

🌟 Zaproszenie

Jeśli czujesz, że zbyt długo walczysz z tym, czego nie możesz kontrolować, ta seria medytacji pomoże Ci zatrzymać się, odpuścić napięcie i odzyskać energię na to, na co naprawdę masz wpływ.

„Odpuszczam kontrolę” to 10 medytacji prowadzonych, które krok po kroku wspierają akceptację bezsilności, puszczenie wewnętrznej walki i powrót do spokoju.

Dołącz tutaj:

<https://odrodeniefeniksa.pl/produkt/odpuszczam-kontrolę-i-wracam-do-spoкою/>

Bezsilność

Odpuszczenie.

Odpuszczenie jest silnie powiązane z bezsilnością. Aby nie czuć bezsilności w danym obszarze naszego życia możemy popaść w nadmierne obsesję, pragnienia co powoduje nadmierną presję i chęć kontroli czegoś, co nie jest zależne od nas tak naprawdę. Bezsilność jest stanem gdy nie mamy na coś wpływu i to właśnie brak akceptacji tego faktu, czyli faktu że nie mamy wpływu powoduje w nas jeszcze większą obsesję i chęć kontroli, a w konsekwencji frustrację czy wściekłość o ile nie potrafimy odpuścić. Próbuje wtedy wyrzucić wpływ na coś co nie jest zależne od nas, a brak rezultatu jaki myśleliśmy że będzie powoduje w nas złość, wściekłość. To nasze żądania, wymagania, roszczenia, nadmierne oczekiwania powodują reakcję zwrotną w nas w formie frustracji, nerwów. Czyli tak naprawdę sami sobie sprawiamy te stany. Akceptacja bezsilności powoduje, że oddajemy kontrolę czemuś większemu od nas w sprawach niezależnych od nas, że zawieramy energię większej od nas oraz że dajemy płynąć życiu. Akceptacja bezsilności powoduje wyjście z rozpaczliwej powstającej, gdy chcemy coś wymusić. Pozwalając sobie na poczucie bezsilności możemy odczuwać bezbronność wobec czegoś. To właśnie lęk przed byciem bezbronnym, panika pojawiająca się w tych momentach powoduje, że nie chcemy zaufać, otworzyć się na prawdziwą bliskość. Prawdziwa bliskość jest zawsze związana z pełnym otwarciem się. Zaufanie wiąże się z byciem bezbronnym, z pewnego rodzaju nagością. Z oddaniem się czemuś, komuś. Z otwarciem się czy na drugą osobę, czy też na energię życia. A tego zazwyczaj najbardziej się boimy, bo boimy się zranienia, gdy będziemy otwarci, bezbronni. Zawsze mamy wybór albo stawiamy coraz większy opór przed otwarciem się i cierpiemy, albo otwieramy się w końcu na głębsze czucie z poziomu serca

Bezsilność to inny stan niż bezradność. Bezradność wynika z naszego braku umiejętności zrobienia czegoś w kwestii, w której faktycznie możemy coś zrobić, jednak na daną chwilę nie potrafimy tego zrobić. Może się wtedy też pojawić apatia i beznadzieja, bo nie czujemy mocy do

zrobienia czegoś lub nie wiemy jak to zrobić. Czujemy wtedy zazwyczaj lęk przed zrobieniem czegoś i czujemy się zagubieni, niepewni, zachowujemy się jak małe dzieci, które stawiają pierwsze kroki w danych sprawach. Aby przestać walczyć wewnętrznie trzeba odpuścić przejmowanie się tym na co nie mam wpływu i odpuścić próby kontrolowania tego. Gdy jesteśmy sobą, nie zwracamy uwagi na to tylko działamy w swojej prawdzie, w jedności wewnętrznej, znika jakikolwiek lęk, a pojawia się autentyczność, swoboda, spontaniczność. Gdy próbujemy kontrolować odbiór odcinamy się od siebie, tworzymy odrzucenie prawdziwych nas, gdy się zastanawiamy jak wypadniemy, czy będziemy się podobać różnie lęk przed opinią, odbiorem innych. Im większy lęk tym większa chęć kontroli samego siebie i otoczenia przed odrzuceniem, porzuceniem. Odpuszczenie dotyczy tylko spraw na które nie mamy wpływu, daje wolność od przejmowania się w tych obszarach i pozwala je odpuścić. Nie dotyczy tego na co mamy realny wpływ. Gdy mylimy obszary i odpuszczamy wpływ na to co jest naszą odpowiedzialnością powstają takie stany jak beznadzieja, bezradność, apatia, obojętność, bycie ofiarą, uzalanie się nad sobą.

Odpuszczanie = odblokowanie przepływu energii poprzez Twoją przestrzeń energetyczną,

Odpuszczenie = akceptacja bezsilności wobec spraw na które nie mamy wpływu,

Odpuszczenie = poddanie się energii większej od nas samych,

Odpuszczenie = puszczenie kontroli, dominacji na rzecz wolności i harmonii,

Odpuszczanie = transformacja jednej energii w drugą,

Odpuszczenie = wychodzenie ze starych uwarunkowań i przejście w nową świadomość,

Odpuszczenie = przejście ze świata przetrwania, chaosu w świat spokoju i równowagi,

Odpuszczenie = przejście z zajmowania się sprawami na które nie mamy wpływu do zajmowania się tym co jest zależne od nas.



Odpuszczaj stopniowo wszystko to na co nie masz wpływu i poczuj wolność wewnętrzną

Rysunek 18. Odpuszczanie.

Źródło: Opracowania własne.

Odpuszczenie nie jest tym samym co:

- co rezygnacja z całkowitych działań, co rezygnacja z tego na co mamy wpływ, (rezygnacja to forma obronna przed działaniem),
- co rezygnacja ze swoich marzeń,
- co podkopywanie wiary w siebie i tworzenie wątpliwości,
- co podtrzymywanie bezradności i apatii, jest bardziej związana z pozwoleniem na odczucie ich, by móc z nich wyjść, to opór przed ich odczuciem powoduje, że dalej w tych stanach emocjonalnych jesteśmy,
- odrzuceniem samego siebie,
- zamknięcie się na zaspokajanie swoich potrzeb poprzez filozofię oparte na duszeniu doświadczania życia i tłumieniu energii.

Odpuszczenie ma bardziej związek z:

- zaufaniem, zawierzeniem czemuś większemu od nas, akceptacją istnienia pól energii większych od nas samych,
- z wyjściem poza sztywną wizję jakie coś ma być, z wyjściem poza swoje wyobrażenia, wyjściem poza własne ograniczenia,
- z otwarciem się na nieznanne, na nowe, z wpuszczeniem wszelkich dostępnych możliwości,

- z akceptacją tego jak jest, ze zgodą na to jak jest, z przyjęciem tego jak jest i dostrzeżeniem prawdy,
- z puszczeniem egocentryzmu, rezygnacją z obsesji kontroli, dominacji i stawiania się w roli wszechświata,
- z wyjściem z prób manipulacji życiem, z prób manipulacji innymi,
- zaprzestaniem przejmowania się tym na co nie mamy wpływu,
- z akceptacją zmienności życia,
- z przyjęciem szerszego zrozumienia, szerszej perspektywy, z pozwoleniem na urzeczywistnienie się nowego spojrzenia, nowej świadomości,
- z puszczeniem oporu przed nowym, z poddaniem się łasce, z poddaniem się na głębsze uczucie,
- z poszerzeniem wolności, otwartości, z daniem swobody, wyboru,

„ Nie próbuj niczego na siłę. Niech życie będzie głębokim odpuszczeniem. Wszechświat otwiera miliony kwiatów każdego dnia, nie zmuszając do tego ich pąków,,

OSHO

W każdym z nas płynie ta sama energia życia do płynie poprzez kwiaty, ta energia jest nam dawana i w zależności jak ją wykorzystamy, tak też będzie wyglądać nasze życie. W pewien sposób nasze życie jest efektem przejawiania się tej energii. Na nasze życie mamy wpływ i na to co w nim robimy, a im nasze działania są bardziej zbliżone do uniwersalnych zasad, tym nasze życie staje się piękniejsze.

