



Energetyczny *glowup*



Monica Salas

spis treści

Energetyczny
glowup

wstęp

zmiana zaczyna się od akceptacji

co pochłania mrok

każda część Ciebie ma swój blask

iskra roświetlająca mrok

życie w pełnym blasku

10 kroków do energetycznego glowupu

wsparcie zewnętrzne glowupu



Każdy z nas ma wewnętrzny blask.

Jednak często mrok naszych przeżyć, ograniczeń czy schematów nie tyle przykrywa ten blask, ale sprawia wrażenie, jakby nie było go wcale.

Wielu ludzi wierzy, że to co może rozświecić ich życie przyjdzie z zewnątrz, nagle pojawi się iskra, która rozpali ogień życia.

Tylko tak naprawdę jedyne światło, które jest w stanie rozświecić Twoje życie, jest w Tobie.

Kiedy raz rozbłyśnie, wszystko zacznie się zmieniać, a do Ciebie dotrze jak cudowną istotną jesteś i ile tego światła miałeś w sobie od zawsze.

Ten ebook pomoże Ci dojść do momentu, w którym będziesz mógł opalać się w blasku swojej wewnętrznej mocy i rozświećlać drogę nie tylko swoją ale i innych.

Często zmiany w naszym życiu wprowadzane są z chaosu, nagłej potrzeby czy dosłownie bycia zmuszonym. Jednak ja widzę ogromną siłę zmiany, właśnie z poziomu akceptacji.

Milion razy w swoim życiu miałam punkt, w którym chciałam coś zmienić. Tak bardzo nie pasował mi obecny stan rzeczy, że próbując podjąć zmianę obsesyjnie skupiałam się na tym jak jest mi źle, jak wielki mam problem czy jak wiele przeszkód muszę pokonać, Ciężar rzeczy do zmiany przygniatał mnie zanim zdążyłam realnie jakikolwiek krok do tej zmiany podjąć. Ostatecznie jeśli sytuacja nie była bardzo krytyczna, a tyłek nie zaczął mi się palić, nie robiłam z chęcią zmiany nic.

Były sytuacje krytyczne, gdzie spięłam tyłek i dokonałam zmiany, ale odbyło się to tak wielkim wysiłkiem, że kolejne miesiące nie szłam ze zmianą dalej, tłumacząc sobie, że muszę odpocząć.

W rzeczywistości unikałam zmian, a podchodzenie do nich z pozycji braku akceptacji "pomagało" mi w tkwieniu w stagnacji i pielęgnowaniu powtarzającego się koła negatywnych myśli i zdarzeń.

Pewnego razu dotarło do mnie, że gdybym osiągnęła już część celu, łatwiej byłoby mi iść dalej. Zaczęłam myśleć nad tym i doszłam do wniosku, że w moim przypadku akceptacja obecnego stanu to furtka do pełnej i prawdziwej zmiany.

Póki w mojej głowie mój obecny stan nie był akceptowalny, wprowadzałam się w poczucie pośpiechu, myśląc, że tylko diametralna zmiana mojego życia nada mu sens i pozwoli na dalsze zmiany.

Przez takie podejście tkwiłam w błędnym kole, nie potrafiłam znaleźć spokoju w miejscu, w którym byłam, ciągle żyjąc w przekonaniu, że tylko zmiana pozwoli na akceptację i uspokojenie.

W rzeczywistości okazało się, że poziom akceptacji stanu swojego życia można osiągnąć zawsze. Nie jest to zależne od tego w jakim miejscu w życiu się znajdujesz, ale jedynie od Twojego podejścia do życia i samego siebie.

Uważam, że z poziomu akceptacji obecnego stanu, o wiele łatwiej wejść w proces zmian i wytrwać w nim, nie skupiając się wiecznie na rezultatach lub ich braku.

Założmy, że Twoje obecne życie to stary, brzydki samochód. Wiesz, że do zmiany musisz dojechać właśnie tym samochodem, bo innego nie masz. A Ty tak bardzo skupiając się na tym jak ten samochód Ci się nie podoba, od razu z niego wysiadasz, zapominając o jego potencjale dowiezienia Cię do zmian.

Gdybyś wsiadł w ten samochód, zaakceptował go i wiedział, że jedziesz nim do zmian i to jest okej, bo będzie tylko lepiej, to po pierwsze nie wysiadłbyś, ale może nawet podziwiałbyś widoki podczas podróży.

Akceptacja to potęga.

Nieważne w jakim miejscu jesteś, to jest Twój punkt zero, teraz już idziesz tylko w górę, będzie tylko lepiej, co nie znaczy, że będzie łatwiej, ale jeśli wejdiesz w rozwój, możesz mieć pewność, że w tym rozwoju będziesz i będzie ondo czegoś prowadził.

Akceptacja to ukochanie swojego życia takim jakim jest. Nie chodzi o bezkrytyczne patrzenie czy uwielbienie stanu, w którym się znajdujesz, ale szacunek dla własnych przeżyć i zrozumienie własnych możliwości.

Być może dziś po raz ostatni właśnie tak wygląda Twoje życie. A przecież teraźniejszość to wynik Twoich wszystkich doświadczeń, więc tego co ukształtowało Cię na osobę gotową do zmian.

Dzięki temu co jest, idziesz po zmiany, a skoro czytasz tego ebooka, to tych zmian pragniesz, więc zobacz w jak cudownym miejscu jesteś.

W miejscu by rozpocząć zmianę.

Zmiana zaczyna się od akceptacji

Akceptując swój obecny punkt życiowy, zdejmujesz z siebie ciężar żalu wobec tego czego być może nie udało Ci się jeszcze osiągnąć.

Czasem żyjemy założeniami

"Ach myślałam, że w tym wieku będę już miała męża" albo "Do tej pory miałem już mieć dobry samochód".

Tylko w ogólnym rozrachunku to nic nie znaczy

Te "opóźnienia", które postrzegasz jako opóźnienia, wcale nic nie znaczą.

To tylko emanacja być może błędnych przekonań czy autosabotaż, który może się skończyć właśnie w tym momencie.

Przestań katować się tym co miało być, co mogło się zdarzyć, ile mogłeś zrobić.

Spójrz na siebie i podziękuj sobie, że jesteś, że chcesz, że pragniesz rozwoju

Zmiana zaczyna się od akceptacji

Pomyśl ile możesz zrobić bogatszy o wszystkie doświadczenia, z wolnością w podejściu do wprowadzania zmian

***Zacznij zmianę, nie dlatego bo musisz,
ale dlatego bo chcesz***

***Akceptuj to co jest, by
otworzyć drzwi temu czego pragniesz***

Światło masz w sobie, to już być może wiesz. Więc warto zastanowić się co to światło przykrywa.

