

Monica Salas

Zbiór tekstów

o rozwoju osobistym i duchowym



65 tekstów

Zbiór tekstów

o rozwoju osobistym i duchowym

Wszystkie teksty, które znajdziesz w tym ebooku, zostały napisane przeze mnie w latach **2019-2021**.

Te teksty obrazują mój proces rozwoju świadomości.

Znajdziesz tu moje **przemyślenia, wątpliwości i emocje**.

Przeczytasz teksty o **rozwój, miłości do siebie, relacjach, wcieleniach** i wielu innych tematach powiązanych z szeroko pojętym **rozwojem osobistym i duchowym**.

Ten **ebook** to intymna podróż wstecz do początków mojej działalności i procesu odnajdywania prawdziwej siebie.

Dziękuję za Twoją obecność.

Monica Salas



Bez oczekiwań, lecz z **nadziejami**
Bez żalu, **wybaczając** sobie i innym
Bez zamartwiania się, działając z **natchnienia**

Tak jakby każdy dzień mógł być tym **przełomowym**
Tak jakby **każda chwila** mogła być naszą ostatnią

Nasycając się każdym oddechem
Zauważając w każdym dniu **błogosławieństwa**,
choćby te w przebraniu
Wyciągając z doświadczeń **cenne lekcje**,
zostawiając za sobą żal

Życie wcale nie jest tak skomplikowane,
wcale nie musisz wszystkiego wiedzieć i rozumieć

Życie jest o wiele **łaskawsze**, jeśli Ty spojrzysz na nie,
łaskawszym okiem

Życie to **niesamowita przygoda**, w której kolejne
levele czasem odblokowuje zwykły brak oczekiwań i
proste **odpuszczenie** oraz oddanie kontroli

Świat nie jest taki straszny, jak czasem Ci się wydaje
A **nadzieja** jest w stanie **rozświecić** każdy, nawet
najmroczniejszy czas

Bądź dobrej myśli

Działaj z radosnym oczekiwaniem

I przede wszystkim zaufaj

Każda teoria ma swoje zaprzeczenie w świecie

Na każdą prawdę, przypada kłamstwo

Do każdej odpowiedzi, przyczepione
jest kolejne pytanie

Nie ma jednej właściwej drogi

Nie ma jednej niezaprzeczalnej prawdy

I to jest **piękne**

Nie potrzeba nam jednego przepisu

Jednego sposobu, który działa na każdego

Jesteśmy **unikatowym** zbiorem różnych wierzeń,
doświadczeń i teorii, czasem sprzecznych.

I co w tym złego?

Każdy z nas doświadcza świata w wyjątkowy i
niepowtarzalny sposób i to czyni nasze życie tak

niesamowitym.

Potem spotykamy innego człowieka, który ma pewne
części wspólnie, inne zaś totalnie odmienne niż my.

Dzieląc się wzajemnie swoją jedyną i niepowtarzalną
percepcją świata, **wzbogacamy swoje życia**

nawzajem, czyniąc ze świata jeszcze bardziej ciekawe
i magiczne miejsce.

Więcej luzu i radości

Mniej stresu i brania życia zbyt serio

Daj sobie przyzwolenie na bycie tym kim jesteś w tym właśnie momencie

Daj sobie czas na poznawanie świata po swojemu i układanie własnych teorii, które być może będą zrozumiałe jedynie dla Ciebie

Jesteśmy sumą tak wielu zmiennych i trudno jest nas określić i nie ma takiej potrzeby

Żyj najlepiej i najprawdziwiej jak potrafisz

Łap każdy dzień i każdą noc

Inwestuj każdą z 24 godzin składających się na dzień, jakbyś nigdy ich nie mógł odzyskać, BO NIE MOŻESZ

Cały rozwój duchowy sprowadza się do tego, by **słuchać siebie**, robić to co się kocha, kochać siebie i wszystko to, co nas otacza oraz cieszyć się życiem i samym faktem **istnienia**.

Nie musimy wiedzieć wszystkiego, nie potrzeba nam zrozumieć co i jak działa, skąd powstało.

Kiedy potrafimy prawdziwie cieszyć się każdym dniem, z **wdzięcznością** patrzeć na siebie i swoje życie oraz z podekscytowaniem oczekiwać dnia jutrzejszego, to tak naprawdę nie musimy grzebać w tej tematyce.

Czasem im więcej wiesz, tym mniej wiesz

Im więcej znasz teorii, praktyk, hipotez, dowodów, tym czasem mniej znasz siebie.

Trochę więcej luzu i radości

Nie spinajmy się, że czegoś nie rozumiemy, że brak nam wiedzy na jakiś temat.

Idźmy przez życie wiedząc, że jest ono dobre, że wszystko ma swój cel i że **ciesząc się** każdym momentem, będąc wdzięcznym za każdy promyk słońca i każdą kroplę deszczu.

Doświadczymy życia o wiele bardziej niż z nosem w książkach, zgłębiając teorie i praktyki innych ludzi czy poświęcając czas na poznanie punktu widzenia innych, zamiast zgłębiania nas samych

Inspiracja zawsze jest świetna, ale ostatecznie Twoje odczucia, emocje i głos serca, to jedyne co doprowadzi Cię do prawdziwego poczucia szczęścia

To co masz w sobie może nie być jeszcze opisane w żadnej książce, ubrane w żadną praktykę duchową czy teorię i nie znajdziesz tego nigdzie, tylko w swoim wnętrzu.

Czasami zatracamy siebie w relacjach z innymi

Odczuwając pragnienie obecności kogoś w naszym życiu, nawet niewiadomo kiedy **rezygnujemy z własnych pragnień** na rzecz wspólnych planów. Zapominamy kim jesteśmy i szybko wskakujemy w to, kim chcemy być dla tej drugiej osoby.

Nie zrozum mnie źle
Kompromisy i rozwój przy drugiej osobie to piękna sprawa, jednak trzeba potrafić odróżnić wspólne decyzje i wzajemny rozwój od **rezygnacji z siebie i swoich marzeń**.

Wiem, że czasem potrzeba bycia z kimś blisko i relacji czy też związku, wydaje się być tak ogromna, że cena utraty swojej niezależności emocjonalnej i energetycznej oraz indywidualności, wydaje się być nic nie znacząca

Przecież tak wiele zyskujemy.

Związek, relacje.

Miłość może przyjaźń.

Wydaje nam się, że wszystko jest wreszcie dobrze

Jednak oddanie siebie, w taki sposób, że już w pewnym momencie **sami nie wiemy kim jesteśmy**, to cena zbyt wysoka.

Są procesy zmian, które **uruchamiają w nas inni ludzie**, ale są też takie, które mogą zadziałać jedynie w **samotności**.

Trudno jest czasem wzbraniać się przez tym, by jakaś inna osoba czy ważna relacja, **przysłoniły** Nam, prawdziwych Nas.

I czasem dlatego właśnie **boimy się** wyjść z pewnych relacji, bo bez tej drugiej osoby sami już nie wiemy kim jesteśmy, czego chcemy.

Bez tej relacji **ciężko się odnaleźć** i zawsze łączy się to z trudem i wewnętrzną pracą.

Kim jesteś kiedy jesteś totalnie sama ze sobą?

Czy w Twoim sercu są dokładnie te same wizje, za którymi podążasz, podejmując działania i kroki w codziennym życiu?

Czy w relacji realizujecie wspólnie Wasz wspólny cel, czy może realizujecie wspólnie cel, który nawet nie jest Twój, tylko podpisujesz się pod nim, bo zakładasz, że Wasz wspólny cel nie musi wypływać z Twojego serca?

Zastanów się, **zbadaj własne serce**, tam znajdziesz odpowiedzi na pytania, które być może teraz pojawiły się w Twojej głowie.

*Każdy z nas chce być bohaterem,
nie każdy chce być wojownikiem*

Zbiór tekstów
o rozwoju osobistym i duchowym

#5

Każdy z nas chce być bohaterem,
nie każdy chce być wojownikiem

Każdy z nas chce być zwycięzcą,
ale nie każdy chce być zawodnikiem

Chcemy wygrywać, ale walczyć nie ma komu

Chcemy przekroczyć metę jako pierwsi,
jednocześnie biegając po cudzych śladach

Chcemy wszystko umieć,
nie poświęcając czasu na naukę

Chcemy być niczym brylant,
ale boimy się szlifowania

Chcemy być kochani przez innych,
czasem samemu mając serce zamknięte

Chcemy słyszeć jedynie prawdę, w tym samym
czasie wypuszczając z własnych ust kłamstwa

Nie możesz mieć **rezultatu** bez procesu

Nie da się **wygrać**, nie grając

Nie da się dobiec, nie biegnąc

Nie da się **wejść na szczyt**, omijając wspinaczkę

*Każdy z nas chce być bohaterem.
nie każdy chce być wojownikiem*

Zbiór tekstów
o rozwoju osobistym i duchowym

#5

Chcesz widzieć zmiany? Bądź zmianą proporcjonalną do tej, której pragniesz.

Chcesz rozwoju? Rozwijaj się tak, jak pragniesz by rozwijało się Twoje życie

Chcesz miłości? Daj jej tyle ile sam chciałbyś otrzymać

Wszystko zaczyna się w Tobie
i ma swój start, bieg i metę

Proces jest nieunikniony i to właśnie proces jest elementem, który daje nam najwięcej mocy oraz pozwala nam prawdziwie odkryć swój pełny potencjał

To czego dowiadujesz się o sobie podczas biegu, nigdy nie wyszłoby **na samym starcie czy mecie**

Zawsze słuchaj swojego serca,
bo ono zna drogę ku Twojemu przeznaczeniu

Pójście za swoimi **marzeniami** bywa bardzo trudne,
ale kiedy przebrniesz przez wiele prób, wreszcie
dojdiesz do Twojego **spełnienia**, dzięki przebytej
drodze, staniesz się inspiracją i światłem dla tych,
którzy są w mroku.

Miej odwagę przecierać szlaki

Trzymaj się swojego marzenia i nigdy, przenigdy
nie puszczaj

Dopóki idziesz do przodu, jesteś coraz bliżej, nie
zatrzymuj się i nie zawracaj.

Bez wielkich bitew nie ma wielkich zwycięstw

Czasem nawet nie wiesz ile dzieje się **za kulisami**.
Ile dzieje się **dla Ciebie** poza polem Twojego wzroku.

To tak jak z przyjęciem niespodzianką z okazji urodzin.
Dowiadujesz się o niej, dopiero gdy się zaczyna i
często wcześniej, osoby, które dla Ciebie ją
przygotowują, będą sprawiały wrażenie, że nie tylko
niczego dla Ciebie nie mają, ale także, że całkowicie
zapomniały o Twoim ważnym dniu.

Wtedy liczy się **niespodzianka**, liczy się **efekt
końcowy**.

Może jesteś w procesie i jest Ci ciężko, ale uwierz, że
za Twoimi plecami **dzieje się magia**, którą ujrzysz,
gdy przyjdzie **TEN odpowiedni moment**.

Nie zawsze musisz widzieć jak **buduję się dla Ciebie**
most, często zobaczysz ten już całkowicie ukończony.

Trzeba trzymać się mocno wiary w swoje marzenia i
być wytrwałym.

Oczekuj **ze spokojem**, daj się zaskoczyć, **nie psuj**
niespodzianki.

Czasem nie wiemy gdzie leży ta **granica**.

Do którego momentu to co przeżywamy to **lekcja**, którą musimy odrobić, a od którego, to **sytuacja** z której musimy po prostu **odejść**.

Czasem ciężko **rozróżnić znaki**, by się zmienić, od znaków by to zostawić i **pójść dalej**.

Kiedy to już nie chodzi o to, by **popracować** nad swoim wnętrzem, a o to by **zmienić** zewnętrzne okoliczności?

I jak odróżnić czas **wewnętrznej przemiany** od czasu aktywnego działania również na zewnątrz?

Czasami z pewnymi zmianami **czekamy** do momentu, aż nie jesteśmy w stanie dłużej czegoś znieść.

I z jednej strony to jest właśnie moment kulminacyjny, ten **idealny czas** by wreszcie postawić kropkę i zacząć coś od nowa.

Ale zawsze pojawia się pytanie, **czy można było zrobić to wcześniej**, z mniejszym bólem? A może można było jeszcze z tym poczekać?

Odpowiedź zawsze dla mnie brzmi, że **jest dokładnie tak jak miało być.**

Ciągle odnoszę wrażenie, że pomimo **iż czasem nie rozumiemy naszych dusz** i tego dlaczego chcą doświadczać, my na poziomie ludzkich doznań, sami zawsze wybieramy intensywne doświadczenie. Jest w nas coś co z jednej strony popycha nas w miejsca, które odkrywają nas najbardziej jak się da, pokazując ukryte aspekty tego, **kim jesteśmy**. Z drugiej jednak strony zawsze istnieje ta nadzieja, że sytuacja ulegnie zmianie, a czasem **zmianie musi ulec nasze położenie.**

Bo czasami jeśli **Twoje położenie nie zmieni się bardzo długo** i bardzo Cię uwiera, to **Ty musisz zmienić swoje położenie.**

To bardzo trudna kwestia, bardzo delikatna i dla każdego zupełnie inna.

Trzeba dużo **wsłuchiwać się w siebie** i dostrzegać nawet najsubtelniejsze sygnały.

Miej serce i oczy szeroko otwarte, jednocześnie nie obawiaj się by zamknąć pewne drzwi.

*Potraktuj dzisiejszy dzień
jak inwestycję w jutro.*

Zbiór tekstów
o rozwoju osobistym i duchowym

#9

Co byś zrobił, gdybyś dzisiaj otrzymał wszystko to, co wczoraj dałeś?

Co byś otrzymał, gdyby wróciło do Ciebie wszystko to, co wysłałeś?

Czy czujesz **podekscytowanie** czy **strach**?

Wszechświat zwraca Ci energię, którą wysyłasz. Często **innymi drogami, przez inne ręce** i w innym czasie, ale żadna akcja, nie pozostaje bez reakcji.

Żyj dziś tak, abyś mógł być podekscytowany tym, co do Ciebie wróci, bo wróci na pewno.

Potraktuj dzisiejszy dzień jak **inwestycję** w jutro.

Wysyłaj **pozytywną energię**, bądź dobry dla innych i dbaj o naszą matkę ziemię.

Traktuj wszystko co wychodzi z Twoich ust, serca, myśli, jak **pocisk**, które uderzy w Ciebie lub jak **dar**, który wyląduje pod Twoimi drzwiami.

Długo o tym myślałam, **jak to właściwie jest z tym szczęściem?**

Czy można je odnaleźć i nigdy nie zgubić?

Czy można je złapać i nigdy nie wypuścić z rąk?

Czy można je zdobyć i nigdy nie stracić?

Po wielu przemyśleniach dochodzę do wniosku bardzo prostego. **Szczęście** mimo wszystko jest stanem ulotnym. Sądzę, że w drodze naszego rozwoju nie tyle chodzi o **odnalezienie szczęścia**, ale o nauczenie się jak odzyskać je, gdy zdarzy się, **że je utracimy**.

Ten **rozwój** uczy nas jak złapać je na nowo w dłonie i pozwolić mu być tak długo jak jest to możliwe, nie zaciskać go zbyt mocno, pozwolić mu swobodnie tkwić w naszych dłoniach. Do momentu, aż **wyślizgnie się** z nich samo i po raz kolejny je złapiemy.

Nauczyłam się, że **prawdziwe szczęście wewnątrz mnie to nie stan stały i niezmienny**. Bywa, że czuję się bardziej szczęśliwa, czasem mniej. Czasami potrzebuję odpoczynku i wytchnienia. **Potrzebuję odczuć** jak jest mi na chwilę bez tego szczęścia.

Innym razem czuję jak **szczęście rozpiera mnie od środka** i pragnę podzielić się nim z całym światem. Pamiętam jak będąc nastolatką, pragnęłam każdą emocję, którą mogę odczuć, **przeżyć** najpełniej i zrozumieć ją. Uważałam wtedy, że nie mielibyśmy umiejętności odczuwania gamy tak wielu różnych emocji, gdybyśmy mieli wciąż czuć tylko **szczęście i radość**. Dla mnie nadal tak to wygląda i to co pozwala mi zrozumieć szczęście w pełni i co sprawia, że mogę korzystać z niego, gdy jestem nim wypełniona, jest **punkt odniesienia**, kiedy tego szczęścia trochę mi brak. Czasem budzę się rano i pomimo tego, że nic się nie zmieniło, to zmieniło się wszystko, nagle czuję się inaczej i ta inna perspektywa pozwala mi **doświadczyć** w pełni danej sytuacji, jakbym musiała każdy etap przeskanować przez swoje szczęście i przez jego brak, by wszystko miało prawdziwy i głęboki sens.

Akceptuję swoje emocje i uczucia.

Czerpię od każdej z nich wiedzę i doświadczenie, jakich nie da mi nic innego.

Nieważne co się dzieje, **zawsze wracam do siebie**, do tego wewnętrznego szczęścia, radości miłości.

To mój start i moja meta, a wszystko co po drodze, jest pięknym doznaniem.

Czasami słyszę, że **ciężko jest Wam pozbyć się** starych schematów. Najczęstszą przyczyną tak ogromnej trudności w zmianie czegokolwiek, staje się dla Was **czas trwania**.

Dużo osób piszę do mnie, że ciężko im wyjść z jakiejś sytuacji, dlatego bo tkwią w niej już parę albo i paręnaście lat.

To, że **coś trwa strasznie długo**, znaczy jedynie, że coś trwa strasznie długo.

To nie znaczy, że nie możesz **tego zmienić**.

Wyobraź sobie pokój.

Założmy, że ma żółte ściany, od zawsze.

Tkwisz w tym pokoju wiele lat i zakładasz, że nie możesz przemalować ścian, bo już tyle lat są one żółte. W rzeczywistości, to, **co odciąga Cię** od przemalowania tych ścian, to kwestia tego, że nie wiesz na jaki kolor. Wolisz nie ruszać tych ścian, bo co jak wyjdzie gorzej, jak kolor będzie kiepski, gorszy od tej żółci, do której już się przyzwyczaiłaś.

