

## Odzyskiwanie swoje mocy sprawczej

### 🌟 Zaprośzenie do Akademii Inteligencji Emocjonalnej

Jeśli czujesz, że chcesz lepiej zrozumieć siebie...  
przestać tłumić emocje...  
i zacząć żyć w większym spokoju oraz rozbudzić swoją moc

👉 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.

Zobacz cały plan i zdecyduj sam:



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

**„Panowanie nad innymi to siła. Panowanie nad sobą to prawdziwa moc...”**

**Lao Tzu**

**„Najpowszechniejszym powodem, dla którego ludzie się poddają, jest myślenie, że nie mają żadnej mocy...”**

**Alice Walker**

Co by się stało, gdybyśmy nie wiedzieli, kim jesteśmy? Co by było, gdybyśmy nie mieli żadnych przekonań dotyczących „poprawnego” zachowania, żadnych religijnych czy filozoficznych pojęć na temat bycia „dobrym” człowiekiem? A gdybyśmy nie mieli swoich koncepcji co do tego, jaki powinien być świat? Prawdopodobnie czulibyśmy się wówczas niemal nadzy, bezsilni, pozbawieni mocy i samotni. Oznacza to, że ciągle jeszcze przypisujemy wartość i moc temu, co na zewnątrz nas. Słowo „moc” lub „władza” (angielskie słowo power ma dwa znaczenia przyp. tłum.) ma interesujące konotacje dla różnych osób. Niektórym moc i władza kojarzy się ze sprawowaniem władzy nad innymi. Wiele osób ma z tym słowem złe skojarzenia, gdyż były one ofiarami kogoś, kto nadużywał swojej władzy. Czym jest prawdziwa moc? Moc to zdolność i gotowość do tworzenia szczęśliwej rzeczywistości. Zdolność jest aspektem żeńskim, a gotowość cechą męską. Razem, aspekt żeński i męski tworzą moc.

Większość ludzi wierzy, że życie to coś, co im się przydarza; że narodzili się bezradni wobec wszystkiego, co ich otacza. Kiedy poszerzymy swoją świadomość, zaczniemy zdawać sobie sprawę, że nasze życie jest rezultatem tego, co sami tworzymy. Zrozumienie, że naprawdę tworzymy każdy aspekt swojej rzeczywistości, daje nam mądrość bycia swoim własnym mistrzem, który współtworzy z innymi twórcami, a wszyscy razem działają wspólnie z najwyższą Rzeczywistością. Powyższe słowa pozostaną jedynie słowami i nie będą miały większego znaczenia, jeżeli nie czujemy się

odpowiedzialni za swoje życie. Na pewnym etapie naszej życiowej drogi oddaliśmy swoją osobistą moc i od tamtej pory czujemy się bezradnymi ofiarami żądań i oczekiwań innych ludzi.

**Nadszedł czas, aby odzyskać tę moc i otwarcie zadeklarować, że znowu ją posiadamy, tak jak chciał tego Stwórca. Nie oznacza to, że będziemy mieć władzę nad innymi, ale że będziemy w pełni odpowiadać za swoje życie i tworzyć je takim jakim chcemy, aby było oraz będziemy żyć w świecie harmonii i spokoju, a nie w świecie walki o przetrwanie.**

### **Co to znaczy „stawiać się w mocy”?**

W mocy stawiasz się, gdy bierzesz odpowiedzialność za siebie i swoje uwarunkowania. Gdy przestajesz przerzucać na innych (lub na coś) odpowiedzialność za to, jak się z czymś czujesz. Bo każdy sam wybiera, jak postanowi się z czymś poczuć.

W mocy stawiasz się, gdy przestają doradzać Ci negatywne emocje, gdy przestajesz projektować przeszłość na terażniejszość, czyli gdy przestajesz działać z poziomu przymusu, poczucia obowiązku, kurtuazji, szantażu emocjonalnego, lęku, obaw, wątpliwości, zachłanności, chęci ugrania czegoś dla własnej korzyści, dumy, urazy, odwetu, pogardy, poczucia winy, poczucia krzywdy, wstydu, itd.

W mocy się stawiasz gdy masz jasność spojrzenia na rzeczywistość i klarowność umysłu bez zaburzenia Twojego spojrzenia poprzez rany z przeszłości.

W mocy stawiasz się, gdy stajesz za sobą w asertywny sposób – bez agresji, potrzeby udowadniania komukolwiek czegokolwiek, bez poczucia winy, niepewności i wstydu. Bez pychy, potrzeby wywyższania się i unoszenia dumą, by okazać sobie, że siebie szanujesz.

W mocy stajesz, gdy przestajesz siłować się ze sobą i z rzeczywistością, czyli odpuszczasz nadmiar presji i ciśnienia, aby za wszelką cenę dać radę i osiągnąć cel, postawić na swoim, zapiąć wszystko na ostatni guzik, aby wszystko kontrolować, nagiąć rzeczywistość do swoich wyobrażeń o tym, co według Ciebie będzie najlepsze. Zamiast tego zaczynasz obserwować istotę sytuacji i współpracować z synchronią tworząc połączenie z otaczającą Cię rzeczywistością.

W mocy stajesz, gdy stać Cię emocjonalnie na Twoje wybory, decyzje i ich konsekwencje. Gdy stać Cię na Twoje uczucia, gesty, dary, sytuacje. Gdy stać Cię na neutralny stosunek zarówno do tej najbardziej wymarzonej wersji siebie, jak i tej według Ciebie najgorszej, najbardziej beznadziejnej czy mrocznej.

W mocy stoisz, gdy masz zdrowe poczucie własnej wartości bez względu na to, czy Ci coś wychodzi i co powiedzieli lub powiedzą inni. Przestajesz wyznaczać swoją wartość poprzez , to co inni mają do powiedzenia o Tobie.

W mocy stajesz, gdy przestajesz wstydzić się siebie, umniejszać sobie lub rekompensować braki, dodając sobie nadto z innej strony. Gdy uczciwie, życzliwie i trzeźwo postrzegasz to co jest. Gdy masz zdrową świadomość swoich mocnych i słabych stron. Gdy stać Cię na to, by przyznać się do błędów, słabości, niemocy. Gdy możesz przyjąć i uznać tę część w sobie, która nie daje rady, lęka się, myśli negatywnie. Gdy robisz zdrową przestrzeń na uznanie pozornych niedoskonałości, wad i braków pamiętając, że to Ciebie nie definiuje. Że jesteś pełnowartościową istotą bez względu na to, czy coś zrobisz lub osiągniesz.

