

Pomiędzy oddechami

zbiór **najgłębszych** przemyśleń i cytatów

Jestem Bardziej by Monika Troska



Pomiędzy oddechami

Czasem, aby wrócić do właściwego miejsca wewnątrznie wystarczy jedno zdanie.

Przypomnienie, wezwanie, aktywacja

Dlatego zebrałam swoje najgłębsze myśli, cytaty, zdania, które ZAWSZE warto sobie przypominać.

Niektóre obudzą coś nowego, inne pogłębią to co już zauważone.

Wierzę, że ten ebook i zawarte w nim słowa wielokrotnie będą dla Ciebie źródłem inspiracji w codziennym życiu.

Pomiędzy oddechami wybieramy czym się karmimy, a więc przygotowałam dla Ciebie istną ucztę

bon appetit

Z miłością, Monika

Pomiędzy oddechami

*Nie WYGRASZ **spokoju**, walcząc o niego
Spokój dogłębny i prawdziwy jest tam,
gdzie nie ma walki*

*Jest tam, gdzie integrujesz, przyjmujesz,
ukochujesz, wyznaczasz, odpuszczasz*

*Nie tam, gdzie **WALCZYSZ***

Pomiędzy oddechami

Kiedy wchodzisz w nową tożsamość, rzeczy które nie pasowały już starej wersji Ciebie, teraz będą nie do zniesienia.

*Kiedy wchodzisz w nową wersję, ale nadal podejmujesz decyzje ze starej, frustracja i zmęczenie może osiągnąć **poziom dotąd nie znany.***

*Nie wystarczy, że "przeskoczysz". Jeśli nie zmienisz poziomu decyzji i będziesz ignorować aspekty wołające o zmianę, **możesz czuć się gorzej w nowej wersji siebie niż w "starej"***

Pomiędzy oddechami

***Jeśli gdzieś nie pasujesz, zmień miejsce, nie
swój kształt. Puzzla nie przycinasz, tylko
szukasz przestrzeni, gdzie pasuje idealnie***

***Nie próbuj na siłę pasować, tam gdzie nie jest
Twoje miejsce***

*Pozwól sobie "nie pasować"
Nie wsadzaj siebie w ramki,
w których Ci niewygodnie*

Do twarzy Ci w Tobie

Pomiędzy oddechami

***Nie wszystko co widzisz w innych i czego od
innych doświadczasz jest historią o Tobie***

*Twoje reakcje i narracje, które się pojawią w
takich sytuacjach, są o Tobie*

*Kiedy ktoś Cię rani odbierz mu do tego prawo
Nie bierz odpowiedzialności za jego czyny i
zajmij się sobą*

*Pamiętaj, że nic w świecie nie jest
zerojedynkowe, sztywne ramy nie dają
przestrzeni na swobodne zrozumienie siebie,
więc uwzględniaj swój pryzmat, ale nie trzymaj
się kurczowo swoich filtrów*

Pomiędzy
oddechami

***Nowa wersja Ciebie nie sprawdza
"CZY WARTO"***

*Ona sprawia, że **WARTO***

***Tam gdzie stawiasz pytanie, czekając na
odповідź z zewnątrz, tam nie padła
prawdziwa wewnętrzna decyzja***

Pomiędzy oddechami

***To nie jest tak, że nikt Cię nigdy nie pokocha
w zdrowy sposób.***

*Ale jeśli Ty nie pokochasz siebie, nie będziesz w
stanie rozpoznać tej zdrowej miłości płynącej od
drugiego człowieka.*

*Będziesz wygłodniała i dlatego rzucisz się po raz
kolejny na toksyczne ochłapy*

Pomiędzy oddechami

Bałam się że pójdę na dno

*Wiec zamiast nauczyć się pływać zaczęłam
unikać wody I nie zauważyłam w tym wszystkim,
że jestem syreną*

*Moja głowa przysłoniła mi moje płetwy
A mój lęk sprawił, że zapomniałam o skrzylach*

*Po wielu latach siedzenia na suchym lądzie
zmęczona życiem w strachu postanowiłam się
utopić. Jakież było moje zdziwienie, kiedy pod
wodą wzięłam pierwszy prawdziwy oddech*

