

Paula Świątek

ROZWÓJ DUCHOWY

DLA POCZĄTKUJĄCYCH



STUDIO ASTROPSYCHOLOGII

ROZWÓJ DUCHOWY
DLA POCZĄTKUJĄCYCH



Paula Świątek

ROZWÓJ DUCHOWY DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Podręcznik dla tych, którzy chcą się rozwijać,
ale nie wiedzą jak zacząć.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

Redakcja: Natalia Paszko
Projekt okładki: Anna Drozdowska
Skład komputerowy: Maciej Grycz
Korekta: Małgorzata Waś

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok, 2008.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

KONTAKT Z AUTORKĄ:
paula.swiatek@op.pl paula.swiatek@o2.pl

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2008
ISBN 978-83-7377-296-0



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
(085) 662-92-67 – redakcja
(085) 654-78-06 – sekretariat
(085) 653-13-03 – dział handlowy – hurt
(085) 654-78-35 – sklep firmowy „Talizman” – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

ZANIM ZACZNIESZ CZYTAĆ

Szczęście leży w twojej dłoni	9
Potrzebuję zmiany, ale jak zacząć?	11
Trzy klucze	15

CZĘŚĆ I. CO POKAZUJE GABINET LUSTER?

Rozdział 1. Muszę, powinienem, spróbuję, trzeba	21
Rozdział 2. Społeczne pigułki, plasterki na głębokie rany	29
Rozdział 3. W kręgu kultu wizerunku i filozofii Ja	33
Rozdział 4. Uzdrawianie od podstaw	41
Rozdział 5. To co myślisz, że widzisz, niekoniecznie jest takie naprawdę	47
Rozdział 6. Jaki jest twój model świata?	53
Rozdział 7. Spójrzeć inaczej	59
Rozdział 8. „Nie lubię osób asertywnych”	69
Rozdział 9. Dlaczego warto być asertywnym	81
Rozdział 10. Kilka technik asertywności w praktyce	89
Rozdział 11. Co pokazuje gabinet luster?	95
Rozdział 12. Ja przed światem, czyli czym się przejawia poczucie własnej wartości	99
Rozdział 13. Niskie i wysokie poczucie własnej wartości, czyli dwie strony medalu	101
Rozdział 14. To, jaki jesteś, mów o tym, co o sobie myślisz – samoocena a postawa	107

Rozdział 15. Twoje przekonania to twoje Ja.....	113
Rozdział 16. Źródła samooceny	123

CZĘŚĆ II. SPOJRZEĆ W GŁĄB SIEBIE

Rozdział 17. Dwie osobowości mózgu	141
Rozdział 18. Troistość umysłu	147
Rozdział 19. Rozwój duchowy a teoria troistości	149
Rozdział 20. Jeszcze o nadświadomości, świadomości i podświadomości	155
Rozdział 21. Twój prywatny scenarzysta – podświadomość	159
Rozdział 22. Podświadomość a samoocena	161
Rozdział 23. Dlaczego podświadomość mną steruje	165
Rozdział 24. Jak wygląda twoja podświadomość	173
Rozdział 25. Przepytywanie podświadomości	181
Rozdział 26. Odnaleźć ograniczające przekonania	189
Rozdział 27. Koncepcja lustra	199
Rozdział 28. Znaki, sny, wizualizacje – poszukiwanie znaków	205
Rozdział 29. Prawdy i mity o podświadomości, czyli... ..	211
Rozdział 30. Afirmacje	215

CZĘŚĆ III. WZNIEŚ SIĘ PONAD ŚWIATEM

Rozdział 31. Prawa kosmiczne, prawa duchowe	245
Rozdział 32. Mieć świadomość... Jaki sens ma nasze życie?	253
Rozdział 33. O czym jeszcze warto pamiętać	273
Na zakończenie od autorki	287
Bibliografia	291



*Podziękowania dla Mężczyzny,
który idzie ze mną przez życie
i dodaje skrzydeł wtedy,
kiedy mi ich brakuje.*

Zanim zaczniesz czytać...

SZCZĘŚCIE LEŻY W TWOJEJ DŁONI



zy zastanawiałeś się kiedyś, co ma największy wpływ na ludzkie życie? Czy scenariusz naszego istnienia jest pisany przez przypadek, Opatrzność, niezbadaną siłę wyższą, której wyroki są nadrzędne i nie do końca zrozumiałe? Może kształtują go ludzie, których dane nam było spotkać, a może wierzysz, że każdy sam jest kowalem własnego losu i to, co nas spotyka, zawdzięczamy wyłącznie sobie? Jestem przekonana, że wszystko, czego doświadczamy w życiu, jest wynikiem podświadomych i duchowych wyborów. Duchowych – ponieważ z natury jesteśmy istotami wolnymi, dlatego to my podejmujemy decyzję, czego chcemy doświadcząć w rzeczywistości fizyki i materii. Przychodzimy na świat obdarzeni podświadomością – kompasem bezbłędnie wskazującym kierunek, w którym dryfujemy, a z czasem staje się także naszym pilotem, dbającym, byśmy nie zboczyli z wyznaczonego kursu.

