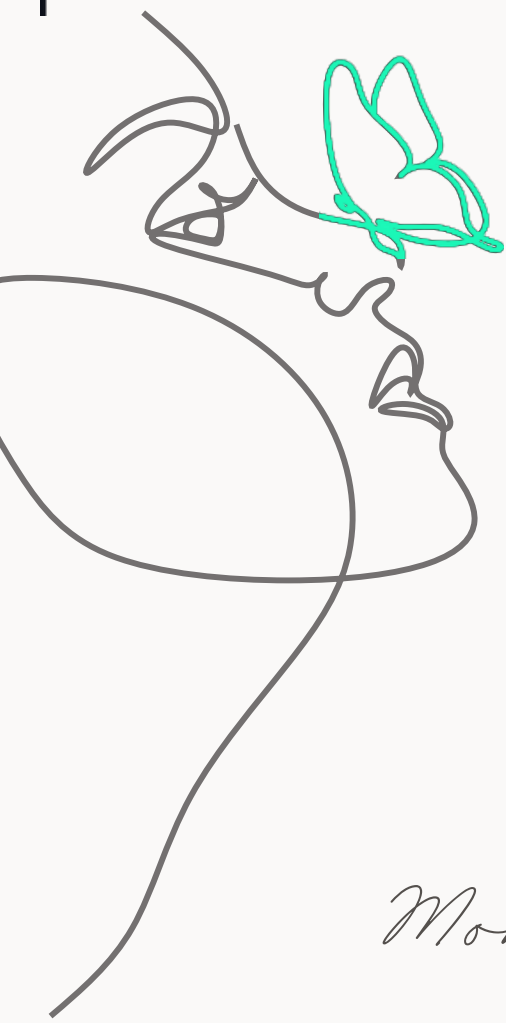


Testem

BARDZIEJ



Monica Salas

Monica Salas

Jestem bardziej

Mój podręcznik rozwoju
osobistego i duchowego

**Wszystkie odpowiedzi są w Tobie.
Wystarczy tylko odpowiednio głęboko ich poszukać.
Pamiętaj!**

Jesteś... i to wystarczy

Spis treści

ROZDZIAŁ I: Poszukiwanie siebie

- 1.1: Poszukiwanie celu życia
- 1.2: Po co jestem?
- 1.3: Kim jestem?
- 1.4: Jak odnaleźć i wykorzystać swoje talenty?
- 1.5: Opanowanie paniki
- 1.6: Droga do siebie
- 1.7: Odnalezienie swojej drogi
- 1.8: Marzenia

ROZDZIAŁ II: Pieniądze i ich postrzeganie

- 2.1: Pieniądze i ich postrzeganie
- 2.2: Rutyna i jej wpływ na życie
- 2.3: Pieniądze jako efekt uboczny twórczej pracy
- 2.4: Mieć czy być?

ROZDZIAŁ III: Moc podświadomości i jej wpływ na nasze życie

- 3.1: Wejście w świat energii
- 3.2: Działanie podświadomości
- 3.3: Wszystko zaczyna się w głowie
- 3.4: Prawo przyciągania
- 3.5: Przypowieść o dwóch wilkach

ROZDZIAŁ IV: Miłość do siebie

4.1: Wyrażanie siebie

4.2: Relacje w rodzinie

4.3: Akceptacja siebie, poczucie własnej wartości

4.4: Opinia innych

4.5: Krytyka

4.6: Asertywność

4.7: Hejt

4.8: Dialog z własnym wnętrzem

4.9: Samotność, a bycie samemu

ROZDZIAŁ V. Jak medytować

ROZDZIAŁ VI. Afirmacje

ROZDZIAŁ VII. Wizualizacja

ROZDZIAŁ VIII. Scripting

ĆWICZENIA ROZWOJOWE

1. Kim jestem

2. Talent

3. Wizualizacja

4. Rutyna

5. Technika odpuszczenia i uwolnienia negatywnych emocji

Zakończenie

ROZDZIAŁ I: POSZUKIWANIE SIEBIE

1.1: POSZUKIWANIE CELU ŻYCIA

Poszukiwanie **celu życia** jest elementem dojrzewania zarówno fizyczno- emocjonalnego jak i duchowego.

Kiedy wchodzimy w tzw. dorosłość, zaczynamy zastanawiać się **jaki jest cel życia**, po co tu jesteśmy i co powinniśmy zrobić?

W moim odczuciu, każdy ma swoje przeznaczenie i na każdego czeka coś wyjątkowego. W procesie poszukiwania, ważne jest, by zdać sobie sprawę, że sam proces jest niezbędny i to właśnie proces poszukiwań, tworzy nas i wpływa mocno na to, kim się ostatecznie stajemy.

Proces staje się treścią naszych przyszłych działań i buduje nas. **Możemy czerpać przyjemność i satysfakcję z poszukiwań**, eksplorując świat i siebie na wielu płaszczyznach, poznając tym swoje granice i przekraczając je oraz rozwijając siebie. Szukając, warto być otwartym, by zauważyć całą gamę doznań i możliwości, które daje nam życie. Im bardziej otwarci jesteśmy, tym mocniej poznajemy siebie i odkrywamy skarby w naszym wnętrzu, co pomaga budować nam siebie i swoje życie, wedle własnych pragnień.

Im szybciej zrozumiesz, że **poszukiwanie to proces**, który może być dla Ciebie radosnym i dobrym okresem, że możesz czerpać z niego ogrom satysfakcji, ucząc się i stale rozwijając, tym prędzej odczujesz **wolność** i lekkość, która pomoże Ci szybciej odkryć **Twój cel, Twoje możliwości i Twoją tożsamość**.

Pamiętaj, że to w porządku jeśli jeszcze nie wiesz co chcesz robić, jaki jest Twój cel, czy w którą stronę masz ruszyć.

Poszukiwanie jest częścią tworzenia Ciebie i Twojej drogi.

Nie szukając nie znajdziesz.

W procesie odnajdziesz za to ogrom doznań, lekcji i doświadczeń, które ostatecznie najmocniej wpłyną na Twój rozwój.

Pamiętaj, że nie ma nic złego w poszukiwaniu, w zwątpieniu i kwestionowaniu tego, co już odnalazłeś. Szukaj, próbuj i ciesz się tym okresem, gdy eksperymentujesz z życiem, poznajesz świat i siebie. **Miej otwarte serce i umysł.**

Czerp pełnymi garściami z tego procesu, bo każde z zebranych teraz doświadczeń, w przyszłości wykorzystasz. **To co teraz jest Twoją słabością, z czasem może przerodzić się w Twoją siłę,** a to co wydaje się być teraz wadą, może okazać się nieocenionym atutem. Co ważne, nigdy nie porównuj swojej drogi, do drogi kogokolwiek innego. Każdy z nas jest inny, każdy ma inne tempo, potrzeby, priorytety.

Nawet jeśli ktoś ma taki sam cel jak Twój, każda droga jest zupełnie inna i chociaż momentami można dzielić wspólnie ten proces, to i tak każdy z nas idzie własną ścieżką. Poszukiwanie tak naprawdę trwa całe życie. My stale się zmieniamy i otaczający nas świat również.

Często w życiu przychodzą momenty, gdy eksplorujemy to samo miejsce kolejny raz i znajdujemy w nim zupełnie nowe rzeczy. Odkrywanie siebie i świata trwa cały czas i etap poszukiwań nie oznacza niczego negatywnego. Na każdym etapie bądź dla siebie wyrozumiały i ciesz się z każdego momentu.

Rozwój nie ma końca i kiedy odkryjesz piękno procesu, Twoje życie zawsze będzie równie ciekawe i ekscytujące

1.2: PO CO JESTEM?

Jesteś dla samego istnienia. To że żyjesz, że oddychasz, że się uczysz, rozwijasz, doświadczasz. To wszystko **wystarczy**.

Oczywiście cele i marzenia dodają do naszego życia wiele wartości, jednak to co stanowi najistotniejszą wartość, to sam fakt istnienia, tego że po prostu jesteś. Nie oznacza to, że masz nic nie robić. Wręcz odwrotnie.

Prawdziwe bycie nie oznacza bierności.

Kiedy czujesz satysfakcję i radość z życia, bez zewnętrznych powodów, to daje ogromną moc i odwagę do działania.

Pomyśl, nic nie musisz by czuć się wystarczającym i wartościowym. To, że tu jesteś to najlepsze co mogło spotkać ten świat. Kiedy jednak poznajesz siebie i swoje wnętrze, odkrywasz wachlarz możliwości, zdejmując jednoczesnej presję że musisz cokolwiek. Robisz wtedy rzeczy, które dają Ci jeszcze więcej satysfakcji, którą już masz w sobie.

Możesz wiele osiągnąć, ale nie narzucaj sobie presji. Ta presja ogranicza Ciebie, a jesteś tu, by być w pełni sobą i poznać swój pełny potencjał.

Kiedy znasz swoje możliwości, chcesz aktywnie z nich korzystać, tworząc, robiąc, żyjąc, będąc nie tylko dla siebie, ale również dla innych.

Jesteś tu, by być w każdym momencie obecny.

Często ludzie są, ale ich nie ma. Robią wiele rzeczy, jednak uciekają od trwającej chwili, błędząc myślami pomiędzy tym co już było, a tym czego jeszcze nie ma.

Nie doświadczając **tu i teraz**.

Dlaczego tak ważne jest tu i teraz?

Bycie w tu i teraz polega na **pełnym doświadczeniu** każdej chwili, w momencie jej trwania, całym sobą, wszystkimi zmysłami. Kiedy stale myślisz o tym co było lub co będzie, nie doświadczasz w pełni tego co jest. Patrzenie wstecz często zabiera rozpęd na przyszłość, a patrzenie zbyt do przodu, często hamuje Twój bieg

Oczywiście czerpanie z przeszłych doświadczeń i wizualizacja marzeń czy pragnień, to niesamowicie ważne aspekty Twojego rozwoju, jednak doświadczanie chwili w trakcie jej trwania i nauka uważności i obserwacji siebie, pozwala Ci w pełni cieszyć się życiem.

Jesteś, by być obecnym, w każdym momencie swojego życia, a to, że samo istnienie nadaje sens, daje poczucie wolności i lekkości, by łatwiej podążać za głosem serca i biec w stronę marzeń.



1.3: KIM JESTEM?

Chyba każdy zadał sobie chociaż raz w życiu to pytanie. Nie odpowiem Ci na nie, bo tylko **Ty znasz odpowiedź**. Mimo to, podpowiem Ci kilka ważnych rzeczy.

Jesteś człowiekiem, istotą duchową o ogromnej mocy, jesteś miłością i harmonią. Jednak to kim jesteś faktycznie, możesz odkryć tylko Ty. Twoją tożsamością jest to, kim się czujesz. To jak Ty widzisz siebie, a nie jak widzą Cię inni.

Często rodzice powtarzają, żeby stać się kimś. Zastanawiałeś się co to znaczy? „**BYĆ KIMŚ**”? Najczęściej rodzice rozumieją przez to, posiadanie dobrej pracy, rodziny, bycie porządnym człowiekiem.

A czy nie byłoby lepiej mówić „**ODKRYJ KIM JESTEŚ**”?

Przychodzimy tu z ogromem potencjału. Z całą masą rzeczy, które sprawiają, że **jesteśmy jedyni w swoim rodzaju**.

Dużą rolę w stawaniu się sobą, jest odkrywanie siebie i poznawanie swoich możliwości oraz ograniczeń, które swoją drogą często są nałożone nie przez nas, a przez nasze otoczenie, które kształtowało nas, gdy byliśmy małymi dziećmi.

Dlatego warto zastanowić się i poszukać w sobie tych ograniczeń, a następnie zrozumieć, że to nie nasze ograniczenia

Uwierz mi, to czego się boisz to nie **Ty**

Ty to nie Twoje błędy, Twoje decyzje

To w czym wydaje Ci się, że jesteś kiepski, to nie **Ty**

To czego w sobie nie lubisz, to nie **Ty**

To co możesz zmienić, to też nie **Ty**

Pomyśl, **Ty** to ta integralna część w Twoim wnętrzu, która jest niezmienna. Często pozwalamy, żeby te rzeczy, które tak łatwo zmienić, określały to, kim jesteśmy, jak się czujemy

Łatki, role w społeczeństwie, określenia, cechy charakteru, to wszystko, to tylko bardzo **ulotne aspekty**, które mogą łatwo i szybko ulec zmianie. Aby odkryć kim jesteś, musisz zagłębić się w siebie, odrzucając wszystkie te rzeczy, które są zmienne. Możesz to zrobić poprzez medytacje lub wypisać na kartce wszystkie określenia jakie przychodzą Ci na myśl odnośnie tego kim jesteś i skreślać po kolei wszystko to, co określa Twoja narodowość, wygląd, wiek, role społeczne, powiązania rodzinne, dane z dokumentów.

To nie zawsze jest proste, ale docieranie do głębi siebie to ciekawa podróż, a wielu ludziom nie chce się w nią nawet wyruszyć. Uwierz mi, to co odnajdziesz zaskoczy Cię i zachwyci

Cisza ujawnia często to, przed czym uciekamy, dlatego podświadomie czasem unikamy medytacji, praktyk duchowych, które zmuszają nas do zajrzenia we własne wnętrze. To całkowicie normalne jeśli się jej boisz. Kiedy żyjemy bardzo długo w świecie, w którym nasza uwaga jest zajmowana przez większą część czasu i stymulowana non stop, ciężko zrozumieć, że potrzeba nam ciszy. Od samego rana wstajemy z głową pełną myśli. Co na śniadanie? Ile mam czasu do wyjścia? Co muszę dziś zrobić? Potem idziemy do pracy, szkoły lub zajmujemy się codziennymi sprawami, skupiając uwagę wokół wykonywanych czynności

W międzyczasie błdziemy myślami między praniem, sprzątaniem, dziećmi, rodzicami, znajomymi, milionem rzeczy do zrobienia. Uruchamiamy nasz wewnętrzny kalkulator, licząc wydatki, kalendarz planując każdą godzinę oraz przepiśnik, by zdecydować co zjemy i kiedy. Potem, gdy już mamy chwilę czasu dla siebie, wykorzystujemy ją na oglądanie seriali, czytanie książek, rozmowę ze znajomymi lub jakieś hobby. Kładziemy się spać, często nie spędzając nawet minuty z samym sobą. **Idziemy przez życie nie znając siebie.**

Czy spałyś, mieszkał i żył z kimś kogo nie znasz? Z kimś z kim nie rozmawiasz, z kim spędzasz bardzo mało czasu, z kimś kogo widzisz w ciągu dnia przez chwilę patrząc w lustro, ale tak naprawdę to tylko odbicie, nie ukazujące prawdy o tej osobie?

Czy znasz siebie?

Kiedy spytam **kim jesteś**, co odpowiesz?

Jestem nastolatką — To nie mówi nic, o tym kim jesteś

Jestem studentką — A co kiedy przestaniesz nią być?

Jestem kobietą — Czy płeć to wszystko co Cię określa?

