnej energii. Dlatego tak wiele osób zamiast zajmować się sobą, zajmuje się innymi, próbą zmiany innych, a ucieka od zagłębienia we własne wnętrze, we własne potrzeby i emocje. Gdy wychodzimy z bezradności odnajdujemy swoją moc w realnym działaniu w rzeczywistości i w końcu zaczynamy kierować się do własnego wnętrza, do czucia siebie, do kontaktu ze sobą, co powoduje wzrost naszej energii. Gdy odpuszczamy i akceptujemy rzeczy na które nie mamy wpływu takimi jakimi są, czyli gdy akceptujemy bezsilność wobec tych rzeczy odzyskujemy spokój umysłu, a w konsekwencji jasność, klarowność, swoją wolność i przestajemy walczyć z wiatrakami.

Zazwyczaj wiara w nasze negatywne, fałszywe przekonania o sobie samym są mechanizmami blokującymi i ograniczającymi nasze życie. Na przykład wiara w swoją nieśmiałość pozwala na brak kontaktu z innymi. Wiara w blokujące przekonania i podtrzymywanie ich pozwala nam na usprawiedliwianie swojego braku działania w określonych obszarach naszego życia, gdzie jeszcze czujemy opór w postaci lęku i wstydu. Kończy się to przeważnie apatią i obojętnością w tych sferach naszego życia, bo nie działamy w nich i tworzeniem izolacji. To co tak naprawdę nie chcemy zobaczyć to fakt, że się boimy czegoś lub wstydzimy się coś zrobić, nie tyle nie możemy, co nie chcemy czegoś zrobić, bo nie chcemy spotkać się z danymi emocjami związanymi z doświadczaniem życia.

„Apatia (50) opiera się na przekonaniu „nie mogę”, wskazuje ona na niedostatek energii życiowej.

To poczucie, że nie możemy zrobić nic, by poprawić swoją sytuację i że nikt nie może nam pomóc. To stan beznadziei i bezsilności. Związany jest z myślami: „Kogo to obchodzi?”, „To nie ma sensu”, „To nużące”, „Po co w ogóle zwracać sobie głowę”, „I tak nie osiągnę celu”.

Postawę tę reprezentuje oswiały Kłapouchy, postać z Kubusia Puchatka, który często powtarza: „No cóż, tak czy owak nie wyjdzie z tego nic dobrego”.

Zniechęcenie, porażka, niewykonalne, za trudne... osamotniony, zrezygnowany, odizolowany, zrażający do siebie innych, zamknięty w sobie, odcinający się, opuszczony, załamany, wyczerpany, niespełniony, pesymistyczny, niedbały, pozbawiony poczucia humoru, pozbawiony znaczenia, niedorzeczny, bezcelowy, bezsilny, ponoszący porażkę, zbyt zmęczony, zrozpaczony, zagubiony, lekceważący, widzący wszystko w czarnych barwach... za późno, za stary, za młody, bez życia... negatywny, beznadziejny, bezużyteczny, stracony, bezsensowny, posępny, zobojętniały.

Od strony biologicznej apatia jest wołaniem o pomoc, jednak towarzyszy jej jednocześnie poczucie, że żadna pomoc nie jest możliwa.

Apatia w stosunku do samej Techniki Uwalniania może pojawić się pod postacią oporu. Ten z kolei może przyjąć formę postaw i myśli takich jak: „To i tak nie zadziała”, „Co za różnica?”, „Jeszcze nie jestem na to gotowy”, „Nic nie czuję”, „Jestem zbyt zajęty”, „Mam już dość odpuszczania”, „To dla mnie zbyt przytłaczające”, „Zapomniałem o tym”, „Za bardzo chce mi się spać”.

Aby wyjść z apatii, musimy przypomnieć sobie intencję wejścia wyżej, bycia wolnym, bardziej skutecznym i szczęśliwszym, a następnie odpuścić opór przed techniką samą w sobie.

Kolejny sposób wychodzenia z apatii polega na przyjrzeniu się, co dzięki niej zyskujemy. Może apatia to pretekst, który pozwala nam przed samym sobą zachować twarz i ukryć fakt, że czegoś się boimy.

Ponieważ w rzeczywistości jesteśmy istotami zdolnymi do poradzenia sobie z wieloma rzeczami, większość naszego „nie mogę” oznacza tak naprawdę „nie chcę”. Za stwierdzeniami „nie mogę” lub „nie chcę” najczęściej stoi lęk. Jeśli przyjrzymy się, co naprawdę skrywa się za tym lękiem, w tej samej chwili przesuniemy się w górę skali — z Apatii na Strach.,,

David R. Hawkins —, Przekraczanie poziomów świadomości.,

Wyuczona bezradność w danych sytuacjach jest wtedy, gdy możemy coś zrobić jednak czujemy się zagubieni i opanowuje nas lęk(pewnego rodzaju zamrożenie), nie wiemy wtedy jak się zachować, albo uciekamy albo się poddajemy. Wtedy nie odnajdujemy w sobie odwagi do działania, a przeszkody traktujemy jako zbyt duże dla nas na dany moment, często po prostu je wyolbrzymiamy w naszej głowie i trzymamy się swoich blokad.