Często przeceniamy rolę podświadomości – mitologizujemy, demonizujemy, lękamy się lub odżegnujemy od niej. Niepotrzebnie.

Podświadomość jest wyłącznie narzędziem, nad którym tylko my posiadamy władzę. Jest częścią naszego umysłu, wiernym sługą, czasem przewodnikiem, ale nie ona decyduje, dokąd ma nas prowadzić.

Przyglądając się własnym doświadczeniom życiowym, każdy może zauważyć towarzyszące im pewne prawidłowości. Mogą to być podobne relacje, w jakie wchodzimy z otoczeniem, przedsięwzięcia kończące się w ten sam sposób, emocje powracające jak bumerang, potwierdzające się przekonania. Wciąż powtarzający się scenariusz skłania do zastanowienia – dlaczego to musi się przydarzać akurat mnie? Poszukujemy odpowiedzi w świecie zewnętrznym, obarczamy odpowiedzialnością ludzi lub okoliczności. Tymczasem klucz do zrozumienia sensu egzystencji leży w naszym umyśle. Każdy jest „wyostrzony” na zbieranie konkretnych doświadczeń emocjonalnych, dysponujemy także umiejętnością wyłapywania z otoczenia wszystkiego, co pasuje do naszego zapotrzebowania na dane emocje. Działamy jak magnesy, przyciągając to, czego podświadomie łakniemy, na co jesteśmy otwarci, a odpychamy wszystko, co jest sprzeczne z naszymi przekonaniem. W życiu nie ma przypadków. Wyłącznie my decydujemy o tym, jak potoczy się nasza historia i tylko my możemy wyznaczać jej tory. Żyjąc nieświadomie, zdajemy się na tułaczkę pełną wybojów i wciąż zdobywamy te same bastiony, nie rozumiejąc faktu, że jesteśmy uczestnikami spektaklu zaaranżowanego przez swój umysł.

Wreszcie – jacy jesteśmy w swoich oczach? Co determinuje nasz obraz samego siebie? Czy lubimy siebie, czy raczej jesteśmy skłonni siebie negować? Jak często patrzymy na siebie przez pryzmat innych ludzi, a nie dostrzegamy tego, jacy rzeczywiście jesteśmy? Czy odgrywamy przez całe życie różne role pisane nie przez siebie, lecz według oczekiwań niemających wiele wspólnego z naszymi?

To przykre, że w wielomilionowym społeczeństwie jest tak wielu ludzi naprawdę szczęśliwych, spełnionych, pogodzonych z własną osobą. Większość z nas jest przyzwyczajona do tego, by myśleć o sobie źle, ganić się, odrzucać, krytykować, osądzać, ignorować, nie dostrzegać czy nawet lekceważyć. Ocena siebie jest często okrutna i niesprawiedliwa. Problem w tym, że takie podejście uważamy za właściwe, tkwimy w nim przez całe życie, dziwiąc się, że jesteśmy nieszczęśliwi i nawet nie staramy się go zmienić. Być może kiedyś uwierzyliśmy, że zajmowanie się sobą i właściwe za dbanie o swoje szczęście jest naturalne, ale jeśli w tym momencie czujemy, że czegoś nam brakuje, czas odrzucić taką postawę. Najwyższa pora na to, by stać się swoim przyjacielem, wsparciem, za dbać o siebie w najlepszy sposób i zacząć żyć tak, jak tego pragniemy. Istotą życia jest całkowite zdrowie, zadowolenie, spokój, dostatek, rozwój, wszechstronność i zmiany. Jakikolwiek brak w tych kwestiach wskazuje, że hołdujemy poglądom, które nam nie służą, a wręcz szkodzą. Nasze życie i nasze uczucia zależą tylko od nas. Możemy stać w miejscu, odbierając sobie kolejne szanse, albo docenić siebie i zacząć się obdarowywać wszystkim, co sprawi, że odczujemy szczęście.

POTRZEBUJĘ ZMIANY, ALE JAK ZACZAĆ?