Jestem miłą — To tylko określenie sposobu zachowania względem innych

Tak szczerze, **kim jesteś?** Nie pytam co mówią o Tobie inni, nie obchodzi mnie co słyszysz na swój temat i co widnieje przy Twoim nazwisku w dokumentach. Nawet nie ważne jest tutaj Twoje imię i nazwisko, tylko to, **kim jesteś w środku.**

Gdybyś był tylko **Ty**, bez pracy, zawodu, tytułu, łatek przyszywanych przez innych, określę Twojego charakteru, które słyszysz. Bez komplementów Twoich przyjaciół i bez niemiłych słów tych, którzy Cię nie lubią. Bez bycia mieszkańcem konkretnego miasta, bez narodowości i wieku

Zamknij oczy, posiedź w ciszy. Znajdź siebie, niezależnego od niczego co zewnętrzne. Zajrzyj w swoje serce, poszukaj odpowiedzi, na pytania, które być może pojawiły się teraz w Twojej głowie

To może być trudne. To może być jak walka. Zawalcz o prawdziwego siebie. Odkryj prawdę, a zaskoczy Cię jak to wszystko, co będziesz miał na prawdzie o Tobie, urośnie do pięknych rozmiarów

1.4: JAK ODNALEŹĆ I WYKORZYSTAĆ SWOJE TALENTY?

Talent to rzecz, umiejętność, która wychodzi Ci najlepiej, wkładając w nią najmniej wysiłku. To coś, co lubisz robić i w czym chcesz się ciągle rozwijać. Talenty często odkrywa się latami.

Talentem jest wszystko to, co sprawia Ci przyjemność, co chcesz robić na co dzień, co daje Ci satysfakcje i wpływa pozytywnie na Ciebie i innych. Talentem może być wszystko: śpiew, taniec, rozmowa, koszenie trawy, gotowanie itd.

ABSOLUTNIE WSZYSTKO

Jeśli np. lubisz rozmawiać, to jest wiele możliwości na wykorzystanie tego w Twoim życiu oraz uczynienie z tego swojej drogi. Ważne, aby rozwijać się i zdobywać doświadczenie, by wychodzić ze swoją pasją i talentem do świata, by dać się poznać i mieć odwagę do nauki i rozwoju. W tym aspekcie warto mieć otwarty umysł i ćwiczyć kreatywność, co pozwoli na wymyślanie maszyn sposobów, aby wykorzystać swój talent.

Pomyśl teraz i zapisz na kartce, co lubisz robić, co przychodzi Ci z łatwością, a następnie do każdej z tych rzeczy dopisz, jak możesz to rozwijać i w jaki sposób wykorzystać to jako drogę Twojej kariery.

Jeśli jeszcze nie istnieje zawód związany z Twoim talentem, pamiętaj, że możesz stworzyć nowy zawód, którego jeszcze nie ma.

Znasz YouTube prawda?

Pomyśl, że jeszcze 15 lat temu nie było zawodów jak youtuber czy influencer, a teraz to jedno z bardziej dochodowych zajęć. Jak to się stało? Wielu ludzi zaczęło nagrywać filmiki z pasji, nie zarabiając na tym. Podążali za swoim talentem i pasją, co poskutkowało tym, że teraz mogą zarabiać, robiąc to, co kochają.

Możliwości nie mają granic, a jedyne granice są w Twoim umyśle. Z czasem granice opadną a Ty będziesz widzieć ogrom możliwości, być może takich, których nikt wcześniej na świecie nie wykorzystał. Pamiętaj, jeśli czegoś chcesz i będziesz wystarczająco długo do tego dążył, cały świat wesprze Cię i nie ma opcji by Ci się nie udało.

1.5: OPANOWANIE PANIKI

Panika oznacza bardzo mocne reagowanie na bodźce zewnętrzne. To mocniejsze odczuwanie emocji, zwłaszcza w sytuacjach generujących stres.

Istnieją przypadki, w których nie jesteśmy sobie w stanie sami sobie poradzić z atakami paniki, wtedy warto udać się do specjalisty. Jeśli jednak jesteś w grupie osób, które borykają się z paniką i nie wynika to z poważniejszych problemów, to mam dla Ciebie kilka informacji.

Często problem zaczyna się od nazewnictwa. Panika to duże słowo. Często ciężko nazywać nam emocje, które odczuwamy i niepotrzebnie nakładamy np. na stres, łatkę paniki. To sprawia, że działamy na naszą podświadomość, wkładając sobie panikę i w ten sposób stres się w tę panikę przeradza.

Wyobraź sobie sytuację. Idziesz ulicą. Jest ciemno, czujesz lekki dreszczyk, jednak znasz okolice i spokojnie idziesz przed siebie. Wchodzisz do domu i ktoś pyta Cię: Jak tam? Odpowiadasz, że jest ciemno i trochę się bałeś. Na co ten ktoś mówi: Musiałeś być przerażony. I tutaj często jest tak, że myśląc wstecz, zaczynasz inaczej odczuwać emocje i następnym razem w takiej samej sytuacji, faktycznie ogranie Cię przerażenie. Z paniką jest podobnie. Często nie znamy swoich emocji, lub odczuwamy je delikatniej, zanim ktoś inny lub my sami, nazwiemy je.

Jeśli jednak w Twoim przypadku faktycznie odczuwasz panikę i to nie kwestia opisana wcześniej, to przejdźmy dalej. Z opanowaniem paniki, u każdego będzie to wyglądało inaczej. Jednemu pomogą np. afirmacje, mantra, czyli powtarzanie jakiegoś zdania, które z nami rezonuje (czujemy z nim połączenie). Ma to na celu przeprogramowanie swojej podświadomości, wybieranymi świadomie zdaniami.

Czyli np. w sytuacji kiedy masz wystąpić publicznie, możesz powtarzać **„Świetnie radzę sobie na scenie”** lub **„Zawsze daję sobie radę”**

Inne osoby mogą pomagać sobie oddechem.

Oddech to najważniejsza czynność w życiu i często nie zdajemy sobie sprawy, jak oddychanie jest uzdrawiające i jak naprawczo działa na nasz układ nerwowy i odczuwanie emocji. Kiedy jesteś w sytuacji budzącej panikę, spróbuj wziąć głęboki oddech, zatrzymaj na kilka sekund powietrze, po czym zrób długi wydech.

Istnieje wiele technik oddechowych, więc zachęcam Cię do poszukania idealnej dla Ciebie.

Ostatnim sposobem, którym się z Tobą podzielę, jest rozpoznanie i obserwacja.

Być może jesteś właśnie tą osobą, której rozpoznanie stanu w którym się znajduje i obserwacja swoich emocji, pomoże.

Tak jak w medytacji stajesz się obserwatorem swoich myśli i emocji, skupiając się na oddechu, puszczając przepływające myśli, wyciszając się. Dzięki temu możesz spojrzeć na panikę, nie uczestnicząc w niej.

Daje to zupełnie inny obraz Twojej emocjonalności oraz myśli. Kiedy nauczysz się odłączać od paniki i chociaż chwilę poobserwować ją z boku, wyda Ci się bezsensowna lub ciekawa jako zjawisko, jednak przestanie mieć na Ciebie wpływ

Eksploruj siebie i swoją emocjonalność, poznaj swoje reakcje i szukaj swoich technik. Ty to nie panika, a panika to nie Ty. Akceptując swój stan, łatwiej się go pozbędziesz. Najgorszym elementem paniki są pretensje do samego siebie, o odczuwanie tej paniki.

Mamy wtedy do siebie pretensje, czujemy się winni. Wtedy jest jeszcze gorzej, bo zamiast się uspokoić, budzi się presja by nie panikować, co skutkuje jeszcze większą paniką.

Kiedy zdasz sobie sprawę, zaakceptujesz tę panikę i nawet pozwolisz sobie ją odczuwać, zobaczysz, że być może odejdzie łatwo i bezboleśnie

1.6: DROGA DO SIEBIE

Czasem traktujemy życie zbyt serio. Nadajemy zbyt duże znaczenie, czemuś co nie liczy się zbyt mocno. Przypisujemy wartość temu, co bardzo szybko może ulec zmianie.

Przywiązujemy się do chwilowych okoliczności. Traktujemy moment trudności, jak wyrok na całe życie. Trzymamy się kurczowo chmur, które zaraz przegoni wiatr.

Przecież życie to podróż pełna zmian.

Droga usłana doświadczeniami i bogata w lekcje.

Czasem to co dzieli nas od tej harmonii i spokoju, którego tak pragniemy, to traktowanie życia zbyt ciężko, zabierając w ten sposób jego lekkość.

Ten trudny etap czy ciężki okres, to tylko mały fragment wielkiego obrazu, jakim jest Twoje życie. To jak jeden **puzzle** w całości składającej się z kilku tysięcy elementów. Ten jeden puzzle nie jest w stanie przyćmić całości obrazu, chociaż jest niezbędnym elementem, ale nieważne jak ciemny i mroczny się wydaje, to tylko jeden mały fragment.

Daj sobie **przyzwolenie** na doświadczenie tego wszystkiego, tych trudniejszych i łatwiejszych momentów, mając świadomość, że to fragment Twojej drogi.

Weź oddech, daj sobie chwilę i bądź.

Na tyle na ile możesz, na tyle na ile pozwala Ci ten czas i to jak się teraz czujesz. **Bądź prawdziwy** i odczuwaj bogactwo tych wszystkich doświadczeń.

Jedyne co jest w życiu niezmiennie to **ZMIANA**.

1.7: ODNALEZIENIE SWOJEJ DROGI

Częścią rozwoju jest szukanie własnej drogi. Każdy z nas ma inną ścieżkę życiową. Czasem nasze drogi są podobne do dróg kogoś innego, jednak całość tej naszej trasy jest inna. Nie ma dwóch takich samych historii i chcę byś miał świadomość, że Twoja droga nie musi być podobna, do drogi kogokolwiek innego. **Inspiracja** czymś życiem i przebytymi doświadczeniami, to coś totalnie normalnego i super jest motywować siebie samego, patrząc jak inni radzą sobie świetnie i odnajdują swoją drogę.

Rzecz jednak polega na tym, by nie porównywać się do innych, by nie nakładać na siebie sposobów, jakie wypracował sobie ktoś inny. **Twoje poszukiwania** to Twoje poszukiwania, nie musisz, a nawet nie powinieneś opierać swojej drogi o drogę innej osoby, nawet jeśli chcesz osiągnąć to samo. Twoja droga zawsze będzie **wyjątkowa** i jedyna w swoim rodzaju, tak jak i Ty. Nie bez powodu mówimy o odnalezieniu drogi, a jak być może domyślasz się, aby coś odnaleźć, trzeba szukać

Szukanie to niezbędny element, tego właśnie odnalezienia. Warto próbować nowych rzeczy, poznawać siebie oraz otaczający Cię świat, a także zdobywać różnorodne doświadczenia, rozwijające Cię na wielu płaszczyznach. Opowiem Ci chwilę o tym jak odlażłam swoją drogę

Od zawsze kochałam pisać, marzyłam o staniu się pisarką, jednak na długie lata porzuciłam to marzenie. Studiowałam kierunek, który był dla mnie fascynujący, jednak nie łączył się z moją pasją do pisania, ale był bardzo kreatywny i nauczył mnie wielu ciekawych rzeczy. Po drodze zyskałam masę doświadczeń życiowych, gubiąc się przy tym kilka razy i kwestionując kilkanaście razy siebie i swój pomysł na życie

Minęło jednak trochę czasu, ja nadal szukałam, pracowałam nad sobą i odnalazłam drogę powrotną do mojej pasji czyli pisania, z tą jednak różnicą, że teraz moje pisanie nie ogranicza się do tworzenia tekstów czy książek, ale odkryłam cały wachlarz możliwości, które daje pisanie w połączeniu z wykształconą we mnie na studiach kreatywnością oraz zdobytymi po drodze doświadczeniami. Ta kombinacja ustawiła mnie w miejscu, w którym dziś jestem.

Realizuję się m.in. jako pisarka oraz tworzę ogrom treści. Gdybym kilka razy się nie zgubiła, gdybym nie szukała i nie odeszła na chwile od pisania, by poszerzyć swoje horyzonty, nie czytałbyś dzisiaj tego tekstu, a ja nie spełniałabym marzenia o pisaniu i pozytywnym wpływie na ludzi. Udało mi się, a dlaczego? Bo nie bałam, się szukać, bo nie martwiłam się gubiąc swoją drogę i szukając innej.

Znalazłam w sobie odwagę by wyjść poza swoje strefy komfortu i odkryć cały wachlarz nowych możliwości, które ukryte były, często za trudnymi momentami.

Odnalezienie drogi to **proces**, który może być bardzo przyjemny. Każdy etap tego poszukiwania będzie dla Ciebie czymś nowym i kiedy już poznasz siebie o wiele lepiej, zobaczysz jakie masz możliwości, talenty i predyspozycje. Będziesz mógł w pełni wykorzystać wszystko to, co masz i realizować siebie oraz swoją drogę do sukcesu, czymkolwiek ten sukces dla Ciebie jest.

Pamiętaj, **nie poddawaj się**, próbuj, bądź odważny i wiedz, że wszystko co dzieje się w Twoim życiu, będziesz mógł w przyszłości wykorzystać dla swojego dobra i dobra innych.

Perspektywa podróży do celu, w której **sama podróż jest już celem** i jest satysfakcjonująca, to o wiele przyjemniejsza perspektywa, niż szukanie na siłę i odczuwanie presji względem tego, że musimy już mieć określona drogę i podążać nią każdego dnia.

Ty już teraz idziesz tą swoją drogą i realizujesz wszystko to, co możesz, by ostatecznie dotrzeć tam, gdzie pragniesz. Wszystko co dzieje się w każdym momencie wpływa na to kim się stajesz i **tak ma właśnie być.**

Staraj się jak możesz, dawaj z siebie tyle ile jesteś w stanie, a resztę zostaw przeznaczeniu, wszechświatowi, bo zapewniam że jest siła ponad nami, która pomaga nam i dba o to byśmy wykorzystywali nasze szanse, najlepiej jak się da

1.8: MARZENIA

Z **marzeniami** często jest jak ze wspinaczką. Więc najpierw widzisz górę z daleka. Wygląda pięknie. Widzisz oczami wyobraźni jak jesteś na szczycie. Wyobrażasz sobie jak piękne muszą być stamtąd widoki. Jakie to uczucie być na jej samej górze.

Więc wyruszasz w stronę tej góry. Idziesz i jesteś coraz bliżej. Im bliżej jesteś tym mniej widzisz tę górę. **Znajdujesz się u jej podnóża i w zasadzie nie widzisz już tego szczytu.** Mimo to wiesz, że ten szczyt tam jest, że musisz się wspinać bo to jedyna droga na górę. No i zaczynasz się wspinać. Załóżmy, że ta ściana, po której się wspinasz ma 30 metrów. Wspinasz się metr za metrem.

Przystajesz nagle i nie widzisz nic. W górze mgła zasłania całą drogę, która jest przed Tobą. Patrzysz w dół. Widzisz skały, po których wchodziłeś.

Są znajome, są jedynym co widzisz. I czasem w tym miejscu zaczynasz schodzić w dół. Im niżej jesteś, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że spadniesz, a jeśli nawet, upadek z małej wysokości będzie mniej bolesny. No i jesteś na dole i wracasz tą drogą, którą przyszedłeś. i obracasz się i widzisz tę górę znowu i znowu pragniesz być na szczycie i tu kolejna decyzja. Odchodzisz od tej góry pogodzony, że nigdy nie dostaniesz się na szczyt, czy wracasz i wspinasz się znowu?