Światło chowa się w mroku, a mrok sprzyja zarówno ukrywaniu wielu rzeczy jak i wybijaniu się światła

Nie bój się swojego mroku, nie oceniaj go i nie demonizuj. W końcu to mrok pozwala widzieć światło, a punkty odniesienia w naszym życiu są rzeczą, która pozwala nam poszerzać percepcję

Kiedy światło skrywa mrok, warto zrozumieć jego sens. Mrok może być przyjacielem światła, jeśli je przysłoni, ale nie pochłonie

Mrokiem skrywającym Twój blask może być wiele rzeczy

- trudne przejścia i traumy
- mylne przekonania na temat swój i świata
- brak poczucia własnej wartości
- brak miłości do siebie
- destrukcyjne wzorce relacji
- i wiele innych

Kiedy coś odbiera Ci blask, aby blask uwolnić, konieczna jest praca nad sobą i zmierzenie się z własnymi emocjami.

Niezależnie co jest powodem Twojego mroku, wiąże się to z odczuwanymi przez Ciebie emocjami.

Każda emocja i myśl, która notorycznie Cię "męczy" jest informacją dlaczego Cię "męczy".

Jeśli ciągle odczuwasz żal, konieczne będzie wybaczenie
Jeśli stale odczuwasz lęk, warto dotrzeć do jego sedna, zrozumieć, by uwolnić się od niego.

Z każdą powtarzającą się emocją czy długotrwałym negatywnym stanem łączy się jakaś historia, jakieś przejście czy coś co wywarło na Tobie emocjonalne czy energetyczne piętno.

Trudne przejścia i traumy zostawiają po sobie wiele mroku. Brak zrozumienia wobec trudnych przeżyć, życie w roli ofiary i poczucie krzywdy, to złodzieje Twojego blasku

Ale tylko od Ciebie zależy jak długo te wszystkie rzeczy, będą Cię oddzielać od prawdziwego siebie.

Jeśli chodzi o pracę z traumami, jest to kwestia bardzo indywidualna, natomiast poniżej znajdziesz kilka rad, które pomogą Ci wejść w świadomą pracę nad nimi.

1. Zdaj sobie sprawę, pozwól by dotarło do Ciebie, że Twoja przeszłość nie jest wyznacznikiem Twoich przyszłych doświadczeń. Bardzo często ludzie tak mocno są sponiewierani życiem, że szczerze zakładają, iż spektrum doświadczeń do tej pory to wszystko co kiedykolwiek ich spotka. Postrzeganie świata przez pryzmat bólu generuje to, że wszędzie zauważasz potencjalne powody do bólu.

2. Bądź dla siebie wsparciem. Czasem nie mamy na kogo liczyć w radzeniu sobie z trudnymi przejściami. Warto wtedy zaznaczyć samemu sobie, że jesteśmy dla siebie wsparciem. Wykazanie się wyrozumiałością wobec samego siebie to wbrew pozorom dla wielu ludzi ciężka sprawa.

Powiedz sobie na głos, że jesteś dla siebie, nie oceniasz, nie wymagasz, po prostu jesteś.

3. Zmierzenie się z ciemnymi stronami Twojego wnętrza jest lepsze niż udawanie, że ich nie ma. Znajdź w sobie odwagę do stanięcia ze sobą w prawdzie, jaka by ona nie była. Zaakceptuj to, że tak było, zaakceptuj swój obecny stan, swoje lęki, swoje ograniczenia, ale tylko po to by z poziomu akceptacji móc z nimi pracować.

4. Nie walcz. Walka tworzy więcej walki. Chodzi o wyciąganie wniosków i lekcji, a nie o walkę z emocjami, które ostatecznie mogą przynieść Ci dużo korzyści, jeśli dotrzesz do ich sedna. Jeśli podejmujesz walkę z samym sobą, zawsze przegrasz.

5. Nie bój się szukać pomocy i o nią prosić. Jeśli coś Cię przerasta nie skazuj się na samotne przeobrażenie bólu w siłę. Pamiętaj, że jest dużo osób, które są po drugiej stronie tego z czym się obecnie mierzysz. Rozejrzyj się, wyraż wole otrzymania pomocy, a z pewnością ją znajdziesz. Być może usłyszysz jedno przypadkowe zdanie lub "przypadkiem" pojawi się ktoś, kto podzieli się swoimi doświadczeniem

Pamiętaj, że bez względu na to co przeszedłeś, przeszłość jak trudna by nie była, nigdy nie jest wyznacznikiem tego co może się wydarzyć.

Tylko od Ciebie zależy co zrobisz z tym gdzie jesteś dziś, a zmieniając kilka rzeczy i zaczynając świadomą pracę nad sobą, możesz naprawdę wszystko.

Mylne przekonania na temat swój i świata

Wiele osób żyje w bardzo niekorzystnych przekonaniach na temat swój czy świata i to często bez świadomości tego.

Te mylne przekonania często stanowią dla nas wyznacznik tego jak wygląda i działa nasz świat, nie wiedząc, że są to jedynie nałożone na nas ograniczenia a nie zasady gry zwanej życiem.

Kiedy zdasz sobie sprawę, że nie ma zasad, a rzeczywistość dla każdego jest zupełnie inna, zgodna z przekonaniami, możesz prawdziwie zacząć kreować siebie i swoje życie tak jak tylko tego chcesz.

Jeśli wmówiono Ci, że marzenia spełnia mała garstka super wyjątkowych ludzi i żyjesz w przeświadczeniu, że jesteś zbyt zwykły, by osiągnąć wielkie rzeczy, wiedz, że to tylko program, który został wgrany Tobie, często przez osoby, które bazowały na własnych porażkach czy braku spełnienia.

To co różni Cię od ludzi, których podziwiasz, to tylko i wyłącznie sposób myślenia o sobie, swoich możliwościach i swoim miejscu w świecie.

Jeśli czujesz pod skórą, że jest coś więcej, ale Twój umysł powtarza, że to wymysły i fanaberie, wiedz, że Twój umysł walczy, broniąc Twoich mylnych przekonań.

Nie walcz z umysłem, nie walcz z przekonaniami, ale zastąp je.

Dzień za dniem wdrażaj nowe programy.

Zamiast w stan walki z przekonaniami, wejdź w zrozumienie ich pochodzenia.

Kiedy wiesz, że zostały one wgrane i nie są wyznacznikiem, a jedynie ograniczeniem, nie musisz z nimi walczyć, wystarczy że zaczniesz je zastępować.

Świadomość tych programów i ich niekorzystnej roli oraz zrozumienie, że nie stanowią one wyznacznika prawdy a jedynie prawdę, z którą się utożsamiasz, którą możesz zmienić, uwolni Cię.

