

**ROBERT
BETZ**

**Chcesz być
NORMALNY
czy
SZCZĘŚLIWY?**

Przełom w życiu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**Chcesz być
NORMALNY
czy
SZCZĘŚLIWY?**

O książce

Budzenie się każdego ranka z uśmiechem na twarzy oraz stwierdzenie z przekonaniem, że: „Życie jest piękne, a ja w nim uczestniczę” – wcale nie musi być utopią! Wszystko co czyni nas szczęśliwymi, uzależnione jest wyłącznie od nas samych, jeśli tylko przekonamy się, że mamy prawo wyboru: lekkość zamiast brzemienia i trudu, samorealizacja zamiast dopasowania się i poświęcenia.

„Każdy człowiek może świadomie zdecydować się na szczęśliwe życie” – stwierdza dyplomowany psycholog Robert Betz, i pokazuje, że możemy wziąć życie w swoje ręce i nadać mu całkowicie nowy kierunek – i to teraz! Ten, kto teraz pogodzi się ze swoją przeszłością i zacznie darzyć miłością samego siebie, stworzy podstawę do wielkiej przemiany. Owa droga serca nie uchodzi (jeszcze) za coś zupełnie naturalnego, jednak coraz więcej ludzi pojmuje, że: szczęście i spełnione życie zagwarantować nam może tylko miłość oraz podążanie za głosem serca.

O Autorze

Psycholog Robert Betz jest jednym z odnoszących największe sukcesy doradców życiowych, który prowadzi seminaria na terenie niemieckiego obszaru językowego. Podczas wykładów oczarowuje swą wiedzą ponad 30 000 ludzi rocznie. Jego książki należą do best-sellerów w kategorii życiowych poradników.

**ROBERT
BETZ**

**Chcesz być
NORMALNY
czy
SZCZĘŚLIWY?**

Przełom w życiu



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Monika Krotoszyńska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2012
ISBN 978-83-7377-541-1

Tytuł oryginału: *Willst du Normal sein oder Glücklich?*
Aufbruch in ein neues Leben und Lieben by Robert Betz
Copyright © 2011 by Wilhelm Heyne Verlag
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2012
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
jeszcze lepsze jutro

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 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Eliasza, proroka

Spis treści

Przedmowa.....	9
Wstęp	11
CZĘŚĆ I	
Jak normalny człowiek potrafi się unieszczęśliwić	15
Normalny człowiek śpi i myśli, że żyje.....	17
Jak pies w psiarni	20
Wypędzenie z rajy niewinności.....	23
Przestań robić z siebie ofiarę!	26
Co w twoim życiu jest nie takie, jak być powinno?	30
Pożegnanie z walką	35
Strach – eliksir życia normalnego człowieka	40
Bez przeszłości stajesz się wolny	45
Takich rzeczy się nie robi!	49
Powinieneś się wstydzić!	54
Osoba wiecznie składająca reklamację i w dodatku uparciuch... ..	57
Całkiem normalny mężczyzna	60
Całkiem normalna kobieta.....	64
CZĘŚĆ II	
Dokonaj transformacji swojego życia!.....	69
Zaprowadź w końcu porządek w swoim życiu!.....	71
To ty jesteś najważniejszą osobą w życiu	75

Zdrowie to nie kwestia szczęścia, a choroba	
to nie żadne przeznaczenie	81
Pokochaj swoje uczucia – one są twoimi dziećmi	86
Największe drzwi do twojej wolności	91
Wykorzystaj swojego „aniola-dupka” do zapewnienia	
sobie wewnętrznego pokoju	95
Wybacz samemu sobie i stań się osobą wnoszącą pokój	100
Dlaczego robisz to, co robisz?	104
Żyj jak mężczyzna, bądź jak kobieta i znajdź swój umiar	109
Zadbaj o swoje sprawy	114
Matki, ojcowie zostawcie wreszcie swoje dzieci w spokoju!	118

CZĘŚĆ III

Ruszamy w drogę do nowego życia opartego na miłości 123

„To wszystko przecież jest nienormalne!”	125
Istniejesz, aby być szczęśliwym	128
Pokochaj siebie, a poczujesz się wolny!	131
Wskazówki dotyczące drogi wiodącej do nowego,	
szczęśliwego życia	135
O bezsensowności „życzeniozy” i stawiania sobie czegoś za cel ...	156
Uwolnij się od stresu swoich dni	159
Droga do nowego mężczyzny	163
Droga do nowej kobiety	167
Żyj swoim życiem nie jak kopia, lecz jak oryginał	173
 Posłowie	 177
 O mnie	 180
 Podziękowania	 182

Przedmowa

Książkę tę napisałem dla wszystkich tych, którzy odczuwają w sobie tęsknotę za nieco inną jakością życia, za życiem opartym na radości, pokoju, wolności i obfitości, krótko mówiąc za szczęśliwym bytem. Niektórzy twierdzą, że są to zbyt wysokie wymagania i że chcemy po prostu zbyt dużo. Jest to rzecz zupełnie zrozumiała, jeśli widzi się, ilu ludzi doświadczyło cierpienia bądź też nadal je znosi i już przyzwyczało się do tego. Ja jednak jestem całkowicie przekonany o tym, że radość należy do naturalnego dziedzictwa człowieka.