Wracając do bezsilności, nie akceptując jej i próbując działać wobec rzeczy niezależnych od nas w pewien sposób się spalamy. Przy usilnych próbach kontroli czegoś na co nie mamy wpływu w końcu pojawia się poczucie rezygnacji, a za nim odpuszczenie. To moment, gdy możemy przestać wywierać wpływ na daną sprawę, która nie jest zależna od nas. Poczucie rezygnacji niesie wtedy za sobą przekierowanie na sprawy zależne od nas i daje nam pole do zajęcia się tymi właśnie sprawami. Rezygnacja pojawia się zazwyczaj gdy popadamy w obsesję i gdy stawiamy sobie presję, że coś musi być takie jak my chcemy, czyli gdy wchodzimy w nadmierne pragnienia, w nadmierne chcenie i kontrolę rzeczywistości. Wtedy z nadmiaru energii jaką mamy w sobie w końcu odpuszczamy i przestajemy próbować manipulować. Jest to dobry moment do pojawienia się akceptacji i zgody na normalny tok zdarzeń. Gdy zajmujemy się sprawami zależnymi od nas, nie pojawia się takie ciśnienie i presja, jak wtedy, gdy próbujemy manipulować sprawami niezależnymi od nas.

Zajmowanie się życiem innych.

Często nie chcemy zaakceptować bezsilności wobec życia innych, bo wolimy się zajmować sprawami innych i układaniem im życia, zamiast zająć się swoimi sprawami i swoim życiem oraz tym co jest w nas i na co tak naprawdę mamy wpływ. Dzieje się tak, bo nie mamy kontaktu ze swoim wnętrzem i uciekamy od niego na zewnątrz w zajmowanie się sprawami innych, a nasze życie leży w ruinach. Swojego czasu miałem tak z fejsem, działałem na różnych grupach i pomagałem innym, a moje życie nie szło w tym kierunku w którym bym chciał aby szło. Można by powiedzieć, że weszłam w rolę wybawcy, zadowolacza. Gdy sobie uświadomiłem, że daję innym rady, które sam w swoim życiu powinienem stosować podtrzymywana iluzja runęła. Bolało mocno, jednak było warto zobaczyć jak jest naprawdę w moim życiu i przyznać się do tego, by móc zacząć pracować z bezsilnością i bezradnością na poważnie w swoim życiu. Zwróciłem się wtedy bardziej do swojego wnętrza i zacząłem wprowadzać, to co sam radziłem innym. Umysł ma do do siebie, że jeśli go o coś

poprosimy, to znajdzie się rozwiązanie na dany problem, sytuacje, z tym że trzeba te rozwiązania realnie wprowadzać w swoim życiu i iść do przodu rozwijając się. Fejs ma dużo plusów, ale też ma pułapkę, że można się od niego uzależnić, co powoduje, że zostajemy dalej w swoim świecie fantazji i wyobrażeń oraz odcinamy się od rzeczywistości tracąc z nią kontakt i przestajemy dostrzegać jaka ona jest naprawdę. Znajomość mechanizmów obronnych uzależnienia od hazardu pozwoliła mi dojrzeć fakt, że fejs też stawał się dla mnie uzależnieniem, dlatego zacząłem go ograniczać i zająłem się tym co chciałem robić w swoim życiu. W pewien sposób zacząłem doświadczać życia, a przestałem o nim filozofować.

Rezultatem odpuszczenia jest spokój umysłu.

Gdy odpuszczamy walkę, chęć kontroli i dominacji nad rzeczami wobec których jesteśmy bezsilni, na które nie mamy wpływu odnajdujemy swoją wolność i spokój umysłu. Możemy wtedy przekierować swoją uwagę i energię na sprawy, na które naprawdę mamy wpływ i dokonywać realnych zmian. Zajmując się sprawami, rzeczami na które mamy wpływ wzrasta nasza moc, bo żyjemy w swojej prawdzie zgodnej z naszą duszą i bierzemy odpowiedzialność za swoje życie. Brak akceptacji bezsilności tworzy lęk przed rzeczami które nie są zależne od nas. Te lęki później nas kontrolują i wpływają na nasze decyzje i działania. Bezsilność jest związana z rzeczami na które nie mamy naprawdę wpływu, a myślimy, jesteśmy przekonani że mamy. Skoro jesteśmy bezsilni wobec pewnych spraw, to po co się z nimi siłujemy. Po co walczymy z czymś na co nie mamy wpływu i co nie jest zależne od nas? Brak akceptacji bezsilności wobec wpływu, na niektóre sytuacje, rzeczy wychodzi tak naprawdę, że stawiania się w roli Wszechświata i chęci kontrolowania wszystkiego wokół nas. Czyli egoizmu i egocentryzmu bo chcemy władać, kontrolować, zmieniać coś co nie jest zależne od nas czyli nie akceptując swojej bezsilności sami sprawiamy sobie cierpienie, presję, napięcie. Bywają trudne momenty, bo często nie pamiętamy o tym i chcemy wywierać wpływ na to co nie jest zależne od nas. Jednak w każdej chwili, gdy czujemy cierpienie możemy podjąć decyzje aby z niego wyjść poprzez odpuszczenie sobie chęci władania światem. To cierpienie sami sobie robimy wchodząc w iluzje i rdzeń ego wszechmocnego i stawiającego się ponad lub na równi sile wyższej, aby zaakceptować bezsilność, trzeba zaakceptować i przyznać się przed sobą do swoich własnych ograniczeń, do swoich wad, do tego że jesteśmy częścią życia jednak nie całym życiem na ziemi, bo tych żyć jest miliardy. My osobiście natomiast jesteśmy przejawem życia jako jednostka. To pozwala wyjść z porównywania się, stawiania siebie wyżej lub niżej od innych oraz pozwala na wyjście z oceniania innych a zastępuje się czuciem i zrozumieniem. Do tego rodzi się wtedy szacunek wobec innych jak również wobec swojego życia. Akceptacja ograniczeń pozwala nam dopiero coś z tymi ograniczeniami zrobić i zająć się rzeczami na które rzeczywiście mamy wpływ. Walka i chęć zmiany rzeczy niezależnych od nas to tak naprawdę siłowanie się z wiatrakami, z samym sobą i próba przetrucenia naszego wyobrażenia o tym jak według nas powinno być, a nie jest na rzeczywistość. To tak naprawdę brak akceptacji faktów w rzeczywistości i siłowanie się z samą rzeczywistością. Im większy opór przed poczuciem bezsilności, tym większy opór przed przyjęciem rzeczywistości taką jaką jest. Akceptacja bezsilności wobec spraw na które nie mamy wpływu jest początkiem puszczenia kontroli wszystkiego w koło i wyjścia z egoizmu. Jestem bezsilny wobec tego co myślą o mnie ludzie. Jestem bezsilny wobec tego, jak inni pracują (lub nie pracują). Jestem bezsilny wobec tego jacy inni są. Jestem bezsilny wobec hazardu i alkoholu. Jestem bezsilny wobec wielu spraw. Ale dowiedziałem się także, że wobec wielu spraw nie jestem bezsilny i nie jestem bezradny. Nie jestem bezsilny wobec mojego wewnętrznego nastawienia i podejścia do życia. Nie jestem bezsilny wobec swojej skłonności do negatywnych myśli i postaw. Nie jestem bezsilny wobec przyjęcia odpowiedzialności za swoje zdrowienie. Dysponuje mocą, która pozwala mi wywierać pozytywny wpływ na mnie samego, na tych,