To, co przeczytasz w tej książce, może na zawsze odmienić twoje życie, podobnie jak odmieniło moje. Znajdziesz tutaj wyjaśnienie zagadnień, które pomogą zrozumieć podstawowe mechanizmy kształtujące osobowość, oraz koncepcje, takie jak wpływ stanu umysłu na rzeczywistość, rezonans przekonań, teoria lustra, uzdrawianie przez oczyszczenie podświadomych programów, akceptację, uwolnienie i rozwój duchowej świadomości. Mam nadzieję, że po tej lekturze każdy czytelnik będzie dysponować warsztatem cwi-

czeń wystarczającym, by rozpoznać swoje podstawowe przekonania, zmienić te, które zatrzymują nas w miejscu i zastąpić je takimi, które wprowadzą nową, pozytywną, zauważalną jakość w życie.

Własny rozwój, droga rozwoju duchowego, zrozumienie sensu swojego istnienia, jest najtrudniejszym zadaniem, jakie pojawia się przed każdym bez wyjątku człowiekiem, niezależnie od tego, czy ktoś chce się rozwijać, czy też nie. Życie często samo podejmuje za nas decyzje, zmuszając do mierzenia się z nieznanym, trudnym wyzwaniem, przypomina walkę. Czujemy się zagubieni czy przytłoczeni sytuacją, czasem nie widzimy sposobu rozwiązania swoich problemów. Zawsze jednak pamiętajmy, że nie przydarza się nam nic ponad nasze siły, z czym nie moglibyśmy sobie poradzić. Stare powiedzenie mówi, że każdy dostaje od życia tylko tyle, ile może unieść.

Droga rozwoju duchowego nie jest dla wszystkich taka sama, ponieważ każdy poszukuje czegoś innego, co w najlepszy sposób oddaje indywidualne potrzeby duchowe. Istnieją jednak pewne uniwersalne zasady, które niezależnie od rodzaju poszukiwań – zawsze przyniosą pożądane rezultaty i pomogą znaleźć to, czego poszukujesz. Wiele z nich znajduje się w tej właśnie książce. Od ciebie tylko zależy, jaki zrobisz użytek z tej wiedzy.

Proces zmian zaczyna się w momencie, kiedy dążysz do rozwiązania problemu, szukasz odpowiedzi. Pojawia się najpierw w twoim umyśle, a życie, jakby odczytując twoje zapotrzebowanie, podsuwa ci odpowiedzi. Jeśli szukasz, w końcu znajdujesz. Czas nie ma znaczenia. Wszystko przychodzi do nas w chwili, kiedy jesteśmy gotowi otworzyć się na nową myśl, nowe doznanie. W życiu nie ma przypadków, wszystko ma swój sens, przyczynę, współgra ze sobą, uzupełnia się.

Zmiany są niezauważalne, to małe kroczki, które wydają się nieistotne, ale konsekwentnie przybliżają do celu. Podobnie jak wszystko na tym świecie, pewne procesy wymagają czasu, tak jak

w procesie narodzin i rozwoju w przyrodzie. Człowiek potrzebuje 9 miesięcy, by rozwinąć swój organizm w wystarczającym stopniu, aby samodzielnie funkcjonować poza ciałem matki. Czy jednak w momencie narodzin może samodzielnie przetrwać? Pomyśl, ile wysiłku, pracy i nauki kosztowało cię zdobycie wszystkich umiejętności, które posiadasz dzisiaj? Jak długo musiałeś się rozwijać, żeby dysponować wszystkimi swoimi zasobami, z których korzystasz teraz? Ilu lat to wymagało? Czy sądzisz, że byłbyś w stanie opanować to wszystko natychmiast? Podobnie jest z naszymi pragnieniami. Co by było, gdyby wszystko, co tylko sobie wymarzysz, materializowało się natychmiast? Czy byłbyś na to gotowy? Czy umiałbyś sobie z tym poradzić? W końcu – czy potrafiłbyś dotrzymać kroku życiu?

Uwierz, że życie nikomu nie robi na złość, nic nie dzieje się „za karę”, lecz jedynie dla twojego własnego, prywatnego dobra. Wszystko, co nam się przytrafia, posiada wiele aspektów, których nie znamy i nie dostrzegamy. Rozwój duchowy to proces wewnętrznego oczyszczenia, który prowadzi do wyzwolenia indywidualnego potencjału blokowanego często przez ograniczające przekonania, niską samoocenę, podświadome obawy, lęki. Jego istotą jest nie tylko transformacja, czyli rozwój samoświadomości, osiągnięcie wystarczającego poziomu samozadowolenia, spełnienia, szczęścia, a przede wszystkim odnalezienie w sobie źródła wewnętrznej mocy, zrozumienie duchowego celu, realizacja własnej misji życiowej, optymalne, efektywne, symbiotyczne istnienie w harmonii ze sobą i światem zewnętrznym.