Każdy czytelnik tej książki dowie się, dlaczego znajduje się właśnie w tym, a nie innym punkcie, w jaki sposób powstało jego cierpienie, uczucie niezadowolenia oraz odczuwanie braku pewnych rzeczy. Jest to książka przy pomocy której, droga Czytelniczko, drogi Czytelniku możesz dokonać transformacji swego życia i zmienić jego jakość, co czyni w ostatnich latach wielu uczestników moich wykładów, medytacji oraz seminariów.

Znajdujemy się w czasie wielkiego przełomu, w czasie przemian, ludzie stają się świadomi sił, które w nas drzemią, a które do tej pory wykorzystywaliśmy jedynie po części, ponieważ o nich zapomnieliśmy i uważaliśmy za „normalne” to, co znaleźliśmy w naszym własnym życiu, jak i w życiu naszych bliźnich. To, co jednak dziś uchodzi za „normalne”, jutro będzie postrzegane jako niedorzeczne.

Proponuję ci pozostawienie za sobą życia „normalnego człowieka” i otworenie się na życie świadomego, przebudzonego i szczęśliwego człowieka. Wspaniałym drogowskazem i towarzyszem w tej materii będą dla ciebie zarówno ta książka, jak i zalecane w niej medytacje.

Robert Betz

Wstęp

Najpierw ostrzeżenie skierowane pod adresem czytelnika: Jeśli rzeczywiście czytasz tę książkę – a nie tylko ją obwąchujesz czy też przewracasz kartki tak jak na przykład teraz – to bądź przygotowany, że będą towarzyszyć temu „działania uboczne”. Powinieneś liczyć się z tym, że jutro nie będziesz już tym samym człowiekiem, którym jesteś dzisiaj. Licz się z tym, że jutro będziesz „tykał” inaczej; inaczej będziesz myślał, postępował i inne będą twoje doznania. Wiedz, że jutro ujrzysz świat zupełnie nowymi oczyma. Być może już za kilka miesięcy, a najpóźniej za rok będziesz śmiał się ze swojego dotychczasowego życia, kręcąc głową ze zdziwienia, jak wszystko zmieniło się w tobie samym oraz w twoim życiu. Będziesz się dziwił, jak mogłeś do tej pory chodzić tą starą drogą.

Jedno z „działań ubocznych”, przed którymi ostrzegam cię już teraz, brzmi: Nie oczekuj, że twoi bliźni uznają za wspaniałe to, co robisz i kim jesteś. Wręcz przeciwnie: Niektórzy będą cię krytykować, uważać za „durnia” i odwrócą się od ciebie, ponieważ nie będziesz już grał wraz z nimi w tę starą jak świat grę, którą ludzie uskutecznieli przez kilka tysięcy lat i która teraz się kończy. Nie będą potrafili cię zrozumieć, więc będą cię potępiać, ponieważ nagle przestaniesz jęczeć i cierpieć razem z nimi, potępiać swych bliźnich i zwać na nich winę za własne sfrustrowanie.

Ten, kto długo jest nieszczęśliwy, kto nigdy nie doświadczył tego, co to znaczy być wolnym, samodzielnym człowiekiem i uznawać każdy dzień za ciekawy i ekscytujący oraz z roku na rok żyć piękniejszym, bardziej spełnionym życiem, ten boi się, kiedy inni przestają

być „normalni”. Jeśli przeczytasz tę książkę, to postawisz na głowie cały dotychczasowy obraz człowieka i świata – nieważne czy jesteś chory, czy masz długi, czy jesteś w nieszczęśliwym związku, czy też nie masz ochoty wykonywać takiej pracy, jaką obecnie wykonujesz.