których kocham i na świat, w którym żyję. Dysponuje mocą by wybierać swoje nastawienie do sytuacji które się pojawiają w moim życiu. Dysponuje mocą by podejmować jak najlepsze decyzje i dokonywać słuszných wyborów, na tyle na ile wydają mi się one słuszne w danej chwili. Nawet jeśli moja początkowa reakcja to lęk i ucieczka, zaprzeczenie lub wyparcie czy też ocena, że nie zasługuje na coś lub że nie jestem godny czegoś. To mogę to dostrzec, przemyśleć to i postanowić aby me nastawienie i podejście do sytuacji się zmieniło. Czyli mogę spotkać się z lękiem i odnaleźć odwagę w sobie oraz działać pomimo lęku. Mogę spotkać się z moimi odczuciami i dać im przestrzeń by były. Mam wpływ na swoje reakcje i nastawienie, na swoje emocje i podejście do spraw, mam wpływ na swoje reakcje odnośnie reakcji innych, mam wpływ na wiele rzeczy związanych ze mną samym i w tym jest moja moc.

Brak akceptacji bezsilności w dzieciństwie wobec emocji rodziców i branie za nie odpowiedzialności.

„DOROSŁOŚĆ TO ZGODA

NA TO, ŻE NIE NAPRAWIMY DZIECIŃSTWA

Pożegnanie z dzieciństwem jest dla niektórych ludzi piekielnie trudne, wiąże się z uznaniem ogromnej straty.

Paradoksalnie, im trudniejsze dzieciństwo, tym pożegnanie trudniejsze, bo wymaga rezygnacji z marzenia, że da się jeszcze coś naprawić.

Zamiast się z tym zmierzyć, można utknąć w serii powtórek i mieć tego rodzica ciągle na nowo w osobach kolejnych partnerów.,,

— Danuta Golec

Dzieci przeważnie przejmują zachowania swoich rodziców w dzieciństwie. Natomiast gdy rodzic jest niedojrzały emocjonalnie i dziecko widzi że rodzic cierpi, to zaczyna raz obwiniać siebie za to cierpienie, a dwa zaczyna przejmować emocje rodzica, czy też blokuje swoje emocje bo myśli że w ten sposób rani swojego rodzica. Dziecko przejmuje odpowiedzialność za emocje rodzica i jeśli nikt mu nie wytłumaczy, że nie jest winne stanów emocjonalnych w jakich znajduje się rodzic, to zaczyna winić siebie, tym bardziej jeśli ma wmawiane iż to jego wina. Dziecko nie rozumie, że to co się dzieje z rodzicem często nie jest zależne od niego i że nie ma na to wpływu. Nikt mu nie wytłumaczył tego więc zaczyna podświadomie tworzyć zależność emocjonalną i zaczyna myśleć, że ma całkowity wpływ na cierpienie rodzica. dosyć często niedojrzały rodzic zaczyna nawet słownie obwiniać dziecko za swoje cierpienie, przerzuca swoje rany emocjonalne na dziecko, przerzucając w ten sposób swój ból emocjonalny na dziecko. Dziecko czuje się wtedy niechciane i niekochane, jednak z drugiej strony dalej pragnie miłości i akceptacji rodzica, więc robi wszystko aby ją dostać. W ten sposób zaczyna też podchodzić później do otoczenia i zaczyna przejmować emocje otoczenia czy partnera tworząc w ten sposób niezdrową zależność. Stawia siebie w centrum winy i odpowiedzialności za wszystko w koło. Zaczyna brać odpowiedzialność za coś, za co nie jest odpowiedzialne. Dlatego później tak wiele osób wierzy w to, że może kogoś zmienić, że jego miłość może kogoś zmienić, wybawić, naprawić i tkwi w związkach gdzie jedna strona próbuje naprawić drugą. Z czasem ta chęć zmiany może się przerodzić w chorą kontrolę i dominację nad innymi oraz wywieraniem przymusu na innych czy też obsesyjną miłość. Bo im większe odrzucenie w dzieciństwie i nie zaspokojenie potrzeby bliskości, tym większa obsesja, pragnienie tej miłości od partnera w dorosłym życiu. Dlatego też podtrzymujemy niezdrowe relacje w życiu dorosłym zatracając siebie i odrzucając siebie na rzecz zyskania czegoś z zewnątrz. Tylko poprzez zrozumienie, że tak naprawdę druga osoba decyduje o swojej zmianie, o swoim życiu

oraz że ma prawo do tego, takie dorosłe dziecko może pogodzić się z bezsilnością i odpuszczeniem chęci zmiany innych oraz akceptować innych takimi jacy są oraz zająć się sobą, swoimi potrzebami i wyjść z roli wybawcy, naprawiacza. Jeśli nie pogodzi się z bezsilnością, będzie wchodzić w toksyczne relacje i swoją wiarę w zmianę rodzica będzie przenosić na swoje partnera podświadomie dążąc do jego zmiany. Druga strona będzie czuć tą presję i będzie się bronić, zamykać, robić inaczej. W ten sposób powstają związki w których jedna ze stron chce naprawić drugą i dąży do tego aby partner spełniał jej idealny obraz. Nasze wyobrażenie jaki ktoś jest, a to jaki ktoś jest naprawdę czasem to dwie różne rzeczy. W większości przypadków to nie osoba się zmienia podczas związku, tylko my nie dostrzegliśmy to jaki ten ktoś był naprawdę bo projektowaliśmy na nim swój idealny obraz rodzica. Ludzie są jacy są naprawdę, a nie jacy nam się wydaje, że są w naszej głowie, oddziel swoje wyobrażenia o czymś, od tego jakie coś jest naprawdę, a dostrzeżesz jakie to jest faktycznie. My nie określamy innych przez nasze widzi mi się i inni nie określają nas przez swoje wyobrażenia. Wyobrażenie jest przeważnie iluzją w którą mocno chcemy wierzyć i która podtrzymuje nas w cierpieniu, bo nie widzimy prawdy jak jest. To jaki tworzymy obraz kogoś w naszej głowie, a to jak jest naprawdę to czasem dwie różne rzeczy, tak samo to jakie tworzymy wyobrażenie o sobie, a jacy jesteśmy to dwie różne rzeczy. Im szybciej poddamy swoje wyobrażenia i dostrzeżemy prawdę, tym szybciej wyjdziemy z cierpienia. Szczera miłość to przyjęcie i pokochanie kogoś oraz siebie takimi jakimi jesteśmy naprawdę, a nie jakimi wyobrażamy sobie, że mamy być lub jakimi wyobrażamy sobie że ktoś ma być.

Puszczenie straty związanej z dzieciństwem.