Bezradność wiąże się z nie puszczeniem poczuciem krzywdy(schematem ofiary) i ze stanem gdy nie czuliśmy swojej mocy. Brak czucia swojej mocy wiąże się z nieporadnością życiową, która może wynikać z wyręczenia nas przez innych, stworzenia zależności z innymi, krytykowania nas przez innych, braku zaspokojenia swoich potrzeb, co w konsekwencji doprowadziło do braku wiary w siebie.

Im większe poczucie zagrożenia w dzieciństwie tym silniejsze lęki wobec rzeczywistości i działania w niej. Gdy dziecko nie czuje się bezpiecznie, nie ma wewnętrznego poczucia bezpieczeństwa nie jest zdolne rozwinąć się w odpowiedni sposób, co wpływa później na jego podejście do życia jako dorosły. Uczucie lęku przed rzeczywistością regulujemy zazwyczaj w różnych regulatorach, które dają nam pozorne odprężenie i opanowanie stresu. U mnie praktycznie całe życie takim regulatorem był alkohol, a później hazard. Regulować emocje można w zdrowy sposób lub w destrukcyjny.

Co zrobić, by odczytać się wyuczonej bezradności:

- uświadomić sobie te momenty kiedy czujemy się bezradni i kiedy się poddajemy lub kiedy uciekamy oraz wprowadzić w nie jak najwięcej świadomości, oddechu i obecności. Trzeba złapać kontakt ze sobą w tych momentach, bo zazwyczaj odcinamy się wtedy od siebie, od swojego ciała wchodząc w dysocjacje.
- nie bać się chaosu, niepewności, zagubienia, tylko pozwolić sobie je obserwować i znaleźć rozwiązanie w momentach, gdy czujemy się bezradni. Jeśli nie dajemy zaistnieć emocjom, które się pojawiają w danych momentach i od razu się podajemy albo uciekamy, to nie pozwalamy zaistnieć odpowiednim rozwiązaniom i możliwościom. Nie nawiązujemy wtedy kontaktu z tym co się kryje za naszym zachowaniem, a przeważnie jest to niechęć do poczucia danych emocji, w tym lęku czy wstydu.
- im większa chęć kontroli chaosu emocjonalnego tym bardziej się on pogłębia, dlatego momenty zagubienia, bezradności, beznadziei, bezsilności się obserwuje próbując odnaleźć bezpiecznie miejsce w sobie, które z czasem się rozrasta, a my nie utożsamiamy się już z danymi emocjami całkowicie popadając w panikę czy rozpacz. Chaos emocjonalny poddany pod obserwację staje się porządkiem i konkretną informacją. To tak jak z emocjami u kogoś, jeśli obserwujemy je u kogoś i sami jesteśmy w chaosie to nie wiemy co się dzieje, natomiast gdy jest w nas spokój potrafimy dostrzec skąd dane emocje, wzorce są w drugim człowieku i z czego one wynikają. Im więcej obserwacji siebie, tym chaos emocjonalny przekształca się w konkretne informacje dla nas, we wskazówki. Gdy natomiast nie chcemy zajrzeć w głąb siebie pogłębiamy rozłam, separacje, oddzielenie co powoduje że chaos dalej trwa, a my nie mamy kontaktu z własnym wnętrzem.
- opanować lęk oraz zobaczyć co się tak naprawdę za nim kryje i poczuć się bezpiecznie, z uczucia bezpieczeństwa rodzi się zaufanie wobec siebie, pewność że cokolwiek się będzie działo to i tak damy sobie radę. Zaufanie to przeświadczenie że będzie okej pomimo niepewności, lęku.
- zmiana myślenia „nie da się tego zrobić” na „ryzyko próby jest mniejsze niż jej niepodjęcie”, „nigdy mi się to nie udaje” na „teraz nie wyszło, ale może uda się następnym razem”, „nigdy nie zrozumieć” na „muszę się jeszcze nauczyć”. Zmienić sposób myślenia z fałszywych przekonań i nie zawierających całej prawdy na przekonania bliższe prawdzie, czyli zawierające większą świadomość.
- zmienić negatywne przekonania na przekonania pozytywne. Naszą codziennością sterują nawyki myślowe, często nieuświadomione. To my kreujemy swoje przekonania i to jakie znaczenie oraz jaką perspektywę nadajemy sytuacji: „nigdy mi się nie udaje” na „nie udało mi się tym razem”. Trzeba zrozumieć, że to pierwsze przekonanie jest po prostu fałszywe i nie jest zgodne z prawdą, przekonania najlepiej zmieniać poprzez wprowadzanie większej świadomości i szerszego zrozumienia, czyli poszerzenia świadomości. Przekonanie nigdy mi się nie udaje jest od razu założeniem, że w przyszłości też mi się nie uda. Bliższe prawdzie jest przekonanie do tej pory mi się nie udawało, jednak to nie znaczy że sytuacja się powtórzy. Negatywne przekonania utrzymują się, bo mamy przeświadczenie, że dotychczasowe wzorce muszą się powtórzyć, a tak nie jest. To my decydujemy czy wzorce i schematy się powtarzają, czy też wchodzimy w nową energię. Zawsze mamy wybór i im szybciej to zobaczymy tym szybciej dokonamy innego wyboru i decyzji niż dotychczas. A co za tym idzie dokonamy innego działania i zachowania niż do tej pory, co będzie prowadzić do nowych sytuacji w naszym życiu.
- uświadomić sobie, że wyuczona bezradność to stan wewnętrzny, a to co jest w nas jest zależne od nas. Tu jest właśnie kwestia zmiany tego na co mamy wpływ, a na co nie mamy.