Czytając tę książkę, dokonuj także jej analizy, przetraw jej treść, a wnioski przenieś na płaszczyznę swego codziennego życia. Samo czytanie książek nie zmienia życiorysów. Ja oferuję ci coś więcej niż tylko motywujące i dodające odwagi słowa. Pokazuję ci bowiem w zrozumiały i jasny sposób, jak możesz wydostać się ze swojego starego, ciężkiego płaszcza – skorupy, ze swoich starych butów i zmienić dotychczasowe życie. Aby to osiągnąć nie musisz „ciężko” pracować nad sobą, wystarczy, by twoje serce było miękkie a twój duch otworzył się na prawdę. Potrzebna do tego wiedza jest w tobie, jednak twoja krytyczna i powątpiewająca głowa z pewnością o tym jeszcze nie wie. To normalna sytuacja, która w miarę czytania tej publikacji ulegnie zmianie.

Czytaj tę książkę z sercem i z rozumem. Daj sobie zawsze kilka sekund na to, aby jej treść dotarła do twego wnętrza i abyś odczuł, oddziaływanie poszczególnych zdań. Słowa i zdania to energie, które subtelnie przepływają przez nasze ciało, potęgując nasze myślenie i uczucia, a nawet cielesne doznania. Tak więc zwróć uwagę na to, co porusza twoje serce i co wywołuje w twoim ciele uczucie błogości. Wszystkie prawdziwe myśli gwarantują bowiem naszemu ciału uczucie odprężenia, rozluźnienia, lekkości i otwarcia. Nieprawdziwe myśli sprawiają zaś, że nasze mięśnie stają się napięte, że nie potrafimy się odprężyć i czujemy się niekomfortowo. Weź więc podczas czytania na pokład również ciało.

Książki mogą zmienić nasze życiorysy, jeśli tylko człowiek dopuści do siebie energię zdań oraz zda się na to, co się za nimi kryje. Ta książka została napisana z miłością. Jeśli otworzysz serce na samego siebie, wtedy poczujesz i doświadczysz owej miłości. Może zdziałać to cuda w twoim życiu, jeśli tylko na to pozwolisz. Tak więc

rozkoszuj się czytaniem, zadbaj przy tym o odpowiednią atmosferę i niech każdy rozdział będzie dla Ciebie nową przyjemnością.

To mój prezent dla Ciebie. To czy go przyjmiesz zależy wyłącznie od Ciebie. Wiem, że wiele tysięcy ludzi, pragnących zmienić swoje życie bazuje właśnie na tej książce. Chciałbym, abyś i Ty należał do nich, byś jutro obudził się uśmiechnięty i mógł wypowiedzieć te oto słowa: „Życie jest piękne – a ja w nim uczestniczę!”

CZEŚĆ 1

*Jak normalny człowiek
potrafi się unieszczęśliwić*

Normalny człowiek śpi i myśli, że żyje

Nie wiem, jak do tej pory przebiegało twoje życie i jakie odczucia towarzyszyły ci rankiem tuż po przebudzeniu. Jednak przypuszczam, że nie należysz do tych, którzy są zachwyceni swoim życiem i którzy uważają je za ekscytujące i pełne wrażeń. Co by było, gdybyś każdego ranka budził się z myślą: „Wspaniale – znów dane jest mi przeżyć kolejny dzień w tym wcieleniu tu, na ziemi! Jakie niespodzianki mnie dziś czekają, jakie nagrody? Jakich spotkań, odkryć, poruszeń dziś doświadczę? Dziękuję, dziękuję, dziękuję za ten nowy dzień! Dziękuję temu, który mnie stworzył. Dziękuję wszystkim, którzy towarzyszą mi w tym życiu, którzy mnie wspierają, inspirują i motywują. Dziękuję także sobie za ekscytującą drogę, którą dziś mogę podążać, drogę ku przygodzie zwaną życiem człowieka”.

Prawdopodobnie początek twojego dnia wygląda nieco inaczej. Tak jak rozpoczynasz dzień, tak z pewnością on też przebiega. Okazuje się, że śpimy nie tylko w nocy. Kiedy się budzimy, to tak naprawdę stan ten dotyczy wyłącznie naszego ciała, nasz duch bowiem śpi dalej, ponieważ nie zauważamy rzeczywistości, jak i tego, co robimy.

Każdego ranka rozpoczyna się coś wyjątkowego, jedyne w swoim rodzaju. Życie woła do ciebie: „Jestem nowym dniem i jestem darem. Jestem czystą kartką papieru, którą zapiszesz bądź na której namalujesz jakiś obrazek. Jestem twoim instrumentem i tęsknię za melodią, którą na mnie wygrywasz. Jestem podarowanym ci głosem i cieszę się na piosenkę, którą dzięki mnie zaśpiewasz. Wołam do ciebie przepojony radością: „Zrób coś ze mnie! Zrób ze mnie coś pięknego! Zrób ze mnie coś pięknego, co najlepiej potrafisz! Nie

pozostawiaj mnie jednak nieświadomie niekochanym, nie przekreślaj mnie, ponieważ jestem tylko dniem dzisiejszym, nie jestem już jutrem. Przeżyj mnie teraz!”