Okej podjąłeś decyzję, że się wspinasz. To wracamy do momentu, w którym jesteś na etapie wspinaczki, pod Tobą znajome półki skalne, nad Tobą mgła. Ale Ty idziesz dalej, bo pamiętasz, że to jedyna droga na górę, a Ty pragniesz tam właśnie być

Jesteś w połowie drogi. 15 metr. Spotykasz inną osobę. Ta osoba mówi Ci:

— Dalej nic nie ma, lepiej zejść, albo zostań tu ze mną. To 15 metr, tyle Ci wystarczy.

Myślisz sobie. Wow ten człowiek wszedł na 15 metrów w górę i był tu wcześniej niż ja i siedzi tu dłużej niż ja. Może warto posłuchać. Może z nim zostanę.

Zaraz chwilka. Dlaczego miałbyś słuchać kogoś kto siedzi na 15 metrze. Ty widziałeś szczyt tej góry, Ty wiesz dokąd idziesz. 15 metr nie był **Twoim celem**, więc dlaczego rozważasz zatrzymanie się w połowie drogi? Więc ruszasz dalej, metr za metrem. Już 29 metrów za Tobą. Ostatni metr w górę i nagle dzwoni Twoja znajoma:

- Halo. Jak tam wszedłeś już na tę górę?
- Nie, jeszcze został mi ostatni metr - odpowiadasz
- Mówiłam Ci, że to niemożliwe - odpowiada znajoma
- Ale już 29 metrów za mną - odpowiadasz
- Czyli nie wszedłeś tak?

Odkładasz słuchawkę i wchodzisz. I jesteś na górze. I jesteś sam, dookoła mgła. Nie ma ludzi, którzy zostali na dole i nie chcieli z Tobą się wspinać.

Nagle opada mgła. Patrzysz dokoła i jest pięknie. Udało się. Wszystko jest przejrzyste i są inni ludzie. Rozmawiasz z nimi, Każdy opowiada o swojej wspinaczce, a potem razem podziwiacie swoje spełnione marzenia.

Wiesz co chcę powiedzieć? Nikt inny nie zna Twojego marzenia. Nikt inny nie widzi ile pracy włożyłeś, ile drogi za Tobą. Wielu ludzi będzie patrzyło tylko na efekt i nie ważne czy za tobą 1% czy 99% drogi. **Nigdy nie pozwól, by ktoś kto nie widział Twojego marzenia, mówił Ci jak do niego dojść, albo czy w ogóle jest to możliwe.** Bo ja wiem, że moje marzenie jest prawdziwe. I wiem, że Twoje marzenie też jest prawdziwe. I wiem, że każdy wejdzie na ten szczyt.

Im wyżej tym trudniej, ale to że jest ciężko nie oznacza, że jest daleko. **Trzymaj się swoich marzeń.**

Ufaj swojemu sercu.

To co stanie się na szczycie, kiedy tam już dotrzesz,
jest tego warte

ROZDZIAŁ II: PIENIĄDZE I ICH POSTRZEGANIE

2.1: PIENIĄDZE I ICH POSTRZEGANIE

Nie wiem czy w Twoim domu mówiło się, że **pieniądze** są źródłem wszelkiego zła lub, że pieniądze psują ludzi, niszczą związki i ogólnie są dosyć negatywną rzeczą. Jednak jednocześnie widzisz, że każdy ich potrzebuje i nawet osoby przypisujące im całe zło świata, potrzebują ich. Pomyśl, często słyszymy, że biedni biednieją, a bogaci się bogacą. Jak myślisz, czemu tak się dzieje?

Prawda jest taka, że pieniądze przychodzą do tych, którzy je lubią, zresztą pomyśl, gdybyś miał wybór to czy wolałbyś pójść do kogoś kto Cię lubi i potrafi fajnie skorzystać z możliwości jakie dajesz czy poszedłbyś do kogoś kto mówi, że jesteś źródłem zła na świecie? No właśnie. Z pieniędzmi jest podobnie.

Są energią i mają swoje wibracje tak jak wszystko na świecie. Postrzeganie pieniędzy jako złe i pielęgnowanie przeświadczenia, że nie przynoszą one szczęścia, a więc nie są nam potrzebne, bardzo źle wpływa na nasze życie. Oczywiście pieniądze nie dają szczęścia, bo prawdziwe szczęście możemy znaleźć tylko w sobie, i nic co zewnętrzne, nie jest w stanie w pełni uszczęśliwić nas, jeśli nasze poczucie szczęścia nie pochodzi z naszego wnętrza, jednak są one narzędziem, pozwalającym na robienie wielu rzeczy.

Pieniądze nie uczynią z Ciebie kogoś głupiego, złego czy pazernego. Tak samo nie zrobią z Ciebie dobrego, uczciwego, eleganckiego czy hojnego

Możliwości jakie ze sobą niosą, odsłonią jedynie to kim faktycznie **jesteś**. Jeśli pomagasz innym mając mniej pieniędzy, będziesz to robił mocniej, mając ich więcej. Jeśli jednak jesteś skąpy mając mniej, będziesz skąpy, nawet mając o wiele więcej niż Ci potrzeba. **Nie definiuje Cię suma na koncie**, ale to jak na co dzień żyjesz.

Ogólnie pieniądze są **neutralne**, a to my nadajemy im charakter negatywny lub pozytywny, w zależności od sposobu, w jaki z nich korzystamy i jak o nich myślimy. **Pieniądze** to też odpowiedzialność, dlatego często ludzie którzy nie poradziłiby sobie z taką odpowiedzialnością, nie mają dużych sum. To jak podchodzisz do pieniędzy, definiuje ile ich masz. Jeśli masz ich mało i sądzisz, że są one złe, sam programujesz się, że chcąc być dobrym, nie możesz być bogatym. **Kółko się zamyka**

Możesz teraz się zastanawiać, **dlaczego** w takim razie jest tyle niedobrych ludzi, którzy mają pieniądze? Więc wytłumaczę. Pieniądze nie znają osądu, tak jak i energia. Ona nie osądza, nie jest sprawiedliwa, ale odpowiada na energię. Jeśli ktoś ma poczucie bogactwa i uważa, że należy mu się sukces, to wibruje energią sukcesu i nie musi zasłużyć na to, będąc dobrym człowiekiem.

Energia nie wybiera komu się należy, tylko kto odpowiada wibracyjnie, kto przyciąga te pieniądze odpowiednim nastawieniem do nich i do siebie. Pieniądze to narzędzie, to nic innego jak forma energii, którą możesz wymieniać na wiele innych rzeczy.

Pamiętaj, że pieniądze mogą uczynić wiele dobrego, ale trzeba liczyć się z tym, że w nieodpowiednich rękach mogą zostać źle użyte. **To jednak nie czyni ich złymi czy dobrymi**

Tak samo jak jeden człowiek może użyć młotka do zbudowania statku, a inny do uderzenia kogoś w głowę. Czy to znaczy, że młotek jest dobry czy zły? Czy winisz młotek za zło tego świata, bo każdy może nim kogoś zranić? No nie, prawda? Pieniądze to jedynie środek pomagający w wyrażaniu siebie, w realizowaniu swoich pomysłów, w życiu w pełni i korzystaniu ze świata w którym żyjemy, a to jakim kto jest człowiekiem, jakie ma wnętrze i co robi ze swoim życiem, to już kwestia indywidualna, niezależna od pieniędzy.

Świat jest pełen obfitości i pamiętaj, że Twoje życie **zewnątrzne** podąża za szlakiem wyznaczanym przez **Twoje wnętrze**.

2.2: RUTYNA I JEJ WPŁYW NA ŻYCIE

Być może słyszałeś kiedyś, że nasze nawyki stają się nami lub my stajemy się naszymi nawykami. Tak naprawdę nasze życie budujemy na tym, co robimy codziennie. Czyli na naszej rutynie.

Czym jest rutyna? To czynności, które powtarzamy codziennie. Rutyną niektórzy nazywają też rytuały. Zresztą wielu ludzi sukcesu opowiada o swoich porannych rutynach czy rytuałach, które są nieodłącznym elementem ich życia.

Dlaczego rutyna jest taka ważna? Kiedy codziennie wykonujemy czynności, które mają na celu samodoskonalenie i samorozwój, oprócz wielu zalet tych właśnie wykonywanych czynności, pojawia się w nas wytrwałość i umiejętność organizacji. Uczymy się korzystać z naszego czasu w sposób rozwijający nas i wpływający pozytywnie na nasze życie. Najczęściej spotykamy się z opisami porannej rutyny. Większość ludzi przypisuje zdecydowanie większą moc, właśnie porankowi.

Niektórzy ludzie chodzą na siłownię, biegają, medytują, robią jakieś rytuały w związku z pielęgnacją twarzy, makijażem czy fryzurą. Inni stawiają na spacer, kontakt z naturą czy zjedzone w spokoju śniadanie, ulubioną kawę, lub przeczytanie kilku stron książki.

Sposobów na poranną rutynę jest cała masa. Ważne, aby dopasować ją do siebie i swoich celów. Ja sama, odkąd wprowadziłam w swoim życiu codzienną poranną rutynę, o wiele lepiej radzę sobie z organizacją czasu swojego życia i dbaniu o siebie i swoje obowiązki, które dzięki konsekwencji wykształconej poprzez rutynę, wypełniam z radością i zawsze na czas.

Kiedy masz pewne założenie co zrobisz, chociaż by był to codzienny spacer i każdego dnia będziesz trzymać się swojego założenia, będziesz go realizować, Twoje poczucie **satysfakcji** z samego siebie, **wzrośnie** znacznie.

Moja rutyna składa się z kilku punktów, które mam zawsze zapisane w swoim notatniku i codziennie po ukończeniu każdej z czynności, zaznaczam sobie, że ją zaliczyłam na dany dzień. Codziennie swój dzień zaczynam od masażu twarzy, potem robię scripting (jedna z metod świadomego stosowania prawa przyciągania), a następnie medytację.

Do tego kilka razy w tygodniu robię trening, a opcjonalnie dochodzi jakaś poranna kawa jeśli akurat mam na to ochotę. Moja rutyna nie zależy od mojego humoru, a często jest odwrotnie, że to mój humor zależy od tego, czy wykonam moją całą rutynę. Za każdym razem, nawet kiedy nie mam ochoty zrobić swojej rutyny i tak ją robię i ta rutyna wprowadza mnie na odpowiednie tory, by przeżyć dany dzień z poczuciem satysfakcji już od samego rana.

Jeśli jesteś zadaniowcem, odhaczanie zrealizowanych zadań, da Ci ogrom satysfakcji, Jeśli jednak lubisz mieć tę dozę wolności i nie lubisz narzucać sobie niczego, Twoja rutyna może być codziennie inna, jednak tą powtarzającą się stale częścią, może być to, że każdego dnia poświęcasz sobie np. pół godziny rano i robisz coś dla siebie, coś na co masz ochotę, co wprawi Cię w dobry humor i **pozytywnie nastroi na cały dzień.**

Rutyna to kwestia bardzo indywidualna i dla każdego inna, będzie odpowiednia. Warto więc wypracować sobie swoją własną, próbując różnych rzeczy, obserwując siebie i patrząc co Ci służy, a co nie. Czy wolisz zaczynać dzień swoją rutyną, czy go kończyć. A może lubisz zarówno rutynę poranną jak i wieczorną. Zacznij od ustalenia sobie jednej rzeczy, którą chcesz robić codziennie i trzymaj się tego przez tydzień i obserwuj jak twój poziom zadowolenia i nastawienie na konkretny dzień, ulega zmianie

2.3: PIENIĄDZE JAKO EFEKT UBOCZNY TWÓRCZEJ PRACY

Często jesteśmy uczeni, że pieniądze to coś, co każdy z nas musi zdobyć, najczęściej ciężką pracą. A środki do życia są bardzo istotne i sposób w jaki je zdobędziesz to drugorzędna sprawa.

Chcę Ci dziś opowiedzieć kilka rzeczy na ten temat.

Pieniądze są oczywiście środkiem, który używamy do płacenia za wszystko. Wymieniamy je na każdą materialną rzecz, której potrzebujemy w naszym życiu. Bez nich ciężko funkcjonować. Jednak chcę żebyś wiedział, że **pieniądze nie są celem samym w sobie**, że nie jest najważniejsze by je zarobić, ale by zarabiać je robiąc to co kochasz.

Wielu ludzi sukcesu, tych którzy zarabiają największe pieniądze na świecie, zgodnie deklaruje, że pieniądze to efekt uboczny podążania za swoją pasją.

Pamiętam jak na studiach mój wykładowca powiedział, że jeśli będziemy robić to co kochamy, nigdy "nie przepracujemy" ani jednego dnia. By wybrać swoje zajęcie w taki sposób, że nawet gdybyśmy nie musieli zarabiać, bo mielibyśmy nieograniczoną ilość pieniędzy, nadal pracowalibyśmy, bo tak bardzo to zajęcie jest dla nas przyjemne i wnosi o wiele więcej wartości do naszego życia, niż same pieniądze.

Kiedy Twoją motywacją są tylko pieniądze, często przy zakładaniu własnego biznesu czy jakiegokolwiek działalności, ciężko będzie Ci się rozwijać, bo często jest tak, że na początku trzeba włożyć sporo pracy i czasu, bez przełożenia tego na widzialny efekt. Wtedy trzeba kontynuować swój wysiłek, pomimo braku zwrotu, w postaci pieniędzy.

Wielu ludzi z grona najbogatszych na świecie, na początku prowadzenia swoich działalności, musiało pracować za darmo, wkładając ogrom zaangażowania bez zysków

Wymagało to samozaparcia i wiary we własny sukces oraz myślenia z **perspektywy długofalowego efektu**, a nie tylko kwestii dnia dzisiejszego i samego przetrwania.

Dlatego tak ważne przy tworzeniu własnej marki czy firmy, lub po prostu rozwoju kariery jest to by inwestować swój czas tylko w to, co naprawdę kochamy robić, w to co jest naszą pasją. Pieniądze stają się efektem ubocznym Twojej twórczej pracy, Twojego wysiłku w realizację marzeń

Efekt przychodzi w pewnym momencie sam, a Ty robisz to, co robisz, bo to Twoja pasja, bo to chcesz robić w życiu. Oczywiście nie ma absolutnie nic złego w pracy poza swoimi zainteresowaniami, ale pamiętaj, że jeśli nie lubisz tego co robisz, Twoje życie nie będzie w pełni zadowalające. Wybieraj pracę, która jest dla Ciebie przyjemna i rozwijająca. Z dzisiejszymi możliwościami możesz naprawdę każdą rzecz obrócić w zarobkowe zajęcie i cieszyć się pełnią życia, zarabiając na Twojej pasji.

Rozwijaj się, pracuj nad sobą i podążaj za swoimi pasjami. Wybieraj zajęcia tak, aby dawały Ci satysfakcję i rozwijały Cię. Im szybciej zaczniesz rozwijać się w kierunku, który Cię interesuje, tym szybciej zaczniesz w ten sposób zarabiać.

Pomyśl jakie to cudowne, robić to co lubisz i dostawać za to pieniądze.

2.4: MIEĆ CZY BYĆ?

Być i mieć.

Masz to kim jesteś. **Bogactwo to naturalny stan wszechświata.** Gdyby było inaczej, po co w takim razie miliardy gwiazd, nie wystarczyłaby jedna? Czemu kwiaty, które są tak krótkotrwałe i ulotne, mają tak piękne barwy i zapachy?