W mocy stajesz, gdy bez wahania dokonujesz wyborów dla Najwyższego Dobra i podejmujesz decyzje w harmonii ze swoim Autentycznym Ja – Istotą Dobrostanu, Duszą, Mądrością Wszechświata.

Stoisz w mocy, gdy przestajesz sprzeniewierzać się uniwersalnym wartościom i swoim prawdziwym marzeniom. Gdy śmiało odmawiasz godzenia się na mniej niż zasługujesz. Gdy rezygnujesz z tego, co poniżej Twojej godności. Co jest byle jakie i podcina Ci skrzydła Kreacji. Ograbia z życiowej energii.

Stoisz w mocy, gdy stawiasz zdrowe granice i asertywnie wycofujesz się ze wszystkiego, co przestało służyć Tobie i innym uczestnikom sytuacji dla Najwyższego Dobra. Gdy odpuszczasz to, co Cię drenuje, niszczy, co dzieje się Twoim kosztem lub kosztem drugiej strony relacji. Gdy bez względu na Twoje potrzeby umiesz odmawiać okazjom, które są przekombinowane, nieuczciwe, ryzykowne w negatywny sposób, prowadzą to toksycznych uwikłań.

W mocy stajesz, gdy masz poczucie wiarygodności we własnych oczach i przestajesz potrzebować uwiarygodniać się poparciem zewnętrznych autorytetów dla tego, co wiesz i czujesz. Gdy stać Cię na to, żeby mówić otwarcie i bezpośrednio o tym, co myślisz, co czujesz, w co wierzysz. Bez negatywnego rezonansu z tym, że ktoś mógłby nie zrozumieć, odrzucić Cię lub krzywdząco osądzić.

W mocy stajesz, gdy przeznaczasz siebie do wszystkiego, co najlepsze. Gdy życzysz sobie dobrze i wspierasz siebie niczym najbliższy sercu przyjaciel. Gdy przestajesz obracać przeciw sobie i innym wszystkie te sytuacje, w których nie wyszło tak, jak sobie tego życzysz. Gdy bez względu na pozorne porażki zachowujesz w Sercu pewność, że jesteś ukochanym dzieckiem Wszechświata czując jego wsparcie.

W mocy stajesz, gdy dbasz o to, by innych też jednocześnie postawić w mocy. Gdy odmawiasz fałszywej pomocy opartej na litości, współcierpieniu i szantażu emocjonalnym, a w zamian dajesz wsparcie, którego inni potrzebują, by stanąć we własnej mocy. Nawet jeśli wiąże się to z odmową jakiegokolwiek zaangażowania w sytuację. Gdy stać Cię na to, że nie każdy zrozumie tę subtelną różnicę między pomocą a wsparciem, Najwyższym Dobrem a tym, co na dobro wygląda tylko z pozoru.

W mocy stajesz, gdy przestajesz nadawać komukolwiek lub czemukolwiek moc negatywnego wpływania na Twoje samopoczucie i życie. Gdy zachowujesz swoją życiową energię dla siebie, zamiast trwonić ją na negatywny rezonans, uwikłanie w toksyczne relacje i sytuacje.

W mocy stoisz, gdy wystarcza Ci Mądrość Wszechświata i świadomość tego, kim jesteś, więc przestajesz szukać mistrzów, przewodników ponad to. W mocy stoisz, gdy uznajesz wewnętrznego mistrza – Istotę Światła i gdy z innych przestajesz robić swoich mistrzów nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

W mocy stoisz, gdy szanujesz każdą żywą istotę i odmienne podejście do życia. Gdy możesz objąć bezwarunkową akceptacją wszystko to, z czym się nie zgadzasz, co według Ciebie jest zbędne, chore lub głupie, lecz wiesz, że na wszystko jest miejsce we Wszechświecie. Gdy z Miłością i współczuciem okazujesz wdzięczność tym, którzy są starą wersją Ciebie i uświadamiają Ci, jak wiele się nauczyłaś/nauczyłeś, jak daleka droga za Tobą, jak dobrze żyje się bez dawnych negatywnych uwarunkowań.

W mocy stoisz, gdy znika ktokolwiek lub cokolwiek, kto lub co mogło wcześniej Cię zranić lub tobą manipulować. Gdy jest w Tobie mądrość rozstrzygnięcia co jest jakie. I możesz jej zaufać.

W mocy stoisz, gdy przestajesz posiłkować się substytutami wiedzy i mocy, więc wystarcza Ci poczucie autentycznej mocy w Tobie – cząstki pierwotnej mocy stwórczej, która jest Istotą Światła. Przystajesz szukać mocy na zewnątrz Ciebie, w przedmiotach, zaklęciach i metodach.

W mocy stawiasz się, gdy zaczynasz wiedzę stosować w rzeczywistości i staje się ona Twoim doświadczeniem i codzienną częścią Twojego życia.

**„Każdy z nas sam ponosi odpowiedzialność za swoje życie: to znaczy za swoje emocje, myśli, sens swojego życia. I jest w tym coś przerażającego, bo kiedy bierzesz na siebie tę odpowiedzialność, to nagle konfrontujesz się z własną samotnością. Nie możesz już nikogo obwiniać za życie, jakie prowadzisz. Owszem, twoje dzieciństwo w określony sposób wpłynęło na ciebie i cię ukształtowało, ale gdy jesteś dorosły, przestaje to być wymówką. Tylko ty – i nikt inny! – ponosisz odpowiedzialność za swoje życie. To jest ten punkt, w którym każdy człowiek musi dokonać egzystencjalnego wyboru: czy chcę wziąć na siebie tę odpowiedzialność, czy wolę pozostać ofiarą?”**