Świat jest takim jakim go widzisz, a więc jest taki jakie jest Twoje patrzenie.

Więcej o świecie w którym żyjesz mówi to jak na ten świat patrzysz, niż to jakim ten świat faktycznie jest.

Nie istnieje jedna obiektywna rzeczywistość.

Każdy doświadcza samego siebie, manifestacji swoich własnych przekonań, ograniczeń, obaw i wiary.

To Ty wybierasz czego chcesz doświadczać.

Wybierając sposób patrzenia decydujesz jak wygląda to na co patrzysz.

By prawdziwie korzystać ze swojego potencjału trzeba zdać sobie sprawę, że ma się ten potencjał i że do tej pory był wykorzystywany na zasilanie nie tego co trzeba

Masz moc kreacji rzeczywistości w oparciu o Twoje postrzeganie, więc skoro Twoja rzeczywistość potwierdza to jak te rzeczywistość postrzegasz, wiesz że Twoje postrzeganie zmienia to co postrzegasz.

Brak poczucia własnej wartości

Jeśli chodzi o wewnętrzny blask, poczucie własnej wartości i pewności siebie to coś co rozświecła Cię mocno, lub sprawia że gaśniesz

Skąd ten brak?

Temat niekorzystnych przekonań wraca tu jak bumerang. Kiedy nie widzisz w sobie wartości, wydaje Ci się że jej nie masz.

Kiedy patrzysz na swoje wady, one rosną i nie dostrzegasz zalet.

Kiedy ktoś długo mówił Ci że nie jesteś czegoś wart, wierzysz, że tak właśnie jest.

Każda rzecz, która zaistniała w naszym wszechświecie ma wartość i cel.

Nic co pojawia się we wszechświecie, nie dzieje się bez przyczyny.

Czy patrząc na samotny kwiat na łące, kwestionujesz jego wartość i cel istnienia?

Zastanawiasz się, czy ten kwiat zasłużył na barwy, w które jest ubrany?

Więc czemu kwestionujesz siebie, skoro jesteś istotą myślącą, czującą, działającą i stanowiącą o swoich istnieniu samodzielnie?

Twoja wartość wynika z Twojego istnienia

Cała reszta to dodatek do najwyższej wartości czyli tego, że jesteś

A poczucie własnej wartości to przede wszystkim zauważenie tej wartości w swoim istnieniu.

Słońce by świecić nie musi nic robić jak po prostu być.

A jego ciepło i światło dociera daleko i ogrzewa tak wiele osób.

Ty jesteś takim słońcem.

To że jesteś wystarcza, a z racji że to wystarcza masz ochotę robić więcej.

Z prawdziwego poczucia istnienia zradza się aktywne życie w tu i teraz pozytywnie wpływające na przyszłość.

Jeśli nie czujesz się wartościowy to nie jest kwestia braku Twojej wartości, a jedynie problem z Twoim poczuciem. Więc, aby czuć się wartościowy nie musisz stać się wartościowy ale odczuć to, że wartościowy już jesteś.

Brak miłości do siebie

Jesteś najważniejszą osobą w swoim życiu. Jedyną, z którą całe to życie spędzisz, każdą sekundę.

Bycie miłością swojego życia jest niezbędne do pełnego i szczęśliwego życia.

Nie oznacza to, że ciężko Ci kochać innych, a wręcz przeciwnie.

Miłość do siebie toruje drogę do pięknej miłości wobec innych i relacji pełnych wzajemnego szacunku, Uważam, że nie ma piękniejszej relacji niż ta, w której relacja staje się dodatkiem do nas samych a nie zapychaczem wewnętrznych dziur.

Miłość do siebie ja kojarzę z poczuciem własnego istnienia. Im bardziej poznajemy samych siebie, im bardziej zagłębialiśmy się w swoje wnętrza tym bardziej kochamy to co odnajdujemy.

Nawet jeśli w Twoim wnętrzu znajdziesz wiele bólu, nie oznacza, że ten ból zabiera Ci część miłości do siebie.

Nasza percepcja samego siebie i poczucie bliskości z samym sobą to bardzo ważne aspekty w rozpracowywaniu bólu. Nie ważne czy ból spowodowaliśmy my sami czy ktoś z zewnątrz, wsparcie i zrozumienie samego siebie stanowi ogromną część w procesie wybaczenia i transformowania bólu i trudnych doświadczeń, na mądrość i wzbogacające doświadczenia.

Pokochanie siebie nie polega na wypisaniu sobie powodów do miłości do siebie, ale nie skreślaniu samego siebie ze względu na nasze przeżycia, zranienia czy traumy.

Pokochanie siebie nie wynika z zauważenia w sobie wartości, ale z akceptacji każdej części naszego istnienia jako wartościowej.

Miłość do siebie nie polega na szukaniu powodów, albo na ignorowaniu przeciwwskazań ku temu, ale na pełnej akceptacji siebie i wszystkiego co jest, właśnie takim jaki jest.

Miłość do siebie to pełne zrozumienie własnego istnienia.

Destrukcyjne wzorce relacji

Czasem nasz blask jest pochłaniany przez ludzi, którzy nas otaczają.

Po prostu czujesz, że jest obok Ciebie osoba, która mimo całego Twojego optymizmu i światła, które powoli wychodzi na zewnątrz, jednym małym słowem zgniata Cię jak robaka.

I często tkwimy przy takich osobach, bo są to osoby bliskie naszemu sercu.

Nie potrafimy bronić swojego światła, wierząc że to te osoby wnoszą to światło do naszego życia. Wydaje nam się, że bez tych osób nasze życie pochłania ciemność. Często jest jednak tak, że tylko odejście od relacji, które Cię ranią, pozwala świecić pełnym blaskiem.

Kiedy ktoś jest dla Ciebie ważny, ale jednocześnie jest źródłem Twojego smutku, złego samopoczucia i negatywnego postrzegania siebie, warto zastanowić się czy ta relacja nie zabiera Ci więcej światła niż go daje.

Jeśli czytając to, na myśl przyszła Ci jakaś osoba, to być może kradnie ona Twoje wewnętrzne światło. Być może robi to nieświadomie i ma dobre intencje, ale czerpie z Ciebie nie dając nic w zamian.

Jeśli ktoś przeszedł przez Twoje myśli, to być może sygnał od Twojego wnętrza, by przyjrzeć się tej relacji i obserwować siebie w niej.

Pamiętaj, że są ludzie przy których rozkwitasz i są tacy przy których więdniesz.

Czasem Ci potencjalnie najbliżsi stają się tymi najbardziej destrukcyjnymi, a to dlatego że, z racji iż uważasz ich za bliskich, nie stawiasz żadnych granic, nie wymagasz szacunku i nie zauważasz siebie w tej relacji.