*Byłam gotowa umrzeć i dzięki temu
zaczęłam żyć*

Pomiędzy
oddechami

***Masz w sobie WSZYSTKO, aby mieć
WSZYSTKO***

*Jesteś GENERATOREM cudów, nie tylko
ich adresatem*

Pomiędzy
oddechami

***Kiedy ktoś odchodzi, gdy Ty wracasz do
siebie to nie tracisz.***

*Zyskujesz miejsce, przestrzeń na to co
prawdziwie TWOJE*

Pomiędzy
oddechami

Twój głos może poruszyć serca

Twoja obecność może rozmrozić lód

Twoje doświadczenie może dać nadzieję

*Ale to się nie stanie, jeśli strach przed oceną
będzie silniejszy niż świadomość darów, którymi
chcesz podzielić się ze światem*

Świat jest gotowy A TY?

Pomiędzy oddechami

Coś w Tobie już umarło, nie zauważyłaś tego, bo żyłaś w przyzwyczajeniu tego co jest w Tobie żywe, nie sprawdzając czy to nadal Ty, ale to czas, by wreszcie pozwolić odejść temu, co trzyma się na pękniętej nitce, ostatkiem sił.

Czas to puścić ostatni raz

Pomiędzy
oddechami

Każda łza Twojego wewnętrznego dziecka to list, który przez lata nie miał adresata.

*Teraz możesz go przeczytać i odpowiedzieć
czułością*

Pomiędzy
oddechami

To, co odchodzi z bólem,
robi miejsce temu, co przychodzi z prawdą

Kiedy demony z Twojej przeszłości tańczą Ci przed oczami, coś w Tobie gra dla nich muzykę.

Twoim zadaniem więc nie jest kazać im przestać tańczyć, ale zacząć grać muzykę, która płacze im nogi.

A gdy "stara" melodia milknie i zaczynasz grać symfonią miłości, okazuje się, że to nigdy nie były demony, ale zdemonizowane przez umysł emocje, które nie znajdując ujścia, założyły maski czegoś, co przerazi Cię na tyle, byś zaczęła tworzyć swoją wewnętrzną melodie, zamiast odtwarzać melodie innych.

Pomiędzy
oddechami

***Jak masz miękkie serce nie musisz mieć
twardej dupy, ale solidne granice i zdrową
relację z samą sobą***

Pomiędzy oddechami

***Czasem nie chodzi o to, że dajesz z siebie za
dużo, ale dajesz to niewłaściwej osobie z
poziomu: chce zasłużyć na miłość zamiast z
poziomu: jestem miłością i emanuje nią***

Pomiędzy
oddechami

Jeśli Ty nie chcesz przebywać w swojej energii, jak mają chcieć tego pieniądze sukcesy czy inni ludzie?

Pomiędzy
oddechami

***Rzeczywistość zewnętrzna nie odpowiada Ci,
ona opowiada Cię***

*Opowiada na głos i w widoczny sposób Twoje
wewnętrzne ciche historie, które identyfikujesz
na co dzień jako swoją tożsamość*

*Kiedy Ty jesteś tym czego pragniesz rzeczy
dzieją się dla Ciebie*

Pomiędzy
oddechami

Wykluczyłam Cię ze swojego życia nie dlatego,
że czuję się od Ciebie lepsza, ale dlatego, że
czuję się lepsza od tego jak Ty mnie postrzegasz.

Komu wysłałabyś ten tekst?

Pomiędzy
oddechami

Tam gdzie pytasz o zgodę,
tam nie ma Twojej zgody

Pomiędzy
oddechami

W życiu nie zdobywasz

Wydobywasz

Z siebie

Z wewnątrz na zewnątrz

Nigdy odwrotnie

Pomiędzy oddechami

*Ci, którzy świecą najjaśniej, rzadko mieszczą się
w ramkach.*

I dobrze, ramki są dla zdjęć, nie dla ludzi.