– Jesper Juul

**Stawanie do dorosłości to:**

- zaprzestanie udawania i wmawiania sobie „mnie to nie dotyczy”, czyli otwartość na prawdę, na rzeczywistość i zaprzestanie jej wypierania oraz wypierania swojego bólu emocjonalnego,
- mówienie prawdy i tego co się czuje w danym momencie, zamiast ukrywania swoich uczuć, zaprzestanie udawania że wszystko jest okej, jak nie jest,
- mówienie o tym czego się chce, zamiast czekać i oczekiwać, że ktoś odgadnie nasze znaki i że się domyśli o co nam chodzi, czyli komunikację,
- mówienie o swoich emocjach, o tym co nas dusi, o swoich problemach zamiast ukrywania ich w sobie,
- nadawanie priorytetu swojemu uzdrowieniu psychicznemu i fizycznemu,
- przestanie wymuszania trwania w niezdrowych związkach, relacjach, sytuacjach, odpuszczenie przywiązania do napięcia i wpędzania się w sytuacje gdzie to napięcie istnieje,
- odpuszczenie tolerancji towarzystwa ludzi, którzy nas źle traktują, którzy nas krzywdzą,
- dostrzeżenie, że niektórzy ludzie nie mogą być tym czego potrzebujemy, że niektóre rzeczy sami mamy sobie dać,
- zaprzestanie przejmowania się opiniami niektórych ludzi i określania siebie poprzez te opinie,
- budowanie zdrowej relacji ze sobą, opartej na uczuciach wobec siebie,

### **Odwaga a moc.**

**„Odwaga (200) to pozytywny stan, w którym czujemy, że jesteśmy pewni siebie, mamy umiejętności, kompetencje, zdolność do działania, czujemy się żywi, kochający i obdarowujący.**

**Towarzyszy nam wtedy ogólna radość życia, dobry humor, jesteśmy aktywni, mamy wiarę w siebie i klarowność.**

**Oznaką odwagi jest przekonanie i poczucie „potrafię”.**

**W tym stanie czujemy się ześrodkowani, zrównoważeni, elastyczni, szczęśliwi, niezależni i samowystarczalni. Możemy być pomysłowi, twórcy i otwarci.**

**W odwadze jest mnóstwo energii, to stan działania, uwolnienia, bycia „gotowym do”, spontanicznym, prężnym, zaradnym i pogodnym.**

***W tym stanie możemy bardzo efektywnie działać w świecie.***

***Świadomość na poziomie Odwagi bardzo pomaga w Technice Uwalniania.***

***Kiedy jesteśmy na poziomie Odwagi, wiemy, że: „Mogę przyjrzeć się swoim uczuciom”;***

***„Nie muszę już więcej obawiać się swoich uczuć”;***

***„Poradzę sobie z nimi”;***

***„Mogę wziąć za nie odpowiedzialność”;***

***„Mogę nauczyć się je akceptować i uwolnić się od nich”;***

***„Jestem gotów podjąć ryzyko, by odpuścić stare punkty widzenia i zbadać nowe perspektywy”;***

***„Jestem chętny by być radosnym i dzielić się swoim doświadczeniem z innymi”;***

***„Doświadczam siebie jako pełnego chęci i umiejętności”.***

***Zazwyczaj łatwo przeskoczyć na poziom Odwagi z dowolnego niższego poziomu emocji jedynie poprzez afirmowanie tego, że mamy odwagę przyjrzeć się swoim uczuciom i poradzić sobie z nimi.***

***Sama chęć, by przyjrzeć się im i zacząć sobie z nimi radzić, zwiększa samoocenę.***

***Jeśli na przykład jest w nas lęk i nie chcemy przyjrzeć się mu, wówczas czujemy się umniejszeni i obniża się nasza samoocena.***

***Jeśli jesteśmy gotowi spojrzeć na ten strach, zbadać go, uznać jego obecność i dostrzec, jaki hamujący wpływ wywiera na nasze życie, zacząć go uwalniać i jednocześnie odpuszczać, wówczas wzrasta nasza samoocena bez względu na to, czy lęk znika, czy nie.***

***Każdy wie, że zmierzenie się z lękiem wymaga odwagi.***

***Podczas przełomowych doświadczeń zaczynamy inaczej postrzegać swój strach i przestajemy się go wstydić.***

***Przestajemy pozwalać mu na obniżanie naszej prawdziwej wartości. Wzmacnia to w nas wewnętrzną moc i samoakceptację.***

***W odpowiednim czasie ukryte lęki, do przewyciężenia których potrzebna jest odwaga, słabną do tego stopnia, że przechodzimy na poziom Akceptacji”.***

David R. Hawkins – „Technika uwalniania”

### **ODWAGA (200) -POZIOM ŚWIADOMOŚCI**

Dopóki nie wejdiesz na poziom świadomości ODWAGA, która charakteryzuje się następującymi zasadami: odwaga, 100% szczerłość i uczciwość wobec siebie i innych bez względu na konsekwencje, odpowiedzialność, to nic kompletnie nie zmienia się.

Pozostaniesz ofiarą swego ego/umysłu, który dalej będzie rządził tobą. Pola energii poniżej poziomu 200 zasilają stawanie się ofiarą. Poniżej 200 ludzie zrezygnowali ze swojej mocy i oddali ją czemuś poza sobą. Na niższych poziomach ludzie nieświadomie powtarzali sobie, że źródło ich szczęścia i przetrwania bierze się z czegoś poza nimi. Gdy ludzie wznoszą się na poziomy prawdy powyżej 200, pola energii stają się pozytywne i widzimy, jak odzyskują swoją moc.

Mówią teraz:

***„Ja i tylko ja mam moc tworzenia szczęścia i możliwości w moim życiu. One powstają we mnie”. Przyznają też, że zdrowie jest czymś, co bierze się z ich wnętrza i przestają wierzyć, że są bezradnymi ofiarami chorób”.***

David R. Hawkins – „Przywracanie zdrowia”.

Poziomy poniżej 200 reprezentują cierpienie we wszystkich jego formach.

#### **Zasady poziomu świadomości ODWAGA (200):**

1. 100% szczerłości i uczciwości wobec siebie i innych.
2. Odwaga, dosłownie do wszystkiego (wewnętrznie i zewnętrznie)
3. Odpowiedzialność – dosłownie za wszystko (wewnętrznie i zewnętrznie)

Odpowiedzialność jest przeciwieństwem syndromu ofiary.

Czy ofiara coś robi ?  
NIC.