Utracone dzieciństwo to realna strata jaką ma dziecko, które dorastało wśród niedojrzałych emocjonalnie rodziców. Brakowało w nim ciepła, wsparcia, zrozumienia emocjonalnego, czułości, wrażliwości, troski. Do tego przez większość czasu nie okazywało swoich prawdziwych emocji i uczuć, dlatego te emocje odkładały się cały czas w podświadomości. Oprócz tego takie dziecko nie zaspokajało swoich podstawowych potrzeb emocjonalnych oraz pragnień. Dlatego też poprzez nie puszczenie gniewu, żalu, zaczyna wchodzić w poczucie krzywdy wobec życia, gdzie tak naprawdę to poczucie krzywdy dotyczy przeszłości i braku akceptacji straty dzieciństwa lub też wypiera tą stratę i udaje, że nic się nie stało. Wtedy tak naprawdę ucieka przed swoimi tak zwanymi demonami. Przyjmuje określony sposób radzenia sobie z tą stratą, często niestety przyjmuje taki sposób radzenia, który zakrywa poprzez mechanizmy obronne prawdziwy nie puszczonej bólu emocjonalny, dlatego nie przeżycie bólu powoduje, że wchodzimy w schematy cierpienia i wewnętrznie czujemy, że coś jest nie tak. W taki sposób cały czas projektujemy przeszłość na teraźniejszość i mamy zaburzony odbiór rzeczywistości, chwili obecnej. Aby przejść przez proces straty i wyjść z perspektywy skrzywdzonego dziecka, trzeba sobie pozwolić na wszystkie emocje związane ze stratą.

Nadzieja jako mechanizm obronny i złudzenie.

Nieustępliwa nadzieja stanowi obronę przed poczuciem żalu, rozpaczą, smutkiem, odrzuceniem. Pozwala uniknąć bólu emocjonalnego i rozczarowania ludźmi, zwłaszcza tymi, którzy znaczą dla nas najwięcej. Trzymamy się uporczywej wiary, że może jednak uda nam się zmienić bliską osobę w taką, jaką chcielibyśmy, żeby była, a z drugiej strony ogarnia nas nieustępliwa wściekłość, kiedy uświadamiamy sobie, że mimo naszych wysiłków i żarliwego pragnienia być może nigdy nam się to nie uda. Innymi słowy, tym, co napędza nieustępliwość — zarówno nadziei, jak i wściekłości — jest nieumiejętność pogodzenia się z bólem płynącym z rozczarowania obiektem naszego pożądanego; nieumiejętność przyznania, że nie jest on tym kimś, kim chcielibyśmy, żeby był. Czyli tak naprawdę wynika z braku akceptacji drugiej osoby taką, jaką jest naprawdę i patrzeniem na nią poprzez pryzmat

naszych wyobrażeń i powinności. Brak pogodzenia się z bólem powoduje cierpienie w nas. Zdrowa reakcja wymaga, byśmy dopuścili do siebie cały ból związany z rozczarowaniem i poczuli wszystko to, co musimy wtedy poczuć — zawód, żal, oburzenie i złość. Musimy tego doświadczyć, by ostatecznie pogodzić się ze stratą i uznać, że druga osoba — choć nie jest taka, jak chcielibyśmy, by była — jednak jest po prostu sobą, w ten sposób otwieramy się na drugą osobę i rodzi się szacunek wobec niej. Alternatywą dla nieustępliwej nadziei i wściekłości jest akceptacja. Nieustępliwa nadzieja i nieustępliwa wściekłość są reakcjami obronnymi, natomiast dojrzała akceptacja jest reakcją adaptacyjną. Dochodzimy do niej, gdy wreszcie wybaczymy i godzimy się z rzeczywistością — z tym, że świat nie musi być i nie będzie taki, jaki chcielibyśmy, żeby był. Czyli gdy przestajemy walczyć z przeszłością i rzeczywistością w tu i teraz. Akceptacja bezsilności wobec braku możliwości zmiany przeszłości i zgoda na to jak było wiąże się z odczuciem bólu jakie nasze ego czuje ze śmiercią iluzji w jakie wierzyło, że da się jeszcze coś zmienić i naprawić. Porzucenie idealnego wyobrażenia o tym jak powinno wyglądać nasze dzieciństwo i przyjęcie faktu jak było naprawdę wiąże się z pozwoleniem sobie dosyć często na ból emocjonalny, który był skrywany przez nas latami w naszym wnętrzu.



Rysunek 19. Odczucie bólu.

Źródło: Opracowania własne.

Akceptacja.

Akceptacja w uważności nie oznacza bierności i przyjmowania od życia razów na głowę. Chodzi w niej o uznanie rzeczywistości, faktów jakie w niej powstały i dostrzeżenie prawdy jak jest. Realizm i przyjęcie prawdy o sobie samym to np. pierwszy stopień w programie 12 kroków samopomocowych grup, które w poziomach świadomości są skalibrowane na 500 czyli energią miłości bezwarunkowej. Zgoda na fakty nie oznacza jednak końca pracy. Uznanie spraw takimi, jakimi są to konieczny

warunek, by następnie wdrożyć odpowiednie działanie. Bo widząc prawdę jak jest możemy wprowadzić prawdziwe działania, które z czasem dadzą realne efekty. Jeśli natomiast będziemy opierać się na fałszywym spojrzeniu nasze działania nie dadzą żadnych efektów, dalej będziemy kręcić się w kółko i będziemy wracać do tych samych sytuacji, emocji, zdarzeń, myśli. Akceptacja nie jest pozwoleniem na to, aby coś dalej trwało, jest po prostu przyjęciem tego takim jakim jest bez wypierania jakiejś części doświadczenia, co daje możliwość zrobienia czegoś z tym.

Uznaj to, co jest i zmieniaj to, co chcesz i możesz zmienić, to czego nie możesz zmienić zaakceptuj takim jakim jest i puść chęć walki z tym. Akceptujemy daną rzecz przez zmianę swojego punktu widzenia na nią i umieszczając ją w nowym szerszym kontekście. Nie mamy wpływu na sposób w jaki nas wychowano i na to co było, to już jest zamknięty etap. Możemy jednak zdecydować, co z rzeczy, które przekazali nam rodzice, bierzemy na drogę, a co zostawiamy. Mamy wpływ na swoje emocję i na to czy je puścimy, czy dalej będziemy blokować ból. Możemy też nakreślić granice we wzajemnych stosunkach, jeśli widzimy, że są one przekraczane. Podobnie ma się rzecz z wstydem. Nie zmienimy przeszłych wydarzeń, ale może to okazja do tego, by wreszcie spojrzeć na siebie z tamtego czasu z czułością i wyrozumiałością oraz odpuścić katowanie siebie za to co było? Nie po to, by relatywizować zło, ale by pokochać siebie takimi jacy jesteśmy i transformować wstyd w odwagę. Trudne emocje to informacja, że z czymś jest nam źle. Może więc jakaś relacja, sytuacja, w której się obecnie znajdujemy, wymaga zmiany? Może nie chcemy czegoś zobaczyć?

Na pojawienie się niektórych myśli nie mamy z kolei wpływu. Ale po naszej stronie jest piłka, jeśli chodzi o to, co z nimi zrobimy. Gdy więc już wyłapiemy, że w myślach np. osądzamy siebie lub innych, możemy zdecydować, czy chcemy to kontynuować. Traumatyczne zdarzenia losowe mogą nas zniszczyć, ale mogą też otworzyć nowe drzwi w naszych głowach, ukazać możliwości, których wcześniej nie widzieliśmy. Nie mamy dostępu do wolnej woli drugiej osoby, choć często byśmy chcieli. Gdy natrafiamy na taką przeszkodę, to pojawia się okazja, by poćwiczyć się w dojrzałej, asertywnej postawie wyrażonej w zdaniu: „mam prawo Cię o coś poprosić, Ty masz prawo mi odmówić i nie wywoła to we mnie reakcji gniewu”.