Pomiędzy
oddechami

*Jeśli czujesz się źle w sobie,
nigdzie nie poczujesz się dobrze*

Opierać swoje szczęście na zewnątrz, które tak łatwo i szybko może ulec zmianie, to ogromny brak odpowiedzialności i zrozumienia, że odczuwanie szczęścia poprzez rzeczy dziejące się na zewnątrz, jest możliwe jedynie w ramach radości, płynącej z wnętrza.

Zewnątrz nie ucieszy Cię bardziej, niż wewnątrznie robisz na tę radość przestrzeń.

Pomiędzy
oddechami

***Nie musisz kochać siebie by inni Cię kochali,
ale musisz kochać siebie, by czuć się kochana
przez innych***

Pomiędzy oddechami

***Jeśli zatracasz się w swoim pragnieniu,
ustawiasz się w pozycji niezastępowania.***

*Bo spełnienie pragnienia stawiasz wyżej niż
siebie. A więc zawsze będziesz poniżej niego,
goniac, a nie żyjąc w jego spełnieniu, BĘDĄC*

Pomiędzy oddechami

Te wielkie rzeczy nie przyjdą z zewnątrz.

One czekają aż je uwolnisz z wewnątrz

Nie czekaj by do Ciebie przyszło

Ale spraw by z Ciebie wyszło

Pomiędzy oddechami

***Śladem zranień podążam** i dziwie się, że nie doszłam do ukojenia, bo tak ciężko zboczyć z trasy bólu, kiedy ból paliwem jest.*

*Bo, gdy napędzają Cię odrzucenia, nie zatrzymasz się w miejscu, gdzie to, że **JESTEŚ - WYSTARCZY***

Pomiędzy
oddechami

***Póki nie ufasz swojej "łódce", szerokie wody
nie będą ZPROSZENIEM do wolności. ale
ZAGROŻENIEM.***

Pomiędzy oddechami

***"Najlepsza" wersja Ciebie nie uznałaby tej
obecnej wersji Ciebie za "za mało",
"niewystarczająca dobra" czy
"niezasługująca".***

*Może bycie tą "najlepszą wersją" jest o
zrozumieniu, że nie ma lepszej czy gorszej
wersji.*

*Może jest o uznaniu każdej siebie w każdym
momencie za dobrą wersję.*

Za ważną wersję.

Za istotną i wystarczającą wersję.

Pomiędzy oddechami

***Kiedy pozwalamy by wyzwania w naszym
życiu nas wzbogacały, nie czujemy, że czas,
który nad nimi spędziliśmy był stracony***

Pomiędzy
oddechami

Często dzieje się to co Cię boli,
a nie boli Cię to co się dzieje

Pomiędzy oddechami

Bezwarunkowa miłość to nie taka w której ktoś nie stawia warunków, by kochać Ciebie, ale taka, w której Ty nie stawiasz warunków wobec zasługiwania na miłość i bycia kochaną przez innych

Pomiędzy
oddechami

Cokolwiek teraz przechodzisz potraktuj jako
krok do swojego celu, nie zaprzeczenie
możliwości jego spełnienia

Miłość do siebie to odwrotność egoizmu

*Bo im więcej miłości masz w sobie dając ją i
otrzymując od samej siebie, tym zdrowsze
relacje tworzysz, tym mniej trudna i upierdliwa
jesteś dla innych*

*Z lekkością i bez obaw dajesz ludziom miłość i
nie godzisz się na ochłapy z poczucia braku*

*Pamiętaj, najlepsze relacje są wynikiem miłości
do siebie*

Pomiędzy
oddechami

***A może gdybyś nie postrzegała tego
krótkofalowo, nie tylko przez pryzmat bólu,
który teraz czujesz, STRATA okazałaby się
ZYSKIEM?***

Pomiędzy
oddechami

***Dni, w których nie miałam nic, skończyły się,
gdy zrozumiałam, że to JA jestem wszystkim***

Pomiędzy
oddechami

***Będą osoby które dostaną od Ciebie to czego
potrzebują i znikną i będą osoby które dadzą
Ci to czego potrzebujesz i Ty znikniesz dla nich.***

*Pewni ludzi dla nas i my dla pewnych ludzi
jesteśmy na chwilę i to jest ok*

Pomiędzy oddechami

Nie odkryjesz nowych miejsc, patrząc na mapę wyznaczoną jedynie przez Twoją przeszłość.