Czuje bezsilność, beznadziejność i ciągle ma wymówki: „nie mogę, nie wiem, nie umiem, nie potrafię, to jest za trudne dla mnie” i obwinia świat zewnętrzny – uważa, że przyczyna czego doświadczyła i doświadcza jest w świecie zewnętrznym. Obwinianie wynika ze stłumionego poczucia winy i strachu-lęku..

Obwinianie, to nieświadoma projekcja ego, wewnętrznego poczucia winy na świat zewnętrzny. Obwinianie to ucieczka od poczucia winy i wzięcia odpowiedzialności za swoje intencje, decyzje, zachowania i działania i za ich konsekwencje – za swoje życie.

Każdy ma wybór:

Być – czuć się ofiarą świata zewnętrznego, czy wziąć całą odpowiedzialność za swoje życie (w tym, za to co mam w swoim umyśle) i tworzyć swoje życie.

### **Uczciwość drogą do uzdrowienia**

**„W programach podnoszenia świadomości ogólnie mówi się, że człowiek jest bez mocy, dopóki nie zacznie mówić prawdy.**

**Wszystkie zorientowane duchowo grupy samopomocy wymagają takiego pierwszego kroku. Są one jednomyślne w kwestii tego, że otwarty umysł i gotowość są koniecznymi warunkami, aby ruszyć do przodu. Innymi słowy, człowiek musi osiągnąć pole energii 200 (ODWAGA) w swoim rozwoju, aby można go było uzdrowić.”**

David R. Hawkins – „Siła czy Moc”

**’Na poziomie ODWAGI, gdy mówi się prawdę, pole energii idzie w górę, w stronę tego, co jest pozytywne, wspiera i wzmacnia życie. Jest to energia żywotności, która jest zestrojona z prawością i uczciwością”**

David R. Hawkins – „Przywracanie zdrowia”

**„Początkowym efektem przyjęcia odpowiedzialności za prawdę we własnym życiu jest wzniesienie się z niższych poziomów energii do poziomu 200 (ODWAGA)-krytycznego poziomu, na którym po raz pierwszy pojawia się moc i który jest punktem wyjściowym wszystkich wyższych poziomów. Odwaga do zmierzenia się z prawdą prowadzi ostatecznie do poziomu świadomości akceptacji na poziomie 350, na którym pojawia się większa moc. Tutaj dopiero znajduje się wystarczająco dużo energii, aby rozwiązać większość problemów społecznych. To z kolei prowadzi do jeszcze większej dostępnej mocy na poziomie miłości-500. Znajomość swoich własnych słabości, oraz tych, które cechują innych ludzi, pozwala na pojawienie się wybaczenia, a dzięki temu także współczucia. Współczucie otwiera drzwi łasce i prowadzi do ostatecznego uświadomienia sobie, kim jesteśmy i dlaczego znaleźliśmy się tutaj, oraz do zrozumienia ostatecznego źródła wszelkiej egzystencji”.**

David R. Hawkins – „Siła czy Moc” s. 330

**„Odwaga posiada motywację, moc i siłę, aby przekroczyć opór, stawić czoła wyzwaniom oraz przepracować je z męstwem i determinacją, co z kolei wzmacnia zdolność do aktualizowania decyzji. Odwaga jest potrzebna, ponieważ na jej poziomie wciąż dostrzega się problemy i trudności, które wymagają wysiłku i determinacji, by je przepracować. A zatem pozorne przeszkody mogą być tak naprawdę oczekiwaniami, które uległy projekcji: nie biorą się one jednak z rzeczywistości, ale z pozostałego pozycjonowania. Odwaga może przewidzieć problemy, z jakimi trzeba sobie poradzić, takie jak dyskomfort, niechęć, niepewność czy niepokój”.**

David R. Hawkins – „Przekraczanie poziomów świadomości”, S. 174

## Odyskiwanie swojej mocy zaczynamy od:

1. **Uczciwości wobec siebie i przyznania, że czujemy się bezsilni.**
2. **Zrozumienia na co mamy wpływ, a na co nie.**
3. **Wzięcia odpowiedzialności za swoje uczucia.**
4. **Świadomego wyboru życia w świecie harmonii i spokoju.**

### **1 .PRYZNANIE SIĘ DO POCZUCIA BEZSILNOŚCI wobec spraw na które nie mamy wpływu i koncentracji swojej energii na to na co mamy wpływ.**

Poczucie bezsilności nie oznacza, że jesteśmy całkowicie bezsilni wobec siebie, oznacza że przestajemy manipulować i kontrolować czymś na co nie mamy wpływu, czyli czymś poza nami . W momencie, gdy to sobie uświadomisz, możesz tę moc świadomie odzyskać, bo ukierunkujesz swoją energię na coś na co masz wpływ , czyli na samego siebie, swoje decyzje, wybory i działania. Pomoże ci w tym obserwacja twoich związków przeszłych i obecnych oraz określenie stopnia swojej nieświadomości w tych relacjach. Bezsilność jest bardziej związana z czymś na co myślimy, że mamy wpływ a faktycznie wpływu nie mamy. Na przykład manipulant i kontroler będzie chciał kontrolować innych, często robiąc to nieświadomie , bo nie potrafi pogodzić się z bezsilnością wobec wpływu na innych i przerzuca na nich zmianę, którą chce tak naprawdę zrobić w sobie. Jest przekonany , że ma wpływ na drugiego człowieka i dlatego próbuje go zmienić, kontrolować , dominować nad nim. Jest to zaprzeczenie wolności i dania przestrzeni innym bycia takimi jacy są, czyli brak szacunku wobec innych. Narcyzi i egoiści nie chcą poczuć bezsilności( jest to ich największy lęk) , bo stawiają się w roli Boga, dlatego też ich główne zachowania są oparte na sile, złości, agresji, dominacji tak jak to jest w roli prześladowcy w trójkącie winy.

Trzeba zrozumieć, iż bezradność a bezsilność to dwie różne rzeczy. Bezsilność jest bardziej związana z próbami kontroli tego na co nie mamy wpływu, natomiast nasze ego mówi nam że mamy stawiając się w roli Wszechświata, a bezradność z brakiem odpowiedzialności i poczucia mocy wobec tego na co mamy faktyczny wpływ, czyli na samego siebie. Gdy oddajemy władzę nad sobą czemuś na zewnątrz , zaczynamy czuć bezradność wobec własnego życia, bo tracimy kontakt ze sobą.