Trzeba uwierzyć że na swój stan wewnętrzny mamy wpływ najbardziej my sami i że to my decydujemy o nim oraz o tym jak się z czymś czujemy, a nie nasze uwarunkowania potwierdzone wiele lat.

- jeśli wyuczona bezradność jest owocem wychowania przez rodziców, nie zmienia to faktu, że teraz my kierujemy „naszym wychowaniem” i to do nas należy chęć zmiany i wyjścia z zagubienia, chaosu emocjonalnego. To że zostaliśmy wychowani w odpowiednich wzorcach nie jest naszą winą, jednak jak zobaczymy te wzorce i dojdziemy do prawdy jak z nami jest, (że to my jesteśmy odpowiedzialni za swoje czyny, reakcje w danej chwili) następuje moment obudzenia i przejścia z automatyzmu do obecności. Wtedy już nie da się usprawiedliwiać, że to co się dzieje z nami jest kogoś winą oraz nie da się tkwić dalej w poczuciu krzywdy i żalu, w tym momencie pojawia się wybór i wolność wyboru jak chcemy żyć i jakie wzorce, przekonania podtrzymywać. Jakie postawy i nastawienia prezentować wobec życia.
- zmienić podejście, nastawienie do problemu. Życie wydarza się dla nas, a nie przeciwko nam. wszystko dzieje się dla naszego wewnętrznego wzrostu i rozwoju, jest okazją do budowania naszej mocy i piękna w naszym życiu. Każda nasza sytuacja jest okazją do wzrostu i ewolucji w naszym życiu. Każda pozorna trudność jest tym co możemy przekuć w naszą moc, bo kryje w sobie potencjał do poradzenia sobie z nią. Ten potencjał odkrywamy zazwyczaj gdy zamiast skupiać się na problemie przechodzimy do rozwiązań. Problem, to zakamuflowane rozwiązanie.
- robić rzeczy wobec których czujemy się bezradni, w ten sposób budujemy swoją moc sprawczą i przekraczamy swoje ograniczenia, swoje lęki i wychodzimy z zamrożenia. Najwięcej mocy zyskujemy podczas konkretnego działania i wtedy również następuje główna transformacja naszych przekonań, naszej energii.
- uświadomić sobie jakie korzyści daje nam bycie bezradnym w konkretnych sytuacjach, uświadomić sobie czego się wstydzimy lub co tak naprawdę nie chcemy robić. Trzeba puścić te korzyści, które podtrzymują naszą bezradność na rzecz tego co się ma wydarzyć, gdy przejmujemy swoją moc. Przykładowo chcemy zrobić coś o czym od dawna myśleliśmy, a jednocześnie gdy dochodzi do tego momentu zamrażamy się i uciekamy przed emocjami jakie się pojawiają, czy też uciekamy przed konsekwencjami jakie mogą być lub jakie były w przeszłości. Trzeba zrozumieć, że to co było kiedyś nie musi się powtórzyć.

Postawy, na które masz wpływ, a które uczynią wielką różnicę w Twoim życiu, jeśli się nimi zajmiesz:

1. Twój odbiór rzeczywistości i Twoje nastawienie do niej.

Znaczenie jakie nadajesz rzeczom staje się Twoim podejściem do nich..Oczywiście nie chodzi o to, aby nie widzieć prawdy jak jest, tylko o nasze podejście do danych rzeczy. Jeżeli nie wierzysz, w to że może być lepiej, sam blokujesz siebie i stawiasz od razu w opozycji do tego co pragniesz. Twoje nastawienie do rzeczy jakie masz do zrobienia też jest zależne od Ciebie, czy dasz zaistnieć swojej kreatywności i polu możliwości jakie są w Tobie też zależy od Ciebie. Masz wpływ na swoje nastawienie i sposób podejścia do tych spraw. Same działania w sobie są o różnej trudności, faktycznie jedne rzeczy robi się łatwiej, a inne trudniej. W nastawieniu bardziej chodzi, czy coś robimy z ochotą, radością, entuzjazmem czy z poziomu apatii, blokad. Łatwiej nam będzie dane rzeczy zrobić, o ile nasz podejście będzie z większym entuzjazmem. Pozytywnie nastawieni ludzie, wiodą lepsze i bardziej szczęśliwsze życie niż ludzie o negatywnym usposobieniu. Ci, którzy wierzą w miłość, szczęście, obfitość i spodziewają się tych stanów, doświadczają je częściej i więcej. W

przeciwieństwie do osób, które skupiają się na braku, niedobrze i niedostatku. Ci którzy są pozytywnie nastawieni po prostu biorą się do działania i realizują swoje cele, marzenia. Co nie znaczy, że nie wkładają wysiłku, determinacji, zaangażowania w to co robią oraz to nie znaczy, że nie mają trudności podczas działania. Po prostu mają większą tolerancję na dyskomfort i ból. Natomiast pesymistyczne nastawienie powoduje, że w ogóle się nie zaczyna czegoś robić zazwyczaj i blokuje się siebie. To jak wiele dopuszczamy do siebie i na jak wiele decydujemy się podczas działania, zależy od tego jak otwarci jesteśmy na pole możliwości i ile dopuszczamy do siebie. Tak więc, wyostrz swój umysł na dostrzeganie piękna życia. Pracuj nad sobą każdego dnia. To Ty zarządzasz swoim umysłem i przekonaniem. Odpowiednie przestawienie umysłu i zmiana perspektywy myślenia może zmienić wszystko. Naucz się dostrzegać magię i pozytywne aspekty nawet w trudnych sytuacjach życiowych. Docień moc, która rodzi się z bólu i zmagań, które przewyciężasz. Te sytuacje czynią Cię silniejszym i bardziej odpornym w przyszłości. Te sytuacje kształtują Twój charakter i sposób w jaki podchodzisz do innych rzeczy.