Może **nie wyobrażasz sobie** tego pokoju w innym kolorze, tylko jak coś zmienić, jeśli nie wiesz jakie to ma być **po tej zmianie**?

Kiedy masz **świadomość**, że obecny kolor ścian już Ci nie pasuje i masz wizję nowego koloru, który Ci się podoba, trzeba wziąć wałek i malować. Czasem kilka warstw, aby ściana była dobrze pokryta. Czasem długo, żeby ta stara żółć nie przebijała się spod spodu.

Tak samo jest z **pozbywaniem się starych systemów i programowań**.

Nie wiemy jak żyć bez nich, **są jak reguły gry**, dzięki którym mamy poczucie, że wiemy jak grać w życie. Tylko tu nie ma reguł, i stosując zasady, w grze bez zasad, **odbierasz sobie wszystkie możliwości**, których nie uwzględniły te zasady, które masz wpojone jako te właściwe i działające.

Odrzuć reguły i zacznij grać po swojemu .

Nawet jeśli to co stare Ci nie służy, może i tak strach przed tym nowym i nieznanym będzie silniejszy niż **pragnienie zmian**.

Zawsze **stare myślenie** musisz zastąpić nowym, tak jak ściana musi mieć jakiś kolor, nie możesz zmyć starej farby i oczekiwać bezbarwnej ściany, na której dopiero namalujesz to co chcesz.

To dzieje się w tym samym czasie, pozbywanie się starych wierzeń i rodzenie nowych.

To przekształcanie się Twojego systemu wartości, wierzeń i sposobu myślenia.

Afirmuj dziś ze mną

Wierzę w piękno mojego wnętrza, w doskonałość mojej istoty. **Jestem gotowa** puścić to co stare i z miłością przyjąć to co nowe. Jestem wolna od ograniczających mnie wierzeń i programów, które umniejszają moją moc.

Od teraz **biorę pełną odpowiedzialność** za własne myśli i z miłością wypełniam je tylko tym, co wpływa na mnie budująco.

Kocham siebie, wszechświat mnie kocha.

Dziś zacznym **nowy etap**, dziś zacznym korzystać ze skarbów mojego wnętrza.

Życie ciągle mnie zaskakuje

Codziennie poznaję siebie coraz mocniej, odkrywając głęboko w **swoim wnętrzu**, kolejne dary.

Często też rozpakowuję prezenty pozostawione przez przeszłość, która nie koniecznie była przyjemna w momencie jej trwania, jednak z perspektywy czasu okazała się niesamowicie cenna.

Każdego dnia tworzę swoje wymarzone życie, starając się wypełniać swoją głowę, tylko pozytywnymi myślami, a gdy to niemożliwe, i negatywne myśli wkradają się w mój umysł, staram się zauważać w nich, ukryte piękno.

Wiem, że daleka droga przede mną, jednak **zakochałam się w procesie**, nauczyłam się czerpać radość z każdej, nawet na pozór niekomfortowej sytuacji.

Wiele **doświadczeń** za mną i czuję wdzięczność, że mimo wszystko, kilka lat temu podjęłam ryzyko, by przebudzić się, by odkryć głębie mojego istnienia pozbywając się z życia wszystkiego, co wygodnie leżało na powierzchni, tworząc komfortowe pozory.

Kocham swoje życie, nawet kiedy moje myśli podpowiadają co innego.

Ufam wszechświatowi, nawet kiedy przez moje serce przefrunie cień lęku. Wiem, że jestem na właściwej drodze, nawet kiedy czasem znaki pokazują wręcz odwrotnie.

Nie znam Cię, ale **wiem**, że skoro to czytasz, to też jesteś w swojej podróży. Może też **czujesz czasem, że gubisz się po to by za chwilę znaleźć** się ponownie. Może czasem ciężko Ci złapać oddech, a innym razem nie możesz przestać się uśmiechać.

Chcę dać Ci znać, że w tej podróży jesteście razem. Uczymy się, każdy od każdego. Jesteśmy jednocześnie **uczniami i nauczycielami**. Nie określa nas to na jakim etapie podróży jesteśmy, ale to, że jesteśmy podróżnikami, duszami, które postanowiły w świadomy sposób doświadczać.

Każdy z nas dociera coraz głębiej i mocniej, poznając ogrom miłości i spokoju. A wszystko po to, by móc prawdziwie doświadczyć tego, że tu jesteśmy.

To, że JESTEŚMY jest najważniejsze.

Nic lepszego nie mogło się nam przydarzyć, niż to, że istniejemy, że **prawdziwie JESTEŚMY**.

Czasem **mam wrażenie**, że w relacji z pewnymi osobami mimo włożonego wysiłku i ogromu miłości, **trafiam na ścianę**.

Ciągle próbuję kogoś **naprawiać**, czasem samą siebie przy tym psując, nadrywając miłość do samej siebie, byle tylko pomóc bliskiej osobie, świecić w pełni światłem, które w sobie ma.

Mimo prób i próśb, często jest tak, że osoby, o które walczymy, nie chcą się zmienić, nie chcą korzystać ze swojego wewnętrznego światła, tym samym zabierając nas w coraz większą ciemność.

Często w drodze do naszej **wewnętrznej harmonii**, te bliskie naszemu sercu osoby, **zabierają przestrzeń** w naszym życiu, wypełniając ją wciąż negatywnymi emocjami, zdarzeniami.

Walka o te **cudowne dusze**, które widzimy w tych często zawziętych ludziach, niestety jest bez sensu.

Bo **prawda jest taka**, że jeśli taka osoba, sama nie pragnie wykorzystać skarbów swego wnętrza, nikt inny nie jest w stanie tego dokonać za nią.

Bolesne bywa poczucie przegrania walki o kogoś, z tym właśnie kimś.

Bo jak z radością i **poczuciem spokoju**, wypuścić z życia kogoś, kogo nie tylko kochamy, ale o kim wiemy, że może tak wiele dobrego uczynić, jednak zamyka się w swojej **skorupie**, unikając prawdy, która go wyzwoli? **To jedna z trudniejszych lekcji**, w której trzeba pozwolić tej osobie iść dalej, nie uczestnicząc już w tej podróży, nie oddając własnego światła, nie gubiąc przy tym sensu.

Myślę, że każdy z nas **w drodze rozwoju**, wyrasta w pewnym momencie **z próby ocalenia kogoś**, kto nie chce być ocalony.

Każdy z nas ma wpływ jedynie na siebie.

Cudownie rozświecać drogę innym, ale kiedy w procesie gubimy własne światło, to mija się z celem.

Dbaj o swoje **wewnętrzne światło**, tak aby nigdy nie zgaśło. Jeśli zbyt dużo tego światła **będziesz oddawać każdego** dnia, osobie, która wrzuci to światło i tak w ciemność, pewnego dnia obudzisz się i będzie Ci trudniej odnaleźć tę iskierkę, która teraz mocno plonie.

Dbanie o siebie i o swoje wnętrze, to bardzo ważny aspekt świadomego życia.

To jak **traktujesz siebie**, jak do siebie mówisz, jak spędzasz czas, czym karmisz ciało i duszę. To wszystko wpływa na Twoje życie. Te niby małe elementy dnia codziennego, bardzo **mocno definiują to kim się stajesz**, a to kim się stajesz, wpływa na to jakim życiem żyjesz.

Każdy moment dnia, w którym **mówisz do siebie** coś destrukcyjnego, czy podejmujesz działania, które zamiast Cię wzmacniać, osłabiają, **wpływa na Ciebie bardzo mocno**.

Każdy dzień jest pełen wyborów.

Pomiędzy **budowanie siebie**, a niszczeniem

Pomiędzy **kochanie siebie**, a nienawidzeniem

Pomiędzy **byciem aktywnym**, a byciem biernym

Nikt, absolutnie nikt, nie ma na **Ciebie wpływu większego niż Ty sama**. Nikt nie ma mocy wpływania na Ciebie, o ile sama na to komuś nie pozwolisz.

Masz w sobie ogromną moc, którą możesz przenosić góry, lub brać je na własne plecy, będąc przygniecioną ich ciężarem.

Dbaj o siebie jak o **największy skarb**.

Dbaj o siebie jak o **najważniejszą osobę**.

Dbaj o siebie, jak o coś, co ma **najwyższą wartość**.

Pod koniec dnia, **jesteś wszystkim co masz** i to jest niesamowicie piękne.

Jak to jest ze znakami, zdarzeniami, horoskopami, tarotami?

Dla mnie ta kwestia przez długi czas był niezrozumiała.

Wiele doświadczeń i obserwacji, pozwoliło mi spojrzeć na cały ten temat w całkiem innym sposób. Zacznę od tego, że jeśli coś z Tobą nie rezonuje to NA PEWNO nie jest dla Ciebie. I to jest bardzo ważne. Jak czujesz to dla Ciebie a jak nie to nie dla Ciebie.

Proste.

Kolejna kwestia. **Wiara**. I tutaj mam sporo do przekazania. **Założmy sytuację**.

Widzisz czytanie tarota na tydzień. Wyszło z tego czytania, że stanie się coś cudownego.

Więc co się dzieje.

Opcja 1: Wierzysz w to całym sercem. Czujesz, że to naprawdę możliwe. Cieszysz się na samą myśl, bo tak mocno wierzysz. Cały tydzień **oczekujesz w podeksycytowaniu**. Wysoko wibrujesz, czujesz się świetnie. I dzieje się coś niesamowitego. Tarot miał rację. Ale bez Twojego wkładu wiary, wysokich wibracji, które przyciągnęły pozytywne zdarzenie, bez dopuszczenia przez Ciebie w swoim życiu cudu, być może ten tarot okazał by się w Twoim przypadku mylny.

Opcja 2: Niby wierzysz w przekaz. Momentami jest Ci lepiej, kiedy w sercu budzi się nadzieja, ale ogólnie to trochę Ci smutno,. **Czujesz się kiepsko**. Wibrujesz nisko. Mija tydzień. Tyle czekałeś ale nic się nie stało. To była ściema, tak podpowiada Ci umysł. Tylko to było możliwe, ten cud czekał, aż wejdiesz na jego wibracje, by moc objawić się w Twoim życiu.

Oczywiście **można polemizować** na ten temat co by było gdyby, czy to faktycznie tak działa. Pisze co sama zaobserwowałam w życiu swoim i wielu innych osób. I po wielu latach obserwacji doszłam do wniosku, że jeśli coś ma się zadziać, **zadzieje się bez zapowiedzi**. Jeśli masz mieć niespodziankę, która podniesie Cię na nogi, to ja dostaniesz. Po prostu, bez znaków, bez zapowiedzi, bez żadnych wymagań.

Jednak kiedy **dostajesz znak**, zapowiedź czegoś, to po to, by dołożyć swoją część. Wiesz o tym wcześniej, by mieć realny wpływ na to, czy przyjmujesz całym sercem to co ma się stać, czy jesteś gotowa na tyle by objawiać całą sobą radość, zanim coś się faktycznie wydarzy.

Nasza **aktywna postawa** i odpowiedzialność za własne emocje to nierozzerwalna część kreacji naszego życia. Nic nie dzieje się poza nami.

Wiele dzieje się **dla nas**, jednak każde zdarzenia, znak czy właśnie czytanie z tarota, zasiewa coś w Twoim sercu, ale czy **podlejesz tę myśl**, tę opcję w Twoim życiu to już tylko zależna od Ciebie kwestia.

Jak podlejesz to urośnie.

Zawsze masz wybór.

Twoja sprawa co wybierzesz

Wiarę czy wątpliwości

Radość czy przygnębienie

Gotowość czy zniecierpliwienie

Aktywność czy bierność

Bycie w tu i teraz czy błąkanie się pomiędzy przeszłością a przyszłością.

Wszechświat Cię wspiera, ale Twój udział w tym wszystkim jest kluczowy.

Nigdy **nie skupiaj się na tym czego nie chcesz**,
lecz na tym czego chcesz

Nie mów o tym gdzie nie chcesz być,
lecz o tym gdzie pragniesz się znaleźć.

Wszechświat nie odpowiada na to czego chcesz czy
czego nie chcesz, ale **na Twoje vibracje**, na Twoje
emocje, na to gdzie skupiasz swoją uwagę, czemu
oddajesz swoją energię

Skupiając się na tym **gdzie nie chcesz być**, nie
lokalizując miejsca do którego pragniesz dotrzeć, jakie
masz podjąć kroki i w którą stronę?

Czy jak wsiadasz do taksówki mówisz, że nie
chcesz jechać na dworzec? Gdzie wtedy ma zawieść
Cię taksówkarz?

Kiedy idziesz do restauracji i kelner pyta co Ci
podać mówisz, że nie masz ochoty na sałatkę?
Co w takiej sytuacji zostanie Ci zaserwowane?

Czy kiedy idziesz do sklepu i sprzedawca pyta co
podać, mówisz że nie chcesz kupić mleka?

Tylko patrząc w stronę swoich pragnień, możesz zacząć podążać w ich kierunku.

Patrząc na to czego nie chcesz, nie ujrzysz tego czego chcesz. Kiedy szukasz siebie w tym, kim nie jesteś, jak to ma się udać?

Nie chcesz tu być? **To gdzie chcesz być?**

Nie chcesz taka być? **To jaka chcesz być?**

Nie chcesz tego przeżywać? **To co chcesz przeżyć?**

Zdaj sobie sprawę ze swoich pragnień, byś mogła do nich dotrzeć.

Przestań poświęcać energię, na to czego nie chcesz, by opuściło to Twoje życie.

Zacznij od zmiany myślenia, od zmiany reakcji.

Następnym razem kiedy złapiesz się na myśleniu czy mówieniu o tym, czego nie chcesz, przekształć to w zastanowienie się czego pragniesz.

Złóż wszechświatowi dokładne zamówienie, najlepiej ze szczegółami, dodając pozytywne emocje i poddając się natchnieniom do nowych działań.

Kiedy raz przekroczysz **granice świadomości** lub doznasz tzw. przebudzenia, **nie ma już odwrotu**. Jest to często czas zagubienia

Z jednej strony wszystko co do tej pory znałaś jest inne, obce. Nie potrafisz patrzeć już na świat w ten sam sposób. Wszystko co do tej pory wydawało się oczywiste, nagle zdaje się być częściowo lub **totalnie pozbawione sensu**. Zaczynają nie pasować Ci te obszary **Twojego życia**, w których odczuwasz brak głębi. Nagle wiele znajomości przestaje mieć dla Ciebie sens, a to co powierzchowne, **traci na wartości momentalnie**.

Z drugiej jednak strony, **nie wiesz co i jak**. Jak poruszać się w tym samym świecie, ale w zupełnie inny sposób. Nie od razu wiesz od czego zacząć. Często masz **mętlik w głowie** i czujesz pustkę, wiedząc jednocześnie o tym jak wiele głębi jest w Tobie i wokół Ciebie. **Jednak nie umiesz jeszcze do niej dotrzeć**.

Przebudzenie to proces, przebudzenie to rewolucja. Daj sobie czas, daj sobie przyzwolenie na to by nie wiedzieć, **by szukać**, by otwierać powoli oczy i zauważać coraz więcej światła w sobie, innych ludziach i wszystkim co Cię otacza.

Możesz czasem czuć się przytłoczona, a innym razem możesz tkwić w totalnym błogostanie.

Możesz czuć pełnię, którą w przeciągu chwili, zastępuje pustka.

Każdy element jest niezbędny, **byś poznała pełnię swojego istnienia**, byś nauczyła się doznawać świata w zupełnie inny, pełniejszy sposób.

Jeśli przebudziłaś się niedawno lub przebudzasz się w tym momencie, pozwól procesowi prowadzić Cię w każdej chwili. **Poddawaj się temu** co nadchodzi, nie wzbraniaj się przed tym czego nie znasz i czego nie rozumiesz. Wyłącz potrzebę kontroli i logiki. Wkraczaj w ten nowy dla Ciebie obszar naszej rzeczywistości, z otwartym sercem, z otwartą głową i bez oczekiwań.

To piękną drogą, którą będziesz mogła się w pełni cieszyć tylko wtedy, gdy nie będziesz skupiała się dokąd ta droga prowadzi.

Pamiętaj: **Zastanawianie się co będzie, zabiera Ci możliwość doświadczania tego co jest!**

Czasami przychodzi moment, **że potrzebujesz** pomocy i ktoś Ci jej udziela. To jest jak najbardziej świetna sprawa **pomagać i potrafić przyjąć pomoc**. Jednak istnieje pewna pułapka w korzystaniu z czyjejś pomocy. Kiedy ktoś Ci pomaga, zastanów się nad jedną ważną rzeczą.

Jeśli **masz trudną sytuację**, to pomyśl czy ta osoba pomaga Ci **funkcjonować w trudnej sytuacji**, czy polepszyć tę sytuację.

Ktoś może Cię wspierać w trudnej sytuacji. Pomaga Ci, dzieli się dobrym słowem, powtarzając, że wszystko się ułoży. **Daje Ci poczucie chwilowego komfortu** i podnosi Twój humor na chwilę, kiedy jest Ci bardzo źle. Istnieje jednak inny rodzaj pomocy. Będzie to pomoc, która może nie jest aż tak przyjemna. Kiedy ktoś chce pomóc Ci **polepszyć Twoją sytuację**, często będzie mówił, rzeczy, których nie chcesz usłyszeć, ale musisz je usłyszeć.

Taka osoba **nie poklepie Cię po plecach** mówiąc, że wszystko się samo ułoży, tylko realnie podpowie Ci, że musisz coś w sobie zmienić.

Nie będzie wspierać Cię w Twojej niedoli, lecz w **wyjsciu z tej niedoli**.

Jeśli masz trudny moment życia i masz kogoś, kto płacze razem z Tobą, kto pozwala Ci się wyżyć i klepie po plecach powtarzając, że jakoś będzie, zastanów się czy przyjmowanie wsparcia w trwaniu w tym dołku jest dla Ciebie **satysfakcjonujące**.