Obfitość płynie z Twojego wnętrza, a pieniądze wyciągają z Ciebie wszystko, co ukryte. One same w sobie nie mają wartości, póki sam jej nie nadasz.

Pieniądze to energia, jak wszystko. Mają swoją częstotliwość. Są walutą w tej rzeczywistości.

Ważne też, by mieć na uwadze ile możesz zrobić dla innych, mając więcej niż Ci potrzeba

Pełnia życia to poczucie wewnętrznej harmonii i szczęścia, nieuwarunkowane zewnętrznymi zmiennymi.

Prawdziwa radość płynie z poczucia istnienia. Pieniądze to wartość dodana, dająca możliwości, by korzystać z tego co już jest wewnątrz nas.

Żyjąc w pełnej obfitości duchowej, obfitość materialna podąża za nią. **Prawdziwe bogactwo płynie z Twojej duszy i nie wyklucza ono tego bogactwa w sferze materialnej.** To bogactwo materialne, może jedynie uzupełnić to duchowe.

Bądź obfitością i żyj nią.

Niech każda sfera Twojego życia będzie pełna

ROZDZIAŁ III: MOC PODŚWIADOMOŚCI I JEJ WPŁYW NA NASZE ŻYCIE

3.1: WEJŚCIE W ŚWIAT ENERGII

Zacznę od tego, że **wszystko jest energią**. Każda rzecz, każdy człowiek, każdy przedmiot, wszystko składa się z energii o innej częstotliwości, o innej gęstości. Powietrze składa się z energii tak samo jak stół czy krzesło, tylko o innej gęstości, dlatego powietrza nie widzisz, a stół możesz dotknąć.

Nie znam się na fizyce, jednak jeśli chcesz poznać dokładniej ten aspekt fizyki w naszym świecie, to koniecznie poszukaj więcej informacji na ten temat.

Być może słyszałeś o fizyce kwantowej. Jednym z jej założeń jest to, że najmniejszą cząsteczką w świecie jest właśnie kwant. Co ciekawe pewne badania wykazały, że kwant czyli składna wszystkiego co istnieje w świecie, może zmieniać swoją formę ze względu na intencje osoby, która stoi przed nim. Kwant reaguje na nasze emocje to znaczy, że faktycznie możesz kreować rzeczywistość, bo skoro wszystkie fizyczne aspekty naszego życia, cały świat składający się z energii czyli też w kwantów, reaguje na nas, to jasne, że myślami i intencjami kreujemy rzeczywistość. Nie jestem fizykiem, a tę wiedzę zaczerpnęłam z różnych materiałów. Jeśli jednak chcesz dowiedzieć się więcej, zgłęb temat na własną rękę.

Chcę Cię jednak uświadomić o tym, iż fakt że nie widzisz energii, nie znaczy że jej nie ma, bo jest wszędzie, wokół nas i w każdym z nas. Wibracje czyli częstotliwość drgania to nic innego jak wskaźnik naszej energii.

To o czym myślimy, jak spędzamy czas, czym karmimy naszą podświadomość, wpływa na nasze wibracje. Mogą być one wysokie lub niskie, gdzie wysokie to te "lepsze".

Wibracje przyciągają do siebie inne wibracje o podobnych częstotliwościach.

Co to znaczy? Jeśli drgasz na wysokich częstotliwościach czyli odczuwasz wysoko wibracyjne emocje jak radość, miłość, wdzięczność, przyciągasz do siebie zdarzenia, które będą generowały w Tobie te same emocje czyli więcej radości, miłości i wdzięczności. Działa to też w drugą stronę, czyli drgając na niskich częstotliwościach, które powodują nisko wibracyjne emocje jak strach, lęk, nienawiść, żal, będziesz przyciągać podobne wibracyjne zdarzenia, czyli takie dające Ci więcej strachu, lęku, nienawiści czy żalu

Oprócz tego, jedzenie również ma swoją częstotliwość wibracji. To, co jesz, wpływa na Twoją energię.

Naukowcy w Waszyngtonie zmierzili częstotliwości związane z ludzkim ciałem. Poniżej znajdziesz wykaz części z wyników tego pomiaru.

- zdrowe ludzkie ciało 62 — 72 Hz
- ciało ludzkie w czasie przeziębienia lub grypy 58 Hz
- ciało ludzkie, gdy w organizmie obecny jest grzyb 55 Hz
- ciało z obecnym wirusem Epsteina -Barr 52 Hz
- ciało ludzkie z rakiem 42 Hz
- ciało ludzkie, gdy rozpoczyna się proces śmierci 20 Hz

Więc teraz chcę Ci też podać przykłady żywności, która zwiększa oraz zmniejsza wibracje.

Produkty zwiększające wibracje:

- świeże owoce i warzywa
- naturalne suplementy np. spirulina
- zioła
- przyprawy
- woda, filtrowana lub źródłana
- zdrowe oleje np. oliwa z oliwek czy olej kokosowy
- orzechy i nasiona
- surowe kakao
- rośliny strączkowe
- ziarna takie jak kasza, ryż, amarantus

Produkty zmniejszające wibracje:

- żywność modyfikowana genetycznie
- biała mąka
- sztuczne cukry
- kawa
- napoje gazowane
- alkohol
- mięso, ryby
- produkty, mocno przetworzone i "napakowane" chemią
- mrożonki
- mleko krowie, jogurty i sery
- tzw. „gotowce”

Najistotniejszą rzeczą, która podnosi wibracje to **odczuwanie pozytywnych emocji** takich jak: wdzięczność, radość, miłość, pasja, akceptacja. Do tego pozytywnie na nasze wibracje wpływa kontakt z naturą, ruch, wszelkiego rodzaju sporty, medytacja i różnorodne zadania kreatywne.

Co natomiast wpływa na obniżanie naszych wibracji, to oczywiście emocje te negatywne czyli złość, zazdrość, żal, lęk, strach, itd. Oprócz tego bardzo negatywnie na naszą energię wpływają toksyczne związki, leki i nadmierne myślenie o przeszłości.

Jak widzisz wszystko ma na Ciebie wpływ. To co jesz, o czym myślisz, jakie emocje odczuwasz i jakie uczucia pielęgnujesz. To wszystko buduje Ciebie i Twoje życie oraz wpływa na to, co Ci się przydarza i jaki jesteś.

Pamiętaj, jeśli chcesz zacząć świadomie podnosić swoje wibracje, rób to na spokojnie, nie wywieraj na sobie presji, bo przyniesie to odwrotny skutek.

Karm się pozytywnymi rzeczami.

Odetnij się od negatywnych informacji. Więcej się uśmiechaj i poszukaj we wszystkich negatywnych momentach, cennych doświadczeń. Jedz zdrowsze rzeczy, karm swoje ciało, umysł i duszę tym, co najlepsze

Trzymaj się tego, bo to dobra droga, by żyć w pełnej harmonii i czuć się dobrze i szczęśliwie.

Zmiany są naturalną częścią naszego życia, i nasz rozwój to stały proces. **Daj sobie luz**, podejdź do siebie z miłością i rób to co jest dla Ciebie trudne na tyle, że musisz dać z siebie trochę więcej, ale nie na tyle trudne, byś nie był w stanie temu podołać.

3.2: DZIAŁANIE PODŚWIADOMOŚĆ

Nie wiem czy zdajesz sobie sprawę z potęgi podświadomości. Wszystko co słyszymy, nawet to co dzieje się w tle i na co nie zwracamy uwagi, wpływa na nas. Już od dziecka Twoja podświadomość była programowana. To jak wychowywali Cię rodzice, jakie wartości i zasady Ci przekazywali, są zakodowane w Twojej podświadomości.

Czy zdarzyło Ci się kiedyś zanucić nagle jakąś piosenkę i nie miałeś pojęcia skąd przyszła Ci na myśl, a potem okazało się, że przed chwilą ją słyszałeś, leciała w radiu, w pomieszczeniu w którym byłeś i nawet nie zwróciłeś na to uwagi? Ja tak miałam i kiedy zaczęłam obserwować tego typu zdarzenia, dotarło do mnie jak wiele informacji przyjmuje moja podświadomość, bez mojej świadomej wiedzy czy zgody.

Wszystko co dzieje się wokół Ciebie od samego początku życia, każda rzecz, którą ktoś do Ciebie mówi, zostawia w Twojej podświadomości ślad. By korzystać z **mocy podświadomości** i programować ją sobie według efektu, który chcemy uzyskać w życiu, najpierw musimy poznać co mamy zakodowane i to rozkodować.

Nasz **świadomy umysł to od 3 % do 5 %**, gdzie nasza podświadomość to ponad **95 % nawet do 97 %**. Oznacza to, że większość czynników, która wpływa na Twoje decyzje, na Twoje działania i myślenie, jest w większości Tobie nieznana. Aby dowiedzieć się co tak naprawdę Tobą kieruje, musisz zacząć obserwować Twoje działania i sposób myślenia pod kątem powtarzających się systemów, które kierują tak naprawdę Twoim życiem.

Istnieje masę technik przeprogramowywania podświadomości. Jedną z nich są **afirmacje**, czyli słowa powtarzane w kółko, tak by Twoja podświadomość przyjęła je jako prawdę i tym samym wyparła przekonania niezgodne z nią. Np. wybierasz afirmację: **Jestem człowiekiem sukcesu**.

Powtarzając swojej podświadomości takie stwierdzenie, ona z czasem przyjmie je jako prawdę, czyli wyprze tym samym Twoje błędne wyobrażenia, zaprzeczające temu, że jesteś człowiek sukcesu czyli np.: nic mi się nie udaje, jestem beznadziejny i tego typu programy, które często nosimy w swojej podświadomości od dzieciństwa

Jednym z lepszych źródeł informacji jeśli chodzi o potęgę podświadomości, jest książka właśnie o tym tytule, napisana przez Josepha Murphy, który jest jednym z prekursorów teorii myślenia pozytywnego i polecam Ci serdecznie tę pozycję, jeśli pragniesz przestudiować mocniej jak działa Twoja podświadomość.

A teraz przytoczę tu kilka krótkich fragmentów z wspomnianej wcześniej książki Josepha Murphy „Potęga podświadomości”

„Człowiek jest taki, jakie są jego myśli”

„Twoim największym atutem jest wyobraźnia. Wyobrażaj sobie tylko rzeczy dobre i piękne. Ty i twój los jesteście tym, czym twoje myśli i wyobrażenia.”

„Twoja podświadomość pomnaża wszystko, co jej powierzysz”

„Każda myśl coś sprawia — jest przyczyną; każda zaś sytuacja jest czymś spowodowana — jest skutkiem.”

„Jesteś niczym kapitan przy sterze. Jego zadaniem jest dawać właściwe polecenia. Ty również musisz myślami i wyobrażeniami wydawać odpowiednie rozkazy podświadomości, która kieruje całym twoim losem.”

„Myśl o rzeczach dobrych, a staną się rzeczywistością! Nie myśl o rzeczach złych, by to nie one się wydarzyły. W każdej sekundzie życia jesteś tym i robisz to, o czym myślisz.”

„Nic nie jest samo w sobie ani złe, ani dobre, czyni je takim nasze myślenie.”

3.3: WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE

Wszystko o czym myślisz, wpływa na Twoje życie. Pomyśl. Wszystko co istnieje na świecie, co zostało stworzone przez człowieka, **WSZYSTKO**, najpierw pojawiło się w czyjejś głowie.

Zanim telefon komórkowy powstał, ktoś wymyślił sobie możliwość komunikacji z osobą na drugim końcu świata, ktoś pomyślał o tym, a dopiero potem stworzył to, co pojawiło się w Jego wyobraźni. I tak jest z każdą rzeczą.

Samoloty, samochody, budynki, potrawy, ubrania, wszystkie piosenki, filmy, książki. Wszystko miało swój początek w czyimś umyśle. Czy to nie jest niesamowite, że **mamy taką moc?**

Kolejny aspekt to kwestia, że Twoje myśli mają swoją częstotliwość. Wszystko na świecie jest energią, o czym wspominałam już wcześniej. Tak jak fale dźwiękowe niewidoczne niosą ze sobą informacje o dźwięku który słyszysz, jak fale radiowe dają sygnał i dzięki temu w radiu leci muzyka czy wiadomości, tak jak Internet, którego fal nie widzisz, a są one nośnikami ogromu informacji, tak samo Twój umysł, Twoje myśli, one mają swoją częstotliwość, Wibrują na pewnym poziomie, i to jakie informacje Twoje myśli przesyłają, odzwierciedla się w Twoim życiu.

Tutaj wchodzi już temat **prawa przyciągania**, o którym dowiesz się nieco później. Jednak chcę zwrócić uwagę na to, jak ważne jest to co myślimy, na czym skupiamy naszą uwagę przez większość czasu. **Twoje życie to nic innego jak wynik Twoich myśli tych świadomych i podświadomych.**

Z myśli biorą się słowa i działania. O ile te świadome myśli, widzisz dokładnie, mając pełen, jasny obraz tego, o czym myślisz, tak te podświadome niestety mogą umknąć Twojej uwadze.

Potęga Twojego umysłu zaczyna się w Twojej głowie i podąża do Twojego serca, czyli ośrodka uczuć i emocji, centrum Twojego ciała.

Ostatecznie to właśnie **emocje** oddziałują na to, czego doświadczasz w swoim życiu, jednak myśl ma ogromną moc, bo wybierając swoje myśli świadomie, możesz wpływać na swoją podświadomość, przeprogramowując ją i co za tym idzie, zmieniać swoje życie.

Pozytywne myślenie da Ci pozytywne życie. Ale optymizm ma być prawdziwy i niewyczerpany.

Pozytywne podejście do życia, to nie pozytywne reakcje na pozytywne sytuacje, ale odbieranie wszystkiego co Cię spotyka, jako **wartość dodaną** do Twojego życia. Wtedy wszystkie zdarzenia możesz podzielić na dwa typy:

Pierwsze to sytuacje, które są dla Ciebie przyjemne.

Drugie to takie, które są dla Ciebie cennym doświadczeniem, lekcją.

3.4: PRAWO PRZYCIĄGANIA

Być może słyszałeś o prawie przyciągania.

Prawo przyciągania nazywa się prawem nie bez powodu.

Oznacza to, że skoro jest prawem, działa zawsze czy tego chcesz czy nie, cała różnica polega na tym, że możesz robić to w sposób świadomy i kontrolować to co przyciągasz.

Najogólniej rzecz biorąc, prawo przyciągania działa na zasadzie: wysokie wibracje przyciągają wysokie wibracje, a niskie wibracje, przyciągają niskie

Co to znaczy?

Wysokie wibracje, czyli nazwijmy je, pozytywnymi, wysyłasz w wszechświat poprzez emocje. Poczucie pokoju, miłości, wdzięczności, charakteryzują się bardzo wysoką częstotliwością wibracji. Odczuwając tego typu emocje i uczucia przez znaczną większość czasu, będziesz przyciągać do Twojego życia sytuacje generujące jeszcze więcej, tych właśnie emocji i odczuć.

Tak samo dzieje się w drugą stronę. Jeśli będziesz ciągle odczuwać złość, zmartwienie i strach, przyciągniesz więcej sytuacji dających Ci powody do dalszego odczuwania tych właśnie emocji.