Bezradność wobec własnych uczuć, wobec tego co jest w nas wynika z oddania władzy nad naszymi emocjami sytuacją na zewnątrz nas.

Oddając odpowiedzialność za własne emocje i uczucia sytuacją i osobą na zewnątrz, tworzymy bezradność wobec tego co dzieje się w nas. Sytuacja zewnętrzna oddziałuje wtedy na nas, stajemy się zależni od czynników zewnętrznych. Nie chodzi o to aby tak nie było, tylko o to aby być tego świadomym. Jeśli budujemy iluzje, że nic i nikt na nas nie wpływa, to tworzymy rozdzielenie, izolację od świata zewnętrznego i tak naprawdę nie doświadczamy go. Brak interakcji jest oznaką oddzielenia i wynika z lęku przed zranieniem przez świat zewnętrzny. Zarówno całkowity brak interakcji jest nie dobry, jak również całkowita zależność tylko od sytuacji zewnętrznych. Najlepsze jak zawsze jest bycie w równowadze, czyli balansowanie między światem wewnętrznym, a zewnętrznym.

W kwestii bezsilności trzeba zaakceptować:

Bezsilność wobec zabrania bólu i cierpienia innych.

Współczucie i wrażliwość jest bardzo ważna dla osób, które w danej chwili cierpią lub przeżywają trudne chwile, jednak trzeba mieć świadomość, że nie jesteśmy w stanie zabrać ich emocji i zabrać ich bólu. Nie jesteśmy w stanie przeżyć za nich tego co oni mają przeżyć. Tak samo przejmowanie emocji w niczym nie pomoże, dawanie rad, zazwyczaj najbardziej pomaga po prostu obecność i wsparcie swoją osobą.

„ Nie jesteśmy po to by zabrać Twój ból i cierpienie, Lecz po to, aby pomóc Ci wzrastać i przejść przez ból i cierpienie, Życzymy Ci wszystkiego dobrego.,,

tekst z preambuły mityngu DDA

Tekst ten pięknie pokazuje jaka powinna być pomoc innym. Jako ludzie możemy wspierać, być obecni, dzielić się doświadczeniem, jednak nie jesteśmy w stanie przejść za kogoś jego drogi i zabrać mu jego bólu i cierpienia. To się tyczy nie tylko naszych znajomych, ale również naszych rodziców. Problem jest w tym, że dopóki nie zaakceptujemy bezsilności, często próbujemy to robić lub też wchodzimy w schematy współcierpienia, co w konsekwencji nie pomaga nikomu.

Bezsilność wobec wyborów i decyzji innych.

Sami osobiście możemy przedstawić swoje doświadczenie, pokazać swoją historię, pokazać jak sami sobie poradziliśmy z określonymi rzeczami, jednak ostateczny wybór i decyzja należy do osoby, która ją podejmuje. Zabieranie jej tego prawa to brak szacunku, a podejmowanie za kogoś decyzji prowadzi do okaleczania tej osoby i zabierania jej wewnętrznej mocy, pewności siebie. Nawet jeśli te decyzje będą złe to i tak rozwój tej osoby, bo złe decyzje dają doświadczenie i naukę oraz wyciąganie wniosków na przyszłość. Jeśli ktoś nie wyciągnie wniosków na sobie i nie przeżyje na sobie opadnięcie danej iluzji, czy otwarcia się na dane emocje to doświadczenie nie jest pełne i nic nie daje sama wiedza na dany temat. Najbardziej się uczymy na doświadczeniu własnym, a nie na teoriach zasłyszanych z książek.

Bezsilność wobec tego co myślą inni o nas.

Lęk przed opinią innych osób to jedna z największych blokad przed byciem autentycznym sobą. Jeśli ciągle się będziemy zastanawiać co inni o nas myślą, to nie będziemy mieć czasu by być sobą. Lęk przed opinią powoduje, że zamiast być sobą próbujemy spełnić oczekiwania innych i zajmujemy się tym jak inni nas odbiorą. Ludzie są różni, mają różne wartości, przekonania i priorytety, każdy z nas patrzy na życie poprzez swoją perspektywę, swój obraz w głowie. Osobiście nie mamy ostatecznie wpływu na to co inni będą myśleć o nas, a myślenie o tym i przejmowanie się tym prowadzi do blokowania siebie i spełniania oczekiwań innych osób i życia wbrew sobie, przez co tworzy się w nas wewnętrzny konflikt, bo możemy zacząć odrzucać samych siebie, prawdziwych siebie na rzecz tego co powiedzą inni.

Bezsilność wobec tego, że ktoś nie chce naszej pomocy.

Jednym z największych bólów dla naszego ego i schematu wybawcy, bohatera, naprawiacza jest moment, gdy ktoś nie chce przyjąć naszej pomocy. Gdy my bardzo chcemy komuś pomóc wskazać drogę, a ta osoba nie przyjmuje tego i odrzuca, a do tego brakuje jej wdzięczności za nasze starania. Jednak jest druga kwestia medalu i fakt, że po prostu wtedy nie akceptujemy kogoś prawa do odmowy naszej pomocy, nie przyjmujemy do świadomości odmowy nie godzimy się z tym, że inni chcą robić inaczej i po swojemu co tak naprawdę jest brakiem szacunku i brakiem dania tej osobie wolności wyboru. Nasza duma czuje się wtedy urażona i może się stworzyć niepotrzebne urazy i żale, gdzie tak naprawdę sami sobie to tworzymy i podtrzymujemy je w sobie.

Bezsilność wobec tego jak odbierają nas inni.

Każdy człowiek odbiera rzeczywistość poprzez swój własny system przekonań o życiu. Przejmując się tym jak ktoś nas odbierze robimy się nie naturalni, nie prawdziwi. Próbując upodobać

się innym zatracamy tak naprawdę siebie. Więc dopasowywanie się pod innych jest tak naprawdę bezcelowe, bo każdy będzie myślał co innego. Znajdą się zarówno osoby, którym będą się podobać nasze działania jak również osoby którym nie będą się podobać i każdy ma prawo do sposobu swoje odbioru nas tak jak mu się podoba. Aby nie utrzymywać cierpienia wynikającego ze świadomości małego dziecka, trzeba zrozumieć, że nie wszyscy muszą nas lubić i akceptować, ważne jest natomiast czy my lubimy i akceptujemy samych siebie oraz jaką wewnętrzną relacje tworzymy ze sobą.

Bezsilność wobec czyjegoś zrozumienia.

Możemy mówić precyzyjnie i najjaśniej jak potrafi, ale to czy ktoś nas rozumie i czy uwierzy nam w coś co mówimy i tak zależy w ostateczności od danej osoby, od jej poziomu energii i mechanizmów obronnych. Wiele razy czujemy się niezrozumienia przez innych i to też jest okej, nie wszyscy muszą nas rozumieć, najważniejsze abyśmy my rozumieli siebie samych. A jeśli ktoś zdecydował się nas nie zrozumieć i nie spojrzeć z naszego punktu widzenia to i tak nie przebijemy się przez mur, który stworzyła dana osoba i przebijanie się nie jest naszym zadaniem, trzeba sobie to odpuścić. Przyjmowanie świadomości przez innych

Przyjmujemy tyle świadomości na ile jesteśmy gotowi by przyjąć i na ile otwarty mamy umysł. Na ile chcemy jej przyjąć. To samo tyczy się innych, inni działają zgodnie ze swoim poziomem świadomości i przyjmują tyle na ile są gotowi. Nie jesteśmy w stanie zmusić kogoś do przyjęcia świadomości, ba im bardziej naciskamy tym większy opór się tworzy w danej osobie. Możemy robić naprawdę wiele, jednak druga osoba aby przyjąć jakąś świadomość do siebie sama musi się otworzyć, swój umysł i chcieć ja przyjąć, to od tej osoby zależy czy to zrobi czy nie. Dlatego dzielenie się doświadczeniem jest najlepszą formą pomocy i zapalania w innych światła. To poprzez pokazywanie swoich czynów, opisywanie ich, dajemy innym nadzieję i wiarę. Nie jestem w stanie wymusić aby ktoś przyjął to na co nie jest gotowy, dlatego nie ma nawet co walczyć i próbować.