Czasem mamy wokół siebie ludzi, którzy **wspierają nas w bólu, zamiast wspierać nas w pozbyciu się bólu** i zrozumieniu go.

**Nie zawsze musisz słyszeć piękne słowa.
Największa pomoc płynie z prawdy.**

Jeśli ktoś mówi Ci bolesną prawdę, to bądź wdzięczna. Bardzo często znajomości kończą się tylko dlatego, bo ktoś zamiast pięknych kłamstw, zaczął mówić **brzydką prawdę**. Chcesz iść do przodu, nie bój się konfrontacji ze swoim bólem.

Nie szukaj pocieszenia, szukaj rozwiązania.

Czasami łatwo nam wejść w **życie oczekiwaniami innych**. Ktoś powie, że zrobiliśmy coś dziwnego, nieodpowiedniego, coś co było według kogoś złe

I czasem **dajemy się wciągnąć** w poczucie winy, pomimo tego, że wiemy o tym iż żadnej krzywdy nikomu nie wyrządziliśmy, nasz umysł zaczyna się gotować, odtwarzając w pamięci daną sytuację, próbując zrozumieć, co ta osoba miała na myśli

TYLKO PO CO TO ROBIMY?

Kiedy ktoś oczekuje od nas pewnych zachowań i my zachowamy się wbrew tym oczekiwaniom, jesteśmy osądzani. Tylko dlatego, bo nie spełniliśmy czyichś oczekiwań. **A nikt nie żyje po to by spełniać oczekiwania innych**

Wiele było w moim życiu sytuacji, gdy ja robiłam swoje, pracowałam nad sobą i pracowałam nad spełnianiem swoich marzeń, a nagle ktoś miał do mnie pretensje, że czegoś nie zrobiłam lub coś zrobiłam

Nigdy nie rozumiałam jak ktoś w ogóle może w ten sposób rozumować coś. co ja widzę zupełnie odwrotnie

Doszło do mnie jednak, że problemem w tej sytuacji nie było moje złe zachowanie, ale czyjeś oczekiwania wobec mnie. Ktoś wykreował w swojej głowie **model mojego zachowania**, bazując na mojej roli społecznej, etykiecie w rodzinie, czy moim wieku i bazując na określeniach, które nijak oddają to kim naprawdę jestem, oczekiwał ode mnie wpisania się w ten właśnie model. Sama nie mam oczekiwań względem nikogo.

Każdy ma prawo być sobą, żyć po swojemu. Tym bardziej dziwi mnie jak tak bardzo można wkręcać się w oczekiwania co do zachowań innych ludzi i to zachowań, które nawet nas nie dotyczą. Kiedy obserwujesz coś z boku i nie dotyczy Cię to, ale Cię to dotyka, to Ty masz w sobie problem, a nie osoba, u której według Twojego osądu, zaobserwowałeś problem.

Żyj i daj żyć innym

Nie oddawaj swojej wolności, żyjąc wedle schematu, w który wkłada Cię ktoś inny.

Nie utożsamiaj się z etykietami, bo one nic o Tobie tak naprawdę nie mówią. Ktoś powie, ale przecież tak wypada. Wypada być w 100% sobą.

Uważaj na pułapkę oczekiwań innych i zawsze żyj w przekonaniu, że Twoje serce, Twoja intuicja, że Ty wiesz lepiej co zrobić, i jak zrobić i nie daj sobie wmówić, że jest inaczej.

Pasja w życiu jest bardzo istotna.

Każdy z nas przyszedł tu z niepowtarzalnym darem, talentem, umiejętnością, osobowością.

Z czymś co utoruje nam drogę i pozwoli na pełne doświadczanie swojej mocy. **Pasja jest ważniejsza od talentu.** Chociaż często idą one w parze.

Jednak jeśli masz do czegoś **predyspozycje**, ale nie daje Ci to radości, to nie jest koniecznie Twoja droga. A kiedy kochasz coś robić i nawet nie jesteś w tym najlepszy, pasja daje Ci **energie i motywację**, by się rozwijać i być coraz lepszym w tej właśnie rzeczy.

Dlaczego pasja jest tak ważna?

Robiąc codziennie rzeczy, które Cię pasjonują, które sprawiają, że się uśmiechasz i dodają Ci energii, tworzysz **najlepszą wersję swojego życia.**

Poza tym mając ogrom energii płynącej ze spełniania swojej pasji, wszystkie inne, mniejsze nawet codzienne czynności, wykonujesz również z zupełnie innym nastawieniem.

Pasja jest w Tobie i nie tylko pasja do czegoś konkretnego, ale **PASJA DO ŻYCIA.**

Daje Ci ona poczucie, że **każdy dzień jest darem**, a każda nawet najmniejsza czynność, przygodą pełną cudów.

Kiedy **pasjonuje Cię** życie, odkurzanie staje się festiwalem tanecznym, prysznic staje się koncertem.

Widzisz wtedy więcej w zwykłych rzeczach

Doceniasz mocniej otaczający Cię świat

Potrafisz wtedy wyciągnąć **z każdej sytuacji piękno**.

Kiedy pasjonujesz się życiem, odkrywasz ogrom możliwości, planów, pomysłów.

Jesteś wtedy bardziej

Możesz wtedy więcej

A życie staje się po prostu lekkie i radosne.

Życzę Ci odnalezienia w sobie tej pasji do życia i swojej unikalności, która postawi Cię w miejscu, które na Ciebie czeka. W miejscu zwycięstw, wygranych, sukcesów, radości, miłości, pokoju i pełnej harmonii.

Nie do końca tak jest.

Jeśli jesteś chory i chcesz być zdrowy, ale mówisz: **NIE CHCĘ BYĆ CHORY**. to będziesz nadal chory, ale wtedy, kiedy czujesz się chory, kiedy wibrujesz częstotliwością choroby.

Kiedy powiesz **CHCĘ BYĆ ZDROWY**, ale nadal czujesz się chory, wibrujesz brakiem zdrowia, częstotliwością choroby, to nie zostaniesz uzdrowiony.

Kiedy powiesz **JESTEM ZDROWY**, ale nadal czujesz, że nie jesteś, nie wierzysz w to co mówisz i pojawia się wewnętrzny opór, znowu wibrujesz chorobą, nie będziesz zdrowy.

To tak działa. Oczywiście powtarzanie sobie w kółko pozytywnych twierdzeń, nawet ich nie czując, z czasem pomaga w przekształcaniu podświadomych wierzeń, ale często jest tak, że najpierw przychodzi frustracja, że to nie działa, że powtarzam, że jestem zdrowy, ale **NO NIE JESTEM**.

W przekształcaniu wewnętrznych wierzeń, trzeba być cierpliwym i nie zrażać się, nie tracić wiary.

Czym wibrujesz, to przyciągasz.

Cieężko zmusić się do zmiany, wibracji nie oszukasz. To musi być prawdziwe, naturalne.

Okej, więc co mogę zrobić?

Odpuść!

Wypuszczaj codziennie intencję np. związaną z pełnią zdrowia w Twoim ciele, staraj się wczuć w to jak zdrowa już jesteś, spróbuj wyobrazić sobie jak świetnie się czujesz, co dzięki temu możesz robić, dokąd pójść.

A po puszczeniu tej jak najczystszej intencji, rusz dalej z dniem. **ODPUŚĆ, ZAPOMNIJ.**

Staraj się w ciągu dnia myśleć pozytywnie, ale nie afirmuj na siłę, nie wmawiaj sobie czegoś, w co sama nie wierzysz do końca. Możemy oszukiwać trochę słowami, a nawet myślami, ale nasze emocje, odczucia, zawsze pokażą to, czym, **wibrujemy naprawdę.**

To trudna sztuka, zwłaszcza jeśli dopiero zaczynasz, ale staraj się próbuj, jednocześnie naucz się odpuszczać, **nie nakładaj na siebie presji.**

Powierz wszystko wszechświatowi i odnajdź lekkość, wierząc, że jak wypuścisz stan swojego zdrowia z własnych rąk, Twoje zdrowie wróci do porządku zgodnego z genialną naturą wszechświata.

To normalne się zgubić

To normalne nie wiedzieć co teraz

To normalne szukać

Kiedy gubisz sens, gubisz swoją tożsamość, to tylko po to by znaleźć to kim jesteś naprawdę.

Czasem dajemy się oszukać sami sobie

Wydaje nam się, że odnaleźliśmy się.

Idziemy przez życie z pewnością, że wiemy kim jesteśmy i czego chcemy.

Ale czasem przychodzi dzień, kiedy budzisz się i czujesz się zagubiona. **Nic do siebie nie pasuje**
Jakby ktoś włożył Cię do życia, które nie jest Twoje

To nic złego, to normalne

To część drogi, część, która pomimo tego, że bywa trudna, pozostawia po sobie wiele cudownych odkryć

Kwestionowanie siebie, poszukiwanie siebie na nowo pozwala nam poznać o wiele szersze spektrum nas samych i całego wszechświata. Wszystko jest w stałym ruchu, Ty też. To, że już raz się odnalazłaś nie znaczy, że pozostaniesz w tej odnalezionej formie na zawsze

Przeistaczamy się codziennie w coraz to bardziej świadome i rozwinięte istoty

To naprawdę w porządku czuć zagubienie, pustkę, przytłoczenie

Z tych stanów wyłaniają się całe pokłady nowej energii, nowych możliwości

W tej pustce powstaje nowa, jeszcze większa pełnia

Ukochaj ten stan, okaż sobie zrozumienie i otwórz się na nowe.

Dziękuję Ci, że tak bardzo się starasz

Ty też sobie podziękuj i z miłością przywitaj nowe

Nie zobaczysz więcej, niż jesteś gotowa zobaczyć.

Nie usłyszysz tego, czego nie możesz jeszcze słyszeć.

Nie dostaniesz więcej, niż jesteś w stanie w tym momencie przyjąć.

Jedno to widzieć prawdę i zdawać sobie z niej sprawę, a coś zupełnie innego to patrzeć na prawdę i nie zauważanie jej.

Możesz dostawać sygnały cały czas.

Wszystko na niebie i ziemi, może Ci mówić co trzeba zrobić. Ale prawda jest taka, że póki nie przyjdzie moment, w którym Twoje oczy się otworzą, nie zobaczysz niczego.

I tego nie da się wymusić, nie da się zaplanować przebudzenia, nie da się oszukać tej zmiany postrzegania. Ona dzieje się niezależnie od Ciebie. Czy się starasz czy nie, przychodzi moment i nagle **wszystko jest inne**.

Możesz słuchać innych jak mówią o tym i nie czuć tego. Możesz widzieć jak świat się zmienia i nie czuć chęci dołączania do tego **"przebudzenia"**.

Ale zawsze przychodzi czas na niespodziewaną zmianę postrzegania, dla każdego inną zmianę w innym czasie i o innym natężeniu.

Bądźmy wyrozumiali dla siebie.

Bądźmy pełni akceptacji dla każdego niezależnie od jego tempa, poziomu, bo zawsze patrząc na to jak inni widzą te same rzeczy, opieramy się o swoje postrzeganie, porównując kto widzi mniej a kto więcej. Ale to tylko nasze postrzeganie.

To nie jest potrzebne.

Najbardziej oczy otwiera wzajemna dobroć, miłość i pełna akceptacji serdeczność.

Dbajmy o to, by te przemiany były coraz to łatwiejsze do przejścia, bo zawsze każdy przełom stanowi ogromne wyzwanie, **nie dokładajmy sobie trudu oceniając się wzajemnie.**

Każdy z nas w jakiś sposób pragnie spokoju, spokojnego życia.

Tylko co to tak naprawdę znaczy?

Spokojne czyli jakie?

Najczęściej spokój łączymy a **nawet mylimy z przewidywalnością**. Spokojne życie wydaje się być takim, w którym jesteśmy w stanie, w zdecydowanej większości przewidzieć **co się stanie jutro**.

Życie w poczuciu bezpieczeństwa, wynikającego z przewidywalności właśnie.

U mnie jednak **przewidywalność życia** i umiejętność przewidywania kolejnych dni oraz planowania miesięcy z góry, wiedząc kiedy dostane urlop, a kiedy wypłatę itd. nie dała żadnego **poczucia spokoju**.

Pierwszy raz w życiu zaznałam poczucia wewnętrznego spokoju, kiedy moje życie zwariowało, kiedy przechodziłam rewolucje, kiedy wszystko było totalnie niepewne i nieprzewidywalne.

Bo w tym całym chaosie odnalazłam siebie.

Z tego całego zamieszania wyłoniłam się prawdziwa ja i dopiero wiedząc kim jestem, poznając coraz głębsze warstwy mojego istnienia, zaznawałam coraz większego spokoju.

Oczywiście **czynniki zewnętrzne** mogą go jeszcze pogłębić, ale nigdy przynajmniej w moim przypadku to zewnętrzne poczucie spokoju, nie przekładało się na to jak się czułam.

Dla mnie **spokój nie oznacza, że wiesz co będzie**, ale że wiesz kim jesteś Ty, cokolwiek by się nie działo.

Nie musisz wiedzieć co się stanie jutro, tylko powinieneś wiedzieć kim Ty jesteś dzisiaj.

Odkrycie tego dało mi bardzo wiele.
Bo przestałam szukać spokoju na zewnątrz, próbując ustawić swoje życie w jakimś porządku, który podpowiadał mi mój umysł.

Znalazłam spokój w sobie, co pozwoliło wszystkiemu na zewnątrz układać się w odpowiedzi na moje wewnętrzne poczucie harmonii.

Oczywiście nie zawsze czuje **wewnętrzny spokój**, czasem go tracę, ale tylko na chwile, by potem odnaleźć go i poczuć jeszcze mocniej.
Bo to czego jestem pewna, to kiedy na chwile gubisz to co już odnalazłeś, to tylko po to, by odnaleźć to na nowo, **jeszcze mocniej, jeszcze bardziej**.

Zdarza się, że decydujemy się oglądać ten sam kanał i narzekać na niego, **niż po prostu go przełączyć**. Powielamy schematy, które nam nie służą, zamiast je przełamać. **Uderzamy głową w mur**, zamiast go przeskoczyć. Czasem wpadamy **w błędne koło** i nie wiemy jak z niego wyjść.

Nie da się w kółko robić tego samego i otrzymać inny rezultat. **Nie da się** zmienić swojego położenia, nie ruszając się z miejsca.

Czasem ten najważniejszy krok do zmiany, wymaga od nas ogromu **odwagi i pragnienia zmian**, głodu życia. Czasami jednak to co popycha nas do zmian, bywa nieprzyjemne.

Bo skoro **popycha do zmian**, to wypycha z jakiegoś miejsca, z jakiejś sytuacji, a bycie wypychanym przyjemne nie jest.

Daj się wypchnąć wszechświatowi, poddaj się temu. Nic nie dzieje się bez przyczyny, **a każdy ucisk kończy się wyzwoleniem**, jeśli na to pozwolisz.

Motyl zanim stanie się motylem, jest ściskany przez kokon. W ciemnym i ciasnym, a jednak bezpiecznym kokonie, **nie ma pojęcia jak pięknym motylem ma się stać**, ale to właśnie w tym kokonie dzieje się wszystko to, co sprawia, że wraz z otwarciem tego kokonu, otwierają się także jego **skrzydła**.

Nie trzymaj się kurczowo kokonu, jeśli pragniesz latać. Może jesteś w ciemnym miejscu, ale właśnie w największym mroku, może nagle rozbłysnąć najjaśniejsze światło.

Nie bój się mroku, nie bój się rozbłysnąć i go rozświetlić.

Zrób ten krok, o którym ciągle myślisz, ale się go obawiasz. **Zrób ten krok**, ten którego tak naprawdę pragniesz.

Twoja intuicja podpowiada Ci słusznie, posłuchaj jej.

Wyjdź ze swojego kokonu

Z miłością do życia jest jak z miłością do drugiej osoby. Udany związek to taki, w którym nie tylko odczuwasz miłość, ale taki, w którym w związku z odczuwaną miłością zadbasz o relacje i o tę drugą osobę. Związkiem udanym nazywamy taki, w którym obie osoby kochają się i **tę miłość sobie okazują**, dbają o relacje i wtedy to jest udany związek. Miłość jest pierwsza, ale jeśli z niej nic nie wynika i nasze działania nie są spójne z tą miłością, **związek udany nie jest**.

Tak samo jest z życiem,

Udane życie to nie tylko kwestia kochania życia, ale wykorzystywania tej miłości do życia i aktywizowania jej, przekształcania jej w działanie.

Kiedy kochasz życie, dbasz o nie, o każdy jego aspekt. Im więcej w Tobie miłości do życia, tym więcej masz energii na działanie, wykorzystywanie okazji, znajdowanie nowych możliwości.

Kochając życie działasz inaczej niż gdy brak Ci miłości do siebie i do Twojego istnienia.

To jest nierozłączne i nawet się nad tym nie zastanawiasz, **tego się nie da oszukać**.

Nie da się działać tak dynamicznie w życiu bez miłości do niego, jak w momencie gdy naprawdę uwielbiasz to że żyjesz.

Ta ogromna miłość do życia, pasja, głód życia nie pozwala Ci być w Twoim życiu biernym.

Z tej miłości zawsze płynie energia, która popycha Cię do działania, daje Ci nowe możliwości, natchnienia, by robić więcej, by cieszyć się więcej, by być bardziej, by doświadczać mocniej.

Kiedy cieszy Cię samo Twoje istnienie, nie poprzestajesz na samym istnieniu.

Robisz coraz więcej, bo ta energia miłości wypływa z Ciebie każdą możliwą drogą.

Kiedy jesteś pełna i szczęśliwa wewnątrz, ta pełnia wychodzi z Ciebie, wylewa się z Ciebie, widać ją w każdym Twoim dniu, w każdym, podjętym działaniu. Może czasem myślałaś, że tak wszyscy mówią o tym, że wystarczy **czuć się dobrze a wszystko się ułoży**, że kiedy pokochasz życie to życie pokocha Ciebie, i faktycznie tak jest.