Wszystko co Cię otacza to **energia** o różnej częstotliwości, więc kiedy założymy, czujesz się bogaty, nie mając nawet pieniędzy, wibrujesz częstotliwością obfitości i wszechświat w odpowiedzi na Twoje wibracje, wysyła podobne wibracyjnie zdarzenia w postaci pojawiającej się w Twoim życiu obfitości czy bogactwa również w kwestii materii.

To co jest bardzo ciekawe odnośnie tego jak działa nasza podświadomość, ona nie rozróżnia co jest prawdą a co nie, więc jeśli Twoje serce i umysł wciąż wypełniasz tym, że Twoje marzenie już jest spełnione, Twoja podświadomość zacznie wpływać na kreację tej rzeczy w Twoim życiu. Aby otrzymać spełnienie marzenia, powinieneś odczuwać, że już masz to o czym marzysz i tak się zachowywać.

Może to brzmieć dziwnie, ale to serio działa.

Nasza podświadomość ma ogromną moc.

Aby móc w pełni świadomie korzystać z możliwości kreacji, często należy też pracować nad swoim wnętrzem. Twoja podświadomość często ma zakodowane różne programy, systemy, które mimo Twoich wysokich wibracji i pozytywnych odczuć, uniemożliwiają manifestację Twoich pragnień.

Podam Ci przykład: Jeśli pragniesz znaleźć ukochaną osobę i odczuwasz ciągle miłość, kochasz siebie, czujesz wewnętrznie przepełniające Cię szczęście, wizualizujesz sobie ten związek, ale gdzieś w Twojej podświadomości masz przekonanie, że ciężko o dobrego człowieka, że masz pecha do znalezienia kogoś i budowania relacji, to Twoje starania mogą pójść na marne.

A teraz opowiem Ci o kilku rzeczach, które mogą **sabotować Twoje manifestacje**, udaremniając Twoje starania.

1. Błędne przekonania w podświadomości
2. Zbyt duża presja względem manifestowanej rzeczy, presja tworzy opór. Zaczynasz odczuwać brak tego, czego pragniesz zamiast odczuwać, że już to jest Twoje.
3. Nakładanie sztywnych ram czasowych. Kiedy określasz samodzielnie czas, po pierwsze znowu tworzysz presję a po drugie, nie bierzesz pod uwagę wszystkich możliwości. Zamykasz drogę wielu różnym ciekawym opcjom, które być może wymagają innego czasu, niż ten określony przez Ciebie.
4. Bycie zamkniętym na „coś lepszego”. Często wszechświat chce dać Ci więcej, a Ty skupiając się tylko na jednym obrazie, nie zauważasz innych możliwości. Zaufanie jest tu kluczowe.
5. Trzymanie się kurczowo tego w jaki sposób ma się to stać. Często nasze marzenia spełniają się w zupełnie inny sposób niż sobie to wyobrażamy, dostajemy błogosławieństwa przez ręce ludzi, od których byśmy się tego nie spodziewali, ale liczy się efekt. Nie myśl o tym jak to się stanie, skup się na sobie i tym o czym marzysz.

Dlatego najlepsze co możesz robić by prawo przyciągania działało na Twoja korzyść, to znaleźć wewnątrz siebie szczęście i poczucie harmonii, myśleć pozytywnie, marzyć i robić to co kochasz. Wtedy Twoje życie będzie wyglądać tak jak tego chcesz. **Wszechświat wysyła Ci to, na co reagujesz. Twój świat mówi językiem Twoich emocji.** Kiedy jesteś wrażliwy na negatywne bodźce i reagujesz łatwiej na to co negatywne, dostajesz tego więcej.

Kiedy uwrażliwiasz się na pozytywne rzeczy, przyciągasz ich więcej. To na co reagujesz i co wywołuje emocje, ma kluczowe znaczenie dla Twojego życia. **Pozytywne myśli** i słowa nie wystarczą. Muszą iść za nimi pozytywne odczucia i emocje.

W języku angielskim słowo **emotions**, czyli emocje, rozkłada się na trzy inne słowa **ENERGY IN MOTION** czyli w dokładnym tłumaczeniu energia w ruchu.

Tym dokładnie są emocje, Twoją energią w ruchu.

Nie przyciągasz tego co mówisz czy myślisz, tylko to co czujesz. Możesz afirmować, że jesteś pełen i szczęśliwy, ale kiedy wypowiadając te słowa, nie czujesz ich, a wręcz czujesz ich odwrotność, to przyciągniesz to, co czujesz.

Myśli i słowa mają znaczenie, bo w momencie gdy zaczynamy je zmieniać, emocje w końcu również za nimi podążą, ale zdarza się, że to wymaga czasu. Potem pomimo pozytywnych myśli i afirmacji, nasze życie się nie zmienia, a my zaczynamy dochodzić do wniosku, że prawo przyciągania to ściema. Czuć się pozytywnie, myśleć i mówić pozytywnie.

Kiedy myśli, słowa i emocje będą w totalnej harmonii, nastąpi ta magia, której tak wyczekujesz

3.5: PRZYPOWIEŚĆ O DWÓCH WILKACH

Pewien stary Indianin Cherokee nauczał swoje wnuki.
Powiedział im tak:

— Wewnątrz mnie odbywa się walka. To straszna walka. Walczą dwa wilki: jeden reprezentuje strach, złość, zazdrość, smutek, żal, chciwość, arogancję, uzalanie się nad sobą, poczucie winy, urazę, kłamstwa, fałszywą dumę i poczucie wyższości.

Drugi to radość, zadowolenie, zgoda, pokój, miłość, nadzieja, akceptacja, chęć zrozumienia, hojność, prawda, życzliwość, współczucie i wiara. Taka sama walka odbywa się wewnątrz was i każdej innej osoby.

Dzieci myślały o tym przez chwilę, po czym jedno z nich zapytało:

— Dziadku, a który wilk wygra?

— Ten, którego nakarmisz — odpowiedział stary Indianin

Ta przypowieść jest tak bardzo aktualna i mocna. Dokładnie tak jest w życiu. Jesteś tym na czym skupiasz swoją uwagę. Nie da się być szczęśliwym skupiając większość swoich myśli wokół negatywnych rzeczy.

Każda Twoja myśl i emocja ma znaczenie.

To właśnie te, czasami wydające się mało znaczącymi szczegóły, tworzą nas i nasze życie. Nie chodzi o to co dokładnie robisz, ale jaki jesteś robiąc to, o czym myślisz kiedy to robisz i jak się wtedy czujesz.

Sama doświadczyłam nie raz sytuacji, kiedy dawałam z siebie wszystko, starałam się tak bardzo, a efektów nie było żadnych.

Dlaczego? Bo moje myśli nie były w harmonii z podjętym działaniem. Był jakiś opór, jakaś presja, jakiś strach przed porażką. Efekt był, tylko zgodny z moim podejściem a nie z działaniem.

Doświadczyłam również sytuacji odwrotnych.

Robiłam coś totalnie malutkiego, tak niewielkiego, że nie miało to szans przynieść efektów, ale lekkość mojego umysłu i radość wewnętrzna popchnęła tę malutką rzecz tak mocno, że efekty przewyższyły oczekiwania, a w zasadzie nie, bo oczekiwań nie miałam i dlatego wyszło tak cudownie.

Jest wiele rzeczy w rozwoju, zwłaszcza duchowym, które czasem ciężko ogarnąć, ale dla mnie wszystko sprowadza się do tej przypowieści.

To czym wypełniasz swoje serce, staje się tym co widzisz dookoła siebie. Każdego dnia karmisz jednego z tych wilków z przypowieści, czasem nawet nie zdając sobie z tego sprawy.

Kiedy masz świadomość, że możesz nakarmić tylko jednego z nich, bo są swoimi odwrotnościami i nie są w stanie żyć w symbiozie, możesz bardziej kontrolować swoje serce, myśli i działania.

A Ty którego wilka karmisz

ROZDZIAŁ IV: MIŁOŚĆ DO SIEBIE

4.1: WYRAŻANIE SIEBIE

Czym w zasadzie jest wyrażanie siebie?

Każdy z nas ma emocje, uczucia czy spostrzeżenia. Często nie czujemy się ich pewni zwłaszcza w konfrontacji z emocjami odczuciami i spostrzeżeniami kogoś innego.

Umiejętność wyrażania siebie to uznanie swoich indywidualnych odczuć za właściwe. **To przyznanie swojemu sercu racji.** To ufanie własnym odczuciom na tyle, by wypuścić je poza swoje serce i głowę. To umiejętność wyrażenia swoich myśli, bez potrzeby potwierdzenia ich słuszności przez innych. Wielu ludzi ze względu na wychowanie w systemie, nie potrafi wyrażać swojej opinii, jeśli różni się ona od standardów lub nie wpisuje się w wymagania postawione nam np. przez otaczające nas społeczeństwo.

Wiedz, że możesz mieć inne spostrzeżenia niż Twoim bliscy i nadal i Ty i oni macie rację. Po prostu dla każdego z Was działa Wasza racja i to nic złego. Przy wyrażaniu siebie pamiętaj, żeby pozwalać też na to innym. Daj każdemu przestrzeń do bycia sobą i własnej opinii. Nie wmuszaj nikomu Twoich poglądów, dziel się tym co czujesz, będąc otwartym na to, że ktoś to samo może postrzegać zupełnie inaczej.

Żeby żyć w harmonii i pokoju z innymi, nie musimy być tacy sami, ale **akceptować** swoje odmienności i różnicowane zdanie czy opinie. Pomyśl jak fajny to świat, gdzie każdy może wyrazić co myśli i nikt nikogo za to nie neguje. Każdy ma swoją percepcję świata i każda jest słuszna. Oczywiście ważnym aspektem jest jak Twoje postrzeganie wpływa na innych.

Jeśli wyrażanie siebie, dotyczy tylko Ciebie i Twoich poglądów na Twój temat czy jakiś ciekawych spostrzeżeń, bądź w tym wolny, jednak kiedy zaczynasz kogoś oceniać czy mówić o kimś źle, to już wybiega poza wyrażanie siebie i wkracza w strefę kogoś innego.

Miej na uwadze by wysyłać **pozytywną energię**, a taka do Ciebie wróci. Wyrażaj siebie, bądź miły, kochaj siebie i ludzi

4.2: RELACJE W RODZINIE

W życiu każdego człowieka przychodzi moment, w którym zaczynamy szukać własnej drogi. Kiedy nasi bliscy w tym nasi rodzice, nie podzielają naszego zdania w kwestiach naszej przyszłości, ciężko nam zrozumieć co jest naprawdę dla nas dobre. Rodzice często mogą mieć pomysł na Twoje życie. Są bardziej doświadczeni, patrzą na wszystko z perspektywy odniesionych sukcesów lub poniesionych porażek i chcąc ustrzec Cię przed błędami, dając Ci czasem gotową instrukcję, której jednak nie chcesz przyjąć i to jest okej.

Postrzeganie Twoich bliskich zawsze będzie wynikało z ich doświadczeń. Jednak Ty możesz **doświadczyć** tych samych sytuacji zupełnie inaczej. Czasem wydaje nam się, że bliscy dobrze doradzą, bo chcą dla nas dobrze, jednak nie słyszą głosu, który słyszysz Ty w swoim sercu, nie czują pasji, którą Ty czujesz.

Mogą zrozumieć, jednak zawsze ich perspektywa będzie inna niż Twoja. Korzystaj z ich doświadczeń i wsparcia, ale przede wszystkim **słuchaj siebie**, podążaj swoją drogą.

Na drodze do **Twojego sukcesu**, do odkrycia tego kim jesteś, dobrze jeśli znajdziesz w rodzinie oparcie i inspirację. Jednak pamiętaj, że ostatecznie to Ty budujesz siebie w oparciu o to co czujesz, czego potrzebujesz i o czym marzysz.

Bardzo ważna jest **rozmowa**. Wiele rodzin zmiata pod dywan pewne niewyjaśnione sytuacje i idzie tak dalej przez życie. Chcesz by Twoja droga była łatwiejsza, bądź szczery z rodziną, z bliskimi.

Nie bój się wypowiedzieć swojego zdania i szanuj zdanie innych. Każdy człowiek jest inny i podstawą dobrej komunikacji jest poszanowanie dla odmienności każdego z nas. Wysłuchaj rad, pozwól sobie spojrzeć na wszystko z dystansem i daj przestrzeń innym do wyrażania swojej opinii, ale pamiętaj, że kiedy chodzi o Twoje życie, to zawsze Twoje zdanie jest ostateczne i najważniejsze.

Wyrażając jednak swoją odmienność i to, że nie zgadzasz się ze swoimi bliskimi, pamiętaj o wzajemnym szacunku i spokojnej rozmowie. Nie daj wciągnąć się i nie wciągaj innych w kłótnie, krzyki czy przepychanki słowne. Nie pokazuj swojej odmienności i wolności, poprzez brak szacunku dla zdania innych.

Kieruj się zawsze **sercem** i podchodź do innych z delikatnością, tak aby każdy czuł się swobodnie w wyrażaniu siebie i swojego zdania.

Daj innym przestrzeń, której sam pragniesz. Mów szczerze, nie bój się pokazać tego, co czujesz i zadawać pytań oraz poruszać kwestii, które są dla Ciebie niezrozumiałe. Jeśli nawet do tej pory ciężko było Ci się dogadać z bliskimi, pamiętaj że masz wpływ i możesz wiele zmienić

Szczerza rozmowa zawsze jest najlepszym sposobem na komunikację i rozwiązuje wiele konfliktów, które trwają tylko dlatego, że nikt nie chce pokazać co myśli naprawdę i jak tak szczerze się czuje. Bądź odważny i szczery.

4.3: AKCEPTACJA SIEBIE, POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Zacznę od poczucia własnej wartości.

Aby Twoje poczucie własnej wartości było prawdziwe i niezniszczalne, musi zostać zbudowane na Twoim wnętrzu. Kiedy zbudujesz je na sobie, nikt nie będzie mógł Ci go zabrać, zniszczyć.

Jak zbudować poczucie własnej wartości?

Po pierwsze: Poznaj jak wyjątkowa z Ciebie osoba, poznaj istotę tego kim jesteś

Po drugie: Twoje poczucie własnej wartości powinno opierać się na tym, że jesteś, nie na Twoim wyglądzie, stanie konta czy nawet charakterze. Sam fakt, że jesteś, że istniejesz, żyjesz, doświadczasz, rozwijasz się, czyni Cię wystarczającym, reszta to dodatek

Po trzecie: Inni są jak Twoje lustro, kiedy nie czujesz się pewien, inni będą podkreślać to, tak abyś to zauważył i zmienił. Kiedy czujesz się wartościowy sam ze sobą, zdanie innych o Tobie, nie robi na Tobie żadnego wrażenia.

Akceptowanie siebie to część poczucia własnej wartości. Twoja wartość jest niezmienna i nie określają jej żadne zmienne czynniki zewnętrzne jak wygląd, ani te wynikające z Twojego charakteru, zachowania czy umiejętności. Twoja wartość wynika z tego, że **jesteś**, że żyjesz, że doświadczasz, tylko tyle i aż tyle.