2. Bycie życzliwym dla innych.

Szczerą życzliwość i współczucie dla innych powodują, że nasze serca się otwierają. Jeśli to się stanie częścią Twojej natury i będziesz to robić z serca to radość w Twoim życiu pojawi się szybciej niż myślisz, że to może być możliwe. Kiedy zachowujesz się w ten sposób, wszechświat to dostrzega i otrzymujesz to co dajesz. Często nawet dostajesz więcej. Rdzeń kreacji jest w nas to co dajemy światu, później do nas wraca o ile to przyjmujemy. Puls życia polega na tworzeniu poprzez nasz rdzeń wysyłanej energii i powrocie do naszego rdzenia tej energii. Oczywiście różne schematy, wzorce, nawyki myślowe blokują ten przepływ, jednak nad wszystkim można popracować i dopasować swoją energię do energii wszechświata.

Kiedy jesteś miły i życzliwy dla ludzi, więcej ludzi jest miłych dla Ciebie. Jeśli wybierasz agresję, arogancję, sarkazm, brak zrozumienia, negatywność to pojawi się ona też w Twoim życiu w większej ilości od innych ludzi, ponieważ ludzie będą Cię traktować tak jak Ty traktujesz ich. Jeśli nie podoba Ci się to co dostajesz, zobacz czy to co dajesz innym jest tym co sam chciałbyś dostać. Życzliwość, współczucie dawane innym nie tylko podnosi innych ludzi na duchu, ale podnosi też Ciebie. To jedno z najwspanialszych uczuć, gdy wiesz, że komuś pomogłeś, że uczyniłeś dla kogoś różnicę. To nie znaczy, że masz udawać życzliwość i zakładać maskę bycia miłym. To znaczy, że masz się starać i być gotowym stać się lepszym. W byciu miłym, uprzejmym i życzliwym nie chodzi o to, aby na wszystko się zgadzać. Trzeba dbać o swoje granice, mieć własne zdanie i nie bać się krytyki i opinii innych. Jednak ważne w tym wszystkim jest poszanowanie drugiego człowieka i wzajemny szacunek. Jeśli ktoś Ciebie nie szanuje po prostu odchodzisz, bez działania wet za wet.

Jedna pozytywna interakcja i oznaka dobroci może odmienić czyjąś sytuację. Może nawet czasem uratować czyjeś życie i skierować na lepsze tory. Nigdy nie wiesz do końca jak Twoje słowa zostaną odebrane przez drugą osobę. Staraj się wybierać życzliwość i dobroć. Pokazuj innym, że są dla Ciebie ważni. Co nie znaczy, że masz zapominać o sobie, pamiętaj że bez naładowanych baterii nikomu nie pomożesz i swoim kosztem nie zbawisz świata. Sytuację w naszym życiu nie zawsze są klarowne, jednak ważne jest to aby Twoja intencja była szczerą i prawdziwą, zawsze chodzi o intencję i uczciwość względem siebie. Ludzie uprzejmi i życzliwi są z reguły bardziej lubiani i kochani. Nie chodzi o to by gonić za aprobatą, tylko o to aby dać się lubić i dać się kochać. Oczekujesz więcej dobroci i miłości sam dawaj innym więcej dobroci i miłości. Chcesz mieć lepszych przyjaciół. Sam bądź lepszym przyjacielem. Niezależnie od tego co robią inni lub czego nie robią wybieraj bycie uprzejmym. Obserwuj jak poprzez Twoje dobro i życzliwość ludzie zmieniają się razem z Tobą na lepsze.

„DOBRO DO NAS WRACA KAŻDEGO DNIA: W CZYMIŚ UŚMIECHU, CIEPŁYM SŁOWIE, W PROMYKACH PORANNEGO SŁOŃCA. DOBRO TO CZYJAŚ DŁOŃ WYCIĄGNIĘTA DO NAS W POTRZEBIE, SERDECZNY UŚCISK I POKLEPANIE PO PLECACH, KIEDY ŻYCIE WYDAJE SIĘ BEZNADZIEJNE”. — GABRIELA GARGAŚ

3. Twój wysiłek, Twoje działania i zaangażowanie.

Twoje oddanie i zaangażowanie z poziomu serca zawsze będzie nagradzane przez wszechświat. Energia idzie w wymianę Ty też działasz i podejmujesz zdecydowane działanie. Najbardziej skuteczny jesteś gdy robisz to co kochasz robić. Jeśli chcesz coś osiągnąć, musisz włożyć w to pracę i wysiłek. Nic samo co jest ważne i wartościowe się nie dzieje. Zawsze masz wpływ na to jak dużo zaangażowania i wysiłku włożysz w spełnianie swoich marzeń i celów. Masz też wpływ na jakość swojej pracy. Bez wysiłku nie ma rezultatów. To ile zaangażowania i energii włożysz w działanie, będzie przekładać się na wyniki, które uzyskasz. Gdy coś robisz wkładaj w to całego siebie, całe swoje serce, oddaj się temu w całości.