Bo **uwierz mi jak pokochasz życie**, nie będziesz w stanie usiedzieć na tyłku czekając na to aż cuda przyjadą do Ciebie, tylko Ty będziesz tym cudem, zaczniesz te cuda produkować, zaczniesz je zbierać z ulicy na każdym spacerze.

I tego Ci życzę **iskierko**

Odpuszczenie jest dosyć upragnionym stanem.

Kiedy dążymy do celu, cieszymy się procesem i czujemy odpuszczenie względem efektów, daje nam to poczucie lekkości, bycia zaopiekowanym i **poczucie, że wszystko dzieje się tak jak ma się dziać.**

Obojętność jest czymś totalnie odwrotnym. Według mnie to jeden z gorszych stanów w jakim możemy być.

Obojętność łączy się często z apatią, z brakiem aktywnego udziału **we własnym życiu.**

W odróżnieniu od odpuszczenia **nie daje lekkości.** Co innego odpuścić i powierzyć wszystko wszechświatowi, a co innego **mieć wszystko totalnie gdzieś.** Bycie obojętnym to bycie nieobecny w pełni w swoim życiu, to lekceważenie własnej mocy i wyłączenie swoich emocji z **odpowiedzialności jaką nasze emocje ze sobą niosą.**

Obojętność to **ucieczka od pracy nad sobą,** od ufania procesowi. Obojętność dla mnie to po prostu odłączenie się od **siebie i swojego życia.**

Czasem mylimy odpuszczenie z obojętnością.

Mówimy, że coś odpuszczamy jednocześnie podkreślając, że już nam wszystko jedno, **że mamy to gdzieś**, a istotą odpuszczenia nie jest zobojętnienie tylko wypuszczenie potrzeby kontroli z naszych rąk.

Obojętność to **świadoma rezygnacja z korzystania z wpływu** naszych wibracji na naszą rzeczywistość.

Odpuszczenie to **otwarcie na to co ma dla nas wszechświat**.

Obojętność to zamknięcie na wszystkie możliwości

Odpuszczeni pozwala na doświadczanie wszystkiego co jest **nam dane, w pełni**.

Obojętność wyłącza nas z doświadczania wszystkiego, z obawy przed doświadczaniem tych "negatywnych" rzeczy, **w efekcie czego nie doświadczamy w pełni niczego**.

Uważajcie proszę, próbując odpuścić nie zaczynajcie być obojętni, to często **cienka granica, ale bardzo istotna**.

Każdy z nas marzy o tym by coś otrzymać.

I wszechświat każdemu z nas chce wiele dać. Wszechświat ma dla nas wiele możliwości, obfitości, zdrowia, pasji, pomysłów, wszystkiego czego tylko pragniemy. **Jest jedno ALE...**

Możemy dostać tylko tyle i aż tyle, ile jesteśmy w stanie przyjąć. Kiedy możesz dostać 1000 litrów wody, ale nastawiasz szklankę o pojemności 200ml to nie będziesz **w stanie otrzymać więcej** niż te 200 ml. Jeśli nawet ktoś wlewałby te 1000 litrów, to w szklance zawsze będzie tylko 200ml i w Twoim odczuciu otrzymałeś 200 ml, bo tyle masz teraz w szklance. Nie widzisz jednak tego 1000 litrów, które lały się w Twoim kierunku.

Czasem mam do czynienia z osobami, które pragną w swoim życiu **przełomu**, chcą przeżyć zdarzenia, które dają ogrom radości.

Jednak to **ile radości jesteś w stanie przyjąć**, ile masz na nią w sobie przestrzeni, będzie skutkowało tym, ile faktycznie tej radości otrzymasz.

Kiedy pragniesz by zdarzyło się w Twoim życiu coś, co da Ci ogrom szczęścia, upewnij się że masz w sobie tyle przestrzeni dla tego szczęścia, że odczujesz faktycznie tak mocno to szczęście, **jak sobie wyobrażasz.**

Jak więc powiększać przestrzeń na miłość, radość itd.?

Po pierwsze, dając odczuć te rzeczy innym.

Kiedy dajesz komuś miłość, Twoja przestrzeń miłości w Tobie, zwiększa się. Dając komuś miłość, Ty jej nie tracisz, ale właśnie dzięki temu, rozszerzasz w sobie to światło.

Po drugie, odnajdij tę radość czy miłość w każdym dniu. Nie czekaj z odczuwaniem tych pięknych emocji na jakieś zdarzenie. Nie rezerwuj ich dla wyjątkowych okazji, bo każdy dzień to wyjątkowa okazja.

Po trzecie, rób miejsce miłości i radości pozbywając się ze swojego wnętrza nienawiści, strachu. Te negatywne emocje zabierają przestrzeń, którą można zagospodarować na te piękne uczucia i emocje.

Pamiętaj, że nie możesz dostać więcej niż jesteś w stanie udźwignąć.

Kiedy nauczysz się z każdym dniem nosić w sobie coraz więcej miłości, radości, pokoju i serdeczności, w Twoim życiu zaczną się pojawiać tych emocji i odczuć coraz więcej. Będą do Ciebie przychodzić poprzez piękne zdarzenia, poprzez innych ludzi i poprzez Twoje mocniejsze połączenie z wszechświatem.

Bądź jak **naczynie, które jest gotowe** na przyjęcie ogromnej ilości błogosławieństw. **Przyjmij to co Cię umacnia**, co zwiększa Twoje możliwości odczuwania pozytywnych emocji.

Wiem, że czasem się boisz i nie możesz przez to spać. Wiem, że pomimo starań, **myśli krążą po Twojej głowie** zataczając koła, czasem docierając niebezpiecznie blisko Twojego serca.

Wiem, że trudno Ci czasem złapać oddech i **ufać, że wszystko jest pod kontrolą.**

Ale ile by nie było takich momentów, w ogólnym rozrachunku **to niczego nie zmienia.**

Jesteś w drodze, czasem jest troszkę ciężiej utrzymać równowagę, czasem łatwiej zgubić się na chwilę lub zatrzymać. I to wszystko jest okej. To, że czasem uronisz kilka łez i obudzisz się w środku nocy z poczuciem niepokoju to też fragment Twojej drogi.

Ta sieczka rozwoju trwa cały czas, kiedy myślisz, że ona się już skończyła w Twoim życiu, to tak naprawdę jeszcze nie wyruszyłaś. Może się zdziwisz, ale harmonie i miłość tak w pełni można poznać często w najciemniejszych zakamarkach, a szczery uśmiech w gorzkich łzach. To co mi najbardziej pomaga w tej drodze nieważne na jakim jej etapie jestem, **to odrzucenie dualizmu.**

Nie dziele już rzeczy na dobre i złe.

Wszystko przydarza się jako część planu.

Jeśli mam słabszy dzień to on jest potrzebny.

Daję sobie pozwolenie na wszystkie emocje nie pielęgnując jednak tych, które działają na dłuższą metę niekorzystnie. **Pielęgnuje w sobie miłość**, ale jeśli przez moje serce przeleci cień braku miłości, przyjmuje to, akceptuje, pozwalam sobie na to przez krótką chwilę, i uwierz mi, że moment, w którym pozwalam sobie na brak miłości, jest momentem w którym ten brak miłości wyparowuje **wypełniając całą mnie miłością jakiej dotąd jeszcze nie znałam.**

Trudno to pojąć rozumem, więc nie ma sensu próbować. **Logika odrzuci to co jest jej pozbawione w naszym systemie myślenia.** Serce nie musi rozumieć, dusza nie musi widzieć logiki.

Pozwól sobie na wszystko co do Ciebie przychodzi.

Daj sobie zgodę na odczucie strachu, by poznać czym jest odwaga

Daj sobie zgodę na poczucie braku, by poznać prawdziwą pełnię

Daj sobie zgodę na poczucie żalu, by poznać moc wybaczenia. Pozwól sobie...i poczuj wolność.

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 z 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 prawdziwe. 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 samotna**, bo budowałaś 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, **pokochoasz 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 wewnątrz**, zawsze będzie odbijało się w Twoim zewnętrznym życiu i Twoich związkach.

Nie walcz ze samotnością, tylko zrozum ją i pokochaj, oddaj jej trochę uwagi, by przemienić ją w poczucie pełni i miłość.

Dlaczego nie da się mieć w pełni szczęśliwego życia, trzymając się przeszłości?

Szczęście i jego poczucie to szeroki temat i to od czego zależy, że jest wynikiem wewnętrznego poczucia bliskości z sobą oraz poczuciem jedności z całym wszechświatem, to oddzielna kwestia, której tutaj nie będę poruszać.

Chcę bezpośrednio skupić się na tym, **jak stałe przeżywanie swojej przeszłości** i oddawanie temu, co minęło, swojej uwagi i emocji, utrudnia nam tworzenie swojej wymarzonej rzeczywistości i cieszenia się **tu i teraz**.

Umówmy się, że **Twoja teraźniejszość**, którą tworzysz w tym momencie, to KÓŁKO, a Twoja przeszłość to KWADRAT. I teraz wyobraź sobie, że malujesz kółko, myśląc cały czas o kwadracie, mając je przed oczami i czując je.

Myślisz, że jakie wyjdzie Ci to kółko?

Może Ci się udać je narysować, ale nie było Cię w pełni podczas powstawania tego kółka. Widzisz przeszłość daje nam **wiele cudownych lekcji** i doświadczeń, ale wykorzystujemy je będą w tu i teraz.

Życie w przeszłości nie prowadzi do niczego.

Bo przecież kiedy jedziesz samochodem nie obracasz się do tyłu tylko patrzysz dokąd jedziesz, prawda ?

Świadoma kreacja swojego życia i przeżywanie go w pełni wymaga skupienia na tu i teraz, wyrażaniu siebie w momencie w którym jesteś. Widzę, że wielu ludzi żyje przeszłością. Odtwarzają sobie sceny sprzed 20 lat, często zakrzywiając ich **prawdziwy obraz** i idealizując sobie momenty, które wcale nie były tak piękne jak wydają się teraz

Po co to robią? To ucieczka przed sobą, przed życiem, przed własną mocą i odpowiedzialnością, za swoje kreacje.

Chcesz żyć w przeszłości? Żyj

Tylko nie bądź zaskoczona, kiedy obudzisz się z odkopywania starych wspomnień i okaże się, że jesteś w miejscu, w którym nie chciałaś być.

Życie to wynik naszej twórczej mocy i tego w czym pokładamy nasze skupienie, nasze emocje i naszą uwagę. **Chcesz jechać do przodu**, nie wrzucaj wstecznego. **Chcesz dotrzeć do celu**, nie zawracaj co chwile do miejsca, z którego ruszyłaś

Jak mówił Albert Einstein:

"Życie jest jak jazda na rowerze, żeby utrzymać równowagę, musisz się poruszać naprzód"

Często przychodzą do mnie różne sytuacje z życia, które obrazują w pewnym stopniu to, w jaki sposób działa **wszechświat** i jaka jest **korelacja nas ze źródłem**.

Wczoraj przyszło do mnie nagle porównanie nas i wszechświata do **aktora i reżysera**.

Kiedy **aktor** gra w scenie, skupia się na swoich kwestiach i zadaniach. Nie ma pretensji do reżysera, tylko dlatego, że dana scena czy kwestia wydaje się dla niego **nie mieć sensu**.

Gra swoją rolę, **ufając**, że każda scena ma sens i że przecież reżyserowi zależy na tym, aby cały film wyszedł dobrze. **Reżyser wie lepiej niż aktor**, jak ma wyglądać scena czy całokształt filmu. Aktor ma jedynie najlepiej jak potrafi, zagrać swoją rolę

Do czego zmierzam?

Rób swoje, pracuj nad sobą, rozwijaj swoje pasje i podążaj za głosem serca.

Nie zamartwiaj się o resztę.

Nie myśl zbyt dużo o tym, co wybiega poza **Twoją rolę**, bo jedyny sposób by wszystko szło zgodnie z planem, to robić swoją część w **pełnym skupieniu na niej**.

Może pomyślisz: **Ok ale ja serio nie wiem co mam robić, nie wiem co jest moją rolą.**

Jeśli faktycznie nie masz pojęcia jaka jest Twoja rola, zawsze jest coś w Tobie, nad czym możesz popracować. **Zawsze możesz** znaleźć w sobie więcej miłości, pokoju i harmonii.

Jeśli masz marzenie, wyobraź sobie siebie po dwóch stronach. **Po lewej** jesteś Ty na dzień dzisiejszy, **po prawej** Ty w spełnieniu Twojego marzenia. Porównaj siebie z lewej i prawej i zobacz **co się różni**. Oprócz innych okoliczności, to jak Ty się różnisz? Jaka jesteś po lewej a jaka po prawej?

Istotą tego ćwiczenia jest **zauważenie, że jedyne co różni się to Ty** i kiedy Ty po lewej i po prawej będziesz taka sama, to marzenie przyjdzie do Ciebie. Bo sama widzisz to **marzenie** jest obok Twojej lepszej wersji i możesz dopasować się do swojego marzenia.

Może po lewej jesteś smutna a po prawej masz w sobie radość? **Kluczem jest odkryć** w sobie tę swoją wersję, która ma to o czym marzysz, **bo to wszystko jest już w Tobie.**

Kiedy nie wiesz co zrobić, **zaczniј** od tego ćwiczenia.

No i wycisz się i posłuchaj serca, ono zawsze Ci podpowie, czasem będziesz znać **tylko następny krok**, ale uwierz mi więcej nie musisz.

Rób swoje i ufaj wszechświatowi w całej reszcie.

Pamiętaj, że jesteś częścią czegoś większego, wielkiej produkcji jaką jest życie, a wszechświat to reżyser. Nigdy nie chodzi tylko o Ciebie

Czasem **boimy się chaosu**. Utrzymujemy wszystko tak jak jest, nawet czując, że coś jest nie tak, tylko po to, by nie **zmierzyć się z prawdą**, która często niesie chaos.

W miejscu kłamstwa, **prawda stwarza ogromny bałagan**, bo nie da się zburzyć kłamstw po cichu. Im większe i dłuższe kłamstwa tym trudniejsze i głośniejsze wyburzanie. Nie warto pozwalać strachowi przed **chaosem**, na decydowanie o naszym życiu.

Uwierz mi, **tam gdzie dzieją się przełomy**, gdzie opadają stare kłamstwa, gdzie prawda wychodzi na jaw, **tam pojawi się chaos**.

A im szybciej pozwolisz na ten chaos, tym szybciej się z nim zmierzysz i on minie, a kiedy chaos minie, prawda pozostanie i na niej poukładasz wszystko

Czasem podczas sprzątania, tworzymy jeszcze większy bałagan.

Wielu ludzi wtedy woli na szybko powrzucać wszystko z powrotem tak jak było, byle na wierzchu wydawało się czysto, **ale to nie tędy droga**.

Możesz zakopać się w bałaganie, który się stworzył podczas sprząwania, albo zacząć serio sprzątać.

Zmierzenie się z chaosem jest nieuniknione przy sprząwaniu.

Śmieci schowane na dnie szafy nadal będą gnily, chociaż możesz tego nie widzieć, **przyjdzie dzień, że nie będziesz w stanie zignorować smrodu** płynącego z tej szafy.

Staw czoło chaosowi, pozwól by ten chaos wykonał swoje zadanie i w tym chaosie uchwycić się swojej prawdy, swoich marzeń.

Kurz opadnie, deszcz przestanie padać, **a Ty pozostaniesz z tą jasnością**, a wszystko co stare i niepotrzebne, zniknie.

Problem z bólem polega na tym że zdarza się, **iż w pewnym momencie uznajemy go za część naszego jestestwa**. Prowadzi to do ignorowania wiadomości i przekazów jakie z sobą przynosi.

Cierpienie jest częścią naszego dojrzewania duchowego i dla każdego cierpienie będzie czymś innym.

W życiu jednak **nie chodzi o to by dojść do momentu pozbawionego cierpienia**, ale dojść do takiego etapu, w którym odbieramy wszystkie informacje jakie cierpienie przynosi i wykorzystujemy je do własnego wzrostu.

Cierpienie i ból znikają, kiedy odczytamy wszystko to, co mają nam do przekazania, kiedy zrozumiemy prawdę o sobie, której nic innego nam nie odłoni. Naiwne jest myśleć że trzeba wygłuszyć ból.

Ból i cierpienie tylko wtedy znikną jeśli wysłuchamy ich i pozwolimy odegrać im swoją rolę w naszym wzrastaniu.

Cierpienie samo w sobie pozbawione jest sensu, ale to co może nam dać, zależy tylko od tego czy chcemy to przyjąć.

Nie chcesz cierpieć?

Wysłuchaj tego, co cierpienie ma Ci do przekazania i wykorzystaj to, na korzyść swoją i innych.

Nie zamykaj się w swoim bólu, nie odbieraj sobie darów, które trudne sytuacje przyniosły.

Może nie jest to łatwe, ale jeśli tylko na to **pozwolisz,** jest możliwe.

Jak się dzisiaj czujesz?

Czy jesteś szczęśliwa?

Często przechodzimy przez kolejne dni, nie dając sobie nawet chwili na **zastanowienie**, czy to co robimy daje nam szczęście. Czy to w jaki sposób spędzamy czas, wpływa na nas pozytywnie. Czy karmimy się na co dzień **pozytywnymi czy negatywnymi rzeczami**.

Kiedyś sama unikałam tego typu pytań, bo w głębi duszy znałam odpowiedź i zdanie sobie sprawy z tego, być może wymusiło by na mnie chęć zmiany.

A zmiany bywają niewygodne.

Często łatwiej nam pozostać w **wygodnym i bezpiecznym** dole, niż wyjść ze swojej strefy komfortu i **zacząć zdobywać szczyty**.

O ile nie widzę niczego złego w byciu w jakimkolwiek położeniu o ile daje nam szczęście i czujemy się tam dobrze, to kiedy jednak decydujemy się kosztem utraty własnego potencjału, **pozostać w miejscu, w którym nie jest nam dobrze**, uważam że warto się nad tym zastanowić.

