

MADISYN TAYLOR

CODZIENNA MEDYTACJA OM

W ZGODZIE Z SAMYM SOBĄ



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

CODZIENNA MEDYTACJA OM

MADISYN TAYLOR

CODZIENNA MEDYTACJA OM

W ZGODZIE Z SAMYM SOBĄ



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Korekta: Katarzyna Kusojć
Tłumaczenie: Justyna Ścisło

Wydanie I
Białystok 2011
ISBN 978-83-7377-448-3

DAILY OM: LEARNING TO LIVE
Copyright © 2010 by Madisyn Taylor and DailyMedia, Inc.
English language publication 2010 by Hay House USA, Inc.

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok 2011.
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.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 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

Wstęp	9
Wprowadzenie	11
CZĘŚĆ I: W ZGODZIE Z SAMYM SOBĄ	15
Miłość bądź strach – skąd pochodzimy	19
Życie, jakie znamy – status quo	21
Przeidentyfikowany przez etykiety.....	23
Rzucanie światła na nas samych – części, które nie chcą być uleczone ...	25
Powód, efekt i transformacja – uczucie wyczerpania	27
Bez złych odpowiedzi – doświadczenia kształtują Twoją reakcję	29
Tłumaczenie Twoich uczuć – podekscytowany czy wystraszony?	31
Odblokowanie sojusznika – nawykowy gniew.....	33
Ponad zachowania – mechanizmy obronne	35
Sprawa o wielkim znaczeniu – rozpoznawanie swojej wartości	37
Krążąc wokół słońca – unikanie centrum	39
CZĘŚĆ II: AKCEPTUJĄC ŻYCIE, KTÓRE STWORZYLIŚMY ...	41
Skupiając się na sobie – porównując się z innymi	45
Kontrola umysłu – niechciane myśli	47
To zaczyna się od Ciebie – nauka pokochania samego siebie	49
Silniejszy, niż Ci się wydaje – doprowadzać wszystko do porządku	51
Jesteś piękny – jak odbierasz swoją osobę	53
Bez większych wymagań – Ty wystarczysz	55
Łączenie naszych części w jedną całość	57
Wspaniałe naczynie – nasze niesamowite ciało	59
Zdobywając się na odwagę – przebrnąć przez strach	61
Postaw siebie na pierwszym planie – poznając swoje potrzeby	63
Uczyć się i przepływać – nie musimy cierpieć	65
CZĘŚĆ III: DOKONYWANIE ZMIAN	67
Zaczynając powoli – małymi krokami	75
Chwilowy brak równowagi – przechodząc przez etap	77
Życiowa przemiana – śmierć i odrodzenie	79

Powrót na miejsce kierowcy – pasażer	81
Pielęgnowanie emocji – chwilowe załamanie	83
Marynowanie – podejmowanie słusznych decyzji	85
Cuda każdego dnia – wieczna radość	87
Bycie świadomym swoich pragnień – osiągnięcie celu	89
Efekt nicnierobienia – kiedy nie podejmujemy działania	91
Spojrzenie doskonałości – mgnienie doskonałości	93
Jeden krok naprzód – jak odnaleźć kolejny ruch	95
Podpisywanie umowy z samym sobą	97

CZEŚĆ IV: POSZUKIWANIE WIEDZY I MĄDROŚCI 99

Zbieranie informacji – różne drogi poznania	103
Uznanie swoich tendencji – rozumienie wszystkich stron	105
Duchowe dywersyfikacje – duchowa różnorodność	107
Władza w perspektywie – zawsze bądź „za”	109
Najwyższa władza – korzystanie z własnych umysłów	111
Przyjmowanie nowych informacji – bądź otwarty	113
Zbieranie naszych błędzących myśli – centrowanie	115
Odkopanie korzeni – znając swoją historię	117
Przełamując fale – punkt zwrotny	119
Nie sami w ciemnościach – patrząc na to, co robimy, a nie na to, co chcemy zobaczyć	121
Przeszość w świetle teraźniejszości – bogatsi o wiedzę	123