4. Dążenie do wiedzy i mądrości, otwartość umysłu na nowe perspektywy.

Zawsze masz wpływ na swój rozwój osobisty, na otwartość swoich poglądów, na to co przyjmujesz do swojego umysłu i co akceptujesz za prawdę na dany moment. Świat się zmienia w bardzo szybkim tempie. Jeśli nie zamierzasz się rozwijać i rosnać zostaniesz w tyle. Jedyną pewną świata jest zmiana i płynność, dlatego trzymanie się swoich racji i zamknięcie się na naukę tak naprawdę blokuje i zamyka nam nowe możliwości. Tutaj jest też sprawa z wprowadzaniem w życie zdobytej wiedzy, bo wiedza bez doświadczenia jest tylko teorią, jest iluzją dopóki nie potwierdzisz jej w swoim życiu swoim doświadczeniem.

Jako ludzie aby czuć w pełni spełnienie powinniśmy dążyć do życia, które wykorzystuje w pełni nasze talenty, mocne strony, nasz potencjał. Rozwijaj się w obszarach, które Cię pasjonują. Poszerzaj swoją perspektywę, ćwicz mózg i umysł. Rób wszystko co sprawi, że poczujesz się lepiej i dowiesz się więcej, a później wprowadzaj to w życie. Zajmuj się tym co Cię napędza i co nadaje sens Twojemu życiu. Każdy z nas ma sferę, w której jest w czymś dobry i sferę, gdzie może wykorzystać swoje umiejętności. Miej wizję swojego życia, jednak zostawiaj zawsze miejsce na nieznanne i dąż do tej wizji, bo zasługujesz na wszystko co chcesz osiągnąć. Bądź ciekawy, szukaj nowych lepszych sposobów działania. Chłoń wiedzę, aby być mądrzejszym, silniejszym bardziej potężnym. Dziel się też swoją wiedzą z innymi, aby też rośli razem z Tobą. Pomagając innym rosnać gromadzisz pozytywną energię.

Wiedza bez działania i konkretów jest tylko iluzją. Mądrość sama w sobie, jest po to aby ją stosować w swoim życiu, aby ją stosować w rzeczywistości.

5. Wdzięczność za to co masz, docenienie i radość z tego co jest.

Bądź wdzięczny za to co masz. Wdzięczność wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie, pozwala zaistnieć łasce. Praktykowanie wdzięczności nie zawsze jest łatwe. Czasem w natłoku codziennych spraw, wielu sytuacji stresowych zapominamy o docenianiu tego co mamy. Szybko też przyzwyczajamy się to tego co już posiadamy i po prostu nie doceniamy wielu spraw. Jeśli chcesz być w życiu bardziej szczęśliwy pamiętaj o wdzięczności i docenieniu tego co jest w Twoim życiu. To Ty decydujesz o swoim nastawieniu do tego co masz i Ty decydujesz o tym gdzie kierujesz swoją uwagę, a co za tym idzie swoją energię. Docenianie tego co mamy i radość z tego powodu wprowadza nas w energię dziękowania za dar jakim jest życie.



Rysunek 20. Wdzięczność.
Źródło: Opracowania własne.

6. Twoja obecność, uważność otaczającego Cię świata.

Większość ludzi, żyje głównie w swojej głowie i myślach. Utknęli w niekończącym się cyklu zmartwień, niepokoju i lęku. Martwią się o przyszłość, przewidują czarne scenariusze. Tkwią w ciągłym żalu i wspomnianiu minionych sytuacji. Żyją przeszłością lub zbyt skupiają się na przyszłości. Nie doceniają chwili obecnej i terażniejszości. Bądź jednym z niewielu, którzy żyją w chwili obecnej. Którzy są naprawdę w kontakcie ze swoimi bliskimi, rodzinami, przyjaciółmi. Dostrzegają cud istnienia na tej ziemi. Doświadczają i doceniają nawet małe rzeczy, które wydarzają się w ich życiu. Są obecni tu i teraz. Zostaw od czasu do czasu swój telefon, przestań myśleć o przeszłości i przyszłości, poczuć magię terażniejszości i tego czego doświadczasz w tym momencie. Pamiętaj że to Ty decydujesz, gdzie jesteś swoim umysłem, to Ty decydujesz gdzie jest Twoja uwaga.

7. Twoje reakcje emocjonalne i to co z tym zrobisz.

O ile na pierwsze reakcje, które zauważymy podczas obserwacji siebie i to co się z nami później dzieje nie mamy znaczącego wpływu, o tyle na każdą następną sytuację dotyczącą tego samego schematu powtarzającego się mamy już wpływ. Zrozumienie i świadomość czemu reagujemy w określony sposób w danych sytuacjach pozwala nam w momencie powstania sytuacji wprowadzić inny odbiór danej sytuacji lub też dokonać innych wyborów po zaistnieniu reakcji. Zazwyczaj za najbardziej gwałtownymi i nieadekwatnymi reakcjami emocjonalnymi kryją się nasze najgłębsze rany emocjonalne i ból emocjonalny, który domaga się zauważenia. Reakcję te często nas blokują przed

zrobieniem dla nas rzeczy ważnych, rzeczy które dałyby nam rozwój i uwolnienie od bólu poprzez poczucie go.