Bezsilność, a rozpacz.

Rozpacz wynika z nadmiernej chęci kontroli tego na co nie mamy wpływu.

„6 Maja. Refleksja dnia.

Wielu z nas cierpi z rozpacz. Jednak nie zdajemy sobie sprawy, że rozpacz wynika wprost z braku wiary. Tak długo, jak będziemy chcieli zwracać się do Boga z prośbą o pomoc w naszych trudnościach, nie będziemy rozpaczać. Kiedy jesteśmy w tarapatkach i nie widzimy z nich żadnego wyjścia, to tylko dlatego, że jesteśmy przekonani, iż każde rozwiązanie zależy tylko od nas. Program Anonimowych Hazardzistów uczy nas, by odpuścić to na co nie mamy wpływu i pozostawić te sprawy do rozwiązania Sile Wyższej.

Czy kiedy świadomie powierzam swoją wolę Sile Wyższej, potrafię dostrzec wiarę działającą we mnie?

Modlitwa na dziś. Zdrowiejąc, pragnę być wolny od rozpacz i depresji; tego dołującego duetu, który jest rezultatem braku akceptacji bezsilności wobec spraw nie zależnych od de mnie. Obym pamiętał, że boska pomoc nigdy mnie nie opuści i że nigdy nie jestem bezradny, gdy moja Siła Wyższa jest ze mną. Jeśli jest we mnie wiara, nigdy nie będę czuł się bezradny i pozbawiony nadziei.

Dzisiaj będę pamiętał

Rozpacz wynika z braku wiary.,,

Bezsilność wobec ostatecznego rezultatu.

To chyba najmocniejsza iluzja jaką mamy i przez jaką wiele razy cierpimy bo wiąże się z brakiem odpuszczenia kontroli i z brakiem przyjmowania zmienności życia oraz rzeczywistości taką jaką jest. Cierpienie wynika z różnicy naszego chcenia i tego jak powinno być według naszego widzi mi się, a z tego jak jest naprawdę w rzeczywistości. To niezgoda na to jak jest i opór przed rzeczywistością taką jaką jest powoduje cierpienie. Odbierając rzeczywistość poprzez blokady małego dziecko uważamy, że wszystko musi być takie jak chcemy, czasem stawiamy się w roli Wszechświata i wydaje nam się że mamy pełny wpływ na wynik rezultatu, że wszystko zależy od nas. Nie potrafimy zrozumieć, że na rezultat wpływa setek innych czynników niż nasze chcenie, w tym również energia wszechświata i działania innych. Zamiast zaakceptować ten fakt popadamy wiele razy w rozczarowania, tworzenie żalów, obrażanie się wobec życia i tworzenia urazów wobec wszechświata. Zamiast po prostu przyjrzeć się i zrozumieć co poszło nie tak oraz zrozumieć jak następnym razem możemy do danej rzeczy podejść lepiej. Wiara we wpływ na końcowy rezultat u hazardzisty, jest bardzo silna, ja osobiście do końca wierzyłem że wygram w końcu ogromną sumę i moje życie się odmieni.

Bezsilność wobec reakcji emocjonalnych innych osób.

Czasem wydaje nam się, że jesteśmy w stanie wpływać na reakcje innych osób. Jednak każda osoba odbiera rzeczywistość poprzez własne pryzmaty i reakcje danej osoby są zależne od jego zranień i tego jaki sposób radzenia sobie z emocjami ma zapisany w sobie. Więc różni ludzie będą różnie reagować na ten sam fakt, na tą samą sytuację. reakcje innych można zrozumieć, jednak to jak ktoś zareaguje zależy tylko od jego zapisanych schematów jakie ma w sobie.

Bezsilność wobec przeszłości.

Jedną z najtrudniejszych rzeczy do zaakceptowania jest fakt, że nie mamy już wpływu na to, co się wydarzyło. Nie cofniemy wypowiedzianych słów, podjętych decyzji, straconych okazji ani sytuacji, które nas zraniły. Możemy wracać do nich myślami setki razy, analizować, co mogliśmy zrobić inaczej, obwiniać siebie lub innych, ale sama przeszłość pozostaje niezmienna. Cierpienie bardzo często pojawia się wtedy, gdy jakaś część nas nadal próbuje zmienić to, co już minęło. Umysł wraca do dawnych wydarzeń, jakby szukał innego zakończenia. Pojawia się żal, poczucie winy, złość, wstyd albo smutek. Jednak walka z przeszłością zabiera energię, która jest potrzebna do życia dzisiaj. Akceptacja bezsilności wobec przeszłości nie oznacza, że to, co się wydarzyło, było dobre. Nie oznacza też, że mamy udawać, że nic się nie stało. Oznacza jedynie uznanie prawdy: nie mogę już zmienić tamtego momentu, ale mogę zdecydować, co zrobię z tym dziś.

Mogę wyciągnąć wnioski. Mogę opłakać to, co było. Mogę przestać karać siebie za dawną niewiedzę. Mogę wrócić do terażniejszości. Mogę wybrać nową reakcję dzisiaj. Przeszłość może być miejscem nauki, ale nie musi być miejscem, w którym zostawiam całe swoje życie. Dopiero kiedy uznaję, że nie zmienię tego, co było, odzyskuję energię na to, co jest teraz.

Bezsilność wobec własnych trudnych emocji.

Często wydaje nam się, że trudne emocje są czymś, czego trzeba się jak najszybciej pozbyć. Chcemy nie czuć smutku, lęku, złości, żalu, wstydu czy bezsilności. Próbujemy je kontrolować, tłumić, racjonalizować, odcinać się od nich albo przykrywać działaniem, jedzeniem, pracą, telefonem, relacjami czy innymi bodźcami.

Problem polega na tym, że emocje, których nie chcemy czuć, nie znikają tylko dlatego, że je odpychamy. One często schodzą głębiej do ciała i zaczynają objawiać się napięciem, zmęczeniem, drażliwością, odcięciem, lękiem albo wewnętrznym chaosem. Nie mamy pełnej kontroli nad tym, jakie emocje się pojawią. Emocja często przychodzi jako naturalna reakcja organizmu na to, co przeżywamy, czego doświadczyliśmy albo co zostało w nas poruszone. Mamy natomiast wpływ na to, czy będziemy z nią walczyć, czy nauczymy się ją zauważać i bezpiecznie przeżywać. Akceptacja trudnych emocji nie oznacza, że mamy się w nich zatracić. Oznacza, że przestajemy traktować je jak wroga. Smutek może pokazywać stratę. Złość może pokazywać naruszoną granicę. Lęk może pokazywać potrzebę bezpieczeństwa. Żal może pokazywać coś, co nie zostało wypowiedziane lub domknięte. Kiedy pozwalam emocjom przepływać, nie muszę ich już więzić w sobie. Mogę je poczuć, nazwać, dać im przestrzeń i pozwolić, żeby przeszły przez ciało. To właśnie wtedy zaczyna się prawdziwe uwalnianie. Nie chodzi o kontrolę emocji. Chodzi o kontakt z nimi. Nie chodzi o ucieczkę od bólu. Chodzi o bezpieczne bycie ze sobą w tym, co się pojawia.