Akceptacja to jednak też pozwolenie sobie na to by być tym, kim się jest, nie zdejmując jednak z siebie możliwości rozwoju, a wręcz przeciwnie. Kiedy akceptujesz siebie takim, jakim jesteś teraz i startujesz w rozwoju z pozycji bycia wystarczającym, pięknym i dobrym, może być tylko lepiej. Schodzi presja, że trzeba się zmienić, by być odpowiednią osobą do tego czy czegoś innego. Daje to wolność. Pamiętaj, jesteś jaki jesteś nie bez powodu. **To co możesz ulepszyć, ulepszaj, ale nigdy nie miej wątpliwości co do swojej wartości.**

Wartość człowieka nie wynika z jego obecnego stanu, ale z tego, że jest tu i teraz, więc jego istnienie ma sens, bo wszystko co zaistniało kiedykolwiek na ziemi, zaistniało z jakiegoś powodu, w określonym czasie i warunkach, bo nie mogło być inaczej.

Ufaj, że wszystko jest tak jak miało być.

Pracuj nad sobą i rozwijaj się, ale nigdy nie z powodu tego, że chcesz być lepszy, by być godnym.

Startuj z poczucia bycia wystarczającym takim jakim jesteś w tym momencie i ulepszaj się z każdym dniem. Nie porównuj się do nikogo. Jedynie możesz porównywać siebie do siebie, bo to jedyny miernik Twojego rozwoju.

Akceptuj to kim jesteś, podkreślaj swoje mocne strony, nad słabymi pracuj.

Ufaj w swoją siłę i możliwości, bądź dobry dla innych.

Jak pokochać siebie?

TY to nie Twoje myśli, Twoje nawyki, Twoje błędy, Twoje wady, Twoje zalety, Twoje sukcesy, Twoje porażki.

TY to ta cisza i harmonia, której doświadczasz będąc głębiej w sobie. TY to ta cudowną istotą, o ogromnej sile i niezbadanej naturze. TY to nie to, co możesz w sobie zmienić, ale ta integralna część, która stanowi Twoją tożsamość. TY to wszechświat, źródło, miłość, harmonia. TY to istnienie, po prostu bycie w momencie, w którym jesteś

Nie szukaj powodów do miłości do siebie. Nie myśl, że kiedy zmienisz w sobie to, co Ci przeszkadza, zaczniesz siebie kochać. Miłość do siebie, to nie **uczucie** względem naszej cielesności, charakteru czy nawet sfery duchowej. To nie uczucie, które budujemy sami ze sobą, lecz **połącznie**, które jest w nas **od zawsze**.

Żeby dotrzeć do miłości trzeba być i odnaleźć w sobie to piękno samego istnienia. Wtedy nawet nie musisz kochać siebie, nie musisz nawet być miłością.

Wtedy po prostu jesteś, jest to najpiękniejsze doznanie. Kiedy raz wejdiesz w tę wewnętrzną przestrzeń, w której jest Ci po prostu błogo, zrozumiesz na czym to polega.

4.4: OPINIA INNYCH

Nie boimy się opinii innych, tylko konfrontacji z nią.

Co mam dokładnie na myśli?

Tak naprawdę, to, co ktoś o nas myśli, nie ma żadnego znaczenia, ponieważ nawet nie znamy myśli innych osób. Co jednak sprawia, że wydaje nam się iż przejmujemy się czymś zdaniem, to możliwość konfrontacji z tym zdaniem, jeśli mogłoby być w naszym odczuciu negatywne.

Czemu tak się dzieje? Jako ludzie żyjący w społeczeństwie, w którym wymaga się od nas i rozlicza od dzieciństwa z każdej porażki, boimy się często popełnić błąd, a nawet bardziej boimy się sprawić, że ktoś uzna, że to co zrobiliśmy to błąd. Z czego to wynika? Wynika to najczęściej z braku pewności siebie oraz braku pewności co do podejmowanych działań i decyzji.

Bojąc się czasem tej konfrontacji, o której wspominałam wcześniej, filtrujemy w naszej głowie różne opcje, tak aby efekty nie wywołały tych nieprzyjemnych dla nas konfrontacji. Prawda jest taka, że ktoś może myśleć że jesteś do niczego i w zasadzie nijak to wpływa na Twoje życie. Kiedy jednak usłyszysz, że jesteś do niczego, w momencie gdy Twoje poczucie własnej wartości nie jest w pełni zbudowane na Tobie i Twoim postrzeganiu siebie, wpływa to na sposób w jaki się czujesz i jak sam siebie postrzegasz.

Czego to nas uczy?

Konfrontacja z opinią innych uczy Cię, by Twoje zdanie na temat Twojego życia i Ciebie, było tym kluczowym.

Nie róbmьy rzeczy dla poklasku, lecz z inspiracji, naszej wewnętrznej pewności i miłości.

Konfrontacja z opinią innych, to jednocześnie konfrontacja z Twoją opinią na Twój temat.

To co ktoś myśli o Tobie, nie dotyczy Ciebie, to co ktoś mówi o Tobie, może wpłynąć na Ciebie tylko w takim stopniu, w jakim na to pozwalasz. Wybieraj świadomie to co bierzesz do siebie i na czym bazujesz podejmując działania.

Bardzo często ludzie oceniają nie Ciebie, tylko Twoją sytuację z perspektywy własnych doświadczeń

Być może zdarza Ci się słyszeć porady, aby coś zrobić czy czegoś nie robić. Miej świadomość, że doświadczenia Twoich znajomych czy rodziny, nie stanowią wzoru doświadczenia jakiego doznasz Ty, podchodząc do tej samej sytuacji czy problemu. Każdy z nas opiera się na swoich doświadczeniach, doznaniach, wzorcach i poglądach.

Radząc komuś innemu, często nie bierzemy pod uwagę sytuacji, charakteru czy doświadczeń tej osoby, lecz własne, co jest normalne, ponieważ możemy patrzeć jedynie z naszego położenia.

Każdy z nas doświadcza wszystkiego w swój indywidualny sposób zależny od wielu czynników takich jak: nasza percepcja świata, nasze poglądy, doświadczenia, lęki, wgrane systemy, emocje, myśli itd. Nie bierz do siebie kiedy ktoś odradza Ci coś, przestrzega przed czymś, zasłaniając się troską o Ciebie. Taka osoba zakłada Twoją porażkę i niepowodzenia tylko i wyłącznie bazując na własnych porażkach i niepowodzeniach.

Dlatego dwie różne osoby, mogą doświadczać tego samego miejsca, sytuacji czy jakiegokolwiek doznania, w zupełnie inny sposób.

Nikt lepiej od Ciebie nie oceni Twoich możliwości, szans i okazji.

Słuchaj swojego wewnętrznego głosu i ufaj mu na tyle mocno, by głosy wokół Ciebie nie zagłuszyły go.

4.5: KRYTYKA

Czym w zasadzie jest krytyka?

To coś, co mówi o nas inna osoba i uznajemy to jako negatywne oraz niekonstrukttywne. Istnieje również „konstruktywna krytyka”, chociaż dla mnie, jeśli coś sprawia, że mogę się rozwinąć i jest kierowane do mnie z dobrą intencją, krytyką nie jest.

A więc będę używała słowa „krytyka” w znaczeniu czegoś negatywnego, co mówi ktoś na nasz temat.

Krytyka boli nas nie dlatego, że ktoś coś o nas sądzi, ale dlatego, że **ujawnia to, co sami myślimy o sobie.**

Nie może dotknąć nas coś, z czym w ani 1% się nie utożsamiamy. Czyli jeśli usłyszę, że jestem głupia, ale totalnie wiem, że nie jestem, tego typu słowa nie zrobią na mnie wrażenia. Jeśli ktoś stwierdzi, że jestem obrażalska, a to jest właśnie moja słabość, kompleks, to odczuję te słowa bardzo mocno i być może moje ego będzie próbowało się bronić, chociaż doskonale wie, że to prawda.

Ogólnie nieprzyjemne bywa bycie ocenianym, ale konkretne przytyki, jeśli nie istnieją już wcześniej w naszym postrzeganiu samych siebie, nie mają racji bytu.

To tak jakby ktoś chciał ukłuć Cię szpilką, ale Ty nie znając istnienia tej szpilki, wytrącasz ją tej osobie z ręki.

Na podstawie swojego doświadczenia doszłam do wniosku, że **na krytykę są dwa sposoby.**

1. Jeśli Cię dotyka, przyjmij ją i uczyn z niej dar, który wykorzystasz w samorozwoju.

2. Jeśli Cię nie dotyka, uśmiechnij się i pomyśl ciepło o osobie, która powiedziała coś negatywnego o Tobie, bo to lekcja dla niej

4.6: ASERTYWNOŚĆ

Bardzo często od najmłodszych lat uczeni jesteśmy by zachowywać się grzecznie.

By dokończyć obiad, nie zostawiając niczego na talerzu.

By nie pokazywać, że coś nam nie smakuje lub się nam nie podoba.

By nie sprawić nigdy przykrości babci, kiedy odmawiamy drugiej dokładki zupy.

Czy to nie dziwne, że jesteśmy uczeni by zadowalać innych, często kosztem swojego własnego zdania?

Asertywność to bardzo ważna kwestia w życiu świadomego dorosłego człowieka.

Potrafić odmówić i podjąć decyzje najlepszą dla nas samych, **bez poczucia winy**, to coś co sprawia wielu ludziom ogromne trudności

Skąd bierze się ta trudność w byciu szczerym i dobrym dla siebie?

To jak jesteśmy postrzegani zawsze jest przedstawianie jako ważniejsze, niż to jak my postrzegamy siebie samych. Rodzice zazwyczaj starają się by dziecko mówiło dzień dobry, by potrafiło zachować się przy stole i by przynosiło im dumę.

Często nie zważają na to, że w ten sposób robią ze swojego dziecka **ofiare oczekiwania innych** względem niego. Takie dzieci wyrastają potem na nastolatków, którzy by nie odróżniać się od reszty, popadają w nałogi i problemy z samoakceptacją. To wszystko tylko dlatego, bo nikt nie powiedział im, że można powiedzieć NIE i że nic w tym złego.

Asertywność to część wyrażania siebie i nigdy nie powinno robić się niczego ze względu na zadowolenie innych.

Asertywność to wyraz miłości do siebie i zrozumienie względem tego kim jesteśmy.

Bycie asertywnym to umiejętność mówienia **NIE I TAK**. To nauka o tym jak wyrażać swoje zdanie i szanować swoje potrzeby oraz poglądy. Asertywność to droga do zrozumienia siebie i innych. Będąc asertywnym rozumiemy też asertywność innych i szanujemy to, że każdy może mieć inne zdanie, że każdy decyduje o tym czy coś jest mu potrzebne czy nie. Nie ma sensu filtrować swoich poglądów i decyzji przez innych.

To sprawia, że przestajemy siebie szanować, że zaczynamy przedkładać zadowolenie innych ponad nasze własne.

Nie można sprzedawać swoich poglądów za pozorny spokój, który jest częścią spełniania cudzych oczekiwań.

Możesz mówić **NIE**, kiedy czegoś nie chcesz i **TAK** kiedy czegoś chcesz. Możesz **powiedzieć** co masz do powiedzenia lub **milczeć** jeśli nie masz ochoty o czymś mówić

Asertywność to część bycia autentycznym sobą, a to jest najistotniejsze w budowaniu siebie i swojego szczęścia

4.7: HEJT

Zacznijmy od tego czym jest hejt.

W moim odczuciu, hejt to zachowanie umniejszające czyjemuś działaniu, ośmieszające kogoś czy mające na celu zadanie komuś bólu. Jest to akt pozbawiony pozytywnych intencji i nie przynosi on żadnej korzyści ani osobie hejtującej, ani hejtowanej.

Myślę, że każdy z nas, na jakimś etapie życia spotkał się z hejtem. Zwłaszcza kiedy robimy coś, rozwijamy się i działamy zwłaszcza publicznie, wystawiając tym siebie i swoją pracę przed innymi, ten hejt często się pojawia.

Są nadal osoby, które z poczucia krzywdy, bezsilności i nienawiści do samych siebie, negują, atakują i szydzą z naszych działań, wyglądu, zachowania czy wierzeń.

Jeśli spotykasz się z hejtem, mam Ci kilka rzeczy do przekazania:

Po pierwsze: Żadna osoba, która jest szczęśliwa i kocha siebie nie jest w stanie świadomie krzywdzić drugiej osoby.

Po drugie: Nie ma sensu reagować hejtem na hejt. Miłość jest silniejsza, więc dzielimy się nią nawet z kimś, kto nie potrafi jej przyjąć.

Po trzecie: Możemy podzielić się tylko tym, czego sami mamy w nadmiarze. Jeśli z kogoś wypływa niechęć do Ciebie, to tak naprawdę jest to niechęć tej osoby do samego siebie

Po czwarte: Hejt uczy nas, aby swoją wartość budować na samym sobie. Miłość i szacunek do siebie, płynący z naszego wnętrza, nie może zostać odebrany nam przez zewnętrzne sytuacje.

Po piąte: Im więcej energii oddajesz hejtowi, tym bardziej rośnie. Nie oddawaj ani jednej cząstki swojej uwagi temu, co nie przynosi nic pozytywnego ani Tobie, ani żadnej innej osobie.

Pamiętaj. Każdy ma prawo do własnego zdania, jednak wyrażajmy go z wzajemny szacunkiem i miłością. Jeśli chcesz zwrócić komuś uwagę czy podzielić się opinią, rób to w taki sposób, by dać odczuć osobie, której zwracasz uwagę, że masz dobre i czyste intencje

To od nas zależy jak wygląda Internet, nasza wzajemna komunikacja i nasza przestrzeń.

Dbajmy o nią wzajemnie sięjąc tylko to, co sami chcielibyśmy zebrać

4.8: DIALOG Z WŁASNYM WNĘTRZEM

Najważniejszy związek w Twoim życiu to Twój z Tobą.

Każda relacja w Twoim życiu bazuje na Twojej relacji z Tobą. Całe Twoje życie pokazuje jaki masz stosunek do samego siebie i jaki masz kontakt z własnym wnętrzem.

Często jest tak, że nasz umysł bombarduje nas myślami od samego rana. Wstajemy z myślą co zjemy na śniadanie z pełną listą zadań co musimy dziś zrobić itd. Zastanawiamy się kiedy i co wykonamy, planujemy weekend czy wakacje.

Kiedy po całym dniu wracamy do domu lub kończymy pracę czy nasze zajęcia, jesteśmy zmęczeni i zabijamy nasz wewnętrzny dialog serialami, muzyką czy snem, oddalamy od siebie moment ciszy i rozmowy z własnym wnętrzem. W gonitwie myśli brakuje miejsca na ciszę, w której słyszymy głos własnego serca.

Ważne jest by rozmawiać z samym sobą.

Skąd dowiesz się **kim jesteś, jakie masz opinie, możliwości** itd. jeśli nie będziesz ze sobą o tym rozmawiał?

Wyobrażasz sobie być z kimś, mieszkać razem i nie rozmawiać? W takim razie jak możesz nie rozmawiać z najbliższą Ci osobą, czyli z Tobą?

Uwierz mi, rozmowa z samym sobą jest bardzo potrzebna. Ja praktykuje rozmawianie z sobą już od wielu lat i mimo, że niektórzy uznają to za dziwne, mnie bardzo pomaga wewnętrzny dialog lub nawet głośna rozmowa z samą sobą.