Sukces wiąże się z ryzykiem i trudnością, ale czy nie większym ryzykiem jest nie spróbować nigdy i nie dowiedzieć się jaki drzemie w nas potencjał?

Czy to nie trudne oszukiwać swoje serce, by tylko nasze podstawowe potrzeby były zabezpieczone, byśmy czyli się pozornie bezpieczni i zaspokojeni?

Wiesz co jest naprawdę ważne?

Droga po swoje marzenie, w którą odważysz się wyruszyć i pozostaniesz na niej tak długo, aż dotrzesz do celu.

Wiesz co jest najtrudniejsze?

Pokozyć proces, polubić te trudności i zauważać w każdej z nich lekcje, które są niezbędne byś stała się tym kim masz się stać.

A wiesz co jest najpiękniejsze?

Że kiedy już tam dotrzesz, poczujesz pragnienie by dzielić się tym z innymi, tak by każdy mógł być tym kim został stworzony, by mógł zmaterializować pragnienia serca.

Marzenia się spełniają, ale tylko na końcu drogi, pełnej lekcji, pracy nad sobą i pełnej miłości i cierpliwości postawy. Ale to co zdobywasz w drodze na szczyt jest o wiele cenniejsze niż sam szczyt.

Najtrudniejszą rzeczą dla niektórych z nas jest **znalezienie balansu** między zaufaniem wszechświatowi, a własnym działaniem.

Na ile trzeba oddać stery przeznaczeniu, a na ile wziąć je we własne ręce, aby mogło wypełnić się to, co jest dla nas przygotowane?

Czy wystarczy po prostu być i samoistnie wszystko co jest naprawdę przeznaczone, zostanie nad dane, czy o niektóre rzeczy musimy trochę powalczyć? Zacznę od tego, że pomimo iż działanie i zaufanie może wydawać się czymś odwrotnym, tak naprawdę oznacza to **dokładnie to samo**.

Kiedy ufasz, że wszechświat dba o Ciebie, **podejmujesz decyzje z serca**, bez strachu, z lekkością.

To co powoduje że nasze działania często są **bezskuteczne** lub wyczerpujące, to poczucie że od nich wszystko zależy, że o wszystko musimy walczyć i jeśli niczego nie weźmiemy sami, **nie przyjdzie do nas**.

Potrzeba pełnej kontroli sytuacji łączy się z brakiem zaufania oraz presją, że jeśli w naszym mniemaniu popełnimy błąd, lub będziemy mieć gorszy okres, **wszystko przepadnie**.

Zaufanie daje nam poczucie, że robiąc to co czujemy, podążając za podpowiedziami **wszechświata**, możemy **osiągnąć wszystko**.

Opierając się tylko na sobie, może przyjść moment, w którym zwątpimy w siebie, stanie się coś co było poza naszym planem i **nagle wszystko się sypie**.

Poczucie zaufania do wszechświat, boga, źródła i jednocześnie działanie z intuicji, głosu serca, to idealne połączenie.

Rób to co możesz, by zbliżyć się do swoich marzeń, pamiętaj jednak, że wszechświat dba o Ciebie, nawet jeśli czasem tego nie widzisz i że ma o wiele więcej do zaoferowania niż objawia się na ten moment w Twoim polu widzenia.

Ufaj i działaj, mając w sercu pokój i harmonię.

Czasem wpadamy w **krąg negatywnych emocji**, odczuć, myśli i zdarzeń. Każda myśl poprzedzona jest inną podobną myślą. Im więcej tych negatywnych rzeczy dostaje się do naszej głowy, tym więcej przepływa do naszych **emocji**, a potem wprost do naszej rzeczywistości.

Skutkuje to jakimś nieprzyjemnym zdarzeniem, czasem odczuwamy to w ciele jako **ból czy dyskomfort**.

Następnie przez te zdarzenie czy nasze samopoczucie znowu przychodzą do nas kolejne **negatywne myśli** i emocje i tak dalej i od nowa, kółko się zamyka.

Trzeba się nauczyć jak powiedzieć temu **STOP**. Jak zatrzymać ten negatywny ciąg, jak go przerwać i wrócić na **pozytywne tory**?

To co uważam za bardzo istotne w takim momencie, to zrzucić presję, nie obwiniać się, nie użalać się nad sobą. Dać sobie luz i okazać sobie miłość.

Czasem to zdjęcie takiego: muszę być w lepszym nastroju, **naprawdę zmienia wiele w głowie**.

Kolejnym aspektem jest **obserwacja tego**, jak działa nasz umysł, jak wygląda korelacja **myśli-emocje-świat zewnętrzny**.

Czasem ten gorszy nastrój staje się **świątecznym obserwatorium naszego życia wewnętrznego**,

więc przyglądaj się skoro masz taką okazję.

Kiedy staniesz z boku, nawet nie zauważysz jak będzie Ci nagle **lżej**.

Kiedy jest Ci już naprawdę **nieprzyjemnie** i czujesz się totalnie przygnieciona, pozwól sobie, żeby **nagle było Ci wszystko jedno**.

To odczucie, że jest Ci to obojętne i masz to gdzieś, może brzmieć trochę dziwnie, jednak kiedy odczujesz przez krótki moment to o czym mówię, **zauważysz jak nagle robi się lekko**.

Pamiętaj zawsze, że każda chwila pełna jest błogosławieństw, czasem w przebraniu i nie musisz ich od razu rozpoznać, miej jednak świadomość, że wszystko jest dobrze i postaraj zamknąć te negatywne emocje w tym dniu (oczywiście możesz zrobić to od razu) **a jutro zacznij z czystą kartą**.

Mam wrażenie, że kiedy chodzi o **duchowość**, niektórzy z Nas rozdzielają ją od reszty życia.

Traktują duchowość jako jedną z dziedzin, odrębną od codziennych doznań i czynności. Jak coś odświętnego, czym zajmujemy się od czasu do czasu.

Duchowość to nie sfera życia, ale istota życia. To sposób patrzenia na otaczającą nas rzeczywistość. To o wiele szersze spojrzenie, działanie poza zmysłami cielesnymi i **odkrywanie siebie**, tego prawdziwego i czystego istnienia w naszych wnętrzach.

Kiedy stajesz się uduchowiona, czyli zaczynasz widzieć ponad tym co fizyczne, zauważasz powiązanie między Twoim wnętrzem a otaczającym Cię światem, **wszystko jest uduchowione.**

Kiedy już raz złapiesz świadomość, że świat jest o wiele bardziej rozległy niż dotąd sądziłaś i **zaczyniesz poznawać swoje wnętrze**, świat zmieni się raz na zawsze.

Nagle wszystko stanie się **uduchowione**, bo Ty będziesz w pełni czuć się duchową i świadomą siebie istotą.

Wszystko co robisz, każde doświadczenie, każda sekunda **daje Ci rozwój**, tylko musisz stanąć w pozycji z której świat to pełne harmonii przedsięwzięcie nas wszystkich.

Każdy czerpie tyle ile chce, każdy ma dokładnie te same potencjały duchowe, więc im więcej zdejmiesz z siebie ograniczających Cię przekonañ, tym bardziej możesz korzystać z całego **rozwoju** jaki daje Ci Twoje życie, Twoja rzeczywistość i Twoje doświadczenia.

Patrzeć na świat oczyma duszy otwiera nam zupełnie inne pojmowanie całego świata.

Kiedy chcesz robić coś "duchowego" i szukasz jak zacząć ten rozwój, zdaj sobie sprawę, że on już trwa, tylko Ty musisz to zobaczyć i **przyjąć wszystko, co płynie w Twoją stronę**.

Przytoczę **teorię złotych rurek**, zasłyszaną u pastora Josepha Prince

Według tej teorii od **wszechświata/boga płyną do nas różne rzeczy**. Każda rurka jest odpowiedzialna za inną dziedzinę życia. Jest rurka zdrowia, finansów, relacji itd. Wszechświat/ Bóg wysłał Ci przez te rurki wszystko, jednak czasem to **Ty zakłócasz ten przepływ**.

Twoje zamartwianie się np. Twoim zdrowiem, **zaciska rurkę** zdrowia, przez co to perfekcyjnie zdrowie nie dopływa do Ciebie. Wyobraź sobie, że za każdym razem kiedy **zamartwiasz się** jakimś tematem, kiedy ogarnia Cię strach o coś, zaciskasz tę rurkę przy jej ujściu. Jednak to wszystko płynie do Ciebie, tylko Ty swoimi negatywnymi myślami odcinasz sobie **dopływ tych błogosławieństw**.

Co trzeba zrobić?

Puścić tę rurkę.

Przestać się martwić i bać.

Dysponować swoją energią świadomie i skupiać ją na pozytywnych rzeczach.

Zresztą być może znasz sytuację, w której o coś się martwiłaś, a kiedy odpuściłaś i nawet zapomniałaś o danym temacie, **nagle problem się rozwiązał**.

Łatwiej nam odpuszczać małe rzeczy, kiedy te bardzo dla nas ważne, trudniej wypuścić z ucisku zmartwień.

Za każdym razem kiedy przyjdzie Ci **obawa czy strach**, wyobraź sobie jak zaciskasz rurkę i zdecyduj aby ją puścić, aby pozwolić na pełen przepływ zdrowia, obfitości, miłości.

Dzisiaj chcę przekazać Ci, że **NIC NIE MUSISZ!**

Serio, zupełnie nic nie musisz.

Nie musisz być milionerką, by czuć się szczęśliwa.

Nie musisz wyjść za mąż i mieć dzieci.

Nie musisz osiągnąć czegokolwiek w jakiegokolwiek dziedzinie.

Nie musisz wyglądać lepiej, ważyć mniej, być wyższa.

Nie musisz niczego.

Jakie to uwalniające, że na serio wszystko tak jak jest, jest idealne.

Jednak możesz WSZYSTKO!

Serio, **WSZYSTKO!**

Możesz być pierwszą w rodzinie miliarderką.

Możesz mieć idealnego męża i upragnione dzieci.

Możesz osiągnąć wszystko w każdej dziedzinie.

Możesz pracować nad sobą i być jeszcze bardziej zadowolona ze swojej fizyczności.

Ta **mała zmiana perspektywy** zdejmuję często presję, oddala od nas opór i poczucie, że musi być inaczej niż jest, by było wystarczająco dobrze.

Jesteś idealna taka jak jesteś, jest idealnie tak jak jest i masz wszystko czego potrzebujesz i to Twój punkt "startowy"

Czy nie łatwiej **iść na przód**, piąć się w górę, startując już z poziomu szczęścia i satysfakcji?

Już jest cudownie a może być jeszcze cudowniej.

Ta mała zmiana w myśleniu przynajmniej mnie daje siłę do działania, jednocześnie dając mi spokój i poczucie, że niczego nie muszę, że nie muszę się spieszyć, że nie muszę do niczego dążyć na siłę.

Jestem szczęśliwa bo **JESTEM**, cała reszta to tylko dodatek do MNIE.

Presja niszczy harmonię, poczucie, że musisz odbiera Ci pewność, że tak wiele **MOŻESZ!**

Troszkę o hejcie. Zaczniemy 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, zachowań czy wierzeń. Zazwyczaj **nie poświęcam temu energii, bo to najlepszy sposób na hejt**.

Jednak czuję, że warto też o tym mówić głośno i uświadamiać się wzajemnie jak reagować na hejt, lub jak nie reagować.

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 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 jednak części swojej uwagi temu, co nie przynosi nic pozytywnego ani Tobie, ani żadnej innej istocie.

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 siejąc tylko to, co sami chcielibyśmy zebrać.

W jak cudownych czasach żyjemy?

W czasach przełomu.

W czasach, gdy wielkie kłamstwa skrywane wiele lat wychodzą na jaw.

W czasach, kiedy uczymy się wdzięczności.

W czasach, gdy mamy więcej czasu by BYĆ.

W czasach, w których na naszych oczach dzieją się przełomowe wydarzenia zmieniające cały świat jaki istniał dotychczas.

To wielkie sprzątanie. To ogromny test dla każdego z nas. To szansa by poukładać ten świat na nowo.

Pomyśl o tym **chaosie** jak o pokoju, w którym wywalono wszystko co mieściło się w szafkach i półkach, na sam jego środek, by na nowo poukładać wszystko, by **wyrzucić to co stare i niepotrzebne**, by wszystko odkurzyć i nadać niektórym rzecz, które zalegały na dnie szafy, nowego znaczenia. By docenić głęboko skrywane skarby. **Każdy z nas stoi dziś przed wyborem.** Czy bierzemy udział w tym wielkim sprzątaniu czy stoimy w tym chaosie czekając aż minie, czy będziemy próbować powrzucać wszystko co już zostało wyrzucone na środek tego pokoju, z powrotem do szafek, byle jak, **byle by wróciło do normy.**

W jak cudownych czasach żyjemy?

Zbiór tekstów **#42**
o rozwoju osobistym i duchowym

Ja wybieram świadomie, by być częścią tworzącą nowy świat dla nas, dla naszych dzieci.

Świat pełen harmonii, miłości i pokoju.

Świat, w którym prawda zwycięża, miłość triumfuje a harmonia ogarnia wszystkich.

A Ty jaki wybór podejmujesz?

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: наша 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.

Znamy siebie tylko tyle, na ile nas wypróbowano.

Co to znaczy?

Nie wiesz ile masz w sobie miłości, póki nie odkryjesz jak **cenną istotą jesteś**.

Nie zdajesz sobie sprawy ile masz siły, dopóki nie dotkniesz dna i nagle odnajdujesz moc by się z od niego odbić. Nie wyobrażasz sobie jakimi pokładami wiary dysponujesz, do czasu, aż wiara jest jedynym co masz. Nie masz pojęcia jak jesteś pracowita, do momentu, w którym zaczynasz **robić to co kochasz**. Chcę Ci powiedzieć, że jeśli jesteś w ciężkim położeniu dzisiaj, to tylko po to by odkryć pokłady Twoich umiejętności, uczuć, wartości. Te trudne momenty budują Twoją siłę i wytrzymałość.

Masę razy myślałam, że już nie dam rady, że to za trudne i że brak mi sił. **Zawsze się myliłam**. Za każdym razem nadchodził kolejny dzień. Słońce wstawało mimo, że ja nie miałam ochoty. Życie toczyło się dalej a ja razem z nim. Czasem było trudno, ale ZAWSZE przychodził moment, że robiło się lżej.

Każdy z nas przeżywa **wzloty i upadki**.

Kiedy zobaczysz pracę Twojego serca na monitorze to prosta linia świadczy o tym, że nie żyjesz.

Wiem, że może dziś jest Ci trudno, ale w każdej chwili **wszystko może się zmienić**. Cuda ukrywają się czasem za tą najciemniejszą chmurą, za najostrzejszym zakrętem i na samym dnie.

Ostatnio przeczytałam jak pewna kobieta pragnęła, by być z kimś, kto nie może bez niej żyć. Natchnęło mnie to by poruszyć bardzo istotny temat.

Czasem pragniemy **być dla kogoś całym światem** i największą wartością czyjegoś życia.

Szukając jednak kogoś, dla kogo będziemy wszystkim, znajdziemy osobę, która ma w sobie pustkę.

Kiedy nie masz pełni w sobie i **miłości do siebie** i będziesz starać się znaleźć kogoś, kto tę pustkę wypełni, ta pustka w końcu w Ciebie uderzy.

To częste, że budujemy **poczucie własnej wartości** i miłość do siebie bazując na opinii kogoś kogo kochamy. Jednak kiedy ta sama osoba stwierdza, że **nie jesteście tak wspaniali**, jak powtarzała nam wcześniej, albo opuszcza nasze życie, cała wartość zbudowana na słowach gestach tej osoby rozpada się w drobny mak.

Jeśli nikt Ci tego nigdy nie mówił to ja Ci to powiem. Najważniejszy związek jaki masz stworzyć to związek z Tobą. **Budowanie relacji na Twojej wewnętrznej pustce** sprawi, że w związku nadal będziesz czuła się niepewnie i zaczniesz szukać w swoim partnerze dowodów na to, że Cię nie docenia lub że może znaleźć **kogoś lepszego niż Ty**.

Wiele związków rozpada się, ze względu na to, że dwie lub jedna z osób, próbuje związkiem przykryć brak relacji z własnym wnętrzem i brak miłości do siebie. A to zawsze **wypływa na wierzch** i przychodzi się z tym zmierzyć.

Zamiast szukać kogoś, **kto nie będzie potrafi bez Ciebie** żyć otwórz się na kogoś kto może żyć bez Ciebie, jest szczęśliwy i pełny sam ze sobą, ale chce być z Tobą, nie dlatego bo potrzebuje tego, ale dlatego bo po prostu chce Cię w swoim życiu jako cudowny dodatek, a nie wypełnienie pustki.

Pokochaj najpierw siebie, by móc prawdziwie kochać innych i być otwartą na szczerą i czystą miłość, którą ktoś Cię obdarzy. Tak samo nie zakrywasz dziury w podłodze dywanem, bo prędzej czy później do niej wpadniesz. **Najpierw ją wypełniasz** betonem czy czymkolwiek czym wypełnia się dziury w podłodze :) i dopiero na to układasz dywan.

Stwórz związek z samą sobą, poznaj siebie i daj sobie czas. Kiedy będziesz szczęśliwa z samą sobą, nawet nie zorientujesz się kiedy zjawi się ktoś, z kim będziesz tę radość mogła dzielić.

Dużo miłości dla samych siebie.

Czasem spotykam się z pytaniem: **Czym jest wolność?** Ciężko ją określić, ponieważ obecnie ciężko tę wolność czuć w pełni.

W dobie ograniczeń, wynikających przede wszystkim z **wielkich zmian**, które dzieją się na świecie oraz podczas, jak dla mnie , ogromnego testu ludzkości i motywacji ludzkich działań, wolność jaką sobie wyobrażamy, ciężko pokazywać i cieszyć się nią.

Jednak chcę Ci dzisiaj opowiedzieć, czym według mnie, w dużej mierze jest wolność.