Dlaczego to, co przeczytasz, działa? Po pierwsze dlatego, że ja i wiele, wiele innych osób z mojego otoczenia przekonało się o tym osobiście, wdrażając w życie opisane tutaj zasady, techniki pracy i koncepcje. Działa także dlatego, że wiedza zawarta w tej książce jest wiedzą uniwersalną. Większość koncepcji ma bardzo stary ro-

dowód, sięga do czasów pamiętających dawne cywilizacje, takie jak sumeryjska, a nawet jeszcze dalej. Są to prawdy dotyczące życia duchowego, wpływu myśli na rzeczywistość, praw kosmicznych, podświadomości, osobowości, związku między umysłem i ciałem, mocy sprawczej myśli i wielu, wielu innych. Techniki przedstawione tutaj są bardzo skuteczne i przynoszą zauważalne rezultaty, ale tylko pod warunkiem, że będziesz je stosować.

To, że czytasz tę książkę oznacza, że na pewno należysz do grupy ludzi poszukujących drogi rozwoju. Rozwój osobisty, rozwój duchowy jest indywidualną sprawą każdego człowieka. Każdy ma prawo sam zdecydować, czy chce się rozwijać, czy też wystarcza mu to, jaki jest. Niektórzy ludzie nie rozwijają się duchowo przez całe życie i w momencie śmierci ich światopogląd jest taki sam, jak ukształtowany w dzieciństwie czy nieznacznie później. Z zaakceptuj to, że ktoś może nie chcieć się rozwijać, ktoś nie chce przyjmować do wiadomości twojego punktu widzenia i twoich koncepcji. Ty masz prawo dbać o własny rozwój. Oczywiście zawsze będą ludzie, którzy nie chcą się rozwijać, nie potrzebują mieć świadomości siebie, sensu swojego istnienia, szerszego spojrzenia na sprawy duchowe. Oni nawet nie chcą się zmieniać, uciekają od wszystkiego i wszystkich, którzy mogliby im choć w minimalnym stopniu przekazać to, czego nie wiedzą. Zrobią wszystko, żeby zagłuszyć niepożądane dla siebie komunikaty, wszystko, żeby żadna informacja, która mogłaby zburzyć ich światopogląd, nie przedostała się do ich umysłu. Nie proponuję ci uświadamiać nikogo na siłę. Masz prawo dzielić się swoją nową świadomością z innymi, jednak pamiętaj, żeby szanować wybór drugiego człowieka, nawet jeśli wydaje ci się kompletnie niezrozumiały.

Rozwój osobowości przypomina pielęgnowanie rośliny. Jeśli zasadzisz ziarenko, żeby zakiełkowało, musisz je podlewać i przechowywać w odpowiedniej temperaturze. Małutka kiełkująca ro-

ślinka także potrzebuje pielęgnacji – podlewania, słońca. Wyobraź sobie, że posadziłeś pestkę wiśni. Minęło trochę czasu i pestka zakiełkowała. Obserwowałeś, jak roślinka rośnie, jak staje się coraz większa i większa, zmienia się w małe drzewko, zakwita... A ty wtedy, zniechęcony, że włożyłeś już tyle wysiłku i czasu, przecież podlewasz już i opiekujesz się rośliną tak długo, a owoców nie ma – wyrwasz ją, bo to przecież na nic, na darmo. A wystarczyło poczekać jeszcze chwilę, kwiaty zmieniłyby się w zawiązki i twoje drzewo wydałoby owoce....

Większość ludzi, sadząc pestkę, oczekuje, że na drugi dzień zbierze owoce. Dziś wykonasz jakieś ćwiczenie, a jutro obudzisz się po niesamowitej, nadnaturalnej i odbywającej się poza tobą przemianie jako ktoś inny. Czy naprawdę w to wierzysz? Poszukując rozwoju duchowego i rozpoczynając pracę ze swoim wnętrzem, decydujesz się zasiać swoją pestkę wiśni. Jak najbardziej oczekuj efektów swojej pracy, dostrzegaj zmiany, jakie zachodzić będą w twoim życiu, ale bądź też racjonalny, cierpliwy i wytrwały. Zanim wyrwiesz swoje kwitnące drzewko, pamiętaj, że wszystko następuje w odpowiednim czasie.

TRZY KLUCZE

To, o czym zdecydowałam się napisać, jest podzielone na trzy istotne części. Pierwsza dotyczy rozwoju osobowości, samooceny, asertywności, postaw, zachowań i wpływu naszej świadomości na to, kim jesteśmy. Zakładam, że sami mamy wpływ na własne życie, siebie, to co nas otacza. Tworzymy swoją rzeczywistość poprzez myśli, które nieustannie projektujemy i odtwarzamy. Nasze wnętrze, to co myślimy poprzez prawo przyczyny i skutku formuje świat zewnętrzny, nie zaś odwrotnie. Fakt, czy jesteśmy tego świa-