### **Uczciwość ze sobą jest drogą do przyznania się przed sobą do swoich prawdziwych intencji i droga do wyjścia poza świat przetrwania**

Uczciwość wobec siebie pozwala nam wyjść poza nasze wyobrażenie o nas samych i przyjąć siebie w pełni takimi jakimi jesteśmy naprawdę. Nie da się siebie zaakceptować dopóki nie przyzna się przed sobą samym do posiadania swoich wad i słabości. Aby wyjść poza manipulację i kontrolę trzeba zauważyć u siebie te uwarunkowania oparte na świecie przetrwania i systemie walki i ucieczki. dopiero , gdy zauważymy je u siebie i przyznamy się przed sobą do nich , możemy podejmować następnym razem inne wybory i decyzje, dokonać innego wyboru niż zawsze to robiliśmy z automatu. Dlatego między innymi Hawkins pisze w poziomach przekraczania świadomości iż poziom prawdy się zaczyna od odwagi , do stanięcia przed sobą samym bez idealnego wyobrażenia o sobie, czyli dostrzeżenie tego jak jest naprawdę z nami. Wtedy przestajemy tak naprawdę uciekać przed sobą i gonić za idealnym wyobrażeniem samego siebie, a zaczynamy nawiązywać kontakt ze sobą i zaczynamy być w jedności myśli, uczucia i działania, co potęguje naszą moc wewnętrzną.

## 2.Zrozumienia na co mamy wpływ, a na co nie.

Zakres odpowiedzialności	Odcięcie się od odpowiedzialności, braki	Odpowiedzialność, równowaga	Nadodpowiedzialność, nadmiary
Role	Narcyzm, prześladowca,	Autentyczność, bycie sobą	Współzależnienie, wybawca, męczennik, misjonarz,
Stany	Rozproszenie , niebyt	Świadoma obecność	Nadmiar koncentracji
Myśli	Niewolnik myśli, tworzenie myślami braku czegoś, koncentracja na braku i cierpienie z tego powodu	Świadomy obserwator, Uczestnik życia  Zdrowa odpowiedzialność	Niewolnik myśli , brak wolności , nadmiar uwagi i koncentracji, chęć ogarnięcia wszystkiego, zależność od wszystkiego,
Postawa odpowiedzialności	Za nikogo, wypieranie odpowiedzialności, zrzucanie jej na innych,	Wobec innych	Za innych
Podejście do pomocy	Obojętność, sztywność , odcięcie się	Empatia wobec innych, zrozumienie i obecność	Ratuje, naprawiam innych
Podejście do zdania innych	Nie słucha, zamyka się na innych zdanie, narzuca swoje zdanie	Otwartość na różne perspektyw	Naiwność
Podejście do bólu emocjonalnego	Zamyka się , chłód, odcięcie, ucieczka	Rozumie uczucia innych poprzez zrozumienie swojego bólu	Przejmuje uczucia innych, wykorzystuje do swojego cierpienia
Wolność	Przymus, nakaz, presja i ciśnienie,	Wolność emocjonalna	Natłok emocji, w tym wchodzenie w emocje

			innych, uczucie przytłoczenia, nadmiaru
Ciało	Sztywne , napięte	Odprężone, zrelaksowane	Zmęczenie, brak energii
Zajmuję się w relacji	Kontrolowaniem, dominacją, pilnowaniem, zazdrość	Relacją z drugą osobą. Drugą osobą. Uczuciami. Częścią wspólną związku i sobą	Szukaniem rozwiązań , odpowiedzi za innych. Poświęceniem siebie. Okolicznościami. Żeby mieć rację. Tym jak wypada, pozory.
Na czym nam zależy wtedy	Kontroli innych. Ustawianiu innych. Posiadania racji, Wyższości	Współpracy, Szczęściu i radości. Prawdzie. Uczciwej i szczerzej relacji	Podziwie. Aprobacie. Uwadze. Akceptacji. Docenieniu.
Postawy	Manipulator, Kontrolujący. Pyszny. Dumny i przemądrzały. Narzucającym. Surowym. Wymagającym. Oczekującym( ktoś ma postępować tak jak sobie życzę )	Troskliwy. Wspierający. Dbający. Kochający. Otwarty. Ufny. Pokorny	Uległy, podporządkowujący się, nie posiadający swojego zdania, zależny,
Emocje jakimi jesteśmy kierowani	Nienawiść i wstręt do siebie, głęboko zakorzeniony toksyczny wstyd.	Czystość intencji, dawanie bezwarunkowości	Podświadome poczucie kary, chęć zasłużenia na miłość, kojarzenie miłość z uwagą, uznanem
Podejście do wszechświata	Walka z życiem, zamknięcie się na energie życia. Mocowanie i siłowanie się z wszechświatem, z życiem.	Dopasowanie swojej woli do energii wszechświata i działanie w jedności.	Traktowanie siebie jako osobę odpowiedzialną za cały wszechświat.
Podejście do swoich emocji	Odcinanie się od nich , tłumienie ich, przerzucanie	Odpowiedzialność za swoje emocje	Ucieczka przed nimi , widzenie ich w innych,

na innych. Nie  
akceptowanie ich w innych.

naprawianie innych, tego  
co się ma w sobie.



### 3. Wzięcie odpowiedzialności za swoje uczucia.

Osoba, która odczuwa skutek, jest tą samą osobą, która stworzyła przyczynę. Niektórzy ludzie, kiedy po raz pierwszy dowiadują się o tworzeniu swojej rzeczywistości, są tym bardzo podekscytowani. Jednak po jakimś czasie idea ta staje się jeszcze jedną teorią filozoficzną, która nie ma zastosowania w „rzeczywistym świecie”. Być może będą o niej mówić, ale nie będą nią żyć. Dlaczego? Wiele osób nie wykorzystuje w pełni swojej mocy, ponieważ nie potrafi albo nie chce i boi się działać. Korzyści z pozostawiania ofiarą (zawsze jest ktoś, kto się mną zaopiekuje; ktoś, na kogo mogę zrzucić winę; kogo mogę kontrolować; nad kim mogę dominować) są zbyt duże, aby z nich zrezygnować. Osoby takie przestają żyć świadomie, najpierw zapominają o procesie samoobserwacji i o tym, że sarni tworzą swoje życie, później wracają do starych nawyków twierdząc że coś jest nieprawdą.