Bezsilność wobec tempa życia.

Bardzo często cierpimy nie dlatego, że nic się nie dzieje, ale dlatego, że nie dzieje się wtedy, kiedy my chcemy. Chcemy, żeby zmiana przyszła szybciej, żeby odpowiedzi pojawiły się natychmiast, żeby efekty były widoczne od razu, żeby relacje, zdrowienie, rozwój, pieniądze czy życiowe decyzje ułożyły się zgodnie z naszym terminem. Wtedy zaczynamy naciskać. Na siebie, na innych, na życie. Pojawia się presja, napięcie, frustracja i poczucie, że skoro coś jeszcze się nie wydarzyło, to znaczy, że jest źle. Ale życie bardzo często ma swoje tempo. Procesy dojrzewają. Człowiek dojrzewa. Decyzje dojrzewają. Emocje dojrzewają. Czasem coś potrzebuje więcej czasu, niż chciałby nasz umysł. Akceptacja bezsilności wobec tempa życia nie oznacza bierności. Nie oznacza, że mamy przestać działać. Oznacza, że przestajemy wymuszać i szarpać się z rzeczywistością. Możemy robić swoje, ale bez wewnętrznego przymusu, że wszystko musi wydarzyć się już. Są rzeczy, które dojrzewają tylko wtedy, gdy przestajemy je wyrwać z ziemi, żeby sprawdzić, czy już rosną. Tak samo jest z procesem wewnętrznym. Niektóre zmiany potrzebują ciszy, czasu, powtarzalności i zaufania.

Mogę działać krok po kroku. Mogę robić swoje. Mogę ufać procesowi. Mogę przestać karać siebie za to, że coś jeszcze nie jest gotowe. Czasem największym przejawem zaufania jest pozwolić życiu rozwijać się w swoim czasie.

Bezsilność wobec braku natychmiastowych odpowiedzi.

Nie zawsze dostajemy odpowiedzi od razu. Czasem pytania są w nas wcześniej niż gotowość na odpowiedź. Czasem umysł chce już wiedzieć, co dalej, jaką decyzję podjąć, którą drogą pójść, co coś znaczy, dlaczego coś się wydarzyło. A życie milczy. W środku jest cisza, niepewność albo poczucie zawieszenia.

Dla wielu osób niewiedza jest bardzo trudna, bo uruchamia lęk i potrzebę kontroli. Chcemy natychmiastowej jasności, żeby poczuć się bezpiecznie. Zaczynamy analizować, przewidywać, pytać wiele razy o to samo, sprawdzać, szukać znaków, wymuszać odpowiedzi. Ale odpowiedzi wymuszone z napięcia często nie są prawdziwą jasnością — są próbą ucieczki od niepewności.

Akceptacja bezsilności wobec braku odpowiedzi oznacza zgodę na to, że nie wszystko musi być jasne od razu. Czasem odpowiedź przychodzi dopiero wtedy, gdy przestajemy ją szarpać. Czasem pojawia się po doświadczeniu, rozmowie, odpoczynku, przeżyciu emocji albo po prostu po czasie. Nie

każda cisza jest pustką. Czasem cisza jest miejscem dojrzewania. Nie każda niewiedza oznacza zagubienie. Czasem oznacza, że coś jeszcze się układa. Mogę nie wiedzieć i nadal być bezpiecznie przy sobie. Mogę nie znać całej drogi i zrobić jeden mały krok. Mogę dać sobie czas. Mogę pozwolić odpowiedzią przyjść wtedy, kiedy będę gotowy je przyjąć.

To również jest forma odpuszczania kontroli — nie wymuszać jasności, ale zaufać, że odpowiedź przyjdzie w swoim czasie.

Akceptacja bezsilności wobec rzeczy na które nie mamy wpływu jest początkiem puszczenia kontroli świata, puszczeniem chcenia aby było tak jak my chcemy i początkiem zaufania wobec wszechświata. Jest początkiem poddania się pod wolę wszechświata i dopasowaniem naszej energii do energii wszechświata oddając w ten sposób prowadzenie czemuś większemu od nas. Jest nie tylko zaufaniem, ale też zawierzeniem woli Wszechświata. Do tego tylko wtedy możemy poczuć połączenie z otaczającą nas rzeczywistością, bo przestajemy wymuszać, wywierać presję i blokować energię która ciągle płynie i przyjmujemy życie takim jakim jest, akceptując też innych takimi jacy są bez porównywania się z nimi i chęci ich zmiany.

Obsesja i kontrola ego.

Kiedy popadamy w obsesję i nadmierne pragnienia chcemy czegoś tak mocno, że przestajemy widzieć wszystko dookoła, nie zauważamy zmian jakie zachodzą w świecie, nie słuchamy siebie i swoich odczuć. Brak nam wtedy elastyczności i skupiamy się tylko na jednym. Jedną wizję przesłania nam inne możliwości, których nie dostrzegamy. Pędzimy wtedy za czymś, nie zwracając uwagi na inne rzeczy, przekonani że osiągnięcie tych rzeczy da nam wewnętrzne szczęście. Odpuszczenie wiąże się z poddaniem swojej władzy, jest daniem światu pozwolenia by działał według swojej własnej mądrości. A MĄDROŚĆ świata częstokroć przewyższa naszą własną, choćby dlatego, że my nie jesteśmy w stanie ogarnąć umysłem całości procesów, które się dzieją. Odpuszczenie ma też związek z zaufaniem, że wszystko co się dzieje ma jakiś większy sens, który w końcu zrozumiemy. To co nas blokuje w tych momentach to chęć, a nawet żądanie zrozumienia na już od razu czegoś.

Urzeczywistnienie jest raczej konsekwencją pozwolenia niż próbowania, poddajemy się mu płynąc na fali życia, a nie zdobywam je. Kiedy pragnienie i obsesja ego na punkcie kontrolowania są porzucone, pole może zostać rozpoznane, przez co wpływamy w jego przestrzeń łącząc się z nim tworząc jedność.

Chęć kontroli i próby manipulacji wynikają poniekąd z wzorców zasługiwania na coś i warunkowości. Na życiu nie trzeba niczego wymuszać i nie trzeba nim manipulować, wystarczy się otworzyć na nie i doświadczać go. Dobre rzeczy, są po prostu rezultatem pozytywnych działań. Gdy wychodzimy z poziomu przetrwania i walki okazuje się, że życie jest nam przychylne, tylko nie zawsze to dostrzegaliśmy. Zaufanie jest w słowach „Niech stanie się to, co jest dla mnie najlepsze.” I w głębi duszy wiem, że jest to o wiele mądrzejsze niż „Niech się w końcu zrealizuje, to co chce, to czego żądam, co co oczekuje, to co wymagam”.

Ćwiczenie 1: Akceptuję bezsilność i odzyskuję spokój. Krok 0. Zatrzymanie.

Usiądź spokojnie...

Zamknij oczy...

Weź powolny wdech...

i długi wydech...

Nie próbuj nic zmieniać. Nie próbuj nic kontrolować

Po prostu bądź

Zadaj sobie pytanie:

„Co w moim życiu próbuję kontrolować... mimo że nie mam na to wpływu?”

Krok 1. Nazwanie obszaru bezsilności.

Zatrzymaj się i zapisz:

Gdzie czuję bezsilność?