Takie poczucie bezwartościowości w czyimś towarzystwie jest też lekcją dla nas i może okazać się, że po nauczeniu się miłość do siebie taka relacja ulegnie zmianie.

Często bywa jednak tak, że aby prawdziwie zabłysnąć trzeba nauczyć się nie oddawać światła tam, gdzie ktoś je tłumi, nie doceniając Twojego blasku.

Warto popatrzeć na relacje w swoim życiu i zadać sobie pytanie.

"Kto sprawia, że kwitnę, a kto sprawia, że więdnę."

Może się okazać że to Ty sprawiasz, że więdniesz i wtedy wracamy do tematu miłości do siebie.

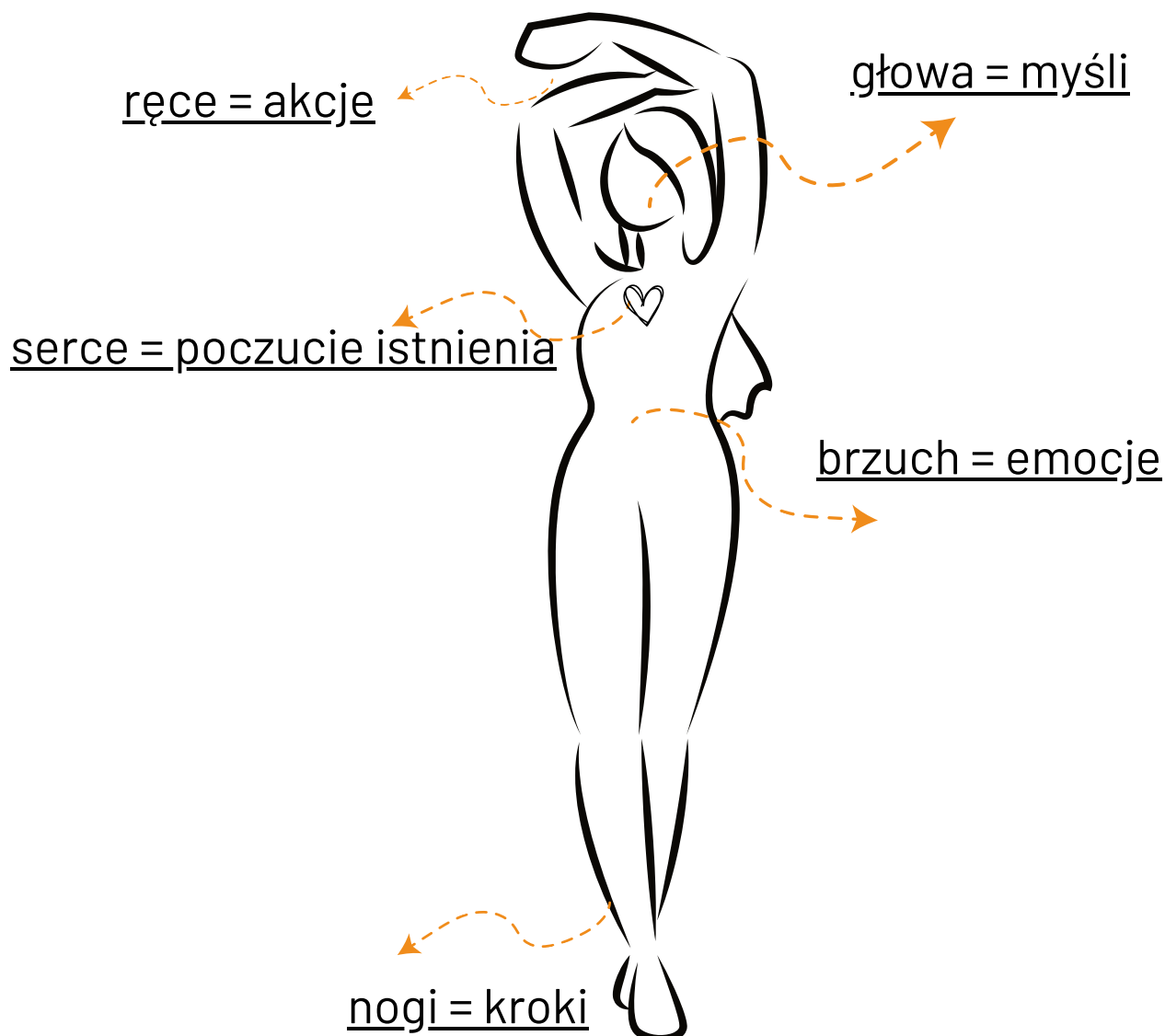
Jeśli jednak czujesz, że ktoś w Twoim życiu podcina Ci skrzydła i kradnie światło, ciężko będzie Ci uwolnić wewnętrzny blask przy takiej osobie, bo będzie hamowała podświadomie Twoje próby rozświecenia swoje przestrzeni.

Jeśli ta osoba jest w Twoim bliskim otoczeniu i być może tę osobę pochłania mrok, Twoje światło może taką osobę drażnić i dlatego podświadomie będzie hamować Twoje światło.