Kiedy mówisz to co myślisz to **wolność**.

Kiedy czujesz to co mówisz to też **wolność**.

Kiedy masz odwagę iść swoją drogą to **wolność**.

Kiedy pomimo ograniczeń czujesz, że wszystko co najpiękniejsze przed Tobą to także **wolność**.

Kiedy wyrażasz swoje zdanie i nie potrzebujesz niczyjej aprobaty to **wolność**.

Gdy sama w sobie widzisz piękno i nie pragniesz komplementów to również **wolność**.

Kiedy decyzje w swoim życiu podejmujesz z serca to też **wolność**.

Może wydawać Ci się, że **tej wolności jest coraz mniej**, ja jednak widzę, że dopiero teraz uczymy się być prawdziwie wolni. **Wolni od podziałów**, które zaczynają rozlatywać się na naszych oczach, ukazując prawdę. Jesteśmy **wolni umysłem i duszą**.

Wiem, że może chciałabyś robić rzeczy, które teraz są nieosiągalne, ale uwierz mi, że żyjemy w okresie przejściowym. Jeszcze nie do końca upadło wszystko co stare i nie do końca urodziło się to nowe. Jesteśmy jednak w momencie decydującym, w którym każdy z nas musi stanąć przed różnymi wyborami.

Wybierz wolność, wybierz miłość, wybierz zmianę na lepsze.

Odrzuć strach, zostaw niepokój i wywal lęk.

Nie daj się oszukać nienawiści i zazdrości.

Mów to co myślisz, czuj to co mówisz i żyj w zgodzie ze sobą, **bo z wewnętrznej harmonii płynie nasza wolność.**

Trochę o przytłoczeniu.

Czasem znajdujemy się w **trudnym położeniu**. Sytuacja, która miała się polepszyć, zdaje się pogarszać. Czytamy piękne teksty, o tym jak to trzeba odpuścić i **cieszyć się z trudności**.

Mówią, że należy pilnować myśli i **wibrować mocno**. Cieszyć się z tego, czego tak naprawdę jest nam brak. Mówią nam, żeby **dziękować zanim otrzymamy** i czuć wdzięczność, zwłaszcza wtedy, kiedy dosłownie dach spada nam na głowę. **To wszystko to prawda** i każdy z nas potrzebuje o tym wiedzieć.

Czasem takie wsparcie jest motywacją i pozwala się podnieść.

Jednak są momenty, w których nie chce nam się podnosić, w których dajemy za wygraną i może nawet zdarza się nam poddać.

Chcę żebyś miała świadomość, że jeśli dzisiaj nie stać Cię na wdzięczność, że jeśli nie potrafisz przełamać dzisiaj swoich czarnych myśli, wszechświat nadal o Ciebie dba. **Prawo przyciągania mówi**, że przyciągasz to czym jesteś i to ma sporo prawdy w sobie.

Jednak ja wierzę i w moim życiu wiele razy się przekonałam o tym, **że kiedy nie potrafisz podnieść się**, a pozytywne myśli są naprawdę w tym momencie nieosiągalne, jest moc, która nad Tobą czuwa.

Wierze, że ten **wszechświat**, bóg, źródło czy jakkolwiek to nazwiesz, dba o Ciebie, bo jesteś jego częścią. **Możesz być w dołku** i nie potrafić odwrócić myśli i przez to czuć, że się pograżasz, ale posłuchaj proszę.

Nie jesteś sama! Jest coś o wiele większego od Ciebie, co Ci pomaga. Czasem od pozytywnych myśli lepiej działa desperacki płacz.

Mówię o desperacji, w której nawet nie myślisz o tym, że w niej jesteś.

Kiedy nie stać Cię na uśmiech, a łzy napływają no oczu, wiedz, że w tym stanie możesz poprosić wszechświat o wsparcie. Wiele razy widziałam i **sama doświadczyłam tego w swoim życiu**, że kiedy nie było we mnie żadnych pozytywnych myśli i z bezsilności już nie miałam siły płakać, ktoś się mną zaopiekował, coś odwróciło bieg wydarzeń, jakimś cudem bez mojego wysiłku coś zabrało mnie znad przepaści.

Jesteś kreatorem, ale uwierz, że istnieje moc, która pomimo Twojej słabości, **zaopiekuje się Tobą, kiedy Ty nie znajdziesz w sobie sił.**

Chcę, żebyś to wiedziała

Ja też chcę o tym pamiętać, bo zdarzają się dni, że afirmację, pozytywne myślenie i miłość gdzieś znika.

Tam gdzieś w innej przestrzeni jest moc, która o każdego z nas dba, która nam pomaga i czasem daje nam to, czego z całą pewnością nie kreowaliśmy, czasem tak bardzo odwrotnego od tego **kim jesteśmy**, że nie da się zaprzeczyć że to nie my się do tego przyczyniliśmy.

Ja w to wierzę i to widzę, mam nadzieję że Ty też

Czy czasem masz wrażenie, że **im bardziej się starasz tym mocniej nie wychodzi?**

Im więcej dajesz z siebie, tym mniej masz?

Czasem taki stan pojawia się po to, by doszło do totalnego **odpuszczenia**. Kiedy bardzo czegoś chcesz, dajesz z siebie 100 % i rezultatów brak, ciśniesz jeszcze mocniej i momentami, aż brak Ci sił, a łzy cisną się do Twoich oczu i już naprawdę nie wiesz **CO JESZCZE MASZ ZROBIĆ... ODPUŚĆ**.

Cieężko jest odpuścić, kiedy czegoś bardzo chcemy, jednak często w ten sposób tworzymy presję i opór. Będąc tak skupionym na własnej pracy i wysiłku, frustrujemy się **nie widząc efektów**.

Nie zauważamy jednak wtedy, że życie oferuje nam więcej niż to sami jesteśmy w stanie wypracować **dużym wysiłkiem**.

Opór, który powstaje podczas takiego okresu, skutkuje często naszym gorszym samopoczuciem i wieczną frustracją. Polegamy wtedy mocno na sobie, **zapominając**, że przecież wszechświat to nie tylko my i nasz wysiłek, że przecież na **świecie dzieją się rzeczy, które totalnie nie wypływają z naszej ciężkiej pracy**.

Realizuj swoje cele i marzenia. Pracuj nad swoim życiem, ale spróbuj odpuścić. Pozwól, żeby presja i ciężar, opadły z Twoich barków.

Nie przepychaj się z losem.

Przecież wszystko ma swój czas i miejsce.

Czy drzewa spinają się kiedy jest zima, że na wiosnę nie będą miały jeszcze liści?

Znają rytm świata, wiedzą o cyklach natury.

Jesteśmy częścią tej samej natury.

Drzewa i my pochodzimy z tego samego źródła i zarówno my jak i one, funkcjonujemy w świecie działającym na tych samych prawach.

Drzewa mają w sobie taki spokój. Czują co i kiedy się stanie, **współgrają z geniuszem wszechświata** i Ty też możesz.

Zrelaksuj się, odpuść, posłuchaj siebie i pozwól, by Twoje życie biegło naturalnym torem. Działaj z pasji, nie z potrzeby i poczucia braku.

Twoja intencja jest o wiele **istotniejsza niż sądzisz**.

Wielkie działanie bez właściwego nastawienia jest mniej efektywne niż mniejsze działanie z odpowiednim nastawieniem.

Odpuść, **bądź w tu i teraz** i podejmuj działania z tego spokoju, a zobaczysz, że Twoje życie zacznie wyglądać inaczej.

Przedstawię Ci **15 pytań, na które warto udzielić sobie szczerzej odpowiedzi**, zwłaszcza kiedy czujemy się nieco zagubieni.

1. Kim jestem tak naprawdę?
2. Czy jestem szczęśliwa i dlaczego?
3. Czy mam marzenia, jakie?
4. Czy wierzę w swoje marzenia i co robię by się spełniły?
5. Czego tak naprawdę chcę?
6. Czego się boję? Dlaczego?
7. Czy naprawdę jestem sobą?
8. Czy zdarza mi się udawać, robić to, czego oczekują ode mnie inni?
9. Czy nadal żyję przeszłością? Po co to robię?
10. Czy czasem nie pielęgnuję w sobie smutku? Czy nie użalam się nad sobą?
11. Czy żyję tak jak chcę?
12. Co mnie powstrzymuje przed robieniem tego, czego chcę?
13. Ile jest we mnie miłości? Czy może być jej więcej?
14. Czy dużo się uśmiecham?
15. Czy boję się zmian? Dlaczego, skoro ich pragnę?

Kiedy **potrzebujesz rozjaśnić** sobie nieco w głowie, odpowiedz sobie na te pytania.

Jaki jest sensu bólu i czy lepiej być szczęśliwym czy rozwiniętym?

Pewnie miałaś kiedyś do czynienia ze stwierdzeniem, że **cierpienie nas uczy, że ból nas ulepsza** i pomaga się rozwijać. I być może zadawałaś sobie pytanie po co czuć ból, a może sądzisz, że to zbyt wysoka cena rozwoju i wolisz być szczęśliwa cały czas i w zasadzie jeśli nie czujesz szczęścia to **masz gdzieś ten cały rozwój duchowy** itp. skoro kosztuje Cię to czasem tyle bólu i trudu. Podam Ci jeden prosty przykład, który dla mnie obrazuje tę sytuację.

Jest naczynie. Szklane, bardzo piękne jednak brudne. Jest w nim sporo kurzu. Da się z niego **korzystać**, jednak każda ciecz wlana do niego smakuje trochę tym kurzem. Możesz wlać do tego naczynia herbatę i pić ją ze smakiem, zwłaszcza jeśli nigdy nie piłaś herbaty z czystego naczynia. **Kiedy nie masz punktu odniesienia**, ta herbata z brudnego naczynia może być najlepszym napojem świata dla Ciebie. Ktoś zachęca Cię, byś umyła naczynie i spróbowała herbaty z czystego.

Wlewasz do niego detergent (detergent to ten ból i trud) i wiadomo, że póki ten detergent w tym naczyniu się znajduje, kiedy wlejesz herbaty i napijesz się, smak będzie zły a substancja czyszcząca może Ci zaszkodzić. Musisz najpierw tym detergentem **wyszorować to naczynie**. Pozwolić mu zrobić swoje. Bez tego środka naczynie nie będzie w pełni czyste i **gotowe** do wypełnienia czymkolwiek.

Kiedy umyjesz już porządnie to naczynie, wypłuczesz detergent do reszty i nalejesz herbatę, dopiero odczujesz tę różnicę między czystym a brudnym naczyniem. Więc to **Twój wybór** czy brudne naczynie jest dla Ciebie wystarczające, czy czujesz, że ta herbata może smakować lepiej.

Wlewasz detergent nie po to by go pić i się nim delektować, ale po to by **oczyścić naczynie** i pozwolił na poznanie prawdziwego smaku herbaty.

Naczynie to Ty

Detergent to ból, cierpienie i trud rozwoju

Herbata to życie i wszystkie doznania

Rozwój Cię nie **uszcześliwia**, rozwój sprawia, że stajesz się gotowa na przyjęcie całego ogromu pięknych doznań jakie ma w swoim zanadrzu **wszechświat**.

Możesz być szczęśliwa bez rozwoju, ale zawsze w życiu dopadnie Cię jakiś ucisk. A to czy wyprzesz go, czy przyjmiesz jako środek polerujący Twoje wnętrze, to tylko Twoja decyzja.

Ja zawsze staram się dawać znać, że jest więcej, że herbata może smakować jeszcze lepiej i że świat ma o wiele więcej do zaoferowania. To czego naprawdę pragniesz jest czasem za tą ścianą trudu. Kiedy ją przekroczysz będzie już coraz piękniej i jaśniej. Tych ścian może być wiele, ale zawsze **za tą ścianą jest coś piękniejszego** niż przed nią.

Podsumowując: Można być szczęśliwym i rozwiniętym, można być rozwiniętym i nieszczęśliwym, ale najlepiej być **rozwiniętym i szczęśliwym**. Rozwój uczy prawdy, a prawda prowadzi do szczęścia. Kiedy widzisz, że ktoś jest duchowo rozwiniętym ale nieszczęśliwy i to Cię zniechęca, to zrozum, że ta osoba jest w drodze. **Droga do pełni bywa długa**, więc nie oceniaj całego procesu z perspektywy punktu, w którym ktoś się obecnie znajduje. Nie każdy na drodze rozwoju ma trudne doświadczenia więc nigdy nie porównuj swojej drogi z drogą kogokolwiek innego. Mierz wszystko swoim **sercem** lub nie mierz wcale.

Każdy dzień przynosi nowe przemyslenia i nowe wyzwania. Czasem **wracają myśli**, których nie było w głowie już przez długi czas. Zdawało się, że niektóre bóle zniknęły na dobre. I **nagle przychodzi dzień**, w którym to wszystko wraca jak bumerang. Jest nawet gorzej.

Noc zdaje się być ciemniejsza, a ciężar kiedyś dźwigany na barkach przygniata już teraz całych nas. Myśli krążą, umysł podpowiada, że zatoczyliśmy koło. Jesteśmy w punkcie wyjścia. Czy znowu trzeba zacząć **od samego początku**, kiedy zdawało się, że byliśmy już tak blisko upragnionej mety?

Życie serwuje nam **cały wachlarz emocji**, odczuć i możliwości. Problem z czasem staje się okazją a dół, wyrzutnią, która pomaga nam wyskoczyć wyżej niż sądziliśmy, że się da.

Powrót w pewne przestrzenie w Twoim umyśle **to nic strasznego**. Bolesne jest to tylko wtedy, kiedy zakładasz, że w życiu jest start i jest meta. W rzeczywistości życie to ciągły bieg. Czasem trasa biegnie w sposób, który da Ci poczucie, że posuwasz się **do przodu**. Innym razem będzie sprawiała wrażenie, jakbyś kręciła się w kółko.

Czy to źle?

Zakładając, że dualizmu nie ma i dobra i zła też nie ma, a wszystko po prostu jest a wartościowanie leży tylko po naszej stronie, nic co się dzieje nie jest złe.

Możemy jedynie źle coś przyjąć.

W takim razie jaki cel rozwoju?

Szczerze?

Rozwój jest celem samym w sobie, nie musi prowadzić do niczego tak naprawdę.

Możesz oczywiście kreować swoje życie, licząc się jednak z faktem, że kreujesz swój bieg i uwzględniając, że start i meta to pojęcia bardzo względne.

Czy to coś zmienia?

Dla mnie nie. nadal realizuje swoje cele, nadal dążę do spełnienia marzeń i wierzę w cuda, które ma dla mnie wszechświat.

Jednak kiedy trochę brak mi ochoty by biec, staram się znaleźć pokój w tym, że **nie ma mety**, do której muszę dotrzeć, by cokolwiek miało sens, bo sens jest w tu i teraz. Nieważne jakie jest tu i teraz, ono jest prawdziwe i tylko ono ma sens.

Czy to wszystko co napisałam ma sens?

Szczerze nie wiem, ale może czasem robi się coś bez sensu, by odróżnić sens od jego braku.

Zresztą wszystko co zauważamy, **widzimy tylko przez pryzmat** czegoś innego, porównując jedną rzecz do drugiej.

Gdy żyjesz w świecie 2 metrowych ludzi, ktoś kto ma 180cm jest niski, ale tylko względem reszty.

Kiedy żyjesz w świecie ludzi mierzących 1 metr, Ci którzy mają 150 cm wzrostu są wysocy.

Kwestia odbioru zależy od punktu Twojego odniesienia. Najważniejsze co chcę Ci powiedzieć, żebyś nie przejmowała się zbyt tym biegiem, kiedy masz ochotę na chwilę przystanąć. **Nic nie tracisz, nic nie przegapisz.** nie goń myślami tam gdzie Twoje nogi jeszcze nie dobiegły, albo tam, gdzie już dawno ich nie ma.

Grunt, na którym stoisz w tym momencie to jedyny jaki masz TERAZ. **Bądź w tu i teraz.**

Czy czasem czujesz, że Twoje życie Cię uciska?

A wszechświat jakby się na Ciebie wziął i pomimo, że tak się starasz, jest gorzej niż było?

Jeśli tak, to mam dla Ciebie dobrą wiadomość.

Wszechświat Cię szlifuje.

Czy wiesz jak powstają brylanty?

Tworzą się pod wpływem wysokiego ciśnienia i wysokiej temperatury. Powstają diamenty
Następnie diament się szlifuje i powstaje brylant

Im bardziej **cenny brylant**, tym mniej ma skaz i rys.
Te najcenniejsze i najbardziej pożądane, to właśnie te szlifowane do tego stopnia, że nie mają nawet jednej ryski, nawet małej skazy.

Kiedy tak bardzo **jesteś testowana**, poddawana takim próbom, czy nie widzisz jak wielki potencjał masz?

Czy nie widzisz, że to wszystko po to, **by wydobyć
Twoje prawdziwe, cudowne i bogate oblicze?**

Jesteś brylantem, który potrzebuje szlifowania.
Im bardziej się mu poddasz, tym szybszy i łatwiejszy będzie to proces.

Może to w jakiej sytuacji jesteś, stwarza Ci **odpowiednie warunki**, by odnaleźć swój wewnętrzny blask, który odkryjesz tylko w tym trudnym położeniu.

To **ciśnienie w Twoim życiu to idealne warunki**, byś stała się brylantem.

Nie wiem czy zdajesz sobie sprawę, **ale brylanty powstają z węgla**, który obecny jest w magmie głęboko pod ziemią.

Każdy kawałek węgla może stać się diamentem, a następnie brylantem, ale staje się nim tylko ten, **który poddaje się ciśnieniu i temperaturze**.

Gdyby ten kawałek węgla walczył z tym ciśnieniem i temperaturą, pozostałby nadal tylko kawałkiem węgla. Pomyśl o tym i zdaj sobie sprawę, **jak wszechświat pragnie zrobić z Ciebie brylant**.

Pozwól mu na to i nie bój się wyjść poza bycie tym co znasz, czyli kawałkiem węgla.