domi, czy też nie, pozostaje bez znaczenia. Sami piszemy własne scenariusze i zapraszamy do swojego życia aktorów, którym przydzielamy poszczególne role. Nie jesteśmy ani ofiarami, ani bezwładnymi marionetkami w rękach losu, skazanymi na sploty przypadków czy błędne decyzje szalonego Boga. Jesteśmy istotami duchowymi, obdarzonymi wolną wolą oraz wspaniałym umysłem, którego mocą dysponujemy i możemy ją świadomie wykorzystać. Najlepsze, co możemy dla siebie zrobić, to zdać sobie sprawę z faktu, że nasze życie jest w naszych rękach. Jesteśmy odpowiedzialni za siebie, swój rozwój, swoje szczęście. Dopasowujemy rzeczywistość do swoich wewnętrznych potrzeb i przekonań, a życie pomaga nam we wszystkim, co zechcemy uczynić.

Jeśli szukamy szczęścia i potwierdzenia siebie w świecie zewnętrznym, jesteśmy skazani na niepowodzenie, ponieważ wszystko, czego potrzebujemy, jest w nas samych. Pierwsza część tej książki jest podróżą do krainy luster, światopoglądu, ról, jakie piszemy dla siebie i innych.

Druga część dotyczy podświadomości i ograniczających przekonań. Zawiera szereg technik pomocnych w odnajdywaniu swoich ograniczających przekonań, pracy z nimi, uzdrawiania bolesnych sytuacji z przeszłości, wreszcie kreowania zmian w sobie i swoim życiu. Podświadomość jest wspaniałym sługą, który chętnie wykonuje nasze polecenia, wspaniałym skarbem, ale bywa też i tym, co blokuje nas przed podążaniem naprzód. Kreując skuteczne i trwałe zmiany świadomości, nie można pominąć roli podświadomości w tym procesie. Niezwykle ważne jest, żeby podczas stosowania ćwiczeń zawartych w tej części, pozwolić sobie na konsekwentne wykonywanie ich – bez pośpiechu, krytycyzmu, analizowania i podważania skuteczności wyników. Poznawanie siebie wymaga szczerości, ale także wsparcia, życzliwości i akceptacji siebie. Zwykle porzucamy realizację celu nie z powodu przeszkód, jakie napotyka-

my, ale przez wewnętrzne zniechęcenie i własny sabotaż. Praca, jaką wykonujemy, jest najważniejsza dla nas i powinniśmy poszukiwać aprobaty nie w otoczeniu, ale przede wszystkim w sobie samym. Oczywiście inni ludzie w naszym życiu są ważni, ale to my znamy siebie najlepiej, wiemy czego pragniemy, co dla nas jest dobre, właściwe, odpowiednie, co zbliża nas do celu.

Trzecia część jest uzupełnieniem dwóch poprzednich o prawa duchowe, którym wszyscy podlegamy, ale istnienia których przeżycie nie jesteśmy świadomi. To spojrzenie na sens życia z perspektywy świata duchowego i uświadomienie sobie nieskończonej mądrości praw, których jesteśmy częścią.

Proponuję, żeby podczas czytania tej książki wykorzystywać miejsce na notatki. Zapisuj swoje uwagi i spostrzeżenia, które nasuną ci się na myśl w trakcie pracy z kolejnymi ćwiczeniami, przy rozwiązywaniu testów, podczas przerabiania kolejnych bloków tematycznych. Pozwól sobie zapisać to, co uważasz za ważne dla siebie, nie oceniaj się i nie krytykuj. Twoje notatki ułatwią odnalezienie przekonań, jakie wyznajesz, a także wskażą kierunek, w którym powinieneś podążać, rozwijając się wewnętrznie. Celem tej książki jest umożliwienie zrozumienia siebie i swojego sposobu postrzegania rzeczywistości. Zapisywanie spostrzeżeń i możliwość późniejszego powrotu do nich pozwoli ujrzeć własny sposób myślenia w zupełnie nowym, niesamowitym świetle i odkryć rzeczy, które dotychczas pomijaliśmy niezauważone.

Pamiętaj, że im większy czujesz opór przed otwarciem się, zapisaniem własnych spostrzeżeń, przyjrzeniem się czemuś w sobie lub swojemu życiu, tym jesteś bliżej odkrycia istotnego dla ciebie problemu. Jeśli podczas ćwiczenia nieustannie coś odciąga twoją uwagę, przeszkadza ci, gubisz długopis, nagle przypominasz sobie, że musisz wstać i koniecznie coś zrobić, wiedz, że to tylko twoja podświadoma chęć ucieczki od przyjrzenia się sobie, która

ma cię chronić przed dotarciem do niezagojonych ran i doświadczeniem stłumionych, wywołujących ból, wspomnień.