- wobec drugiej osoby,
- wobec czyichś decyzji,
- wobec emocji innych,
- wobec tego, co ktoś o mnie myśli,
- wobec rezultatu,
- wobec przeszłości,
- wobec czyjegoś zrozumienia.

Dokończ zdanie:

„Jestem bezsilny wobec...”

...

Krok 2. Zobaczenie kontroli.

Zadaj sobie szczerze:

„Co próbuję tutaj kontrolować?”

- czyjeś emocje,
- czyjeś decyzje,
- czyjeś myślenie,
- wynik sytuacji,
- to, żeby było „po mojemu”.

„Co robię, żeby to kontrolować?”

- tłumaczę,
- naciskam,
- przejmuję odpowiedzialność,
- analizuję bez końca,
- próbuję naprawiać.

Odpowiedź:

...

👉 Zobacz:

czy to działa...

czy tylko Cię męczy?

Krok 3. Kontakt z emocją.

Zobacz, co czujesz, gdy nie masz kontroli:

- lęk,
- napięcie,
- frustrację,
- złość,
- rozpacz.

To bardzo ważny moment

Bo często:

- nie uciekasz od bezsilności,
- tylko od emocji, które się z nią wiążą.

Krok 4. Wejście w ciało.

Skieruj uwagę do ciała

Gdzie czujesz to napięcie?

- klatka piersiowa,
- brzuch,
- gardło,
- barki.

Jak to czujesz?

- ścisk,
- napięcie,
- ciężar.

Pozostań przy tym. Nie walcz z tym

Krok 5. Prawda (moment przełomu).

Zadaj sobie:

„Czy naprawdę mam na to wpływ?”

Odpowiedz szczerze:

TAK / NIE

Jeśli NIE:

Powiedz w myślach: „Nie mam na to wpływu”.

Powtórz kilka razy

- To nie jest rezygnacja
- To jest kontakt z rzeczywistością

Krok 6. Oddzielenie wpływu.

Podziel kartkę na dwie części:

Mam wpływ na:

- swoje decyzje,
- swoje reakcje,
- swoje działania,
- swoje granice.

Nie mam wpływu na:

- innych ludzi,
- ich emocje,
- ich decyzje,
- rezultat.

Uzupełnij:

...

Krok 7. Akt odpuszczenia.

Położ dłoń na sercu

Weź 3 spokojne oddechy

Powiedz:

„Odpuszczam kontrolę”

„Nie muszę tego dźwigać”

„Pozwalam temu być takim, jakie jest”

Możesz poczuć opór. To normalne

Krok 8. Wizualizacja.

Wyobraź sobie, że trzymasz coś bardzo mocno w dłoni:

- sytuację,
- osobę,
- wynik.

I teraz:

- powoli otwierasz dłoń,
- pozwalasz temu odejść.

Nie wymuszaj, pozwól.

Krok 9. Nowa decyzja.

Dokończ zdanie:

„Zamiast kontrolować, wybieram...”

- zaufanie,
- obecność,
- skupienie na sobie,
- odpuszczenie.

Krok 10. Powrót do siebie.

Zadaj sobie:

„Na co mam realny wpływ teraz?”

Małe rzeczy:

- oddech,
- decyzja,
- działanie,
- granica.

Mój krok:

...

Zamknięcie

Zamknij oczy. Weź oddech

Powiedz:

„Nie wszystko zależy ode mnie”

„I to jest w porządku”

„Mogę odpuścić i zaufać”

Najważniejsze.

Bezsilność to nie przegrana. To koniec walki z tym, czego nie możesz zmienić. I początek skupienia się na tym, co możesz
To, co próbujesz kontrolować — kontroluje Ciebie,
To, co odpuszczisz — zaczyna Cię uwalniać.

Jeśli chcesz popracować głębiej to zapraszam do:

Akademia inteligencji emocjonalnej- startujemy 31 maja

Problem jest taki, że większość ludzi próbuje zrobić to sama, ale wraca do tych samych schematów, bo:

- nie ma procesu,
- nie ma prowadzenia,
- nie ma systemu.

Dlatego stworzyłem Akademię Inteligencji Emocjonalnej – Proces powrotu do siebie

Akademia to:

- 4 miesiące pracy krok po kroku, 16 tygodni,
- nie teoria — proces,
- praca z emocjami + układem nerwowym.

Co zawiera program:

- spotkania na żywo co tydzień,
- medytacje prowadzone,
- ćwiczenia, pliki pdf,
- ogromną dawkę wiedzy na temat emocji,
- dożywotni dostęp,
- moje wsparcie i innych uczestników,
- nagrania do głównych tematów,

Jeśli czujesz, że to jest coś dla Ciebie, to zapraszam Cię do tego procesu.

Bo samą wiedzą tego nie zmienisz. Tu potrzebna jest praca krok po kroku.

Kliknij w link i sprawdź szczegóły.

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

Proces pracy w Akademii.

Program prowadzi Cię przez 4 etapy, które krok po kroku pomagają wrócić do siebie i zbudować większą stabilność emocjonalną.

Każdy miesiąc ma **jedną funkcję transformacyjną**:

1. Świadomość.
2. Regulacja.
3. Uzdrawienie.
4. Integracja.

1. Pierwszy miesiąc: Uważność i poznawanie siebie.

Na początku uczysz się zatrzymywać i kierować uwagę do siebie. Zaczynasz zauważać:

- swoje emocje,
- myśli i schematy działania,
- reakcje ciała,
- potrzeby, które stoją za emocjami.

To etap budowania fundamentu – bez niego trudno jest pracować głębiej. Zamiast działać automatycznie, zaczynasz **rozumieć, co się w Tobie dzieje**.

2. Drugi miesiąc: Regulacja i uwalnianie emocji.

Kiedy pojawia się świadomość, możesz zacząć pracować z emocjami. Uczysz się:

- rozpoznawać emocje w ciele,
- regulować napięcie i stres,
- pracować z układem nerwowym.
- pozwalać emocjom przepływać zamiast je tłumić.

To moment, w którym przestajesz walczyć ze sobą i zaczynasz budować **większy spokój i stabilność**.

3. Trzeci miesiąc: Uwalnianie żalu i uraz.

To najgłębszy etap pracy.

Skupiamy się na emocjach, które zostały zatrzymane w przeszłości:

- żalu,
- poczuciu krzywdy,
- złości,
- smutku,

- niewypowiedzianych emocjach.

Uczysz się je bezpiecznie przeżywać i stopniowo puszcząć. To proces, który pozwala:

- odzyskać energię emocjonalną,
- poczuć większą lekkość,
- przestać wracać do starych historii.

4. Czwarty miesiąc: Integracja i dojrzałość emocjonalna.

Na końcu uczysz się żyć z tym, czego doświadczyłeś. Budujesz:

- zdrową relację ze sobą,
- stabilność emocjonalną,
- większą świadomość w codziennym życiu,
- umiejętność stawiania granic.

A do tego:

- wychodzisz z wyuczonej bezradności,
- odnajdujesz swoją moc,
- odpuszczasz rzeczy na które nie masz wpływu,
- otwierasz się na poziom odwagi i radości z życia.

To moment, w którym emocje przestają Cię zalewać a zaczynają być **Twoim wsparciem i informacją.**

Efekty po Akademii:

- większy spokój,
- mniej chaosu,
- lepsze decyzje,
- kontakt ze sobą.

Podsumowanie procesu.

Ten program nie polega na szybkim „naprawieniu siebie”. To droga, która prowadzi:

od chaosu → do zrozumienia
od napięcia → do regulacji
od przeszłości → do wolności
od walki → do spokoju.

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://odrodeniefeniksa.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.