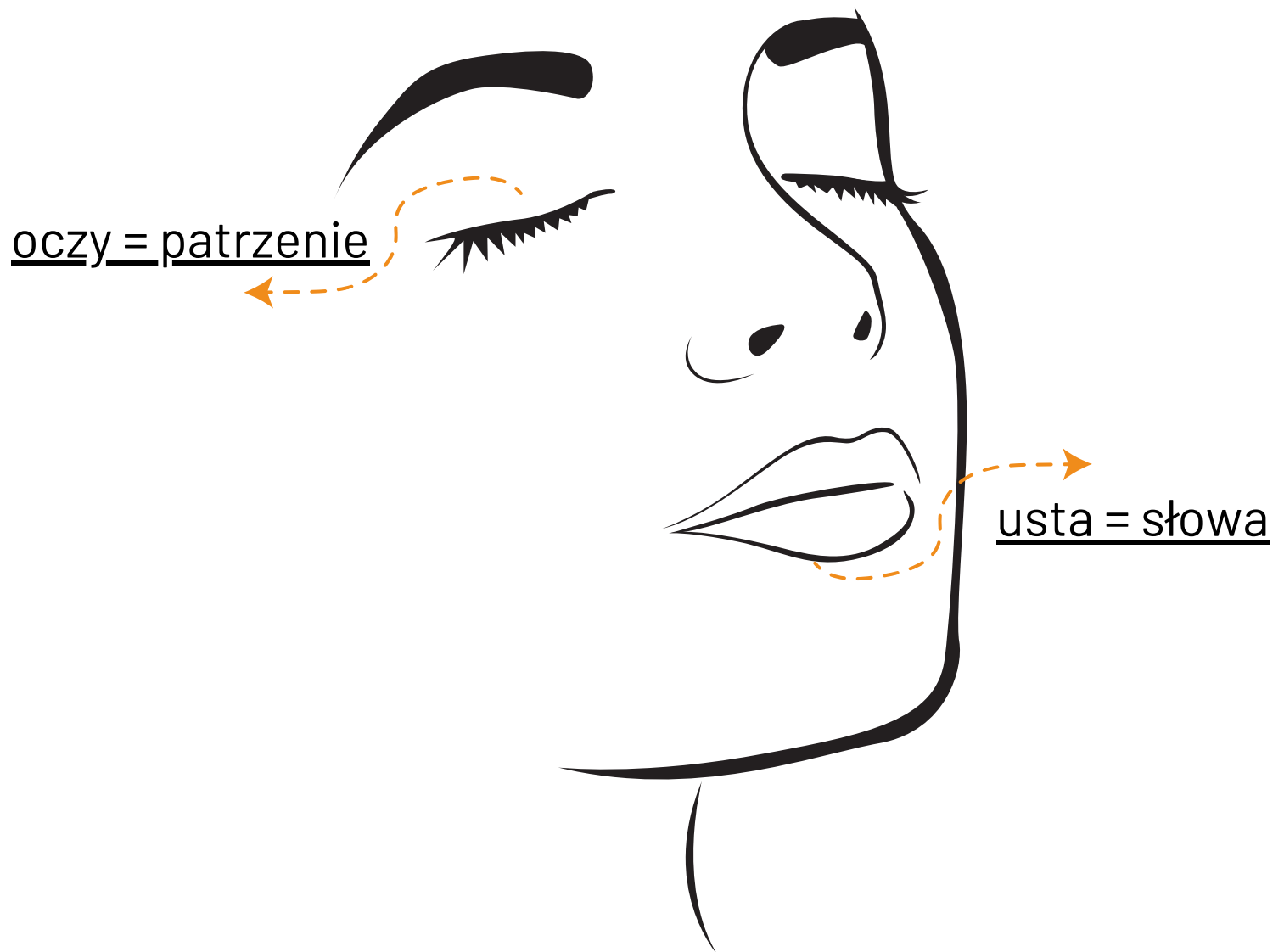
Każda część Ciebie ma swój blask

Każda część Ciebie skrywa swój własny rodzaj blasku. Przejdziemy po kolei po częściach ciała, które reprezentują konkretne aspekty Twojego skrywanego blasku.

Po kliknięciu w daną nazwę części ciała, zostaniesz przeniesiony do filmu na temat konkretnej części Ciebie.



Każda część Ciebie ma swój blask



Kiedy już przebrnęliśmy przez wiele aspektów Ciebie i
Twojego blasku płynącego z wielu miejsc, czas wrócić do
czytania dalszej części.

Czasem kiedy żyjemy w wielkiej ciemności, wystarczy jedna mała iskra, która rozpali ogień w sercu. Tą iskraw może być nagły przeskok w świadomości, jedno przypadkowo usłyszane zdanie czy rodząca się w sercu idea.

Kiedy już masz tę iskraw, następuje bardzo ważny moment.

Co z tą iskraw zrobisz?

Czy będziesz ją gasić, czy pozwalać by rozświełlała powoli wszystko, a możesz przyspieszyć jej wzrost i blask?

Kiedy budzi się w nas poczucie większej mocy, wtedy następuje moment kiedy głęboko skrywane założenia wychodzą na jaw.

W obliczu poczucia sensu, objawiają się myśli, które czasem zaprzeczają budzącą się nadziei. Wtedy następuje momentu, w którym musisz zacząć przejmować kontrolę, czasem zakrzywiając rzeczywistość, której kurczowo trzyma się umysł, by udowodnić Ci, że to co czujesz jest nieprawdziwe.

W tym czasie kluczowa jest obserwacja swoich myśli, zrozumienie czym one są i skąd się biorą, oraz odebranie tym psującym myślom władzy.

Myśl pojawia się i to normalne, natomiast co robisz z tą myślą, leży w Twoich rękach.

Wiedząc, że myśli są wynikiem niekorzystnych programów możesz świadomie odeprzeć swój umysł jako wyznacznik i trzymać się prawd swojej boskiej natury.

Czasem, trzeba być "oderwanym" od rzeczywistości. Ponieważ ta rzeczywistość nie może być wyznacznikiem. Ta rzeczywistość, której używa Twój umysł jako wytłumaczenie czemu nie możesz inaczej, bywa pułapką. Więc aby wejść w inny tryb myślenia, musisz wyjść poza ocenianie swoich wszystkich możliwości i opcji na podstawie stanu obecnego.

Ten obecny stan jest wynikiem Twojego wcześniejszego podejścia, a nie jedyną możliwą drogą Twojego życia.

Zmiana myślenia łączy się z odłączeniem się od swojej rzeczywistości. Nie chodzi o udawanie, że jest inaczej, ale o brak przywiązania emocjonalnego do obecnych ograniczeń czy sytuacji i traktowanie obecnego stanu jako czegoś co już nie jest do końca Twoje.

Iskierka, która czasem budzi się w Twoim wnętrzu jako poczucie błogości, które potrafi trwać czasem nawet tylko sekundę, to wielki sygnał, że Twój potencjał chce się uwolnić, ale wgrane programy czy stare myślenie mu w tym przeszkadza.

Jeśli oddajesz dużo więcej energii małej negatywnej myśli, ale kiedy pozytywne przeczucie przychodzi, szybko odsuwasz je od siebie, oznacza to, że wykorzystujesz swój potencjał energetyczny na pielęgnowanie rzeczywistości, która Ci nie odpowiada.

To nie jest proste, zwłaszcza na początku.

Ale czy Twoje dotychczasowe podejście zaprowadziło Cię tam, gdzie pragniesz być?

Jeśli nie, to spróbuj ale na 100%, nie myśląc, że jeśli się nie uda to wrócisz do starego podejścia.

Zaakceptuj możliwość zmiany i tyle.

Nie myśl co jeśli się nie uda

Pomyśl, co jeśli się uda

Co jeśli faktycznie jesteś krok od bycia najlepszą wersją siebie, doświadczającą najlepszej wersji swojej rzeczywistości?

Wracając do Twojego blasku.

Ta iskierka wewnątrz Ciebie, jeśli dasz jej uwagę i pozwolisz sobie poczuć jej ciepło i moc, będzie rosnać. Kiedy po prostu przestaniesz zasilać energetycznie swoje stare myślenie z poziomu ograniczeń, ta iskra będzie odczuwalna coraz częściej i mocniej.

Ten wewnętrzny potencjał będzie budził się w Tobie, generował chęć do nowych działań, nadzieję na lepsze jutro i nowe pomysły na siebie.