CZEŚĆ V: ZNACZENIE RODZINY I PRZYJACIÓŁ 125

Moc wsparcia – ludzie u Twego boku	129
Twarze dezaprobaty – nie każdy Cię polubi	131
Taniec intymności – powrót do istoty związku	133
Dzielenie się cierpieniem – otwarcie w zamian za ulgę	135
Mali guru – nauka podążania	137
Uwolnienie naszych wewnętrznych pragnień – używanie naszych zewnętrznych głosów	139
Technika rozpraszania – wybór prawdziwych połączeń	141
Zgoda na niezgodę – praca przez różnice	143
Wychodząc poza nasz ograniczony świat – zawieranie znajomości	145
10 sposobów doskonalenia związków – pomaganie w rozwoju więzi ...	147
Siła jedności – wprowadzenie do partnerstwa	149

CZĘŚĆ VI: CZERPANIE SIŁY Z NATURY	151
Moc, piękno i ciepło – utrzymanie słońca wewnątrz	157
Dzika mądrość – zwierzęta jako nauczyciele	159
Dzieci Matki Natury – drzewa i ludzie	161
Bycie dobrym obywatelem świata	163
Fale uzdrowienia – medytacje nad morzem	165
Pożegnanie z miłością – opłakiwanie utraty zwierzęcego pupila	167
Magiczny napój – poranna rosa	169
Niezwykły początek – potrzeba zimy	171
Posłańcy z natury – posłańcy natury	173
Uznawanie historii – pozwolenie od ziemi	175
Utrzymanie rzeczy w perspektywie – góry	177
Współpraca z naturą – świadome ogrodnictwo	179
CZĘŚĆ VII: POMOC WSZECHŚWIATA	181
Ufając przeczuciu – słuchanie intuicji	185
Wezwij swoją żywotność – bycie w pełni obecnym	187
Przekształcając gniew w światło – oddaj gniew ziemi	189
Unikanie prawdziwej siły – obawy przed medytacją	191
Pełne ujęcie wykluczające nicość – w poszukiwaniu pokoju	193
Tam, gdzie jesteśmy – oświecenie w domu	195
Wartość czasu – medytowanie przy pełnych talerzach	197
Każdy krok jest krokiem do przodu – nie ma powrotu	199
Przedstawiając swoje zamiary – tworzenie listy potrzeb	201
Pytanie i otrzymanie – pytanie i otrzymywanie	203
Podjęmowanie decyzji – „tak” dla wszechświata	205
CZĘŚĆ VIII: PRACA Z ENERGIAŁ	207
Poza cielesnością – jesteśmy istotami światła	213
Czego nie możemy zobaczyć – niewidzialny świat	215
Silny pojemnik – być wytrzymałym pojemnikiem	217
W odniesieniu do negatywów – niebezpieczeństwo powstrzymania	219
Usuwanie przeszkód – pozwalając naszemu światłu zaświecić	221
Wdzięczne wskazówki – praca z aniołami	223
Pielęgnowanie własnego pola energii	
– wypełnianie siebie od wewnątrz	225
Całkowicie obecny – leczenie przeszłości	227

Duchowa istota – fizyczne doświadczanie – nasze ciała na ziemi	229
Zwiększając światło – podnoszenie wibracji	231
Dobre samopoczucie całości – całościowe dobre samopoczucie	233
Sztuka skupienia – ochrona energii	235
CZEŚĆ IX: POMAGANIE INNYM	237
Miłość wskazuje drogę – jesteśmy po to, by służyć	241
Uznając własną wielkość – wielkość w innych	243
Oferując swój pojemnik – trzymanie miejsca dla innych	245
Pocieszenie w serwisie – praca na rzecz innych	247
Uznanie własnego bólu – ratowanie ratownika	249
Dzielenie się wiedzą – dzielenie się mądrością	251
Dając, otrzymujesz – hojność	253
Prowadząc poprzez przykład – prowadząc przez dawanie przykładu	255
Wydmę, które trwają – nierozzerwalne ogniwa	257
Obecność w czasach trudności – współczucie	259
Z czego jesteśmy zrobieni – wybierz miłość	261
Posłowie	263
Madisyn Taylor	264
O codziennej medytacji OM	264

WSTĘP



Czasem chciałabym, by ludzie rodzili się z instrukcjami obsługi. Każda z nich oparta na indywidualnych potrzebach nauki, ale podstawa ta sama: jak tworzyć zdrowe związki, jak radzić sobie ze smutkiem i bólem, jak osiągać cele oraz skąd wiedzieć, co chcemy robić z naszym życiem, kiedy dorosniemy. Dalej kontynuować będziemy swoje niezwykle życiowe doświadczenia, posiadając przewodnik, do którego będziemy mogli zwrócić się w każdej trudnej dla nas chwili.