Pozostając w cyklu ofiary, tworzymy rzeczywistość w sposób nieświadomy. W cyklu wolności tworzymy rzeczywistość świadomie. Oprócz energii do życia, jaką czerpiemy z pożywienia, ciepła i kontaktu z innymi ludźmi, istnieje jeszcze jedno źródło energii. Można je opisać jako zbiorową

świadomość wszystkich istot żywych i nieożywionych. Nazywamy ją również prawdziwym Ja. Jest to ta część nas samych, która łączy się z wszystkim, co jest. Tracimy to połączenie, kiedy:

- nie żyjemy w chwili obecnej, ponieważ jedno z pięciu przywiązań (porównanie, osądzanie, opór, utożsamianie się, analizowanie) odciąga nas od niej;
- uważamy, że celem naszego życia jest przetrwanie i walka;
- ważniejsze od nas samych stają się różne rzeczy, wydarzenia czy związki z innymi ludźmi;
- wierzymy, że to, co wywołuje w nas lęk, jest prawdziwe.

**Zrozumienie , że sami tworzymy swoją osobistą rzeczywistość oraz emocje w nas i naszą energetykę wymaga od nas zrobienia trzech kroków.**

### **KROK PIERWSZY: UMIEJĘTNOŚĆ OBSERWOWANIA. ŻE SAMI TWORZYMY SWOJE ŻYCIE poprzez działanie w nim.**

Obserwacja siebie pozwala nam dojrzeć nasze emocje, myśli , schematy i zależności jakie występują między nami a wszechświatem. Dlatego samoświadomość, poznanie siebie samego jest tak ważne, pozwala nam to uświadomić sobie nasze lęki, ograniczenia, paranoje i ustabilizować instynkt, czyli naszego myśliciela. Samoobserwacja daje nam możliwość wprowadzenia obecności, świadomości w to co nieświadome jest i odnaleźć wewnętrzną spójność, równowagę, harmonię.

### **KROK DRUGI: WZIĘCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA TO, CO TWORZYMY.**

#### **Mylenie odpowiedzialności z karą.**

Dlaczego ludzie tak bardzo boją się wzięcia odpowiedzialności ? Bo kojarzą odpowiedzialność z karą, system kar i nagród stosowany w dzieciństwie prowadzi do lęku przed odpowiedzialnością i wzięciem spraw w swoje ręce. Stosowanie systemu kar i nagród może doprowadzić też do życia w kłamstwie, gdy dziecko boi się przyznać do tego jak jest naprawdę, zaczyna kłamać i wymyślać historię, czasem kłamiemy tak szybko że nawet sobie nie zdajemy z tego sprawy, po to tylko aby nie przyznać się do tego jak jest. A im bardziej dusimy prawdę tym bardziej rośnie w nas wstyd, konflikt wewnętrzny , zagubienie i chaos. Kłamstwa w konsekwencji prowadzą do zakładania masek i odgrywania kogoś kim nie jesteśmy co jest bardziej pogłębia konflikt w nas, w ten sposób tworzymy jeszcze większe rozdzielanie i separacje w sobie. Świat fantazji i wyobrażeń przeniesiony przez dziecko do dorosłego życia staje się blokadą i powodem odizolowania. Dlatego z czasem uczymy się zrzucać winę na świat zewnętrzny za nasze życie i zapominamy, iż to my decydujemy o tym jak ono przebiega. Wraz z pełną odpowiedzialnością przychodzi wolność bycia takimi jakimi jesteśmy naprawdę i autentyczność w byciu sobą.

Gdy jesteśmy nie obecni w tu i teraz, zamiast dawać odpowiedź pochodzącą z chwili obecnej, reagujemy odczuciami z przeszłości. Jeżeli reagujemy na jakąś sytuację rozdrażnieniem emocjonalnym, oznacza to, że staramy się rozwiązać problem z dorosłego życia z pozycji zranionego dziecka i patrzymy poprzez jego przekonania. Tak więc nasza umiejętność odpowiedzi na uczucie czy sytuację określa stopień naszej odpowiedzialności i świadomości w danym momencie. Świadomość i prawdziwa odpowiedzialność są synonimami, jeżeli więc jesteśmy odpowiedzialni, będziemy też właściwie odpowiadać na sytuacje. Natomiast nieodpowiedzialność wynikająca z nieświadomości oznaczać będzie reakcje zamiast odpowiedzi i stawanie się ofiarą przeszłości.

**Jestem gotowy wziąć odpowiedzialność za świadome tworzenie każdego aspektu mojego życia.**

### **KROK TRZECI: GOTOWOŚĆ DO WYKORZYSTANIA SWOJEJ MOCY. ABY ŚWIADOMIE TWORZYĆ POZYTYWNA RZECZYWISTOŚĆ, aby spełniać swoje marzenia i realizować się w życiu.**

Przejście do działania z poziomu wiedzy i iluzji mocy opartej na samej wiedzy nie jest łatwe, bo trzeba wyjść ze swojej głowy i przejść do doświadczania życia, wtedy tak naprawdę realnie jesteśmy w

stanie doświadczyć swoich lęków i przechodzić przez kolejne swoje ograniczenia. Jednak działanie daje nam prawdziwą moc i wiarę w siebie, to w działaniu zmieniamy całkowicie swoją energię i budujemy wewnętrzną pewność siebie, czy też zaufanie do samego siebie. Wtedy tak naprawdę łączymy się z ciałem i tworzymy jedność uczucia, myśli i woli. Kiedy zdamy sobie sprawę z tego, że nie istnieje nic poza nami, co mogłoby nas zranić lub uczynić z nas ofiarę, zacznie się w nas proces transformacji lęku w miłość. Będąc świadomi, że sami możemy zdecydować, jakich doświadczeń pragniemy, mamy wybór pomiędzy wyjściem z cyklu ofiary lub pozostaniem ofiarą. Wybór jest oznaką wolności, a wolność polega na świadomym tworzeniu takich doświadczeń, jakich chcemy doświadczać.