Jesteś cudem. Jesteś brylantem.

Pamiętaj o tym zawsze!

Zacznijmy czym jest **strefa komfortu**.

Jest to miejsce w Twojej głowie, które daje Ci **złudne poczucie bezpieczeństwa**. Ponieważ strefa komfortu jest w Tobie przede wszystkim, a manifestuje się w Twoim codziennym życiu.

Czyli są to miejsca, ludzie i sytuacje, w których zostajesz ze strachu, bo wypada, bo masz poczucie, **że nie da się inaczej**.

Strefa komfortu to rodzaj **złotej klatki**, która może być bezpieczna, ale totalnie nie korzystna dla osiągania naszych potencjałów.

Wielu ludzi sukcesu mówi, że **sukces zaczyna się tam, gdzie kończy się strefa komfortu**.

Myślę, że albo znasz taką osobę, albo jesteś taką osobą która:

- ma tę samą pracę od lat i pomimo braku rozwoju nie chce z niej odejść
- obraca się w tej samej grupie znajomych, czasem tylko dlatego, że zna ich całe swoje życie
- nie rozwija swoich pasji, mówiąc że nie ma na to czasu

- nie podąża za swoimi marzeniami, mówiąc o ludziach sukcesu, że łatwo im mówić, bo mają pieniądze, nie zdając sobie sprawy, że większość z nich zaczynała od zera
- zawsze ma wytłumaczenie na wszystko, nie pogłębiając swojej wiedzy na żaden temat
- woli popełniać ciągle te same błędy, niż wdrożyć nowe rozwiązania
- musi mieć wszystko poukładane i pod własną kontrolą, by czuć się spokojnie
- boi się zmian
- odrzuca to, co nie mieści się w jej/ jego głowie

Jeśli masz chociaż kilka powyższych cech, pozwól, że Ci coś powiem.

Jeśli chcesz, by zmieniło się coś w Twoim życiu, ale nie chcesz nic zmienić w swoim życiu, to troszkę się oszukujesz. **Znasz siebie tylko tyle, na ile zostałeś sprawdzona.** Twoja strefa komfortu nie tylko ogranicza Twoje zmartwienia, ale przede wszystkim ogranicza Twoje możliwości. Nie da się odkryć nowej wyspy, nie wypływając na szerokie wody i **tracąc ląd z pola widzenia.**

Jeśli Twoja strefa komfortu daje Ci poczucie szczęścia i spełnienia, to dobrze, zostań w niej i bądź szczęśliwa. Jeśli jednak masz poczucie, że czeka na Ciebie coś o wiele większego niż życie, które znasz, **oto jak wyjść ze strefy komfortu.**

1. Kiedy czujesz, że masz coś zrobić, gdzieś pójść, zrób to, nawet jeśli masz obawy
2. Podejdź jeszcze raz do rzeczy, które nie wychodziły Ci lub takie, których nie lubiłaś wiele lat temu i zobacz co się stanie
3. Pomyśl o życiu jak o grze, z lekkością. Nie ma złego ruchu, czasem droga prowadzi na około
4. Zaczniij działać intuicyjnie i nie słuchaj żadnego głosu, prócz tego szeptu wewnątrz Ciebie (nie myl z myślami, one krzyczą, a Ty słuchasz szeptu)
5. Jeśli nie wiesz od czego zacząć, zacznij od napisania na kartce jakie cechy chciałabyś mieć, co chciałabyś robić i o czym marzysz. To zawsze dobry ruch na początek
6. Jeśli Ci się nie uda i czasem ze strachu znowu pójdziesz znaną ścieżką, nie obwiniaj się, zrzuć ciężar i daj sobie kolejną szansę.
7. Pamiętaj, że to proces. Samo uświadomienie sobie, że boisz się opuścić swoją strefę komfortu, to pierwszy krok. Obiecuję Ci, że wszechświat da Ci masę szans, byś mogła tę strefę opuścić.

Pamiętaj. Jeśli wyrażasz wolę zmiany w życiu, to już zaczyna się proces. Wszechświat kiedy sama nie podejmiesz kroku, podejmie krok za Ciebie, **stawiając Cię czasem w ciężkiej sytuacji.**

Np. Myślisz, by rzucić pracę, w której jesteś nieszczęśliwa. Pomimo pragnienia, nie decydujesz się na krok. Nagle Cię zwalniają. Tak to działa. Czasem nie po naszej myśli, ale zawsze **w zgodzie z intencją wyrytą w naszym sercu.**

Przede wszystkim **nie szukaj recepty**, znajdź swoją własną, bo dla każdego działa coś innego. Przefiltruj przez serce i weź tylko to, co z **Tobą rezonuje**, w czym czujesz pokój. Najważniejsze to szukać swojej drogi, a skoro to czytasz to znaczy, że poszukiwania już zaczęłaś więc **KEEP GOING**

Czasem słyszę, że ludzie **walczą z własnymi myślami**. Próbują je olać, pozbyć się ich lub zagłuszyć. Myśli nie są po to by je ignorować. Czasem dają nam sygnał, że coś należy zrobić, nad czymś popracować lub coś zmienić. Myśli same w sobie **nie stanowią dla nas żadnego zagrożenia**. Dopiero emocje, które im przypisujemy, rzutują na nasze życie bardzo mocno.

Myślimy często o różnych rzeczach. **Wartościujemy** nasze zdarzenia i sytuacje, w których się znajdujemy, dzieląc je na dobre i złe. W rzeczywistości każda sytuacja nie jest ani dobra ani zła. Ona po prostu jest. To jakie **emocje** do niej dodajesz i jakie wartości do niej przypisujesz, ma dopiero faktyczny wpływ. Kiedy zdarza się coś w Twoim życiu, to **Ty podejmujesz decyzję** czy to jest dla Ciebie coś pozytywnego czy negatywnego. Twoja reakcja oznacza o wiele więcej niż samo zdarzenie, które te reakcję wzbudziło. **Myśl to tylko myśl** Zdarzenie to tylko zdarzenie. Faktyczny stan rzeczy to tylko faktyczny stan rzeczy. **Nie dopisuj** niepotrzebnych określeń, nie inwestuj zbędnych emocji. **Pozwól sobie na życie**, bez zbędnego dodawania lub odejmowania wartości cemukolwiek w Twoim życiu. Emocje są okej, ale należy rozsądnie nimi dysponować.

Czasem zastanawiamy się **dlaczego w ogóle się wcielamy**. Po co chcemy doświadczać? **Dlaczego to co nas boli, nasza dusza sama sobie wybrała?** Czy faktycznie schodzimy tu z planem, czy wszystko jest z góry założone?

W takim razie czemu sami **sobie planujemy** ciężkie przeżycia, choroby, utratę kogoś bliskiego czy traumy?

Opowiem Ci jak to wygląda dla mnie.

Dusza jest pozbawiona naszych doznań cielesnych, **przed wcieleniem** patrzy jedynie na korzyści płynące z inkarnacji czyli doświadczenia. Im szersza gama doświadczeń tym lepiej dla duszy. **Celem duszy jest rozwój**. Porównam świat do teatru. Widzisz kiedy aktor chce być dobrym aktorem, cenionym w swoim otoczeniu, nie poprzestaje na roli jedynie miłego i kochającego człowieka.

Wielu znanych aktorów swoją sławę i uznanie, zawdzięcza różnorodności swoich filmowych kreacji. **Aktorzy**, którzy w jednym filmie grają kochającego ojca, w kolejnym są płatnymi mordercami a w jeszcze innym schorowanymi staruszkami. Szczycą się oni dobrą opinią, ponieważ w każdej roli wyglądają autentycznie.

Wyobraź sobie, że Twoja **dusza to aktor**.

Wcielasz się w role czyli wcielenie. Im więcej ról czyli wcieleń, tym większe doświadczenie. Ambitny aktor chce grać wiele różnorodnych ról, **tak samo nasze dusze**.

Oczywiście mówić o tym z lekkością, kiedy przeżywasz jakąś tragedię, może być ciężkie. **Aktor kiedy wciela się w rolę, też musi wczuć się w sytuację**, którą gra. Musi wyzwolić te emocje i chociaż role jest odrywana i aktor ma świadomość tego podczas kręcenia każdej sceny, kiedy nadchodzi scena, która budzi emocje, te emocje są prawdziwe.

Gdyby aktor w trakcie kręcenia trudnej sceny, **skupił się na tym**, że w sumie to jest aktorem i to nie dzieje się naprawdę, jego autentyczność w tej roli totalnie by zniknęła, ponieważ zniknęłyby emocje, które są charakterystyczne dla **doznań cielesnych**.

Kiedy miewałam cięższe dni, patrzyłam na świat jak na teatr, w którym gram role. **Lekkość** przychodziła do mnie i nagle wszystko wyglądało trochę mniej poważnie.

Ta sytuacja to scena, którą chcę dobrze odegrać, wyciągając z niej całe możliwe doświadczenie, by moja **świadomość pięknie się rozwijała.**

Przyjdzie dzień, że **to doświadczenie się skończy**, kiedy aktor ma na swoim koncie już wiele ról, nie potrzebuje już zdobywać nowego doświadczenia.

Nasze dusze też po wielu wcieleniach odpoczną w zupełnie innym świecie, wymiarze, czymś czego nawet nie umiem sobie wyobrazić bo będzie tak bardzo inne od tego świata, w którym żyjemy, a nasze obecne sytuacje będą tylko **lekkim bagażem doświadczeń pozwalającym czerpać z pełni istnienia jako dusza.**

Czy zastanawiasz się czasem, jak to jest, że każdy z nas **częścią wszechświata, źródła i jednocześnie jest nim?**

Ostatnio podczas medytacji zobaczyłam to pytanie i moim oczom ukazał się ocean.

Czym w zasadzie jest ocean?

Ocean to nic innego jak miliardy kropeł wody w tym samym miejscu, w tym samym czasie.

Skoro wiele kropeł wody tworzy ocean, to tak naprawdę każda z tych kropli jest oceanem.

Każdy z nas jest częścią wszechświata, więc tak naprawdę każdy z nas jest wszechświatem.

Kiedy masz tort i pokroisz go na mniejsze kawałki, to czy każdy z tych kawałków zawiera pełnię smaku i istoty tego tortu? Cały tort to tylko więcej kawałków w tym samym miejscu, w tym samym czasie.

Pełnią jest każdy z nas. Jesteśmy częścią tego ogromnego tortu jakim jest wszechświat.

Świadomość, pozwala nam dostrzegać, że będąc zaledwie kroplą, **jesteśmy aż oceanem**. Im więcej świadomych kropeł, tym bardziej ocean osiąga maksimum swojego potencjału w byciu oceanem.

Każdy z nas jest częścią czegoś większego niż my sami, ale będąc nawet malutkim elementem, zawieramy ogrom potencjału i mocy, który jest w nas ze względu właśnie na to, czego częścią jesteśmy.

To wszystko trochę ciężko wyjaśnić mi słowami, ale mam nadzieję, że rozumiesz o co mi chodzi.

Kropla nie musi stawać się oceanem, wystarczy, że uświadomi sobie, że wszystko co ją otacza, to co widzi i to czym jest, to właśnie ocean. Tak samo my. Nie musimy starać się by otrzymać potencjał leżący w źródle. **Wystarczy żyć w świadomości**, że wszystko wokół nas i to co znajduje się w naszym wnętrzu, to źródło.

A co oznacza życie w tej świadomości?

Kiedy zdajesz sobie sprawę, jak wszystko jest Tobą a Ty jesteś wszystkim, żyjesz pełnią miłości do siebie i do wszystkiego co Cię otacza. **Rozumiesz, że nie ma podziałów, bo wszystko jest jednym.**

Jak to wpływa na Twoje życie?

Jako, że jesteś częścią wielkiej układanki i **jesteś wszystkim**, wiesz, że każda Twoja akcja, budzi reakcje również w Twoim życiu. To sprawia, że podejmujesz decyzje, które płyną z miłości i harmonii. Do tego zdajesz sobie sprawę, że wszystko ma **swój cel** oraz czas i miejsce. Więc kończą się pytania: Czemu mnie się to przydarzyło? Kiedy to nastąpi? Czemu to trwa tak długo? **Co robię źle?**

Kiedy masz poczucie, **że wszystko działa w idealnej harmonii**, opuszcza Cię presja i nadchodzi lekkość, która skutkuje uwolnieniem od ograniczeń jakimi są strach i schematy. Podejmujesz odważne decyzje, idziesz za swoją pasją i swoim sercem. Wysyłasz pozytywne vibracje, a one do Ciebie wracają.

Tak jak kropla ma potencjał oceanu, Ty masz potencjał wszechświata.

Ego jest częścią naszego istnienia i nieodłącznym elementem tworzącym pełnię tego kim jesteśmy.

Ważne jednak, by **ego nie kierowało wszystkim** i by istniało w harmonii z duszą. Ważne by umieć wyważyć odpowiednio każdy element naszego jestestwa.

Kiedy filtrujemy świat przez ego, **odczuwamy jakby wszystko w nas uderzało**. Zarówno te pozytywne jak i negatywne rzeczy **bierzemy bardzo do siebie** i sprawia to, że stajemy się tym co o nas ktoś mówi.

Dusza jest subtelna **ego** jest nachalne

Dusza nie musi mieć racji, **ego** tak

Dusza nie potrzebuje pochwał, **ego** się nimi karmi

Dusza nie identyfikuje się z tym, jak jest postrzegana, dla **ego** jest to istotne

Więc bardzo ważne dla mnie by ego nie kierowało moją codziennością

Kiedy słyszę jakiś komplement, robi mi się miło. Ale widzę wtedy, jak miłe słowa głaszczą moje ego. Jest mi przyjemnie, więc nie zwracam uwagi na to, że moje ego jest teraz bardzo aktywne, przez co kiedy **usłyszę za chwile coś niemiłego**, odczuje to równie mocno i tak samo wezmę do siebie.

Ostatnio jestem w stanie zauważyć ten moment. Ktoś mówi mi że jestem mądra i jest mi dobrze, a za chwile słyszę w głowie

Czemu to jak ktoś Cię postrzega wpływa na to jak się czujesz?

I to jest sedno. Chcę czuć się dobrze, bo jestem, bo mam połączenie ze wszystkim, bo czuję miłość do siebie i świata. Nie potrzeba mi budować swojego samopoczucia na swoim ego.

Oczywiście cudowne jest bycie docenianym i miłe słowa zawsze wywołują uśmiech. Należy się nimi cieszyć, ale nie przyjmować ich do serca.

Bo czym się to różni?

Osoba numer 1 mówi że jestem mądra - czuję się dobrze, uważam że ta osoba ma rację, w tym że tak o mnie myśli

Osoba numer 2 mówi, że jestem głupia - następuje bunt płynący z ego i przykrość. Nie zgadzam się z tą osobą, mojego ego zaczyna się bronić i czasem atakować chociażby w myślach tę osobę.

I to jest właśnie coś czego nam nie potrzeba. Przyjmuj wszystko sercem.

Ego mówi, czy to dobre czy to złe, czy to prawda czy fałsz, czy to jest białe czy czarne. **Serce przyjmuje** wszystko albo jako piękne przeżycie, albo jako piękna lekcję i tyle.

Przyjmując przez serce, wszystko jest dobrem, czasem opakowanym w negatywną rzecz, która jest tak naprawdę cennym i niezbędnym dla rozwoju, doświadczeniem. **Każde ciężkie przeżycie** dla ego, zostawia piękny dar dla Twojego serca i duszy.

Czasem z naszego życia znikają ludzie. Często jest to bolesne i budzi nasze obawy. Tylko **dłaczego?**

Kiedy zaczynamy zbyt mocno **potrzebować czyjejś obecności** w naszym życiu, tracimy część siebie.

Część odpowiedzialną za **poczucie pełni w samym sobie**. Czasem jedynym sposobem by nauczyć się poczucia własnej pełni jest utrata kogoś. Życie to ciągle zmiany.

My jesteśmy swoimi stałymi towarzyszami i im mocniej nasze serce zakorzenione jest w prawdzie i poczuciu jedności z sobą i całym wszechświatem, tym łatwiej jest nam odpuszczać i pozwalać komuś odejść oraz opuszczać miejsca i ludzi, którzy nie pasują do naszej nowej rzeczywistości. **Chcąc się rozwijać**, czasem trzeba kogoś zostawić z tyłu. Albo **Ty idziesz do przodu samodzielnie** albo stajesz w miejscu z innymi, Zdarza się że rozwijamy się z innymi ludźmi i razem idziemy do przodu.

Są jednak sytuacje że **ktoś zatrzymuje Cię nie pozwalając Ci iść na przód** w stronę Twojego przeznaczenia tylko dlatego, bo sprawia, że czujesz potrzebę obecności tej osoby w Twoim życiu.

To bywa złudne. Kiedy masz cel, marzenie i dojście do niego kosztuje Cię zerwanie niektórych relacji, takich które sprawiają, że nie możesz w pełni się rozwinąć, które hamują **Twój potencjał**, nie wolno Ci zapomnieć o marzeniu, które masz w sercu.

Czasem starasz się zatrzymać kogoś w swoim życiu, **walczysz o relacje**, która nie ma racji bytu i doskonale o tym wiesz, ale boisz się i brniesz coraz głębiej, Rezygnujesz coraz mocniej z siebie, zapominasz coraz bardziej o tym dokąd idziesz tracając się w tym, by kogoś zatrzymać, po czym ta osoba i tak odchodzi. A potem **czujesz ból i żal**, bo tak bardzo się starałaś, tyle z siebie dałaś i zostałaś sama.

Są lekcje, ludzie się zmieniają i rozwijają. Każdy jest cudem i pojawia się w Twoim życiu w jakimś celu, ale wiele znajomości to etapy. Kiedy przerobisz jakąś lekcję, **nie musisz już przerabiać jej dłużej**. To tak jakbyś poszła do klasy pierwszej i chciała w niej zostać tylko dlatego, że Twoi znajomi w niej zostają. Jeśli idziesz z kimś w tym samym kierunku **i idziecie razem, wspierając się wzajemnie, to jest cudowne.**

Kiedy jednak idziesz z kimś, ale ta osoba cały czas się zatrzymuje, cofa, **odwraca Twoją uwagę od celu** i sprawia, że jesteś coraz bardziej zmęczona i zniechęcona to znak, że trzeba **pozwolić tej osobie zostać** i ruszyć dalej bez niej.