Niestety, w prawdziwym życiu nie rodzimy się z gotową instrukcją ani z kartą gwarancyjną, która pomoże nam w naprawie, kiedy pocujemy się rozbici. Moja książka stanowi pewnego rodzaju podręcznik. Umieściłam w niej narzędzia, by korzystając z nich, móc uczyć się, jak żyć zgodnie z pragnieniami duszy... uczyć się wieść życie nam przeznaczone, mając obok siebie anioła w postaci takiej książki. Wierzę, że moim przeznaczeniem jest pomoc w ukierunkowaniu ludzkich losów, gdyż niepisane nam jest kroczenie przez życie w zagubieniu.

Za jedno ze swoich większych błogosławieństw uważam możliwość użycia pracy jako narzędzia pomocy ludziom.

W marcu 2004 r. wraz z mężem założyliśmy firmę DailyOM, która codziennie wysyła darmowe, inspirujące e-maile do naszych czytelników. Każdego dnia wysyłamy wiadomość pełną nadziei, inspiracji, pokoju i uzdrowienia, która – rozpowszechniona w postaci e-maili – trafia do skrzynek odbiorczych i krąży po całym świecie. To z kolei poprowadziło mnie do napisania pierwszej książki *DailyOM: Inspirujące myśli na temat codziennego zdrowia, szczęścia i spełnienia* (Hay House 2008) pozytywnie odebranej przez czytelników domagających się kolejnej pozycji.

Niniejsza książka została nieco inaczej zredagowana. Otóż podzielona jest na dziewięć części, z których pierwszą jest *W zgodzie z samym sobą*, a ostatnią *Pomaganie innym*. A między nimi rozgrywa się niesamowita podróż przez *DailyOM opowieści* – razem z historiami zaczerpniętymi z mojego życia, stanowiącymi odzwierciedlenie miejsca, w którym kiedyś sama byłam, a w którym teraz może się znajdować Czytelnik – niezależnie od tego, czy miejsce to oznacza uczucie zagubienia lub dezorientowania, czy nawet chwile rezygnacji z wszelkiej nadziei na bycie szczęśliwym. Niezwykłe życie czeka na Ciebie – Twoje życie.



WPROWADZENIE



Rozmawiając z ludźmi na temat pierwszej wydanej książki, zauważyłam powtarzające się zadawane mi pytania – najczęstszym było: „Jak powstał pomysł nowej idei DailyOM?”. Czasem się nad tym zastanawiam, patrząc na minione lata bez wolnego czasu. Wkrótce po stworzeniu DailyOM stało się oczywiste, że było mi przeznaczone wykorzystanie mego życia do udzielania pomocy innym. Dzięki temu odczułam wielką ulgę, ponieważ wydawało się wstydlive, by doznać tylu cierpień i rozwijać się tylko dla siebie, bez dzielenia się swoimi doświadczeniami z innymi. Czułam, że marnuję potencjał. Zawsze byłam osobą otwartą i chętnie dzieliłam się swoją wiedzą i praktyką, aby inni mogli z nich skorzystać.

Wkrótce odkryłam system pracy z wszechświatem, aby dostrzec historię z DailyOM. Zdecydowałam się wybrać jeden dzień w tygodniu, w którym nie chodziłam do biura, całymi dniami medytując w domu. Z niewiadomego powodu wybór padł na czwartek.

Pierwszą rzeczą, jaką robiłam rano, było porządkowanie myśli przy ołtarzyku, oddychanie, a przy tym palenie kadzidełek i świeczek przed ołtarzem. Postanawiałam, że

będzie to właśnie czas kształtowania się moich pomysłów i historii (pięć z nich powstało podczas sesji), i prosiłam o czysty przekaz, aby móc otrzymać mądrość wszechświata. W tym momencie albo wpadałam w próżnię, albo pojawiały się liczne przekazy. Widziałam wydarzenia z mojego życia i zaczynałam je zapisywać. Jednocześnie wczuwałam się w daną sytuację oraz w działania, które podjęłam, aby wszystko naprawić i kontynuować swoją drogę. Na zakończenie tego procesu zawsze udawało mi się napisać kilka zdań zawierających istotę historii, aczkolwiek całą historię miałam przed oczami.