#### 4. Świadomy wyboru życia w świecie harmonii i spokoju.

##### WYBORY I DECYZJE.

Aby dojrzeć rozwiązania, prawdę trzeba brać konsekwencje za wszystko co się robi, aby móc pracować nad sobą trzeba brać pod uwagę rezultaty jakie wyszły w rzeczywistości. Tylko konfrontacja z prawdą jak jest daje możliwość akceptacji jej i realnej zmiany. Konsekwencjami naszych decyzji i wyborów jest nasze obecne życie i to jak ono wygląda. Konsekwencją naszego życia z kiedyś jest obecne tu i teraz. Ucieczka przed zobaczeniem jak jest w tu i teraz, jest ucieczką od swojej historii, od swoich decyzji i wyborów. A co za tym idzie ucieczką od lekcji jakie możemy wyciągnąć z przeszłych doświadczeń. Mądrość to wyciągnięcie lekcji, informacji z przeszłych doświadczeń, a wprowadzenie tej mądrości w życie daje realne zmiany i tworzenie nowego, które nie jest powtórką tego co było.

***" Kiedy budzimy się duchowo, zaczynamy rozumieć wszystkie rodzaje programowania, którym zostaliśmy poddani i możemy zacząć się od nich uwolnić. A jeśli mówimy o uwalnianiu się od programowania mentalnego, emocjonalnego i energetycznego, to w zasadzie budzenie się duchowo i stawanie się mistrzami w " grze energii " ,,***

***Kiedy mówimy o energiach w obszarze duchowości, mówimy w sposób jasny o wibracji i " poziomie wibracyjnym " ,. Wielu nie wie bardzo wyraźnie, co znaczą te " wibracje " ,... ale wiem na pewno, że chcą mieć " wysokie wibracje " , , , , ,***

***" poziom wibracji " jest w zasadzie wyznacznikiem częstotliwości, z jaką dokonujesz wyborów opartych na najwyższych wartościach: Miłości, szacunku do siebie i innych, Współczucia, Dobroci, Jedności, Harmonii itp.***

***Więc jeśli masz wyższy poziom wibracji, częściej dokonujesz takich wyborów niż gdy masz niski poziom wibracji. Kiedy masz wyższy poziom wibracji myśli częściej skupiają się na tak wysokich wartościach, Twoje słowa i czyny częściej odzwierciedlają te wysokie wartości, decyzje, które podejmujesz opierają się na wysokich wartościach."***

Matt Kahn

Każdego dnia nieustannie dokonujemy różnego rodzaju wyborów, w większości nieświadomych. Wybieramy uczucie szczęścia lub nieszczęścia, zadowolenia lub rozczarowania, akceptacji lub osądu, miłości lub lęku. Na podstawie tych wyborów podejmujemy decyzje o tym, jak będzie się układać nasze życie. Dzieje się to tak szybko, że nie jesteśmy pewni, czy sami dokonaliśmy takiego osądu, czy też jakaś niewidzialna siła zrobiła to za nas. Ważne jest, aby obserwować właśnie te automatyczne reakcje i negatywne decyzje, które tworzą naszą codzienną rzeczywistość i odpowiedzialne są za tworzenie życia, w którym brak jest miłości, szczęścia i wolności. Ludzie są nieszczęśliwi nie z powodu niefortunnego zrzędzenia losu czy swojej traumatycznej przeszłości, którą za wszystko obwiniają. Osoba nieszczęśliwa to taka, która podświadomie decyduje, by być nieszczęśliwą wobec tego co się dzieje. Ten nie uświadomiony wybór tworzy wokół niej pole energetyczne określonej energii jaką wysyła w wszechświat. Wybór bycia szczęśliwym jest tak naprawdę dla odważnych osób, które decydują się być szczęśliwe po prostu. Ciągłe mamy możliwość wyboru. Wybór czy oceniać, czy rozumieć. Czy rywalizować, czy współpracować. Czy porównywać

się, czy traktować wszystkich tak samo bez sztucznego pompowania . Czy potępić, czy współczuć. Czy kontrolować, czy ufać. Czy stawiać opór czy akceptować . Czy uciec przed doświadczaniem życia, czy stawić się do doświadczenia . Czy czuć , czy też zamykać się na czucie . Czy tworzyć iluzje , czy wybierać prawdę.

### **„Czy nie jest tak, że KAŻDA droga i każdy wybór prowadzą do celu?”**

No i tu kij w mrowisko, bo według mnie nie każda droga i nie każdy wybór spełnią marzenia Duszy. Spełnianie marzeń i wejście na drogę duszy zależy od tego jakie decyzje podejmujemy i czy jesteśmy świadomi co się kryje za decyzjami. Działanie na autopilocie powoduje , że podejmujemy decyzje oparte na lęku i oddalamy się od tego co naprawdę pragniemy, a później cierpimy , że czegoś nie ma , gdzie tak naprawdę sami doprowadziliśmy do określonego stanu rzeczy. Można się błąkać i powtarzać ciągle te same emocje , myśli , wzorce w nieskończoność, a można wejść w proces transformacji świadomości i sięgnąć po to co chcemy otwierając się na coraz większą obfitość i przyjmując coraz więcej miłości do naszego życia. W końcu trzeba dorosnąć i wziąć w swoje ręce te rzeczy , które są zależne od nas i na które mamy wpływ a resztę w zaufaniu powierzyć sile wyższej od nas, w ten sposób wchodzimy w dostrojenie do energii wszechświata.

### **Decyzje oparte na starym, tworzenie nowego.**

**Podczas każdej Twojej sytuacji życiowej masz wybór, albo reagujesz według starego wzorca i utrwalasz stary destrukcyjny schemat, albo jesteś pionierem nowego i wchodzisz w nową energię, podejmując nowe decyzje i dokonując nowych wyborów.**

Tak samo jest z poziomami świadomości, by wejść w nowy poziom i utwalić go w swoim życiu trzeba konsekwentnie podejmować decyzje według nowego zrozumienia i poszerzonej świadomości. Przykładowo osoba w której życiu rządzi lęk podejmuje każdą decyzję w oparciu o lęk przed czymś, przez co ciągle się kurczy jej energia, co prowadzi do życia w ciągłym wycofaniu, zamrożeniu, braku energii i ucieczki od doświadczania życia. Aby wyjść poza ten poziom trzeba mieć świadomość swoich lęków , nie tyle walczyć z nimi i nie wypierać ich, tylko być ich świadomymi i w obliczu ich pojawienia się podejmować nowe decyzje oparte na odwadze , nowych wyborach, możliwościach i działaniach. Co w konsekwencji doprowadzi do wejścia w nowy poziom świadomości. To nie znaczy że lęk się nie będzie pojawiać, to znaczy że osoba wyrobi w sobie nowe postępowanie w obliczu lęku i będzie wybierać inaczej lub też po czasie wybierze inaczej pomimo bycia w lęku.