Kiedy czujesz pozytywną zmianę, staraj się utrzymać to odczucie jak najdłużej. Zatop się z nim całym sobą i doświadczaj tej iskry, poznając tym samym fragment Twojego pełnego potencjału.

Czasem trudno jest uwierzyć chwilowemu przeczuciu bardziej niż otaczającej nas rzeczywistości, ale stan, w którym się znajdujesz to efekt wcześniejszego podejścia, nie wyznacznik przyszłości.

Gdyby to co jest mówiło o tym co będzie, świat zawsze stałby w miejscu.

Kiedy widzisz, że dziecko raczkuje, uznajesz że będzie raczkować zawsze?

Nie zakładaj, że czeka Cię to czego doświadczasz teraz, bo naturalną rzeczą jest stała zmiana i wzrost.

A kierunek tej zmiany zależy od Ciebie.

Brak zmiany to też wybór, stagnacja to też droga

Czy chcesz czy nie, czas będzie mijał. Zmiany będą zachodzić

Ale to czy będziesz zakopywać się w tym w czym jesteś czy będziesz zmieniać swoją rzeczywistość, wynika tylko z Ciebie i Twojego wnętrza.

Ludzie najczęściej nie znają swojego blasku, bo szczerze wierzą że go nie mają.

Próbują go zdobyć, nie uznając tego, że ten blask od zawsze w nich jest

Szukaj na zewnątrz, nie doceniając swojego wnętrza jako miejsca pełnego mądrości.

Zaufaj geniuszowi swojej istoty.

Przecież jesteś czymś więcej niż ciałem i umysłem.

Masz potężną moc zrozumienia, refleksji i przemiany.

Ta moc jest w Tobie od zawsze.

Nie musisz jej zdobywać, bo już ją masz,

Po prostu nie dawaj jej sobie zabierać, nie wierz w swoje ograniczenia,

Uwierz w swoją moc

Kiedy już zdasz sobie sprawę ze swojego blasku.

Kiedy nawet zaczniesz go doświadczać coraz bardziej i częściej to nie koniec, a dopiero początek.

Kiedy iskra jest mała, trzeba wzniecać ją często, by nie gasła i dodatkowo rozświećlała Cię coraz bardziej.

Życie w pełnym blasku to ciągła, codzienna praca.

Praca, która z czasem staje się bezwysiłkowa, automatyczna. ale nadal wymagająca.

Początki wymagaj więcej samokontroli niż późniejsze etapy, ale zawsze świadomość siebie i obserwacja jest kluczowa, by wiedzieć w jakim momencie jesteś i do jakiego zmierzasz.

Czy można zgubić blask, kiedy już się go odnajdzie?

Oczywiście, że tak. To nic złego. Czasem gubimy blask, by znaleźć go na nowo w o wiele większej i mocniejszej formie. Życie to stały rozwój. Nie ma jednego startu i jednej mety, ale świadomość, którą wypracujesz w procesie wewnętrznego glowupu, będzie pozwalać Ci powtarzać ten proces i za każdym razem ten proces i efekt będzie coraz większy.

Pogadajmy teraz co oznacza ten blask, który Cię rozświecila. **Jak go wykorzystać?**

Ta iskra, ten przebłysk błogości to Ty. To poczucie Ciebie jako istnienia. Jeśli czujesz ten błogostan, to wiedz, że ten właśnie błogostan jest związany z poczucie Ciebie w sobie. Rozumiesz?

To piękne uczucie to Ty. Istota Ciebie objawiona w postaci poczucia, subtelного stanu, czasem bardzo ulotnego, który daje pojęcie o Twojej cudowności.

To uczucie to jedynie preludium Twoich możliwości i potencjału. Pisząc to chcę Ci uświadomić Twoją moc i potencjał. Kiedy wiesz jaki drzemie w Tobie potencjał, popracowałeś nad sobą, pracujesz nad emocjami, wiesz co pochłania Twój mrok itd., możemy skupić się bardziej na samym świetle. Na tym jak z niego skorzystać. Co z nim zrobić i jak przejść z pracy w sobie na pracę nad swoim życiem, chociaż zazwyczaj jedno przechodzi w drugie swobodnie już od samego początku pracy nad sobą.

Jak Twoje wewnętrzne światło wypuścić na zewnątrz?

W zasadzie to dzieje się samoistnie. Kiedy czujesz miłość do siebie i istnienia, blask z wnętrza wychodzi na zewnątrz. Inni też widzą i czują Twoją energię. Czasem będzie to odbierane negatywnie, ale tylko przez osoby, które same swojego światła nie mają i żerowały na Twoim braku wewnętrznego blasku.

Jesteś całością, a Twoje wewnętrzne życie zawsze wychodzi na zewnątrz i materializuje się w otaczającą Cię rzeczywistości.

Odkrycie blasku i praca z emocjami skutkuje zmianą myślenia. Sposób myślenia wpływa na nasze działania oraz na poziom energii życiowej co z kolei skutkuje efektami w świecie materialnym.

Cieężko jest korzystać ze swojego blasku i żyć w pełnej obfitości pod każdym względem mając w sobie wiele nieprzepracowanych rzeczy.

Ten glowup to nic innego, jak poznanie prawdziwej istoty siebie, pokochanie swojego istnienia.

Kiedy to się stanie, uwierz mi, że cuda będą codziennością, a życie stanie się o wiele lepsze i przyjemniejsze.

W skrócie opowiem Ci o 10 krokach, które pozwolą Ci poczuć wewnętrzny blask. Ważne by każdej części oddać uwagę jednocześnie robiąc to bez presji i okazywać sobie wsparcie w każdym z kroków. Kroki te mogą się przenikać, ich kolejność może być różna, ale wszystkie są bardzo ważne w procesie rozwoju i budzenia wewnętrznego blasku.

1. Obserwacja

Aby cokolwiek w życiu zmienić, musimy znać punkt wyjściowy. Musimy wiedzieć jak coś wygląda, jakie jest, aby zdecydować jakie chcemy by to było, a następnie to zmienić.

Pierwszym krokiem do energetycznego glowupu jest obserwacja. Obserwacja siebie, swoich myśli, uczuć, przekonań, otoczenia. Obserwacja relacji, schematów i wyborów. Obserwacja całego swojego życia z otwartością na zobaczenie tego, czego wcześniej nie widziałeś.

Pozwolenie sobie na obserwację bez oceny i presji.
Czystą pozbawioną wartościowania obserwację i próbę zrozumienia wszystkiego co dzieje się w Tobie i wokół Ciebie. Nabrania dystansu wobec własnego życia, podejmowanych decyzji, natarczywych myśli, trudnych emocji, prawdziwie pozwoli Ci zauważyć czym one są.