To nic złego podjąć decyzję o tym czy ktoś jest w naszym życiu obecny czy nie. Nie podejmuj tej decyzji ze strachu, **w obawie przed samotnością** czy utratą. To nie są dobrzy doradcy. **Słuchaj serca, słuchaj marzeń**, obserwuj co się dzieje z Tobą w tej całej relacji, jak ona na Ciebie wpływa i czy daje Ci spełnienie i szczęście, czy daje Ci lekcje. Jeśli czujesz, że jedyne co płynie z tej relacji to stagnacja i toksyczność, **nie bój się jej zakończyć**.

Wiele razy czytałam o miłości, o tym jak jest ona najpotężniejszym uczuciem, emocją na świecie. Ludzie mówią o niej, piszą, żyją nią. **Tylko jak się jej nauczyć**, kiedy wszystko co Cię otacza, wydaje Ci się jej pozbawione?

Odpowiedź wbrew pozorom jest **bardzo prosta**.

Miłość jest czymś czego uczysz się, odkrywając prawdę o sobie. Im więcej wiesz o sobie samym im bardziej pogodzony jesteś z prawdą o sobie i otaczającym Cię świecie, tym więcej masz **zrozumienia**. Im więcej masz zrozumienia, tym mniej oceniasz, a im mniej oceniasz tym bardziej doceniasz. I tutaj gdzieś zaczyna się ta miłość. Nie jak do ukochanej osoby czy dziecka, ale miłość do świata. Najpierw kochasz siebie i swoje istnienie, a kiedy czujesz że jesteś jednym ze wszystkim i wszystkimi, automatycznie skoro kochasz siebie a jesteś wszystkim **kochasz wszystko**.

Myślę, że w dzisiejszych czasach coraz więcej z nas uświadamia sobie **potęgę miłości** i to jest piękne. Ale sama świadomość potęgi miłości to jeszcze nie miłość. Tę trzeba najpierw **odnaleźć w sobie**, odczuwać ją do siebie samego aż zacznie się nią emanować.

Oczywiście to nie jest tak, że pstryk i od tej chwili zawsze czujesz już tylko miłość. Z własnego doświadczenia wiem, **jak trudno czasem odrzucić złudne ego** i negatywne emocje, bo przecież ktoś coś zrobił, ktoś mnie zranił.

Nauka miłości to też nauka, zauważania gdzie tej miłości brak, w którym momencie odcinamy się od niej i oddajemy władzę innym odczuciom.

To nic złego jeśli **nie zawsze emanujesz miłością**. Nie czuj się z tego powodu źle. **Ucz się jej** każdego dnia, na tyle na ile jesteś w stanie. Reaguj miłością na jej brak by przełamać błędne koło. **Kiedy masz jej więcej**, dziel się nią, a kiedy czujesz że masz jej trochę mniej, poszukaj jej w sobie, innych ludziach i naturze.

Ostatnio mam sporo przemyśleń na temat rzeczywistości, którą odkrywam na nowo codziennie. Mimo **przebudzenia** i procesu który przechodzę, ostatnio codziennie odkrywam coś oczywistego.

Pomimo, że jest to oczywiste czuję, że **odkrywam to dla siebie i swojego życia.**

Nie można niczego zmienić tylko wiedząc o tym, jednak nie czując tego i nie doświadczając dogłębnie. Można przeczytać masę książek na temat jazdy na rowerze, ale dopóki się na niego nie wsiądzie i na własnej skórze poczuje o co chodzi z tym **utrzymaniem równowagi** i wprawieniem roweru w ruch, poprzez używanie własnych mięśni, tak naprawdę nie wiemy zupełnie nic. To co ostatnio bardzo mocno do mnie dociera i czasem bywa dla mojego ego niewygodną prawdą brzmi tak:

Dostajemy więcej tego czym sami jesteśmy.

Czasem ciężko to przełamać, bo im więcej w nas negatywnych rzeczy tym więcej negatywnych zdarzeń w naszym życiu, a im więcej negatywnych sytuacji tym bardziej negatywni jesteśmy i **kółko się zamyka.**

Ciężko czasem złamać ten powtarzający się cykl i wymaga to od nas ogromnego otwarcia, ale czasem wystarcza **iskra nadziei i wiary** w lepsze jutro by uruchomić maszynę dobrobytu w nas i naszym życiu. wszystko **zaczyna się od Twojego serca**, potem biegnie do Twoich myśli, wypełnia Twoje ciało i Twoje życie. Zaczyna przenikać do wszystkiego co Cię otacza.

Bądź tym co chcesz widzieć dokoła,

Czasem moje ego odrzuca tę prostą prawdę, ale jestem teraz na etapie, gdzie widzę to ego, obserwuję je i ignoruję.

Czasami droga, którą podążamy jest ciężka. **Masę przeszkód** i trudów odbieramy często jako sygnał, że ta droga prowadzi nas donikąd. A jak wygląda droga na górę? Spadające skały, stroma ściana skalna i ogromna wysokość. Czy wspinając się na szczyt mamy wątpliwości, że faktycznie droga ta prowadzi na górę? Więc co sprawia, że **trudności** na naszej drodze i ogrom wysiłku potrzebnego by na niej zostać, czasem powoduje, że **wątpimy w prawdziwość celu?**

Zauważyłam, że czasem moje **myśli próbują mnie oszukać**. Kiedy robi się bardzo ciężko mówią "To nie tędy droga", albo "Zawrót", kiedy w rzeczywistości właśnie te wyboje na drodze świadczą o tym, że zbliżam się do celu.

To że jest ciężko nie znaczy, że jest daleko. Wręcz przeciwnie. Kiedy biegiesz w maratonie to im bliżej końca jesteś, tym bardziej jesteś zmęczony, tym mocniej bolą mięśnie. To moment kiedy myślisz, że nie dasz rady, jest czasem ostatnią prostą.

Pamiętaj, każda przeszkoda pomaga Ci dojść do celu, zrozumieć siebie i odnaleźć to niezachwiane szczęście. Nie omijaj przeszkód tylko je pokonuj. Biegnij do samego końca, wspinaj się tak długo, aż ujrzysz szczyt. Zawsze jest za wcześnie żeby się poddać.

Chcę porozmawiać o **efektach**, o tym jak podejść do czasu oczekiwania i jak z pokojem "siać" nie będąc cały czas myślami przy "zbiorach".

Zacznę od tego, że często robimy **coś dla efektu** i pomimo wielu starań i dużej ilości włożonego wysiłku efekt się nie pojawia, bądź jest niezadowolający. Wiele razy się nad tym zastanawiałam jak to jest, że tak bardzo się staram, tak mocno robię wszystko to, co powinnam i nic, totalnie nic. No i dochodzę do wniosku, że to co robię nie do końca ma aż takie znaczenie. Mogę robić tę samą rzecz i w zależności od mojej intencji i emocji, którymi **tę intencję podlewam**, rezultat jest inny.

To jest trochę jak z sianiem. Kiedy siejesz ziarna i wrzucasz po jednym w ziemię, przy trzecim ziarenku nie wracasz do pierwszego, by sprawdzić czy już wykiełkowało. **Nie rozgrzebujesz ziemi**, by upewnić się, że to ziarenko nadal tam jest. Raczej siejesz ziarenka po kolei i kiedy zataczasz już kółko i wracasz, okazuje się, że to ziarenko numer 1, o którym zapomnielaś, wykiełkowało. Skupienie leżało w sianiu, z którego **czerpałaś radość i satysfakcję**.

To sianie było celem samym w sobie, a to co z ziarenek wyrosło, stało się efektem ubocznym Twojej twórczej pracy w radości.

Kiedy siejesz jakieś **marzenie**, cel czy intencję, podlewaj je swoim nastawieniem. Pozytywne emocje przyciągają pozytywne akcje i budują Twoje pozytywne życie. Kiedy wrzucasz to ziarenko w glebę, robisz to bo masz pewność, że ono urośnie, **nie masz wątpliwości**, że może ta ziemia jest zła a woda, którą podlewasz tę roślinkę, zbyt sucha. Gdyby takie było podejście, po co w ogóle siał z założeniem porażki?

Myślę, że każdy z nas miał momenty, że tak bardzo chciał wykopać to ziarenko, by upewnić się, że ono tam jest, ale w ten sposób, codziennie grzebiąc w tej ziemi, ziarno nigdy nie wykiełkuje. To co dzieje się z nim **pod powierzchnią**, jest poza Twoim wzrokiem i to, że tego nie widzisz nie znaczy, że nic się nie dzieje.

Gdyby czas, w którym zbyt mocno czekamy, aż ziarno wykiełkuje, wykorzystalibyśmy na sianie kolejnych, mielibyśmy **o wiele większe zbiory**.

Zasiej intencję, niech zakorzeni się w Twoim sercu, podlewaj ją swoją radością i miłością do życia i skup się na sianiu kolejnych z pewnością sukcesu. **Znajdź w tym spokój**, a zobaczysz jak zmieni się Twoje życie.

Kiedy czujemy się przygnębieni, smutni i odczuwamy pustkę w sercu, zazwyczaj szukamy rozwiązań na zewnątrz.

Wydaje się nam, że nowa znajomość, kariera, pieniądze czy chwilowa frajda jest w stanie nas wypełnić. Kiedy jednak odkrywamy, że wcale tak nie jest, i że pustka za każdy razem wydaje się być jeszcze większa i straszniejsza, czujemy jakbyśmy utknęli.

W szkole nigdy nie uczyli o tym jak odnaleźć sens i prawdę. Na studiach nie było wykładów na temat poczucia pustki w świecie pełnym wszystkiego. Żaden kurs nie pokazał jak obnażyć się przed samym sobą.

To właśnie ten moment, kiedy zdajemy sobie sprawę jak bardzo zagubieni jesteśmy, popycha nas by szukać i znaleźć odpowiedzi na nasze pytania. Skoro nie znajdziemy ich na zewnątrz, jedyna droga prowadzi do wewnątrz. Wszystko co musimy wiedzieć jest w nas i chyba najtrudniejsze jest zdanie sobie z tego sprawy i uwierzenie w fakt, że **całe szczęście jakie możemy sobie tylko wyobrazić, mamy w sobie, wystarczy je odkryć.**

Jak to zrobić?

Trzeba szukać, **poznawać siebie**, zauważać proste prawdy, które zachwycają jak to, że spokojny oddech daje poczucie wyciszenia, że słońce tak pięknie wschodzi i zachodzi, że myśli da się wyciszyć. Jest wiele rzeczy już odkrytych, ale **cała masa tych do odkrycia**.

Żeby móc odkrywać **piękno świata**, trzeba najpierw odkryć swoje piękno. Ono już jest w każdym z nas. To niesamowite połączenie ze wszystkim od zawsze na zawsze. Czasem trzeba **szukać długo i głęboko**, ale sam etap poszukiwań jest równie fascynujący co znalezienie tego kim naprawdę jesteśmy.

Dróg jest wiele, ale na końcu każdej z nich jest pełnia w Tobie, we mnie, w każdym z nas, Jesteśmy jednością, jesteśmy połączeni ze wszystkim i to jest piękne.

Odszukaj w sobie ten spokój, to poczucie, że nic nie musisz, a tak wiele możesz, że samo istnienie to wystarczająco, cała reszta to tylko dodatek do Ciebie.

Powiedz: **Jestem szczęśliwy/a bo jestem!**

Kiedyś spotkałam się ze stwierdzeniem, że gdyby do szczęścia wystarczyło samo istnienie, to nikt nic by nie robił.

Prawda! **Nikt nie robiłby nic w celu zapelnienia pustki.** Będąc szczęśliwymi istotami, które czerpią całą radość z samego istnienia, podejmowalibyśmy działania z lekkością, bo nie uzależnialibyśmy od nich swojego szczęścia i **poczucia własnej wartości.**

Gdyby każdy z nas czuł się **spełniony i szczęśliwy** niezależnie od okoliczności, roli społecznej czy innych zmiennych, to nasz wysoki poziom energii i radości prowadziłby do wielu cudownych działań i projektów.

Kiedy wiesz, że wszystko czego Ci trzeba, **już masz**, do całej reszty podchodzisz na luzie. Powoduje to, że wszystko czego się podejmujesz, robisz z lekkością, bez przywiązania do **efektów** i stąd właśnie płyną piękne rzeczy.

Zresztą chyba każdy chociaż raz w życiu miał taką sytuację, kiedy czegoś bardzo się chciało, że aż pojawiał się ból, że tego nie ma. A kiedy nagle już się tego nie chciało, to się pojawiało. To nie przypadek, a **moc odpuszczenia** i wyeliminowanie poczucia braku. To wszystko wymaga od nas pracy, wymaga zajrzenia w miejsca w naszym wnętrzu, które staramy się omijać, ale to **właściwy tor** i piękna podróż, w którą mam nadzieję, wyruszy każdy.

W ostatnich dniach przechodziłam dosyć intensywny czas w mojej głowie. Natłok myśli i to takich, które już dawno były poza mną (tak mi się wydawało) uderzyły do mojej głowy. Wiecie czasami jest tak, że myślicie jak to wszystko już macie ogarnięte i nagle **BUM** i okazuje się, że znowu wszędobylski chaos. Tak samo było u mnie. Dobrze rozumiecie, BYŁO, to znaczy, że już nie jest. Okej, więc teraz co zrobiłam, by ogarnąć to, co działało się w mojej głowie.

Po pierwsze: Zdjęłam z siebie presję, że muszę wszystko poukładać szybko. To dało mi możliwość obserwacji własnych myśli, bez poczucia beznadziei.

Po drugie: Więcej czasu spędziłam na rozmowie ze sobą i pytaniu samej siebie, o co właściwie mi chodzi. Kiedy pojawia się chaos, trzeba odpowiedzieć sobie na najbardziej podstawowe pytania. Czasem wydaję się nam, że wszystko wiemy, że wiadomo jaki jest nasz cel, czego chcemy i co nas uszczęśliwia. Dlatego też bywa, że odpowiedzenie sobie na te pytania utwierdza nas w tym do czego dążymy, innym razem bywa, że odkrywamy czego naprawdę nam potrzeba i że żyliśmy w mylnych przekonaniach.

Po trzecie: Szukałam w swoim wnętrzu ciszy, takiej totalnej ciszy, która pomogła mi ustabilizować moje emocje. Zresztą emocje właśnie, przynajmniej w moim przypadku, często niweczą moją duchową pracę. Kiedy pojawia się chaos, emocje dostają zielone światło i zaczynają przejmować kontrolę.

Po czwarte: Szukałam różnych motywacyjnych filmów na Youtube, które uaktywniły we mnie moje pragnienia oraz siłę by dążyć do ich spełnienia.

Po piąte: Oddałam kontrolę wszechświatowi i wyluzowałam. Pozwoliłam sobie na to, by mieć chwilę na oddech i by te myśli rozplynęły się. Skupiając się na nich i chcąc przejąć nad nimi kontrolę, tworzy się konflikt wewnętrzny. Toczy się jakaś walka między mną a mną. Opuuszczając nic ze sobą nie walczy. Pamiętajcie, że życie to ciągła praca nad sobą i nic się nie stanie, jeśli czasem mamy gorszy moment, bo przecież na tym polega droga rozwoju. Czasem trzeba zrobić krok w tył, by wziąć rozbieg i przeskoczyć bariery, które nas ograniczają.

W ludzkiej naturze jest iść na skróty i omijać miejsca, które budzą lęk. Uczę się jednak każdego dnia, że to właśnie w miejscach, które chciałabym ominąć, dzieją się zmiany i cuda. To właśnie te miejsca **otwierają moje oczy i serce**, i tym samym, budują mnie.

Nasza dusza pragnie nas budować, uczyć i umacniać. To my sami często **tworzymy problemy w miejscach**, w których wszechświat chce pokazać nam rozwiązanie. Czasami **bojąc się wyjść poza swoją strefę komfortu** i okoliczności, budujemy wokół siebie mur, oddzielający nas od nas samych i prawdy. Mylnie interpretujemy to, co nam się przydarza. Bywa, że jedyne co trzeba zrobić, to pozwolić sytuacji i miejscu, w którym jesteśmy, **nas zmienić**.

Wiele razy, kiedy byłam w trudnej sytuacji, zamiast otworzyć się i pozwolić tej sytuacji mnie zmienić, otaczałam się murem oddzielającym mnie od rozwiązań. **Czułam się opuszczona**. Teraz jednak wiem, że sama dla siebie zawsze **jestem wsparciem** i czuję je również na zewnątrz.

Często bywa, że **tylko ekstremalne sytuacje są w stanie na nas wpłynąć**. Zmiany zaczynają się tam, gdzie kończy się poczucie bezpieczeństwa pokładane w czymś innym niż nasze wnętrze.

Każdego dnia jestem **wdzięczna**, że spotykają mnie idealne i jedyne możliwe do zmiany warunki.

Mam wrażenie, że wszechświat zna mnie lepiej niż ja sama i w odróżnieniu ode mnie, widzi kim mam się stać.

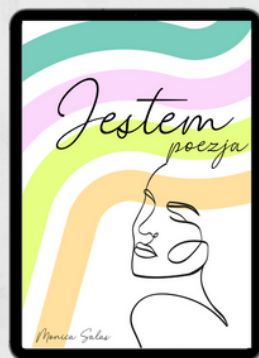
To czego nie widzą jeszcze moje oczy, **widzi moje serce**, bo przepętnione jest wiarą i zrozumieniem celowości wszystkiego co mnie spotyka.

Zbiór tekstów

o rozwoju osobistym i duchowym

Podobało Ci się?

Zajrzyj do moich innych **ebooków**.



Tutaj mnie znajdziesz