8. Zrozumienie swoich emocji i przeżywanie ich.

To co się dzieje wewnątrz nas, poczucie siebie i odpowiedź na pytania dlaczego czujemy określone emocje daje nam spokój i emocjonalne zrozumienie. Z czasem zanika chaos i zagubienie, a my potrafimy zarządzać energią naszych emocji, zamiast robić głupie rzeczy pod ich wpływem. Emocja jest ładunkiem energetycznym, który przepływa przez nasze pole, niesie ze sobą informację, wskazówki, odpowiedzi. Zrozumienie i świadomość swoich emocji pozwala na puszczanie tych emocji i na przepłynięcie ich przez naszą energetykę, bez tworzenia przez nie zastoju w naszym ciele. Zastoje w postaci nie puszczonej emocji blokują cały przepływ naszej energii i zabierają nam energię, którą możemy wykorzystać w inny sposób.

9. Ukierunkowanie swojej energii w konkretne działania dla naszego dobra.

To my każdy z osobna decyduje na czym skupia swoją uwagę i jak kierkuje swoją energię w życiu. O ile na początku rozwoju świadomości działania mogą być nawykowe, automatyczne, chaotyczne, to z coraz większym otwarciem się na życie i zrozumieniem siebie, te automatyczne, nawykowe działania można zastąpić działaniami, które będą nas zbliżać tam gdzie chcemy być. Im większa znajomość siebie tym bardziej wiemy w jakie sytuacje nie wchodzić, czego nie robić, co zostawić, na co nie mamy wpływu, co nie jest zależne od nas, przez co tracimy mniej energii na iluzje tego świata. Im bardziej znamy siebie i słuchamy się swojego wnętrza, tym bardziej podejmujemy decyzje oparte na tym czego naprawdę chcemy i działamy w zgodności ze sobą stając się coraz wolniejszymi.

10. Tworzenie uraz i żalów, szybkość odpuszczania i zrozumienia emocjonalnego.

Zazwyczaj największa nasza uraza podtrzymuje szereg innych zachowań i brak puszczenia jej jest wykorzystywany jako motor dla innych emocji, nawyków, przekonań. Jad sączący się z urazy zatruwa tak naprawdę wyłącznie nas i nasze życie. Nie znaczy to, że mamy nie czuć określonych emocji i dawać się krzywdzić innym. Oznacza to, że o długości czasu cierpienia, siedzenia w określonych emocjach decydujemy my sami. O tym czy otworzymy się na próbę zrozumienia drugiego człowieka i współczucia mu z poziomu serca też decydujemy my sami. To czy się otworzymy na wrażliwość, na współczucie jest zależne od tego czy będziemy chcieli to zrobić i czy wyrazimy taką intencję. Wszelkie urazy i żale związane z naszym ego, oprócz realnej krzywdy są stworzone tylko poprzez nasz sposób myślenia. To nasza własna nienawiść i gorycz jaką w sobie trzymamy jest główną przyczyną naszego cierpienia, więc to od nas też zależy jak długo będziemy cierpieć i czy zdecydujemy się w końcu otworzyć na czucie i doświadczanie życia.

11. Podejście do siebie, dbanie o siebie i wsparcie siebie.

To w jaki sposób traktujemy siebie też na początku pracy nad sobą wynika zazwyczaj z nieuświadomionych schematów przejętych z dzieciństwa i traktujemy siebie tak jak traktowali nas rodzice. Jednak z czasem można zmienić sposób traktowania siebie z karzącego, wywołującego poczucie winy czy krytycznego rodzica na kochającego, wspierającego, rozumiejącego, łagodnego rodzica. Więc w ostateczności w danym momencie, w danej chwili to my osobiście decydujemy i mamy wpływ jak będziemy samych siebie traktować i jakie mamy podejście do siebie. Zmiana traktowania siebie z surowego, sztywnego, krytykującego na współczującego, łagodny rodzi w nas coraz więcej miłości, którą to możemy przelać również na innych.

12. To co dajesz innym i z jaką intencją dajesz.

Samo dawanie jest ważne, pomoc, wsparcie, jednak ważne jest też co się kryje za Twoimi czynami, czyli jakie masz prawdziwe intencje. tylko poprzez uczciwość i szczerłość wobec siebie można zmienić czystość naszych intencji. Otwierając się na współczucie, na zrozumienie drugiego człowieka i prawdziwą akceptację takim jakim jest wpływamy na czystość intencji, które nie są oparte na zysku, tylko na prawdziwej dobroci pochodzącej z serca. Gdy robimy coś dla chęci zysku, czy materialnego, czy też by zyskało nasze ego, tak naprawdę traktujemy innych przedmiotowo i wykorzystujemy innych, do realizacji naszych własnych ukrytych celów.

13. Twoje wybory i decyzje.

W ostateczności na każdą decyzję, każdy wybór mamy wpływ. Nie zawsze widzimy konsekwencję tych wyborów lub nie chcemy ich widzieć, jednak to my dokonujemy decyzji w jakim kierunku ma iść nasze życie. Wszechświat może nam pokazać określone możliwości i rozwiązania, dostępną opcję, jednak decyzja czy w coś wejść należy do nas. Życie daje nam nieskończenie wiele możliwości, to my decydujemy jakie wybierzemy i w jakim kierunku w naszym życiu pójdziemy.