Co mi daje?:

- poczucie bliskości ze sobą
- odpowiedzi na pytania, które mnie nurtują
- daje mi poczucie szczęścia i zadowolenia z tego kim jestem
- pomaga mi wymyślać kreatywne rozwiązania oraz otwiera mi umysł na wiele nowych rzeczy
- daje mi siłę i poczucie komfortu

Nigdy z nikim nie będziesz spędzać tyle czasu ile spędzasz sam ze sobą. Postaraj się znaleźć każdego dnia chwile ciszy, tylko dla siebie. Rozmawiaj ze sobą na głos. Zadawaj sobie pytania i odpowiadaj sobie samemu na nie. Radź się siebie i okaż sobie dobroć i miłość. To naprawdę zmieni wiele w Twoim życiu. Spróbuj nawiązać ze sobą dialog i zobacz jaki będzie tego efekt.

4.9: SAMOTNOŚĆ, A BYCIE SAMEMU

Czym się różni bycie samemu od bycia samotnym?

Można być samemu i nie być samotnym i można nie być samemu i być samotnym. Samotność wynika z braku połączenia Ciebie z Tobą.

Często powtarzam, że najważniejszy w życiu związek to Twój z Tobą, nie ma ważniejszej relacji. Wszystkie Twoje relacje opierają się na tym jaki związek masz ze sobą, ze swoim wnętrzem. Często zdarza się, że popadamy w pułapkę, myśląc, że naszą samotność jesteśmy w stanie uleczyć jakąś relacją czy związkiem, ale to tak nie działa. Potem wchodzimy w relacje na siłę, nie do końca czując to prawdziwie. Robimy to by nie czuć się samotnie, tylko problem polega na tym, że potem ta samotność uderza w nas o wiele mocniej.

Dlaczego?

Bo ona nadal w nas jest, bo wynika z nas, a nie z sytuacji w jakiej jesteśmy, ilości ludzi którzy są w naszym życiu czy tego, ile osób nas kocha czy dla ilu jesteśmy ważni. Potem wokół Ciebie jest masę ludzi, którzy Cię kochają, troszczą się o Ciebie, ale Ty nadal czujesz się samotny, bo budowałeś relacje z innymi, ale nie ze sobą.

To co potęguje Twoje złe samopoczucie wtedy, to umysł, który podpowiada, że nie możesz czuć się samotnie, bo przecież masz wokół siebie tylu ludzi, masz rodzinę, kochają Cię. A serce czuje to odłączenie Ciebie od Ciebie i objawia Ci to jako poczucie samotności właśnie

Kiedy zbudujesz relacje ze sobą, pokochasz siebie i swoje towarzystwo, wszystkie Twoje relacje będziesz budować na pełni w Tobie, ale kiedy zignorujesz pustkę, próbując ją wypełnić innymi ludźmi, to wszystkie relacje, będą budowane na Twojej pustce i prędzej czy później to wszystko się ujawni. Dlatego tak ważne jest, by rozmawiać z samym sobą, dbać o Twoje wnętrze i połączenie między Twoim sercem, umysłem, ciałem, emocjami, WSZYSTKIM.

To jak Ty się czujesz wewnętrznie, zawsze będzie odbijało się w Twoim zewnętrznym życiu i Twoich związkach. Nie walcz z samotnością, tylko zrozum ją i pokochaj. Oddaj jej trochę uwagi, by przemienić ją w poczucie pełni i miłość

ROZDZIAŁ V: JAK MEDYTOWAĆ

Krótko o medytacji.

Według Wikipedii medytacja (łac. meditatio — zagłębianie się w myślach, rozważanie, namysł) — praktyki polegające na ćwiczeniu umysłu lub wprowadzaniu się w odmienny stan świadomości dla uzyskania dobroczynnego skutku, albo aby umysł uznał treść odmiennego stanu bez identyfikowania się z nim lub jako cel sam w sobie. Termin medytacja odnosi się do wielu różnych praktyk, wliczając w to techniki mające na celu zwiększenie wewnętrznej energii siły życiowej (qi, ki, prana, itp.) i aby rozwinąć współczucie, miłość, cierpliwość, wielkoduszność i przebaczenie

Dla mnie medytacja to przede wszystkim czas, w którym skupiam się na czystym istnieniu, bez systemów, ograniczeń, okoliczności.

To moment ciszy, w której nie myślę. Medytacja to stan pozwalający na obserwację siebie i swoich myśli nie uczestnicząc w nich. Jest to praktyka duchowa pozwalająca rozpoznać siebie jako istotę duchową, będącą poza naszymi myślami i ponad doznaniem cielesnymi. Jest to jednocześnie technika relaksacyjna pozwalająca na wyciszenie i pozbycie się napięcia oraz reset głowy i ciała. Jeśli chodzi o myślenie, to wygląda to dla mnie w ten sposób. Myślenie to oddanie uwagi przelatującym myślom. To, że masz myśl, różni się od czynności nazywanej myśleniem. Kiedy oddajesz uwagę przepływającej myśli, karmisz ją, przez co ta myśl rośnie i się rozmnaża. Pozwól przepływać myślom swobodnie, nie zatrzymując się na żadnej z nich. Obserwuj je, nie uczestnicząc w nich.

Jak medytować?

1. Znajdź wygodną pozycję
2. Nie wywieraj na sobie presji, to ma być przyjemność, nie obowiązek
3. Nie miej oczekiwań
4. Skupiaj się na oddechu
5. Poszukaj swojego własnego sposobu na medytację (może to być prowadzona medytacja, totalna cisza, muzyka w tle, medytacja w ruchu)

Pamiętaj.

To jak wygląda Twoje medytacja to Twoja sprawa.

Odnajdź swój rytm i sposób, tak by czuć się dobrze.

Szukaj, aż znajdziesz i ciesz się całym procesem.



RODZIAŁ VI: AFIRMACJE

Zacznijmy od tego, czym jest **afirmacja**.

Według słownika języka polskiego, afirmacja to:

1. zgoda na coś, potwierdzenie, uznanie czegoś za dobre; aprobata, akceptacja;
2. w filozofii:
 - a) pozytywny stosunek do życia mimo rozczarowań;
 - b) stwierdzenie prawdy, istnienia czegoś.

W tematyce rozwoju osobistego afirmację to pozytywne twierdzenia, mające na celu przekształcenie naszego sposobu myślenia, podświadomych programów oraz wierzeń.

Afirmację potrafią pomóc nam w budowaniu poczucia własnej wartości, wewnętrznej motywacji oraz wpływają pozytywnie na całe nasze życie.

Czemu afirmację działają?

Twoja podświadomość, stanowi ponad 95% wszystkich Twoich myśli i steruje w zdecydowanej większości Twoimi reakcjami, a nawet Twoim życiem.

Wszystko co słyszymy w naszym życiu, każdego dnia od samego początku, wpływa pośrednio lub bezpośrednio na to jak się zachowujemy, co myślimy i jak działamy.

Podświadomość, nie odróżnia kłamstw od prawdy, przyjmuje to co słyszy w zdecydowanej większości, zwłaszcza jeśli słyszane stwierdzenia poparte są emocjami, a następnie działa zgodnie z tymi twierdzeniami.

W największym skrócie, to co słyszysz codziennie, określa Twoje życie w bardzo dużym stopniu.

Afirmację pozwalają Ci świadomie wybierać, to co chcesz, by Twój podświadomy umysł przyjął za prawdę i według tej prawdy kierował Twoimi działaniami.

Twój umysł działa też w oparciu o zmysły i im więcej zmysłów jest zaangażowanych w tworzenie nowego wierzenia czy przekonania, tym skuteczniej ta zmiana postępuje.

Mówiąc i jednocześnie słuchając afirmacji, angażujesz o wiele więcej uwagi na tych twierdzeniach, niż podczas samego czytania po cichu. Afirmację są dobrym narzędziem w pracy nad samym sobą oraz pomagają przekształcać podejście do życia na pozytywne.

Aby były skuteczne, warto spełnić kilka warunków

- 1.** Afirmacje mają z Tobą rezonować, mają być dla Ciebie naturalne do wypowiadania, nie powinny sprawiać, że czujesz się niekomfortowo wypowiadając je
- 2.** Afirmacje powinny wzbudzać w Tobie pozytywne emocje oraz wiarę w ich prawdziwość
- 3.** Afirmacje nie mogą budować w Tobie presji i negatywnych odczuć. To ma być przyjemne
- 4.** Nigdy nie zmuszaj się do afirmowania, to nie jest przykry obowiązek, a jedna z praktyk, która będzie skuteczna tylko wtedy, gdy poczujesz się dobrze już podczas samego stosowania jej.
- 5.** Presja i ramy czasowe nie są Twoimi sprzymierzeńcami.
- 6.** Mówiąc swoje afirmacje, rób to najlepiej rano i wieczorem, przez resztę dnia nie myśl o nich

Skoro już wiesz co zrobić, aby skutecznie afirmować, przejdźmy do praktyki, czyli jak to zrobić, **krok po kroku**.

Krok 1: Wybierz swoje afirmacje. Jak wcześniej wspomniałam, zgodne z Tobą. Mają to być zdania twierdzące w czasie teraźniejszym o pozytywnym wydźwięku, na temat tego, czego pragniesz.

Krok 2: Wybierz porę. Zrób z tego rutynę. Najlepiej rano, Dobrze by był to czas, kiedy masz chwilę spokoju

Krok 3: Czytaj afirmację lub zapamiętaj i mów na głos, tyle razy ile jest dla Ciebie komfortowo. Nie zmuszaj się, to ma być przyjemne.

Krok 4: Podczas afirmowania staraj się wyobrazić sobie, że te afirmacje są już rzeczywistością, daj sobie poczuć te emocje.

Krok 5: Kiedy skończysz, odpuść i zapomnij o nich na resztę dnia

Teraz pokaże Ci kilka przykładowych afirmacji:

Wszechświat działa na moją korzyść

Wszystko co robię przynosi sukcesy i pieniądze

Cieszę się dobrą formą i idealnym zdrowiem

Kocham moje życie

Wszystko co robię daje mi szczęście
Otaczają mnie sami cudowni i kochający ludzie
Mam kochającą rodzinę i lojalnych przyjaciół
Los mi sprzyja
Mam szczęście
Zawsze odnoszę sukcesy
Wszystko mi wychodzi
Życie jest łatwe i przyjemne
Mam więcej pieniędzy, niż jestem w stanie wydać
Obfitość jest moim naturalnym stanem
Pieniądze przychodzą do mnie z łatwością
Wszystkie moje marzenia się spełniają
Czuję się szczęśliwy
Doświadczam wolności w każdym aspekcie życia

ROZDZIAŁ VII: WIZUALIZACJA

Wizualizacja jest to praktyka duchowa, technika relaksacyjna oraz ćwiczenie prawa przyciągania. Polega na wyobrażaniu sobie swoich marzeń., Mogą to być rzeczy, osoby, sytuacje. Pozwalamy wtedy by w naszej wyobraźni odgrywały się sceny. Warto dodać do tego odczuwanie emocji, które odczuwalibyśmy w danej sytuacji realnie. Im mocniej wchodzimy w taką scenę, im mocniej i w bardziej rzeczywisty sposób ją odczuwany, tym mocniej wpływa to na nasze życie. Ciekawą formę wizualizacji stanowi mood board.

A czym w zasadzie jest mood board?

„Moodboard to rodzaj prezentacji wizualnej lub „kolażu” składającego się z obrazów, tekstu i próbek obiektów w kompozycji. Może być oparty na zadanym temacie lub może być dowolnym materiałem wybranym losowo. Tablica nastrojów może być wykorzystana do przekazania ogólnego pomysłu lub odczucia na dany temat. Mogą być fizyczne lub cyfrowe i mogą być skutecznymi narzędziami prezentacji”

Wikipedia

Jest to idealna forma wizualna, która pomaga skonkretyzować nasze cele i marzenia. Mood board możesz stworzyć z wycinek z gazet czy wydrukowanych zdjęć i przypiąć na ścianę lub stworzyć wersję wirtualną i mieć ją na telefonie czy, jako tapeta w komputerze. Mood board powinien być spersonalizowany przez Ciebie, tak aby wyzwał w Tobie pozytywne odczucia, poczucie błogości. Kiedy ciężko Ci wyobrażać sobie swoje marzenia, zawsze łatwiej mieć już gotowe obrazy, do których możesz się podłączyć. Sceny, w które możesz wejść.

Ułatwi Ci to rozwijanie umiejętności wizualizacji oraz rozwinię Twoją wyobraźnię, a także pozwoli Ci skonkretyzować to, czego tak naprawdę chcesz.

Poniżej pokażę Ci przykładowy moodboard/ mapę marzeń.



RODZIAŁ VIII: SCRIPTING

Scripting to jedna z metod praktykowania świadomego korzystania z prawa przyciągania. Obejmuje ona pisanie szczegółów na temat życia, które pragniesz sobie wykreować. Bardzo ważną rolę odgrywa tu wyobraźnia, ponieważ im bardziej pozwolisz jej swobodnie płynąć i zabrać Cię w Twoje wymarzone życie i z jak najdokładniejszymi detalami opisać to, czego chcesz, tym efektywniejsza ta praktyka się staje.

Możesz pisać krótkie zdania, lub opowiadać całą historię o tym jak robisz coś, jesteś gdzieś czy przeżywasz sytuację, której pragniesz. Po prostu opisujesz ze szczegółami swoje marzenia, tak jakby już się wydarzyły, jakby były już częścią Twojego życia. Jest to niesamowicie przyjemna praktyka, pozwalająca mocno wczuć się w swoje marzenia, dowiadując się z coraz większą dokładnością, czego pragniemy.

Daje to ogrom frajdy i pozytywnych emocji, które zawsze poprawiają jakość Twojego życia, a emocje, które odczuwasz mają znaczący wpływ na Twoją sytuację.

Istnieją różne sposoby scriptingu. Przytoczę Ci poniżej kilka z nich, ale pamiętaj, by robić to po swojemu, w zgodzie z tym co jest dla Ciebie bardziej naturalne i przyjemniejsze

- Opisywanie swojego wymarzonego dnia, tygodnia, miesiąca.
- Opisywanie konkretnego wydarzenia, sytuacji.
- Opisywanie przedmiotu, o którym marzysz.
- Opisywanie idealnego zajęcia, pracy, kariery
- Opisywanie wymarzonego partnera/partnerki lub relacji.
- Opisywanie swojego wymarzonego domu, miejsca na ziemi.
- Opisywanie swojego trybu życia, podróży
- Opisywanie swoich wymarzonych wakacji

Istnieją także techniki, które zakładają konkretną liczbę powtórzeń jednego zdania lub słowa. Sposobów jest tyle, ilu ludzi na świecie, więc wybierz to, co Ci odpowiada. Twórz swoje własne metody i sposoby, tak by cała ta praktyka była totalnie Twoja.

Jak używać scriptingu?