A to z kolei pozwoli Ci zrozumieć skąd tak, a nie inaczej, co oczywiście otworzy drogę do zmiany.

Obserwuj, ale nie oceniaj

Doświadczaj, ale nie wartościuj

Stań z boku, nie odrywając się totalnie od samego siebie

Możesz zapisywać to co uda Ci się zaobserwować, tak jakbyś prowadził badania nad tajemniczym gatunkiem ptaka. Obserwacja w ciszy, bez nadawania znaczenia temu co właśnie obserwujesz, bez oceny tego co widzisz czy czujesz. Czysta obserwacja

2. Akceptacja

Kiedy zauważyłeś pewne wzorce, schematy, myśli. Kiedy zobaczyłeś jak wygląda Twoje życie, jak wygląda Twoje wnętrze. Kiedy dotarło do Ciebie w jaki sposób podejmujesz decyzje, jakie przekonania manifestują się w tym czego doświadczasz....zaakceptuj.

Widząc swoje "błędy" łatwo jest wpaść w uzalanie się nad sobą, w negatywną ocenę.

Ale nie warto.

Zaakceptuj to wszystko co było do tej pory.

Zarówno to co pojawiło się podczas obserwacji jak i wszystkie rzeczy z przeszłości.

Akceptacja całości Ciebie i Twojego życia ze wszystkimi jego ciemnymi i jasnymi stronami jest ogromnie ważnym krokiem, aby rozbłysnąć prawdziwie,.

Akceptacja kryje w sobie moc do zmian.

Zmian nie z poczucia braku, ale właśnie z poziomu akceptacji

Akceptacja tego co było i jest, prawdziwie pozwala z czystością umysłu i bez żalu zastanowić się co chcesz żeby przyniosła przyszłość.

Ta akceptacja pozwala też odczuć prawdziwie tu i teraz

3. Zrozumienie

Aby w pełni zapoczątkować zmianę swojego życia, trzeba zrozumieć skąd wzięła się obecna rzeczywistość.

Zrozumienie swojej przeszłości, swoich przeżyć a także swoich programów, jest kluczowe w kreowaniu zmiany.

Jest wiele problemów, które rozwiązuje samo ich zrozumienie. Kiedy nie rozumiesz, całą uwagę skupiasz na tym dlaczego tak się stało

Kiedy rozumiesz, zaczynasz pytać: jak mogę to wykorzystać, co mogę z tym zrobić.

Zrozumienie swojego stanu, a przede wszystkim tego co stało się dotychczas w Twoim życiu, może dać Ci ogrom świadomości względem samego siebie i własnej mocy.

A zrozumienie w połączeniu z akceptacją to niesamowicie potężny duet, początkujący zmiany i pozwalający odnaleźć przede wszystkim wewnętrzny spokój.

4. Praca z emocjami i traumami

Prawdziwy wewnętrzny blask często leży obok starych traum. Aby odkryć jasność, musisz dotknąć tej ciemności, której czasem unikasz.

Wszystkie traumy i zakurzone emocje będą wpływać na wierzch w procesie dotarcia do wewnętrznego światła.

Nie bój się swojej ciemnej strony, jeśli chcesz w pełni korzystać ze swojego blasku

Uporanie się z bólem jest konieczne, by żyć w pełni blasku.

Czy to znaczy, że ból minie a traumy znikną na zawsze? Niekoniecznie, ale świadomość siebie oraz brak unikania tego co trudne, pomoże Ci błyszczeć jednocześnie pracując nad sobą i procesując to, co tego wymaga.

5. Zmiana schematów myślowych

Zmiana myślenia jest nieodłącznym elementem energetycznego glowupu.

Jednak aby to zmienić, najpierw musisz obserwować swoje obecnie funkcjonujące schematy.

Zmiana myślenia i postrzegania dzieje się samoistnie. W miarę doświadczania, pogłębiania wiedzy oraz poznawania siebie coraz bardziej, w naturalny sposób Twoje myślenie ulega modyfikacji.

Nie musisz koncentrować się by myśleć inaczej, ale obserwować jak myślisz obecnie.

Obserwacja sprawi, że w miarę dostrzegania powiązań między tym co dzieje się w Twoim umyśle, a tym co dzieje się dokoła Ciebie, automatycznie wiele schematów zacznie się przekształcać.

Zaczнешz zauważać niekorzystne schematy myślowe i poczujesz potrzebę by wypracować nowe, korzystne dla Ciebie.

Na każdym etapie pamiętaj o zrozumieniu wobec siebie, akceptacji każdego momentu i próbie czerpania radości z procesu.

Sam proces to niezwykle fascynująca podróż przede wszystkim w głąb siebie i każdemu potrzeba innego czasu na tę podróż

6. Wsparcie i cierpliwość

Twój wewnętrzny blask często tłumisz Ty sam. Wsparcie wobec samego siebie i cierpliwość względem własnego rozwoju pozwoli Ci błyszczeć jeszcze mocniej.

Zdejmij presję, okaż sobie największe wsparcie i bądź cierpliwy wobec samego siebie każdego dnia.

Nie pośpieszaj, nie wymuszaj.

Doświadczaj, pozwól sobie na własne tempo glowupu i wspieraj siebie na każdym kroku procesu.

Bądź dla siebie wyrozumiały i wrzuć czasem na luz.

A nawet częściej niż czasem

7. Budowanie relacji z samym sobą

Największy wewnętrzny glow up wynika z mocnej relacji z samym sobą. Nic nie rozświetli Twojego życia tak jak świadomość siebie i swojej mocy oraz poczucie siebie w pełni.

Może brzmieć to górnolotnie, ale chodzi tu o nic innego jak o realną rozmowę z samym sobą, wysłuchanie swoich potrzeb czy emocji oraz umiejętność postawienia granic w relacji z innymi.

Bardzo ważnym krokiem w energetycznym glowupie jest budowanie tej relacji z samym sobą coraz głębszej i coraz mocniejszej.

Jesteś swoim największym kapitałem, największym zasobem i swoim poczuciem bezpieczeństwa,

Jeśli Ty nie czujesz prawdziwie siebie, nie poznajesz tego kim jesteś i nie odkrywasz swojej mocy, nie będziesz w stanie realnie wpływać na to co kreujesz, jak wyglądają Twoje relacje czy po prostu na swoje poczucie szczęścia,

Relację z samym sobą budujemy każdego dnia.

Nie możemy z tej relacji się wyłączyć.

A ta relacja rzutuje na absolutnie wszystko w naszym życiu.

Od wyglądu poprzez samopoczucie, osiągnięte sukcesy i relacje z innymi, aż po codzienne sytuacje i wielkie przełomy.

8. Budzenie pragnień

Każdy z nas ma pragnienia.