Często proszono mnie, bym wychodziła na zewnątrz. Zawsze uwielbiałam towarzystwo natury i płynące z niej intensywne przekazy. Niekiedy czuję potrzebę obserwacji mrówek albo komunikowania się z drzewem, a wtedy wiem, że za chwilę w mojej głowie pojawi się piękna, metaforyczna historia o naturze i człowieczeństwie. Podobne historie należą do grupy moich ulubionych ze względu na ich przyswajalność i łatwe zrozumienie.

Następne zadawane mi pytanie zawsze brzmi: „Czy nie przeszkadza Ci, że zostałaś wykorzystana w ten sposób?”. Nie czuję się „wykorzystana”, chociaż czasami pragnę odpocząć, ponieważ niekiedy historie pojawiają się każdego dnia. Wręcz przeciwnie, poczuwam się do głębokiej odpowiedzialności, a w zamian wszechświat prowadzi mnie i zapewnia wszelkie moje potrzeby. Praca jest częścią mnie i nawet jeśli chciałabym, nie mogłabym przed nią uciec. Otrzymuję wiele wiadomości od czytelników, których życie zmieniło się dzięki moim historiom. Widząc efekty mojej pracy, padam na kolana ze łzami dziękczynienia. Nie istnieje wspanialsze uczucie ponad spełnienie własnego życiowego przeznaczenia, co powoduje wzrastanie duszy, która w takich momentach śpiewa.

Ty również, Drogi Czytelniku, posiadasz możliwości wyzwalające śpiew Twojej własnej duszy i podobnie jak ja odkryjesz, jak wiele czasu zabiera nauka szczęśliwości i spełnienia. Podróż ku temu jest warta największego wysiłku, a w dniach słabości weź głęboki oddech i pamiętaj, że nie jesteś sam.

Z błogosławieństwem,
Madisyn



RZUCANIE ŚWIATŁA NA NAS SAMYCH – CZĘŚCI, KTÓRE NIE CHCĄ BYĆ ULECZONE



W niemalże każdym przypadku przeważnie wiemy, co jest dla nas dobre, począwszy od związków, które tworzymy, a skończywszy na pożywieniu. Jednak podejmowanie właściwych decyzji poniekąd często sprawia nam trudności. A to tkwiliśmy w związku z osobą, która zostawiła nas bez środków do życia, albo też wybieramy fast-food zamiast sałatki. Przechodzimy przez fazy, podczas których przestajemy ćwiczyć jogę bądź zażywać witaminy, chociaż po nich czujemy się znacznie lepiej. Często nie mamy pojęcia, dlaczego podejmujemy te złe decyzje. Ważne jest, by równoległe do działania szukać powodów tych błędnych wyborów.

Podjmując niedobre dla nas decyzje, nie zdajemy sobie sprawy z istnienia głęboko umiejscowionej części nas samych, która nie chce ozdrowieć. Tłumaczymy to brakiem czasu, siły oraz środków, ale prawdą jest, że po prostu o sobie nie dbamy i popadamy w autodestrukcję. Następuje ona nieświadomie, więc czasem trudno rozpoznać, co się dzieje. Najważniejsze, by uświadomić sobie, że ta właśnie część nas najbardziej potrzebuje uwagi i miłości. Nawet jeśli okaże się, że działa ona na przekór nam, to dzięki świadomości jej istnienia będziemy

mogli sprawić, że stanie się naszym największym sprzymierzeńcem. Oprócz tego stanowi ona nośnik informacji tak bardzo potrzebnych do pokonania następnego poziomu w procesie uzdrowienia.

Właściwie gdy uświadomimy sobie te niezdrowe wybory, warto głośno powiedzieć: „Nie dbam o siebie”. Czasem może to być wstrząs, dzięki któremu się obudzimy, zdając sobie sprawę z sytuacji. Następnie pozostaje tylko zastosować medytację, z pamiętnikiem lub zaufanym przyjacielem, i przestudiować sprawę dogłębnie. Rzucenie światła na świadomość źródeł naszego wewnętrznego oporu wystarczy do rozwiania jego siły. Tak czy inaczej, niepotrzebnie obawiamy się tej przeciwstawiającej się części. Wystarczy wziąć ją pod nasze skrzydła i poprowadzić wspólnie w stronę światła.