Wszelkiego rodzaju manifestacje w twoim otoczeniu, a także emocje (niepokój, podenerwowanie, zniecierpliwienie, rozdrażnienie, napięcie, pobudzenie, znudzenie) i odczucia (zmiana ciepłoty ciała, nadmierne pocenie się, przyspieszone bicie serca, ucisk na wysokości splotu słonecznego, ból głowy, suchość w ustach), które normalnie ci nie towarzyszą, są symptomem stresu wywołwanym poprzez podświadomość. Pamiętaj, że to tylko mechanizmy obronne. Mają zniechęcić cię do zajmowania się zapomnianymi problemami i ponownym przeżywaniem traumy. Podświadomość stosuje różne sztuczki, żeby tylko „ochronić” nas za wszelką cenę przed emocjonalnym bólem. Jednak jeśli przechowujemy przez wiele lat doświadczenia nieprzepracowane, z którymi nie umiemy sobie poradzić, spychamy je w niepamięć, zaprzeczamy ich istnieniu, bądź nie zdajemy sobie sprawy z tego, że są przyczyną naszego bólu, nie sprawimy w ten sposób, że one znikną. Wszystko, co tkwi w nas i dopomina się naszej uwagi, prędzej czy później zaczyna się manifestować w naszej rzeczywistości pod postacią podobnych sytuacji czy ludzi, których do siebie przyciągamy, po to tylko, by dać nam możliwość zrobienia generalnych porządków w sobie samym, uwolnienia się i pójścia dalej.

Chcę, byś czytając tę książkę, przyjrzał się sobie, dostrzegł, co cię blokuje, umiał sobie pomóc i poznał sposób na stworzenie takiego życia, jakie pragniesz mieć. Życzę powodzenia!



CZĘŚĆ I

CO POKAZUJE GABINET LUSTER?

MUSZĘ, POWINIENEM, SPRÓBUJĘ, TRZEBA...



Wielu z nas już we wczesnym dzieciństwie uczy się postępować w myśl pewnych reguł, zasad dotyczących świata, ludzi, życia, społeczeństwa, wiary, zachowania, ubioru, sposobu wyrażania siebie, tego co wypada, a co nie wypada. Rodzice wychowywali nas w wartościach, których sami zostali nauczeni, przekazując wiele z nich jako uniwersalne, dobre dla każdego, sprawdzone, czasem niepodważalne. Część z tych „złotych zasad” istnieje w rodzinie, przekazywana od pokoleń. Niektóre są modyfikowane, inne się dezaktualizują i wydają niezrozumiałe, pozbawione sensu, mimo to są swoistym kodeksem rodzinnym. Dorastając, poznajemy przekonania swoich bliskich na temat pieniędzy, zdrowia, pracy, relacji w rodzinie, ról społecznych, stanu posiadania, zachowań uważanych za cenne i wartościowe lub wstydlive. Większość z poznawanych do trzeciego roku życia przekonań będzie stanowić fundamentalną część nieświadomionego systemu wartości, według którego żyjemy.

Od najmłodszych lat uczymy się języka. Najszybciej przyswajamy zwroty, które słyszymy najczęściej. Przyzwyczajamy się do języka, jakim posługują się nasi rodzice, opiekunowie, a z czasem przejmujemy go. Jako dzieci nie rozróżniamy sposobu mówienia, nie kwestionujemy tego, nie zastanawiamy się nad doborem słów, one po prostu są. Okazuje się jednak, że warto zastanowić się nad słowami, których używamy najczęściej. One zdradzają sposób myślenia, nasze preferencje – modalności, wpływają na samopoczucie, określają to, co myślimy o sobie i własnych możliwościach, determinują nasze postawy. Słowa, zwłaszcza te często powtarzane, zmieniają się w samospełniającą przepowiednię i mają zdolność materializowania się. Świadomie dobierane, są afirmacjami kreującymi życie.

To, w jaki sposób mówimy, wpływa na motywację, chęć do działania, zapał, sprawia, że te same sprawy stają się łatwe lub trudne czy niemożliwe do wykonania. Istnieją zwroty, które są naszymi sprzymierzeńcami i inne, wręcz odbierające nam energię. Są słowa, które warto powtarzać jak najczęściej oraz takie, których należy się wystrzegać.

Przyjrzyj się im i zastanów się, jak często ich używasz.

MUSZĘ...

Muszę to zrobić, muszę tam iść, muszę z nią/nim porozmawiać, muszę to skończyć, muszę tam być, muszę to mieć...

To słowo sugeruje wewnętrzny przymus, który nakazuje podjąć działanie sprzeczne z rzeczywistym zapotrzebowaniem. Mówiąc „muszę”, odczuwamy dyskomfort spowodowany wizją działania, na które tak naprawdę nie mamy ochoty. Dosłownie – muszę – oznacza: czuję niechęć, żeby to zrobić, ale nie mogę tego uniknąć.