Czasem jednak doświadczamy pustki w procesie odnajdywania swojego blasku.

Wtedy też nadchodzi moment, by budzić swoje pragnienia.

Im więcej wolności od tego co ściąga Cię w dół, tym więcej przestrzeni na to, co potencjalnie będzie prowadziło do wysokich lotów i spełnienia.

W tym też właśnie te pragnienia.

Nasze pragnienia czasem są wyciszone ze względu na trudne emocje, traumy czy oderwanie uwagi od samego siebie. Kiedy jednak jesteśmy w procesie przemiany i odnajdywania blasku, te pragnienia zaczynają się budzić i inspirować nas.

Te pragnienia stają się często siłą napędową i motorem do dalszej pracy nad sobą.

Nie bój się pustki, daj sobie przestrzeń, a we właściwym czasie obudzą się w Tobie nowe pokłady energii i pragnień, o których albo zapomniałeś albo nie wiedziałeś o ich istnieniu.

9. Nauka nie uzależniania szczęścia od efektów

Glowup to nie tylko moment rozbłysku, ale wszystko co na ten moment się składa, czyli proces. Gdyby nie proces iskrzenia, nie byłoby pełnego rozbłysku.

Kiedy przechodzisz proces tylko dla efektu, nie przejdiesz go w pełni.

Jasne, że motywuje Cię efekt końcowy. W końcu po to robisz to wszystko, by doświadczyć glowupu energetycznego.

Jednak bardzo ważnym krokiem jest zrozumienie, że efekt nie jest gwarancją satysfakcji, a sam proces może być źródłem zadowolenia.

Zawsze będziesz w jakimś procesie, mniejszym lub większym.

Zawsze będziesz "w drodze"

I dopóki nie nauczysz się tą drogą cieszyć, nigdy nie zrozumiesz jej prawdziwego sensu.

Proces sam w sobie stanowi często istotę glowupu.

Podczas procesu poznajesz siebie.

Uważność oraz skupienie na samym procesie maksymalizuje efekt końcowy.

Ciesz się każdym momentem, z ciekawością patrz na siebie i proces, by nie tylko osiągnąć to czego pragniesz, ale by każdy moment życia był wykorzystany i przeżyty w pełni.

10. Spokój i radość w procesie

Ten punkt łączy się bezpośrednio z poprzednim.

Spokój i radość to stan, który wynika z Ciebie, nie z tego co Cię otacza.

I raczej to co Cię otacza wynika z tego spokoju i radości.

Nauka bycia w momencie i umiejętność znalezienia radości i spokoju w każdym etapie życia, to potężne narzędzie dosłownie zmieniające życie.

Kiedy jesteś spokojem w burzy, burza mija szybciej.

Kiedy znajdujesz nawet skrawek radości podczas trudnych chwil, możesz mieć pewność, że okoliczności odpowiedzą na Twoją niezłomną postawę.

Spokoju szukaj tylko w sobie.

Tak by to miejsce radości i pokoju było w Tobie, możliwe do odwiedzenia w każdej sekundzie, niezależnie od wszystkiego.

Wszystko co przeczytałeś w tym ebooku to przede wszystkim kwestie Twojego wnętrza.

Jednak są rzeczy, które możesz robić na zewnątrz by wesprzeć ten wewnętrzny glowupu

Po pierwsze: Medytacja

Każda praktyka uważności jest jak najbardziej wskazana.

Medytacja daje Ci przestrzeń, by siebie usłyszeć i procesować wszystko na bieżąco.

W okresie wzmożonej pracy nad sobą, codzienna medytacja będzie tym momentem zatrzymania, by nabrać sił do dalszego biegu i pracy.

Medytacja w zależności do Ciebie może być siedzeniem w ciszy, praktyką prowadzoną, czasem spędzanym w naturze czy tańcem lub śpiewem.

Praktyka wdzięczności będzie również świetnym pomysłem.

Po drugie: Dieta

To co jemy mocno wpływa na nas.

Nasze emocje i myśli są w pewnym stopniu zależne od tego co jemy.

Jedzenie również ma wibracje i w zależności od tego czym karmimy swoje ciało, jest na łatwiej lub trudniej pracować nad swoim wnętrzem.

W tym czasie skupienia na energetyczny glowupie, warto jeść produktu, które będą wspierać cały proces oraz wyeliminować te, które będą działać na Twoją niekorzyść.

By zmaksymalizować glowup wdrażaj:

Warzywa i owoce. Im kolorowej i im bardziej na surowo tym lepiej.

Woda. Dobra nawodnienie bardzo pozytywnie wpływa na cały nasz organizm, ale też na nasze samopoczucie i jasność umysłu. Możesz wodę energetyzować jeśli masz na to ochotę.

By zmaksymalizować glowup unikaj:

Alkoholu, który obniża wibracje i działa destrukcyjnie na całe Twoje ciało oraz zabiera świadomość i uniemożliwia świadomą pracę z emocjami i traumami.

Cukier. Myślę, że nie jesteś zaskoczony. Cukier oprócz tego, że jest pożywką dla stanów zapalnych, jest jednym z najpopularniejszych narkotyków.

Jego nadmiar potrafi stłumić wiele jasnych myśli i zabierać dużo energii.

Leków. Przy bólach staraj się radzić sobie oddechem, medytacją. Tylko w ostateczności korzystaj z leków. Pamiętaj, że Twoje ciało potrafi w samouzdrawienie, a leki czasem działają w taki sposób by utrzymać Cię w stanie choroby, niwelując symptomy, jednocześnie pogłębiając przyczynę

Mięsa. Nie będę pisać tu o kwestiach etycznych, ale mięso jest jednym z pokarmów o najniższej wibracji, czyli wibracji śmierci.

Cierpienie zwierzęcia jest zapisane energetycznie w mięsie i wpływa negatywnie na Ciebie. Kwestie etyczne są sporne, natomiast energetycznie mięso ma po prostu niskie wibracje.

Po trzecie: Natura

Nasze połączenie z naturą jest oczywiste, więc uziemianie się chodząc boso po trawie czy wystawianie się na słońce, potrafi dodać energii i przypomnieć o tym kim jesteśmy prawdziwie.

Pamiętaj, by działać zawsze z zgodzie z samym sobą. Wybierać to co z Tobą rezonuje.

Miej świadomość, że istnieje wiele prawd, a Ciebie interesuje tylko ta prawda, którą czujesz jako swoją

jesteś...i to wystarczy

Ten ebook tu się kończy,
a Twój prawdziwy glowup zaczyna.

Czas wdrożyć wszystko czego się tu nauczyłeś
i eksplorować siebie dalej.

Dziękuję Ci za zaufanie i wspólną podróż

Leć i świeć najmocniej jak się da.

Jesteś i to wystarczy