14. Akceptacja swoich wad i słabości.

Zaprzestanie walki ze sobą i projekcji swoich niedoskonałości na innych wiąże się z akceptacją najpierw swoich ograniczeń jako człowiek, przyznaniem się do nich mając ich świadomość. Dopiero wtedy możemy podejść z dystansem do siebie i zrozumieć, że nie ma ludzi doskonałych oraz pozwalać sobie na chwile słabości, na błędy, na porażki, na bycie nie perfekcyjnym itp. Oszczędza to wiele energii bo nie tracimy jej na udowodnienie, że jest inaczej niż naprawdę jest. Przestajemy tracić energię na walkę z samym sobą i na tworzenie swojej ważności, swojego wyobrażenia o sobie, zaprzestajemy też zakładania masek i po prostu jesteśmy. Zaoszczędzoną energię możemy przeznaczyć na rozwój naszych mocnych stron, darów i talentów.

Ćwiczenie: Wychodzę z wyuczonej bezradności i odzyskuję wpływ w swoim życiu.

Krok 0. Zatrzymanie.

Usiądź spokojnie...

Zamknij oczy...

Weź powolny wdech...

i długi wydech...

Zadaj sobie pytanie:

„Gdzie w moim życiu czuję, że nic nie mogę zrobić?”

Nie analizuj, poczuj.

Krok 1. Rozpoznanie bezradności.

Zapisz:

W jakiej sytuacji czuję bezradność?

.....
.....
.....

Jakie myśli mi się pojawiają?

– „to nie ma sensu”.

– „i tak się nie uda”.

– „nie dam rady”.

– „to nie ode mnie zależy”.

Moje myśli:

.....
.....
.....
.....

To jest moment zobaczenia schematu w jakim jesteś.

Krok 2. Oddzielenie iluzji od rzeczywistości.

Zadaj sobie szczerze:

„Czy naprawdę nie mam żadnego wpływu...
czy tylko tak się czuję?”

Teraz podziel kartkę:

Nie mam wpływu na:

- innych ludzi,
- ich decyzje,
- przeszłość,
- wszystko naraz.

.....
.....
.....
.....

Mam wpływ na:

- swoje nastawienie,
- swoje decyzje,
- swoje działanie,
- swoją uwagę,
- to, co zrobię dalej.

Uzupełnij:

.....
.....
.....
.....

Bezradność często wynika z patrzenia na całość drogi.

Sprawczość wraca, gdy wracasz do części drogi.

Krok 3. Zmiana nastawienia.

Zadaj sobie:

„Jakie znaczenie nadaję tej sytuacji?”

- „to koniec”,
- „to porażka”,
- „to bez sensu”.

A teraz:

„Jak mogę spojrzeć na to inaczej, bez zakłamywania rzeczywistości?”

- „to jest trudne, ale mogę coś zrobić”
- „to mnie czegoś uczy”,
- „to etap, nie koniec”.

Nowe spojrzenie:

.....
.....
.....
.....

Nie chodzi o pozytywne myślenie, tylko o otwarcie pola możliwości i poszerzenie perspektywy.

Krok 4. Skupienie energii.

Zadaj sobie:

„Na czym teraz skupiam uwagę?”

- problem,
- brak,
- to, co nie działa.

Teraz wybierz świadomie:

„Na czym chcę się skupić?”

- rozwiązanie,
- pierwszy krok,
- to, co mogę zrobić.

Moje nowe skupienie:

.....
.....
.....
.....

Gdzie idzie uwaga → tam idzie energia.

Krok 5. Jeden realny krok.

Bez filozofii, bez perfekcji.

Zadaj sobie:

„Jaki jest NAJMNIEJSZY krok, który mogę zrobić?”

- telefon,
- rozmowa,
- zapisanie czegoś,
- działanie przez 10 minut.

Mój krok:

.....
.....
.....
.....

Wyuczona bezradność znika w działaniu, nie w myśleniu.

Krok 6. Kontakt z emocjami.

Zauważ:

Co czuję, kiedy mam działać?

- lęk,
- opór,
- napięcie.

To normalne, powiedz:

„Mogę to czuć... i mimo tego działać”

Krok 7. Postawa wobec siebie.

Zadaj sobie:

„Jak się traktuję w tym procesie?”

- krytyka,
- presja,
- porównywanie.

Zamień na:

- wsparcie,
- cierpliwość,
- zrozumienie.

Moje nowe podejście do siebie:

.....
.....
.....

Krok 8. Wybór postawy.

Wybierz świadomie:

- ✓ skupienie na możliwościach,
- ✓ działanie zamiast czekania,
- ✓ rozwój zamiast stagnacji,
- ✓ obecność zamiast uciekania w głowę.

Krok 9. Wdzięczność i zauważenie.

Zatrzymaj się i zapisz:

Co już mam?

Co już działa?

Co już zrobiłem?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

To wyciąga Cię z „nic nie mam”, do „coś już jest”.

Krok 10. Zamknięcie.

Zamknij oczy

Weź oddech

Powiedz:

„Nie muszę kontrolować wszystkiego”

„Ale mam wpływ na siebie”

„I od tego zaczynam”

Najważniejsze.

Wyczuwana bezradność mówi: „nic nie możesz”.

Prawda jest taka: zawsze możesz zrobić coś, nawet małego.

Bezradność znika, gdy zaczynasz działać.