POWÓD, EFEKT I TRANSFORMACJA

– UCZUCIE WYCZERPANIA



Są takie momenty w naszym życiu, gdy czujemy wewnętrzną pustkę, nasze ciała funkcjonują jak opustoszałe. Chociaż nie jesteśmy chorzy ani nie zmęczyliśmy się ponad siły, to energia, jaką się cieszyliśmy, w tajemniczy sposób się rozproszyła, pozostawiając jedynie wyczerpanie. Wielu ludzi dorasta w przekonaniu, że jest to normalny stan rzeczy, tym samym nie wiedząc o możliwości życia w jakimkolwiek innym stanie świadomości. Jednakże naturalny stan ciała stanowią: energia, jasność i równowaga. Kultywowanie wartości naszego ciała, by stawić czoła poczuciu wyczerpania, staje się kwestią rozwoju oczyszczonej samoświadomości, a potem zmian opierających się na obserwacji.

Wystarczy poświęcić trochę czasu na samobadanie, w którym przeanalizujesz swój ostatni harmonogram prac, dietę i ogólny stan zdrowia, a przez to wyzerujesz do minimum czynniki powodujące wyczerpanie. Jeśli ciągle walczysz z zapelnionym po brzegi planem dnia, pomocne będzie organizowanie go tak, aby móc się wypaść lub w inny sposób nabrać sił. Włączenie do diety pełnowartościowych produktów spożywczych może służyć przywróceniu wigoru, zwłaszcza gdy

zawierają one dodatki takie jak witaminy z grupy B i żeń-szeń. Rozważ również wizytę u uzdrowiciela bądź homeopaty, co prawdopodobnie zapewni doskonały wgląd w przyczyny Twojego zmęczenia.

Identyfikacja źródeł Twojego wyczerpania okaże się znacznie mniej skomplikowana niż śledzenie pustki we własnym stylu życia i wypełnianie jej jakąś formą dosłownego odżywiania. Psychika i ciało są tak ze sobą splecione, że sprawy umysłu i serca mogą przejąć kontrolę nad fizyczną stroną człowieka. Intensywne emocje, takie jak zazdrość, gniew, smutek i żal, potrzebują paliwa, by zmanifestować swoją obecność w naszej świadomości, a to paliwo rzadziej pochodzi wprost z fizycznej energii. Przeciwnie, brak stymulacji psychicznej i emocjonalnej może doprowadzić nas do stanu apatii i ospałości.

Radzenie sobie i uzdrawianie fizycznego wyczerpania stanie się łatwiejsze, jeśli zaakceptujemy, że przyczyny leżące u podstaw tego stanu są bardziej skomplikowane, niż pierwotnie zakładaliśmy. Wyczerpujący styl życia bądź dieta o niskiej zawartości ważnych składników odżywczych reprezentuje tylko jeden z elementów dużego czynnika wpływającego na nastrój, wytrzymałość i poziom energii. Kiedy uwierzysz, że wreszcie jesteś w stanie zapanować nad swoim samopoczuciem, będziesz mógł kształtować siebie oraz codzienność tak, aby zmęczenie nigdy więcej na dłużej nie zagościło w Twoim życiu.



BEZ ZŁYCH ODPOWIEDZI – DOŚWIADCZENIA KSZTAŁTUJĄ TWOJĄ REAKCJĘ



Nasze spojrzenie na wszechświat w dużej mierze zależy jest od naszego doświadczenia.

Zdarzenia wzbudzające silne emocje w nas samych bądź zaskakujące wydarzenia w naturze mogą być wyciszone i dopiero w następstwie tego zdajemy sobie sprawę z ich wielkiego wpływu na naszą osobę. Różnice dzielące nas od innych rówieśników uwydatniają się w reakcjach najintensywniej, kiedy nasze odczucia różnią się bardzo od przeciętnych. Uświadamiamy sobie, jak bardzo jest to ciężkie, ponieważ zmusza do konfrontacji naszych indywidualności.