POWINIENEM...

Powinienem to zrobić, powinienem to mieć, powinienem być szczuplejszy, tęższy, wyższy, niższy, bogatszy, mądrzejszy...

Słowo powinienem oznacza, że aktualny stan rzeczy jaki jest nie jest wystarczająco dobry i – z założenia – dopiero gdyby był inny, można by było go zaakceptować. To słowo zawsze sugeruje jakieś „ale”, a także pewną wewnętrzną niemoc. Mówiąc: powinienem – odczuwam, że ja, inni lub sytuacja jest, była lub będzie nie w porządku według mnie lub innych. Jeśli mówię, że – powinienem – myślę: owszem, ale wcale nie mam na to ochoty.

TRZEBA...

Przypomnij sobie jak często na swoje pytanie słyszałeś odpowiedź: tak trzeba. Ile razy robiłeś coś „bo tak trzeba”. To trzeba zrobić, to trzeba zobaczyć, tak trzeba, ponieważ inni tak robią...

Mówiąc: trzeba... na ogół nie mamy ochoty czegoś robić, ale podporządkowujemy się narzuconym normom, które przyjmujemy jako nienegocjowalne. To słowo ma bardzo podobny wydźwięk do słowa muszę, z tą różnicą, że powoduje mniejsze napięcie wewnętrzne. Sugeruje, że należy coś zrobić, jakimś być, ale wynika to z dopasowania się do ogólnych norm i reguł, nie zaś z indywidualnego wyboru.

SPRÓBUJĘ...

Ilekoć mówisz: spróbuję, podświadomie zakładasz, że ci się nie powiedzie. „Próbując” coś zrobić, jednocześnie wysyłasz

komunikat: staram się, ale wiem, że tego nie zrobię, to mi się nie uda.

Pułapka tych słów polega na tym, że każde z nich niesie ze sobą złożone i sprzeczne informacje. Każde wywołuje wewnętrzne napięcie, frustrację i pewien przymus. W efekcie nieświadomie angażujesz w działanie o wiele więcej energii niż faktycznie potrzebujesz. Każde z tych słów stwarza blok pochłaniający część uwagi skierowanej na sedno sprawy. Czasem długie lata zajmuje nam podejmowanie działań, na które wcale nie mamy ochoty. Zmuszamy się, próbujemy, frustrujemy czy złościmy na siebie, bo przecież „tak trzeba lub powinniśmy”, a mimo to nie podejmujemy żadnych działań, żeby zmienić cokolwiek. To ślepy zaułek, z którego możemy wybrnąć tylko pod warunkiem, że odkryjemy prawdziwe motywy kryjące się za słowami o „podwójnym znaczeniu”.

Używanie tych słów wskazuje na to, że usiłujemy dopasować się do oczekiwań sprzecznych z naszymi potrzebami, poglądami: wskazują one na konflikt wewnętrzny, który nie pozwala podjąć żadnych konstruktywnych działań. Analizując przesłanie słów o podwójnym znaczeniu, mamy możliwość dotrzeć do przekonań, które posiadamy, ale są one niezgodne z naszym wewnętrznym Ja. Dzieje się tak często w przypadku, kiedy usiłujemy realizować cudze priorytety sprzeczne ze swoim wewnętrznym zapotrzebowaniem.

Anna od dzieciństwa marzyła o posiadaniu własnej wielodzietnej rodziny. Być może dlatego, że sama takiej nigdy nie miała. Nie pamięta rodziców. Matka zmarła, kiedy Anna miała dwa lata, ojciec zaraz po jej narodzinach wyjechał za granicę, gdzie założył nową rodzinę i osiedlił się na stałe. Anna była wychowywana przez babcię – rygorystycznie i surowo. Babcia od najmłodszych lat wpajała dziewczynce, jak ważne jest wykształcenie i dobra posada („Najważniejszy jest dobry zawód. Bez wykształcenia i dobrej pracy będziesz nikim”). Ostrzegała ją także przed mężczy-

znami, wchodzeniem w związki („Mężczyźni są nic nie warci. Poznasz kogoś i zostawi cię tak jak twój ojciec zostawił twoją matkę – zobaczysz”), posiadaniem dzieci. Aż do pójścia na studia Anna nie spotykała się z nikim – skupiała się na nauce, stroniła od rówieśników. Bała się jakiegokolwiek bliskości, ale jednocześnie nie znosiła samotności i wyizolowania, w jakim się znajdowała. Dziś życie Anny koncentruje się na karierze zawodowej i podnoszeniu kwalifikacji. Jest niezależna finansowo, piastuje kierownicze stanowisko w dużej firmie konsultingowej. Ambitna, twarda, zaradna, nigdy się nie poddaje. Nie zakłada rodziny, nie potrafi związać się z nikim na stałe. Jej dotychczasowi partnerzy okazywali się „kompletnie nieodpowiedzialni”. To ona jest dominującą stroną w związku. Chciałaby zdecydować się na dziecko, ale nie widzi możliwości połączenia macierzyństwa z aktywnością zawodową, odczuwa głęboki lęk przed zajściem w ciążę. Czuje się zmęczona życiem i wypalona.