Sprawczość wraca, gdy wracasz do siebie.

Alternatywa dla Akademii

Przekraczanie poziomów świadomości. Od cierpienia do wewnętrznej wolności.

Informacje o kursie

„Przekraczanie poziomów świadomości” to kurs online stworzony dla osób, które chcą samodzielnie pracować nad sobą, swoimi emocjami i świadomością w krótszym czasie.

Link do kursu:

<https://odrozeniefeniksa.pl/produkt/przekraczanie-poziomow-swiadomosci-od-cierpienia-do-wewnetrznej-wolnosci/>

To proces dla ludzi, którzy:

- czują, że żyją w trybie przetrwania,
- odczuwają napięcie, chaos emocjonalny lub wewnętrzne zmęczenie,
- chcą lepiej rozumieć siebie i swoje reakcje,
- chcą odzyskać kontakt ze sobą i swoim ciałem,
- są gotowi świadomie pracować nad zmianą swojego życia.

Kurs prowadzi krok po kroku przez proces:

- 🌱 zauważania siebie,
- 🌱 pracy z emocjami,
- 🌱 uwalniania napięć i bólu emocjonalnego,
- 🌱 wychodzenia z trybu przetrwania,
- 🌱 budowania większej świadomości i wewnętrznej wolności.

To nie jest tylko teoria. To praktyczny proces oparty na:

- lekcjach video,
- ćwiczeniach,
- medytacjach prowadzonych,
- pracy z ciałem,
- pracy z emocjami,
- zwiększaniu samoświadomości.

Co daje ten kurs?

Dzięki temu procesowi możesz:

- ♥ lepiej rozumieć siebie i swoje mechanizmy,
- ♥ uspokoić układ nerwowy,
- ♥ zmniejszyć poziom napięcia i lęku,
- ♥ odzyskać kontakt z własnymi emocjami,
- ♥ przestać tłumić emocje,
- ♥ uwolnić część bólu emocjonalnego z przeszłości,
- ♥ wyjść z roli ofiary i trybu przetrwania,
- ♥ zwiększyć poczucie sprawczości,
- ♥ nauczyć się zdrowiej przeżywać emocje,

- ♥️ budować większy spokój i równowagę,
- ♥️ rozwinąć większą świadomość siebie,
- ♥️ odzyskać więcej lekkości, energii i obecności w życiu.

Dla kogo jest ten kurs?

Ten kurs jest dla Ciebie jeśli:

- ✓ chcesz popracować nad sobą we własnym tempie,
- ✓ interesuje Cię rozwój świadomości,
- ✓ chcesz lepiej radzić sobie z emocjami,
- ✓ czujesz, że utknąłeś w starych schematach,
- ✓ masz dość ciągłego napięcia i walki ze sobą,
- ✓ chcesz odzyskać spokój i kontakt ze sobą,
- ✓ jesteś gotowy na świadomą zmianę.

Co znajdziesz w kursie?

- 📖 lekcje video,
- 🧘 medytacje prowadzone,
- 📝 ćwiczenia i arkusze pracy,
- 🌱 praktyki zwiększające świadomość,
- ♥️ materiały dotyczące emocji i układu nerwowego,
- 🔥 proces wychodzenia z trybu przetrwania.

Panele kursu

Panel 1: Zauważanie siebie i swoich emocji.

Nauczysz się obserwować swoje emocje, myśli i reakcje oraz budować większy kontakt ze sobą i swoim ciałem.

Panel 2: Uwalnianie nadmiaru wypartych emocji.

Poznasz sposoby zdrowego przeżywania emocji i uwalniania napięć, lęku oraz nagromadzonej złości.

Panel 3: Uwalnianie nadmiaru bólu emocjonalnego.

Praca z poczuciem winy, wstydem, bólem emocjonalnym i wewnętrznym dzieckiem.

Panel 4: Uwalnianie uraz, żalu i wybaczenie.

Proces uwalniania ciężaru przeszłości, żalu, smutku i poczucia krzywdy.

Panel 5: Przekraczanie poziomu przetrwania.

Wychodzenie z apatii, bezsilności i trybu przetrwania oraz odzyskiwanie swojej siły i sprawczości.

Panel 6: Wyższe poziomy świadomości.

Budowanie większej świadomości, miłości do siebie, autentyczności, wdzięczności i wewnętrznej wolności.

Bonusy

7 zasad bycia metafizykiem.

Materiał pomagający spojrzeć szerzej na życie, emocje i świadomość.

7 praw obfitości Chopry.

Materiał dotyczący obfitości, energii życia i wewnętrznego nastawienia.

Podstawowe składniki świadomego tworzenia.

Materiał pokazujący, jak nasze myśli, emocje i działania wpływają na kierunek życia.

3 powody niepowodzeń w kreowaniu pozytywnej rzeczywistości.

Materiał wyjaśniający, dlaczego sama teoria i pozytywne myślenie często nie wystarczają.


Poddawanie perfekcjonizmu.

Materiał pomagający zmniejszyć presję, napięcie i nadmierne wymagania wobec siebie.


Ten kurs jest procesem


To nie jest szybka motywacja ani chwilowy impuls.


To proces stopniowego powrotu:


 do siebie,

 do swojego ciała,

 do emocji,

 do większej świadomości,

 do spokojniejszego i bardziej prawdziwego życia.

 Od cierpienia do wewnętrznej wolności.