W różny sposób reagujemy na niespodziewane wiadomości lub nagłe pomysły. Czasem nasze reakcje znacznie odbiegają od reakcji otoczenia, więc staramy się tłumić nasze uczucia jako irracjonalne lub błędne. Aczkolwiek reakcje same w sobie nie są ani dobre, ani złe. Co więcej, siły kształtujące wzory w znacznej mierze dyktują nasz rozwój, ale nie są tożsame z tymi odpowiedzialnymi za rozwój krewnych, przyjaciół, kolegów czy sąsiadów. Nie ma żadnego powodu, by wierzyć, że reakcja jednej osoby jest właściwsza od innych. Z historii – testamentu naszej indywidualności – wywodzi się to, jak od-

powiadamy na ciągłe zmiany następujące w otaczającym nas świecie. Ponadto część procesu uzdrawiania pozwala nam zastosować kluczowe elementy przeszłości do zrozumienia terażniejszości.

Najważniejsze dla naszego życia wydarzenia mogą prowadzić do zdefiniowania własnych wartości poprzez zrozumienie swej niezwykłości i niepowtarzalności. Jednakże warto odłożyć na bok osady, które mogłyby uniemożliwić wgląd w inny sposób interpretacji świata. Spróbuj zdać sobie sprawę ze swoich uczuć bez ich kategoryzowania oraz oceniania. Co ważniejsze, kiedy czujesz się niepewny właściwej reakcji, pamiętaj, że kulturowe, socjologiczne, duchowe i rodzinne różnice powodują, że dwie różne osoby interpretują poszczególne zdarzenia bardzo odmiennie. Przypatrzenie się Twojej reakcji bez kontekstu dostarczanego przez innych może pokazać Twoją bezcenną złożoność emocjonalną, która stworzyła Cię takim, jakim jesteś.



TŁUMACZENIE TWOICH UCZUĆ

– PODEKSCYTOWANY CZY WYSTRASZONY?



W życiu pojawiają się nowe wyzwania i możliwości, na które reagujemy strachem, chociaż tak naprawdę odczuwamy podniecenie. Czasem po prostu nie nauczyliśmy się, jak reagować na pozytywny dreszczyk idący za nowymi możliwościami, więc decydujemy się na wycofanie, pobłażając tym samym naszemu niepokojom, zamiast pobudzać odwagę do działania. Przyspieszone bicie serca czy motylki w brzuchu niekoniecznie świadczą o strachu. Poprzez dogłębne rozeznanie naszych uczuć możemy zdopingować się do otwarcia na nowe możliwości. Nie zapominajmy, że podobne uczucia można odbierać jako podniecenie, ciekawość, pasję, a nawet miłość.

Nie ma nic złego w odczuciu bojaźni, jeśli tylko nie powstrzyma nas przed robieniem rzeczy ekscytujących. Większość z nas zakłada, że ludzie wielkiej odwagi są pozbawieni strachu. Jednak prawdą jest, że strach został przez nich okiełznany w zarodku, a więc po prostu zaakceptowany. Im częściej zastosujemy takie myślenie, tym częściej zobaczymy stojące za wyzwaniem pobudzenie niż niepokój. Co więcej, umacnianie zdolności poruszania się do przodu zamiast wycofywania się podbuduje naszą wewnętrzną siłę radzenia sobie z nowymi

możliwościami – bez względu na to, czy będzie to praca, nowa pasja, czy związek. Właściwie odczuwając strach, możemy przecież ciągle sobie wmawiać, że jest to podniecenie. Ponadto możemy zakładać, że nadarzająca się okazja pojawiła się na naszej drodze życia właśnie po to, by ją wykorzystać.

Formułowanie rzeczy inaczej całkowicie zmienia nasze psychiczne nastawienie – od sprzeciwu do otwartości. Wystarczy poćwiczyć nowe spojrzenie na swoje sprawy, przykładowo głośno mówiąc: „Jestem bardzo podekscytowany rozmową o pracę”, „Naprawdę nie mogę doczekać się randki z tą niezwykłą osobą” lub „Jestem podekscytowany, mając możliwość zrobienia czegoś, czego jeszcze nigdy nie robiłem”. Jeśli tylko podążymy za tym głosem, poczujemy energię likwidującą strach, który paraliżuje, oraz pojawiające się podniecenie. Uczucie, które wzmocni ukierunkowanie całej naszej siły do przodu, byśmy rozwijali się i uczyli.