Nie bój się iść tam, gdzie nigdy Cię nie było, jeśli chcesz doświadczyć czegoś, czego nigdy nie doświadczyłaś

Pomiędzy
oddechami

Odkładając decyzję, o której wiesz, że jest konieczna, generujesz sobie niekonieczny ból

Pomiędzy
oddechami

***Zawsze będziesz ubierać skorupę w
środowisku, w którym Twoja kruchość stawia
Cię w zagrożeniu***

Ta wersja Ciebie, którą się stajesz może nie tolerować tego, co tolerowała wersja Ciebie, którą już nie jesteś.

Kiedy docierasz głębiej do siebie czasem związek, w którym jesteś, miejsce, w którym mieszkasz czy praca jaką wykonujesz, przestaje być dla Ciebie korzystna i to jest okej.

Nie bój się rozwijać tylko dlatego, że powitanie z nową wersją siebie łączy się z pożegnaniem tego, co było dobre dla starej wersji Ciebie, ale już nie jest.

Pomiędzy
oddechami

Im dłużej czekasz z tym do czego Cię
wyzywa, tym dłużej karzesz czekać temu,
czego pragniesz

Czy ktoś kiedy widział miłość?

*Widzimy jej przejawy w słowach, czynach,
Ale tylko ją czujemy*

*Nie wiemy jak wygląda, ale wiemy jak wygląda
jej wyraz np.: poprzez przytulenie, czułość, gesty,
serdeczność.*

*Nie jesteśmy w stanie opisać jej wyglądu, ale to
jak przejawia się w tym co odczuwany.
I z "BOGIEM" jest tak samo.*

*Wiec spór o Boga (czymkolwiek to dla Ciebie
jest) nie ma sensu, bo każdy mówi o
przejawach, a nie samym Bogu*

Pomiędzy oddechami

Unikanie trudnych pytań sprawi, że nie
poznasz odpowiedzi które wszystko ułatwiają

Pomiędzy oddechami

Pozwalam sobie być tu gdzie jestem.

*Akceptuje swój obecny stan jako równie ważny
jak ten, do którego dążę*

Pomiędzy oddechami

Jeśli w nowe przestrzenie w swoim życiu
wejdiesz z poziomu starych przestrzeni w sobie,
uczynisz to nowe dokładnie takim samym, jak
to stare w Tobie

Pomiędzy
oddechami

***Będą miejsca, które będą wymagały od Ciebie
więcej, tylko dlatego, byś zrozumiała, że
zasługujesz na więcej***

Pomiędzy
oddechami

Albo wspólnie wzrastamy

Albo z siebie wyrastamy

Pomiędzy oddechami

***Pamiętaj: NIE musisz niczego osiągnąć by
Twoje życie było ważne.***

***A możesz osiągnąć WSZYSTKO czego
zapragniesz, kiedy nie będziesz uzależniać od
tego ani wartości swojego życia, a już tym
bardziej swojej wartości***

Pomiędzy
oddechami

Wiesz dlaczego się nie rozwijasz?

*Bo porażkę traktujesz jako znak upadku,
zamiast możliwość wzrostu*

Pomiędzy
oddechami

*Wpuszczamy do życia to,
w co wierzymy, że do nas należy*

Pomiędzy oddechami

*Chwieje się i dlatego wiem, że idę w górę bo gdy stoję w jednym miejscu, nie ma żadnego ryzyka że mogę upaść ale też żadnej szansy, **by wzbić się wyżej niż sięga mój wzrok***

Pomiędzy oddechami

***Ile osób ma Cię zobaczyć, byś czuła się
widziana?***

Ile osób ma Cię usłyszeć, byś czuła się słyszana?