Przekonania Anny: „W życiu *trzeba* liczyć tylko na siebie. *Nie mogę* rezygnować z kariery. *Nie mogę* pozwolić sobie na założenie rodziny. *Nie mogę* z nikim się związać, boję się, że będzie tak jak z moją matką. Miłość nie przynosi niczego dobrego, tylko ból, samotność i cierpienie. Boję się, że jeśli związę się z kimś na stałe, zostawi mnie, tak jak ojciec zostawił mnie i mamę. *Powinnam* koncentrować się na zdobywaniu nowych umiejętności. Mężczyźni to utracjusze i zawsze odchodzą”.

Często już jako dojrzały samodzielni ludzie odczuwamy obowiązek realizowania scenariusza, jaki zbudowaliśmy, opierając się na przekonaniach osób dla nas znaczących. Jeśli pozwalamy sobie na realizowanie się tylko w wybranych sferach życia, a inne ignorujemy, bądź postrzegamy jako poczucie zagrożenia, to znak, że wpadliśmy w pułapkę realizowania cudzego scenariusza.

Poświęć kilka minut na sporządzenie własnej listy ze słowami: powinienem, muszę, trzeba. Zanotuj, co uważasz, że powinienes, musisz zrobić? Dlaczego jest to dla ciebie tak istotne? Przypomnij sobie opinie ludzi, którymi się sugerujesz, mówiąc: muszę, powinienem – i zapisz je obok każdego punktu na swojej liście.

Czy naprawdę tego potrzebujesz w swoim życiu? Gdybyś „nie musiał” lecz „mógł”, czy nadal chciałbyś tego dokonać?

TWOJA LISTA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Przeanalizuj swoją listę i zamień słowa: powinienem, muszę, trzeba w każdym z punktów na: chcę, mogę, mógłbym, zrobię. Przekształć każde zdanie na rozpoczynające się od: Gdybym faktycznie chciał, mógłbym....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zastanów się jak często używasz tych słów? Zwróć uwagę na to, kiedy mówisz: muszę, spróbuję – i zastępuj je formami: mogę, zrobię.

Język, jakim się posługujemy, wpływa na naszą rzeczywistość. Pamiętaj, że inni słuchają cię i odbierają nieświadome komunikaty, które kryją się za tym, co, a także w jaki sposób mówisz. Używając słów, które wzbudzają w nas negatywne reakcje, utwierdzamy się w swoich ograniczających przekonaniach, często także w tym, czego chcemy się pozbyć, w swojej niechęci, niepewności, bezradności, frustracji. W rzeczywistości nikt nie potrzebuje dodatkowego obciążenia, które niosą za sobą takie słowa, jak: muszę, powinienem, trzeba, spróbuję... Panując nad własnym językiem, wyrabiasz w sobie nawyk pozytywnego kreowania swoich potrzeb, a to niezwykle cenna umiejętność, która zawsze działa na twoją korzyść.

Słowa, których używamy, determinują nasze nastawienie, są jak mantra, którą powtarzamy. Negatywne działają jak szkło powiększające, wyolbrzymiając nasze lęki, obawy, negatywne przekonania, sprawiając, że to czego się obawiamy, staje się rzeczywistością. Podobnie działają pozytywne słowa – klucze. Wyzwalają pozytywne emocje i obrazy, których potrzebujemy, pragniemy, dodają wigoru, optymizmu, a często powtarzane są jak zaklęcie, przyciągają do nas dobro, pomyślność, przychylność.

Cena: 38,00 zł

Nie widzisz celu w życiu?
Uważasz, że Twoja egzystencja może być pełniejsza?
Czujesz, że od lat stoisz w miejscu?

Odkryj w sobie radość życia poprzez duchowe samodoskonalenie. Usuń kompleksy, podnieś samoocenę, stań się asertywny i wyegzekwuj swoje prawo do szczęścia. Nie obarczaj innych winą za swoje porażki, lecz zaśmiej się przeciwnościom w twarz. Pozwól sobie odnieść sukces duchowy i materialny.

Autorka wypisała receptę na szczęście.
specjalnie dla Ciebie.
Czy potrafisz ją zrealizować?



PATRONAT MEDIALNY:



ISBN 978-83-7377-296-0



9 788373 772960 >

www.studioastro.pl