ODBLOKOWANIE SOJUSZNIKA

– NAWYKOWY GNIEW



Odczuwany gniew czasami pochodzi z głębokiego miejsca, które domaga się uznania i ekspresji. Ważne, by właściwie nad nim zapanować i pamiętać, jak bardzo niebezpieczne jest jego tłumienie. Jednakże gniew staje się czasem nawykiem, który pojawia się za każdym razem, gdy rzeczy przybierają zły obrót. O wiele częściej czujemy się bardziej komfortowo, wyrażając emocje związane ze złością niż przykładowo ze smutkiem. Co więcej, złoszczenie się oddaje złudne wrażenie czynnego działania w kierunku rozwiązania naszego problemu. W tych przypadkach nasz nawykowy gniew powstrzymuje zdolność do ekspresji innych emocji, a także do podejmowania działania w naszym życiu.

Niezaprzeczalnie gniew właśnie tak funkcjonuje w codzienności. Wystarczy bacznie obserwować, w jakich momentach pojawia się uczucie złości, a to doprowadzi nas do spostrzeżenia pewnego rodzaju wzoru. Może okazać się na przykład, że gniew stanowi naszą pierwszą reakcję bądź zjawia się każdorazowo w pewnej szczególnej sytuacji. Jeśli wzór ten nie pojawia się wyraźnie za pierwszym razem, warto założyć pamiętnik, by móc zaobserwować momenty wybuchu złości. Dzięki temu ła-

twiej będzie dostrzec ukryte znaczenie. Poza tym dobrą stroną pamiętnika jest możliwość głębszego wnikania w źródła gniewu. Ponadto ważne będzie rozpoznanie genezy złości w rodzinie oraz tego, jak się zachowujesz, doświadczając jej ze strony innych. Świadomość tego stanie się potężnym czynnikiem w procesie transformacji.

Gniew może być naszym znaczącym sprzymierzeńcem poprzez bycie nośnikiem energii, którą możemy wykorzystać i użyć do tworzenia zmian na świecie. Z pewnością najbardziej spośród wszystkich uczuć potrafi oczyścić emocjonalny system człowieka, dlatego zalicza się do jednego z największych *katharsis* emocji. Jednakże jeśli gniew staje się nawykiem, nad którym nie panujemy, i w związku z tym traci on swoje pozytywne cechy, to rośnie w siłę wyłącznie jako przeszkoda w rozwoju. Właściwe zidentyfikowanie roli gniewu w Twoim życiu i przyporządkowanie go do odpowiednich funkcji przyniesie nowe pokłady energii oraz ekspansję emocjonalnego życia.





STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Madisyn Taylor – autorka bestsellerów, współzałożycielka i redaktor naczelna popularnej i inspirującej strony internetowej DailyOM. Uznana przewodniczka z dziedziny duchowej autoterapii. Posiada ponad piętnastoletnie doświadczenie w metodologii osobistego rozwoju i alternatywnego leczenia.

Pragnie się podzielić z Tobą metodą osiągania szczęścia i spełnienia, dzięki medytacjom OM. Już od wieków umożliwiały one odnajdywanie wewnętrznej i zewnętrznej harmonii, lecz po raz pierwszy zostały dostosowane do potrzeb współczesnego człowieka. Dzięki nim dowiesz się, jak możesz zaspokoić swoje pragnienia oraz jak zaakceptować to, co zesłał Ci los. Poznasz także niezawodne sposoby na dokonanie zmian w swoim życiu, dzięki którym możesz stać się wzorem łagodności i mądrości życiowej.

- Jak czerpać siłę z natury?
- Jak zapewnić sobie pomoc energii wszechświata?
- W jaki sposób zbudować idealne związki międzyludzkie?
- Co zrobić, aby harmonizować swoje pole energetyczne?
- Jak zapewnić sobie spokój ducha i jednocześnie konsekwentnie dążyć do założonych celów?

Dzięki medytacjom OM zdasz sobie w pełni sprawę z tego, jak cudowną osobą jesteś i jak wiele otrzymasz jeszcze od życia.

PATRONATY MEDIALNE:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-448-3



9 788373 774483