*Ile ma Ci klaskać, żebyś czuła się doceniona?
Kiedy patrząc w lustro stwierdzisz,
Wystarczy Ona!*

Pomiędzy
oddechami

*Aby obudzić swoją radość,
trzeba zarządzać swoimi zranieniami*

Pomiędzy
oddechami

*Jeśli dajesz sobie miłość, ale jej nie przyjmujesz
nadal żyjesz w jej braku*

Pomiędzy oddechami

*Jeśli nie robisz tego co chcesz, bo idzie Ci to kiepsko, nigdy nie dojdiesz do momentu, w którym **będziesz w tym dobra.***

Pomiędzy oddechami

*W złożoności swego umysłu
Prostoty serca nie znajdziesz
Bo gdy myśli ubierają duszę
Ona nigdy nie jest naga*

Pomiędzy
oddechami

Pustka nie jest zaprzeczeniem pełni.
Często stanowi jej ***preludium***

***Podczas samorozwoju nie uczymy się tylko
podejmować lepsze decyzje, ale wybaczać
sobie te gorsze.***

*Bo nawet podejmując niekorzystne w naszym
pojmowaniu decyzje, podchodząc do nich
świadomie otwieramy się na korzystne dla nas
rozwiązania tych decyzji i zrozumienie samego
siebie w pełni*

Pomiędzy oddechami

*Tam gdzie stawiasz pytanie, czekając na
odповідź z **ZEWNAŁRZ**, tam nie padła
prawdziwa **WEWNETRZNA** decyzja*

Pomiędzy oddechami

**Umiejętność lokalizowania swojego
wewnętrznego głosu** czasem pośród
ogromnego hałasu, to narzędzie zmieniające
absolutnie wszystko.

*Słuchanie i prawdziwe usłyszenie siebie samego
i swoich uczuć, pozwala prawdziwie realizować
siebie i swoje marzenia.*

A cisza daje odpowiedzi na niezadane pytania.

Pomiędzy oddechami

Kiedy niewiele oczekujesz, ale na wiele sobie pozwalasz, właśnie wtedy świat zaczyna się zmieniać.

Kiedy nie czujesz się lepsza, ważniejsza od kogokolwiek innego, jednocześnie znając własną wartość i odczuwając znaczenie własnego istnienia, właśnie wtedy ludzie zaczynają Cię doceniać.

*Kiedy czekasz z podekscytowaniem na przyszłość, jednocześnie nie ujmując znaczenia temu, co dzieje się właśnie tu, właśnie teraz, **właśnie wtedy odczuwasz spokój.***

*Każdego dnia możesz wybrać czego oczekujesz, jak się czujesz i na co czekasz
Każdą chwilę możesz celebrować z **taką samą radością***

***Pragnienia doświadczania każdego dnia
takim jakim jest to najpotężniejsza siła
napędzająca nasze działanie***

*Dla mnie nie ma potężniejszej siły niż
podekscytowanie tym co może się dziś wydarzyć*

*Dostrzeżenie potencjału kryjącego się w "DZIŚ"
pozawala nam w pełni wykorzystać każdy
moment i odczuć spływające na nas
błogosławieństwa.*

*Kiedy podejmiesz decyzje, by cieszyć się życiem
Kiedy postanowisz sobie, że szczęście jest w
Twoim zasięgu*

*Nic, absolutnie nic i nikt nie będzie w stanie
powstrzymać Cię przed byciem szczęśliwą,
radosną i wdzięczną
TU I TERAZ*

Pomiędzy oddechami

Twoje myśli, to nie zawsze Twoje myśli

*Czasami myślimy myślami innych
Odtwarzamy czyjeś słowa i osądy i tym samym
oswajamy je w naszych myślach, przyswajamy
jako część siebie*

Pomiędzy
oddechami

Życie jeszcze nie raz Cię zaskoczy

Miłość Cię odnajdzie

Uśmiech zagości na Twojej twarzy

*Nie przyjmuj turbulencji w Twoim życiu, jako
katastrofy*

*Nie stawiaj krzyżyka na swoich marzeniach,
tylko dlatego, bo droga do nich jest dłuższa i
trudniejsza, niż zakładałaś*

*Nie ważne jak ciemno jest wokół Ciebie,
przyjdzie moment, że nawet mała iskra
rozświecili całe Twoje życie*

Pomiędzy oddechami

Każdy koniec, staje się nowym początkiem

Każda meta, może być kolejną linią startową

*Każde drzwi wyjściowe, są jednocześnie
drzwiami wejściowymi*

Nie istnieje coś takiego jak koniec.