### **Ćwiczenie 1: Arkusz odpuszczanie oporu przed sobą i powrót do wewnętrznego zasilania.**

*Dlaczego blokuję siebie i jak wrócić do działania z miejsca kontaktu, a nie przymusu.*

#### **Krok 1. Rozpoznanie – jak wygląda mój opór przed byciem sobą?**

Opór rzadko mówi: „boję się siebie”.

Częściej wygląda jak:

- odkładanie decyzji,
- czekanie na „lepszy moment”,
- tłumienie potrzeb,
- wycofywanie się w ostatniej chwili,
- nadmierne analizowanie,
- perfekcjonizm,
- wchodzenie w rolę ofiary,
- mówienie „to nie dla mnie”,
- porównywanie się z innymi,
- życie poniżej swojego potencjału.

#### **Gdzie w moim życiu blokuję siebie najbardziej?**

.....  
.....

.....  
.....  
**Krok 2. Gdzie opór pojawia się w moim ciele?**

Zamknij oczy. Weź spokojny oddech.

**Gdzie czuję blokadę?**

- splot słoneczny (brak mocy),
- klatka piersiowa (zamknięcie),
- gardło (brak wyrażania siebie)
- brzuch (napięcie / lęk),
- nogi (brak ruchu do przodu),
- całe ciało (zamrożenie).

**To uczucie ma jakość:**

- lęku,
- wstydu,
- napięcia,
- ciężaru,
- pustki,
- braku energii.

**Co mówi moje ciało, gdy myślę o działaniu w zgodzie ze sobą?**

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

**Krok 3. Przed czym ten opór mnie chroni?**

Opór nie jest wrogiem. On próbuje Cię ochronić.

Może chronić przed:

- porażką,
- odrzuceniem,
- oceną,
- utratą akceptacji,
- byciem „za dużo”,
- pokazaniem siebie,
- odpowiedzialnością,
- zmianą.

**Jeśli naprawdę pozwolę sobie być sobą, boję się, że:**

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

**Krok 4. Brak wewnętrznego zasilania (brak oparcia w sobie).**

Często nie chodzi o brak odwagi. Chodzi o brak poczucia, że „mam na czym stanąć”.

Zadaj sobie: Czy w moim życiu było poczucie wsparcia?

Czy może bardziej było:

- brak emocjonalnego wsparcia,
- krytyka zamiast wzmacniania,
- brak poczucia bezpieczeństwa,
- musiałem radzić sobie sam,
- tłumilem siebie, żeby przetrwać.

**Mogłem nauczyć się:**

- nie ufać sobie,
- bać się działania,
- kojarzyć siłę z zagrożeniem,
- nie czuć wsparcia „za sobą”,
- wycofywać się zamiast iść do przodu.

**Co czuję, gdy myślę o zaufaniu do siebie?**

.....

.....

.....

.....

**Krok 5. Opór a mój wewnętrzny dialog (niższe ja).**

Ta część w Tobie mówi:

- „Nie wychylaj się”
- „To nie ma sensu”
- „Nie dasz rady”
- „Nie jesteś gotowy/a”
- „Zostaw to”

**Jakie zdanie najczęściej słyszę w swojej głowie?**

.....

.....

.....

.....

**A pod spodem czuję:**

- lęk,
- samotność,
- brak wsparcia,
- brak wiary,
- zmęczenie.

**Krok 6. Spotkanie z częścią, która się boi.**

Zamknij oczy. Zobacz tę część siebie.

**Ile ma lat?**

.....

.....

.....

.....

**Czego wtedy potrzebowała?**

- bezpieczeństwa,
- wsparcia,
- akceptacji,
- zgody na bycie sobą,
- pozwolenia na błędy.

Powiedz do niej:

- „Widzę Cię.”
- „Nie musisz już się chować.”
- „Nie musisz być idealna/y.”
- „Jestem teraz z Tobą.”
- „Zrobimy to razem, krok po kroku.”

**Jak reaguje ciało?**

.....

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

### **Krok 7. Przetęczenie – powrót do siebie.**

Położ dłoń na ciele (klatka / brzuch). Oddychaj spokojnie. Powiedz:

- „Widzę mój opór.”
- „Dziękuję, że próbowałaś mnie chronić.”
- „Nie muszę już uciekać.”
- „Mogę zrobić mały krok.”
- „Mogę być sobą bez walki.”

**Zauważ: czy pojawia się choć odrobina przestrzeni?**

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

### **Krok 8. Nowa definicja działania.**

Nie chodzi o wielkie zmiany.

Działanie to:

- powiedzenie prawdy,
- postawienie granicy,
- zrobienie małego kroku,
- pokazanie się,
- spróbowanie,
- poproszenie o pomoc.

**Jedna mała rzecz, którą wybieram dziś:**

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

### **Krok 9. Integracja – mikrokrok.**

Zmiana nie dzieje się przez presję. Dzieje się przez powtarzalność.

**Mój jeden konkretny krok dzisiaj:**

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

**Po czym poznam, że wracam do siebie?**

- więcej spokoju,
- mniej napięcia,
- więcej ruchu,
- mniej odkładania,
- więcej kontaktu ze sobą.

**Moja oznaka zmiany:**

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

**Najważniejsze:**

To nie brak siły Cię blokuje. To brak kontaktu ze sobą.

A kiedy wracasz do siebie... energia zaczyna płynąć naturalnie.

## 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**

🚀 Dołącz do moich cichych bohaterów i wesprzyj mnie na: <https://buycoffee.to/dra>  
Każda kawka pomoże mi się rozwijać 🍀🔥

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.