- 1.** Zanim rozpoczniesz scripting, usiądź chwilę w ciszy, weź oddech i znajdź w sobie spokój. Pomyśl za co jesteś wdzięczny, może to być coś, co już masz, lub to o czym marzysz. Daj sobie poczuć tę wdzięczność, pomoże Ci to wejść w odpowiednie wibracje, co wpłynie na scripting pozytywnie, wzmacniając jego efektywność.
- 2** Pisz tak jakby to już się działo w Twoim życiu. Możesz używać czasu przeszłego, jednak w miarę możliwości używaj czasu teraźniejszego
- 3.** Staraj się wpleść w opowieść, jak najwięcej szczegółów.. Co masz na sobie, jakie czujesz zapachy, jaką masz fryzurę, kto jest obok Ciebie, jaką masz mimikę. To ćwiczy Twoja wyobraźnię. Im mocniej zaangażujesz swoją całą uwagę w sytuację, którą opisujesz, tym mocniej ją przyciągasz.
- 4.** Pamiętaj o emocjach. Przeżywaj już podczas pisania, te pozytywne odczucia wiążące się z wydarzeniem czy rzeczą, którą opisujesz. Im więcej, tym lepiej.
- 5.** Skupiaj się na tym czego chcesz, a nie na tym czego nie chcesz.
- 6.** Jeśli chorujesz i będziesz opisywać fakt, że wyzdrowiałeś, nie używaj zdań typu „Nie jestem już chory”. Raczej używaj zdań twierdzących” Cieszę się pełną zdrowia”.

Poniżej zaprezentuję Ci przykładowy scripting:

Moje wymarzone wakacje rozpoczęły się niesamowicie. Mój mąż przyniósł mi śniadanie do łóżka. Moje ulubione francuskie rogaliki i świeżo wyciśnięty sok. Do tego w pięknej zastawie w małe niezapominajki, On doskonale wie, jak bardzo kocham niebieski. Kiedy zjadłam przepyszne śniadanie, spojrzałam przez okno. Lazurowa woda zachwyciła mnie, jeszcze bardziej niż podczas mojego pobytu na Bali. Tutaj na Malediwach, czuje się jeszcze lepiej. Jestem ogromnie wdzięczna, że znalazłam się w tym raj. Dzisiaj pogoda jest przecudowna. Zaraz wybieramy się na spacer po plaży, więc zakładam moją nową sukienkę w biało-różowe kwiaty i sandały, te beżowe na platformie. Jeszcze nie zdecydowałam się, który kapelusz założyć, zabrałam ich na ten wyjazd sporo, uwielbiam kapelusze. Mój mąż już czeka z ogromnym uśmiechem i podziwem w oczach. Ma na sobie koszulę w palmy, którą podarowałam mu na jego urodziny. Bardzo cieszę się, że moje życie wygląda dokładnie tak, jak sobie je wymarzyłam.

A tu kolejny, nieco inny

Mój wymarzony dom, wreszcie jest mój. Jest cały biały, z ogromnymi oknami, które zajmują większość ścian. Kocham kiedy wpada do środka dużo światła. Dach jest szary, bardzo dobrze komponuje się z betonowym podjazdem, który z kolei wygląda niesamowicie przy równo przyciętym trawniku. Dom ma dwa pietra i ogromny taras z wyjściem na basen. Kocham pływać, więc basen jest obowiązkowym elementem w moim domu. Kiedy wchodzę do środka, jestem oszołomiona ogromnym salonem połączonym z kuchnią i jadalnią. Meble są drewniane, w odcieniu szaro- brązowego dębu.

Obicia krzeseł w jadalni są ciemnoszare i świetnie wyglądają przy ogromnym szklanym stole, nad którym wisi lampa, która przypomina dmuchawce.

Łazienka jest jednak moim ulubionym pomieszczeniem.

Wielka, przypomina salon kąpielowy.

Mieści się w niej ogromna marmurowa wanna. Do tego prysznic na dwie osoby, z piękną szklaną ścianą. No i zlew z dwoma umywalkami oraz piękne lustro ze złotą ramą. Jestem zachwycona

ĆWICZENIA ROZWOJOWE

1. KIM JESTEM

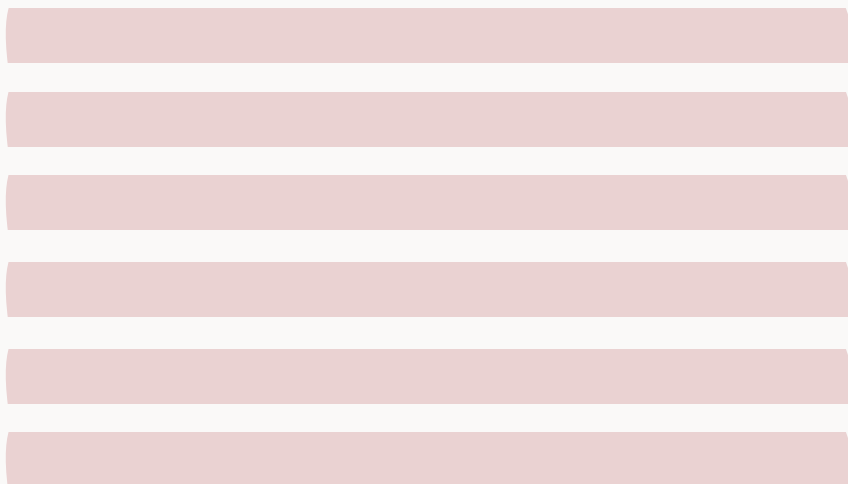
1. Napisz wszystkie określenia Ciebie.

2. Następnie wykreśl te, które opisują

- Twoja narodowość
- Płeć
- Wiek
- Role w społeczeństwie
- Role w rodzinie
- Cechy wyglądu
- Cechy charakteru
- Zajęcia, które wykonujesz

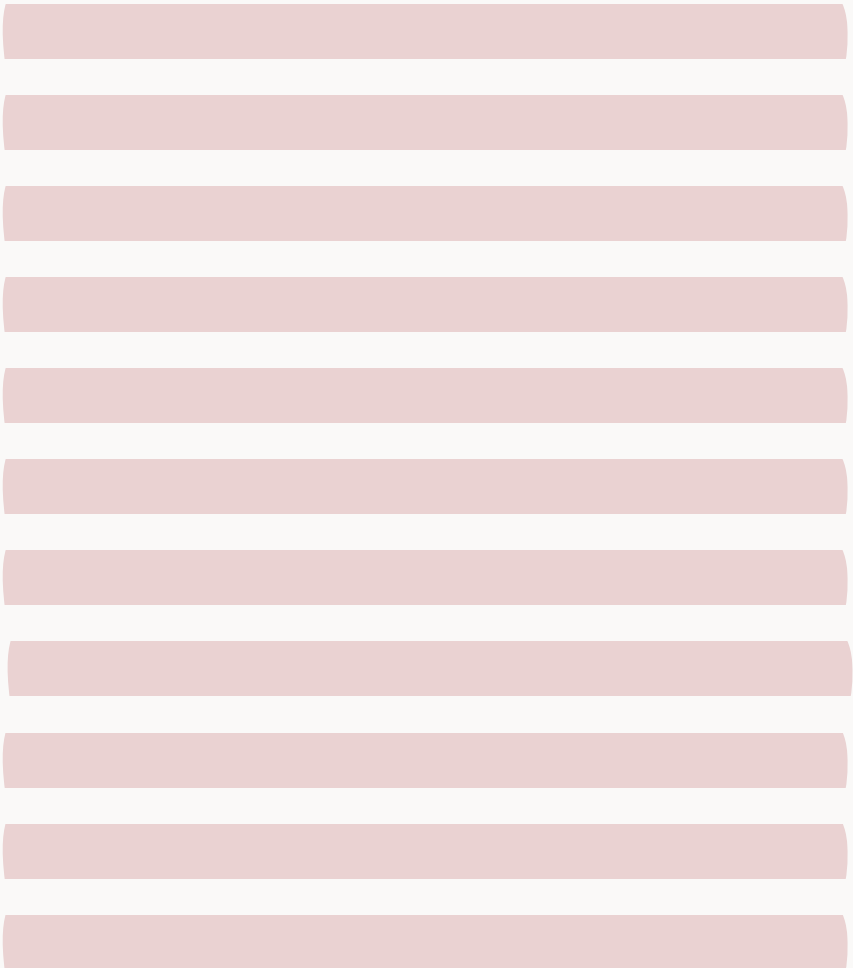
I co zostało?

Poszukaj głębiej

Six horizontal pink bars of equal length, stacked vertically, intended for writing answers to the exercise.

2. TALENT

1. Wypisz wszystko co lubisz robić, Twoja pasja, talent.
2. Następnie do każdej z tych rzeczy dopisz jak możesz ją rozwijać oraz w jaki sposób możesz wykorzystać tę umiejętność w karierze zawodowej lub jaki zawód chciałbyś stworzyć dla tego talentu.

The image shows ten horizontal, light pink rectangular bars stacked vertically, intended for writing answers to the questions above. Each bar has rounded ends and a subtle gradient.

3. WIZUALIZACJA

Wyobraź sobie siebie w dwóch wersjach.

Następnie wypisz wszystko co widzisz po prawej i lewej stronie.

Po lewej stronie jesteś Ty w chwili obecnej.

Po prawej jesteś Ty, w momencie spełnionego marzenia.

Teraz porównaj oba obrazy, czym się różnią oprócz tego marzenia?

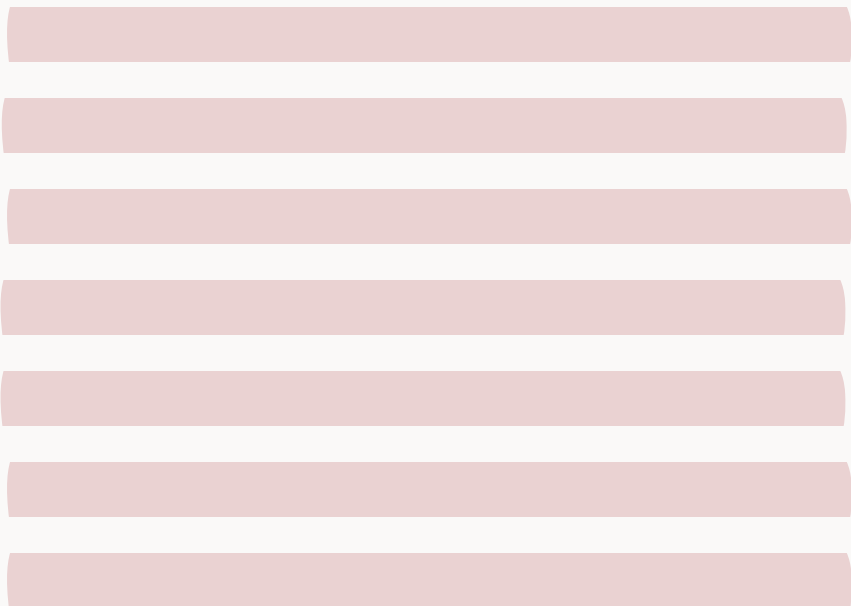
Jaki jesteś po lewej a jaki po prawej

Wypisz jakie cechy, emocje, nastrój towarzyszy Ci przy spełnionym marzeniu i następnie tak samo opisz siebie z teraz.

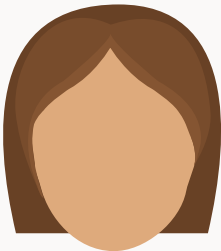
Porównaj obie strony.

Te rzeczy, które różnią się w Tobie wskażą Ci drogę i to, nad czym pracować, by to marzenie się spełniło.

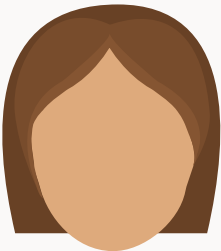
By lewa i prawa były jednakowe.

The image shows seven horizontal, light pink rectangular bars stacked vertically, intended for the user to write their responses to the visualization exercise. Each bar is slightly wider than the text area above it, providing a clear space for notes.

TERAZ



MARZENIA



11 horizontal pink lines for writing.

4. RUTYNA

Wyobraź sobie siebie takiego jakim chcesz być, mającego takie życie jakie chcesz mieć. Siebie żyjącego w idealnej wersji Twojego życia. Zastanów się jak wygląda Twój dzień, co robisz rano? Jak rozpoczynasz każdy dzień w tym idealnym świecie? Kiedy już wypiszesz jak wygląda Twoja rutyna, rytuały, wybierz spośród nich te, które możesz realizować w obecnym momencie życia, czyli wszystkie takie, które wpisują się w Twoje obecne możliwości materialne i czasowe.

Opracuj sobie rutynę, następnie zaplanuj ją na kolejne 7 dni i realizuj.

Po tygodniu zobacz czy coś uległo zmianie. W Tobie i Twoim życiu.

Możesz zacząć od jednej małej rzeczy, z każdym dniem czy tygodniem dodając kolejny element.

To też pomoże wypracować Ci Twoją rutynę, która będzie elementem prowadzącym do spełniania się tej wizji, z której te rutynę właśnie zaczerpnąłeś

5. TECHNIKA ODPUSZCZENIA I UWOLNIENIA NEGATYWNYCH EMOCJI

Jeśli ktoś Ci podpadł, masz z kimś na pieńku i wzbiera w Tobie złość, lub masz do kogoś żal, skorzystaj z poniższej techniki odpuszczenia.

Przyjmij wygodną pozycję, weź głęboki oddech, a następnie wyobraź sobie kule światła, jasną i ciepłą, a następnie mocą swojej wyobraźni wyślij ją tej osobie z intencją miłości i zrozumienia.

Jeśli odczuwasz taką potrzebę, możesz też powiedzieć coś do tej osoby, pamiętaj jednak, żeby robić to z pokojem i miłością, nawet jeśli chcesz powiedzieć o tym co Cię boli. Wyraź wolę uwolnienia od tych negatywnych emocji i wyobrażając sobie ponownie kule światła, przeprowadź ją w swojej wyobraźni, przez całe Twoje ciało. Od czubka głowy aż po palce u stóp.

Następnie skoncentruj całą uwagę na sercu i wyobraź sobie jak tak kula rozświecła Twoją centralną część ciała i rozszerza się, rośnie aż wychodzi poza granice Twojego ciała. Takie ćwiczenie pozwoli Ci pozbyć się negatywnych emocji i wyzwolić pozytywną energię i miłość oraz dzięki temu, wyślesz pozytywną energię, która na pewno do Ciebie wróci. Czasem by odczuć jakąkolwiek zmianę w energii, będziesz musiał powtórzyć to kilkakrotnie. Kiedy za pierwszym razem nie będziesz w stanie poczuć tego spokoju, chociażby częściowo, nie przejmuj się i próbuj do skutku, najlepiej kolejnego dnia.

ZAKOŃCZENIE

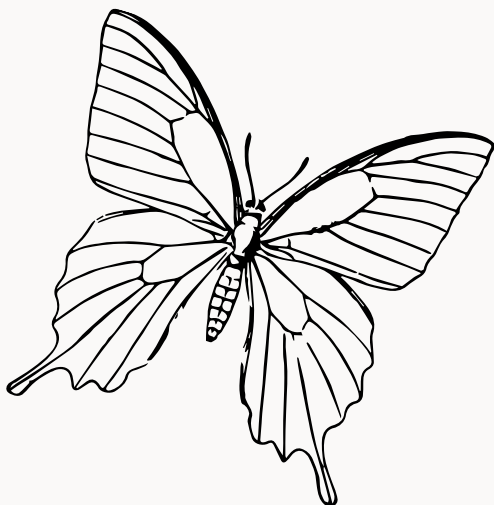
Dobrnęliśmy do końca.

A to dopiero początek.

Przed Tobą ogrom nowych doświadczeń i
wyzwań, ale już z nieco innym mindsetem.

Dziękuję za wspólnie spędzony czas.

Monica Salas



Pamiętaj!

Jesteś... i to wystarczy

Podobał Ci się ebook?
Daj mi koniecznie znać



[jestem.monica](#)



jestem.monica.salas@gmail.com