Każdy początek jest poprzedzany zakończeniem

*Początek życia poprzedza koniec ciąży
Początek roku dzieje się zaraz po końcu
poprzedniego*

Dzień zaczyna się kiedy inny się kończy

*Jeśli jesteś na końcu czegoś, wypatruj nowego
początku*

Pomiędzy oddechami

Wszyscy dokądś idziemy

*I choć często nie wiemy dokąd, ścigamy się
kto pierwszy*

*Mówimy, że najlepsze przed nami
ale widzimy tylko czyjeś plecy*

*Chcemy klaskać w dłonie
zaciskając jednocześnie pięści*

*Mówimy, że czas nie ma litości
A szastamy każdą sekundą,
nie przeliczając jej na sens*

*I gdy przychodzi nasz kres patrząc wstecz
Mówimy: **gdybym mogła jeszcze raz...***

Pomiędzy
oddechami

***Jeśli ktoś nuci** obok melodię, której nie chcesz
słuchać, śpiewaj swoją melodię **GŁOŚNIEJ***

Nie stawiaj tego o czym marzysz wyżej od samej siebie. To Ty jesteś powodem, dla którego te marzenia się spełniają, a nie one są powodem Twojego spełnienia.

*Cuda, które spotykają Cię w życiu są wynikiem cudu jakim jesteś Ty, więc **uznaj cud własnego jestestwa**, a będzie cudów więcej*

Pomiędzy oddechami

Czasem kiedy sytuacja się pogarsza
przeskakujemy z wyjścia z tej sytuacji w naukę
funkcjonowania w niej

Przyzwyczajamy się do zepsutego samochodu,
posklejanej taśmą kanapy i niepełnego życia,

Zamiast zmienić, wydaje nam się że skoro
umiemy przeżyć jest ok

Ale nie jesteś tu, by przeżyć,
*ale by **ŻYĆ w rozkwicie***

Pomiędzy
oddechami

***Jesteś więźniem pytań bez odpowiedzi, bo
nie pochylasz się nad pojawiającymi się
odpowiedziami na niezadane pytania***

Pomiędzy
oddechami

***Na pewnym etapie, zadawanie pytań już nie
przybliża nas do odpowiedzi, ale od niej oddala***

Pomiędzy oddechami

Poddaj się

*nie przegraj, ale poddaj się
nie walcz*

*nie pozwalaj się okradać walce
bo gdy walczysz, to nadal ponosisz straty*

*jak armia na wojnie
nieważne która strona wygra, każdy po bitwie
zbiera rannych, liczy straty*

nie musisz walczyć

*Więc jeśli walczysz ze strachu przed przegraną,
wiedz, że WYGRASZ, gdy przestaniesz walczyć*

*Bo największa walka to ta między Tobą a Tobą
W takiej walce nie da się nie przegrać*

Pomiędzy
oddechami

Wszechświat nie odpowiada na Twoje
grzeczne prośby, ale na Twoją energię

*Możesz błagać radio, by zmieniło stację, ale póki
Ty nie przekręcisz pokrętła, będziesz słuchać
ciągle tego samego*

Często zanim zobaczysz zmianę, poczujesz ją.

*I wtedy bardzo ważne jest to, żebyś ufała temu,
co czujesz, nawet jeśli jeszcze tego nie widzisz.*

*Ponieważ to, co czujesz wewnątrz, jest
źródłem zmiany, którą zobaczysz na zewnątrz.*

*Więc jeżeli czujesz zmianę, ale jeszcze jej nie
widzisz, to nie znaczy, że jej nie ma.*

*To znaczy, że Twoja wyobraźnia wyprzedza
Twój wzrok i to jest okej*

Pomiędzy oddechami

Ten ebook będzie się rozrastał

Nowe przemyślenia, ważne zdania będą się pojawiać co jakiś czas, a informacje o najnowszych wersjach zawsze znajdziesz w przestrzeni pobierania ebooka oraz w moich mediach społecznościowych

TU BEDZIE DZIAŁO SIĘ WIĘCEJ

Pomiędzy oddechami

zbiór najgłębszych przemyśleń i cytatów



Jestem Bardziej by Monika Troska