Na ten głos życia, skierowany bezpośrednio do nas, nasze uszy oraz inne zmysły pozostają jednak zamknięte. Dni wołają dalej, a my pozwalamy im przeminąć, przeżywając naszą małą, normalną egzystencję, która niestety nie zasługuje na miano „życia”. Dlaczego żyjemy życiem przepelnionym strachem, przymusem, zmaganiem i troskami, w którym jest tak mało miejsca na zachwyty, rozkosz i miłość? Z bardzo prostego względu: Ponieważ nie wiedzieliśmy i często nadal nie wiemy o takich możliwościach. Poza tym nasi przodkowie żyli tak samo. Wszystkim pokoleniom wygrywano marszową muzykę normalizacji, i dlatego człowiek budzi się rano, myśląc: „Nie mam wyboru! Znow muszę dziś wstać. Muszę iść do pracy, muszę się sprężyć, muszę dać radę. Nie mogę sobie pobłażać. Muszę się wziąć w garść” itd.

I tak zarówno mężczyźni, jak i kobiety maszerują przez osobliwe życie przepelnione czasownikami „muszę” powinieniem/powinnam, potrzebuję, robiąc wszystko, aby spełnić oczekiwania innych oraz zadowolić ich w nadziei na odrobinę uznania w kręgu tych normalnych. Jednak od dziś koniec z obłudą normalizacji – właśnie wybiła jej ostatnia godzina.

Nadszedł czas, aby się obudzić. Pojawia się nowy poranek innego życia i zaprasza nas, abyśmy rzeczywiście się ocknęli i przetarli oczy, byśmy mogli wyraźnie widzieć. **W przypadku naszego pokolenia dzieją się bowiem rzeczy, które jeszcze nigdy nie miały miejsca. Ludzie odступują od tradycji „ludzi normalnych” i decydują się na całkowicie inne życie.** Odrzucają „pewniki”, których kurczowo trzymają się inni. Takie postępowanie człowiek kierujący się rozumem uznaje za „naiwne” i „dalekie od rzeczywistości”, gdyż wierzy tylko to, co widzi, czego może dotknąć i zmierzyć. Dlatego też nauka nadal nie potrafi pojąć tego, co tak naprawdę stanowi istotę życia,

a co pozwala nam oddychać, czuć, kochać bądź cierpieć. Ludzie muszą teraz przeanalizować swoje dotychczasowe dogmaty oraz dostrzec, że także i w nich bije gorące serce, które tęskni za miłością i które bardzo chciałoby coś wykrzyknąć z radości. Dopóki nie jesteśmy jednak gotowi na otwarcie swojego zamkniętego i zranionego serca, dopóty rozbijamy głowę o kamienie, na które napotykamy w swoim życiu, a którymi usłana jest nasza życiowa droga. Jeśli jednak ból jest duży i jeśli pojmujemy, że poprzez swój sposób myślenia nie znajdziemy wyjścia z labiryntu, wtedy otworzą się przed nami drzwi, na których będzie widniał napis: „Witamy w życiu!”

CZĘŚĆ II

*Dokonaj transformacji
swojego życia!*

Zaprowadź w końcu porządek w swoim życiu!

Nadszedł czas porządków. Także i ty powinienes uporządkować swoje życie – zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz. Pamiętaj, że jedynie przez krótki okres toleruje ono stan nieporządku. Twoje niezadowolenie, niespełnienie w związku oraz w życiu zawodowym, twoje bolące ciało, brak przyjaciół, twój strach, złość, smutek, zrządzenie losu, twoje wątpliwości, wszystko to chce teraz tobą wstrząsnąć i obudzić cię ze snu, abyś w końcu wziął życie w swoje ręce. W życiu – w przyrodzie, we wszechświecie – panuje bowiem zawsze harmonia i porządek.

Odchodząc od tego naturalnego porządku, człowiek zadał sobie tylko ból i cierpienie. Zapomniał, po co przyszedł na ziemię, że pojawił się na niej, aby zasiać miłość, ponieważ sam pochodzi ze źródła o takiej nazwie. Zostaliśmy przecież zrodzeni z miłości i jesteśmy czystą miłością, a naszym źródłem jest miłość, miłość do wszystkiego i do wszystkich. Człowiek jako jedyna istota we wszechświecie został obdarowany wolną wolą, co pozwoliło mu odejść od boskiego, naturalnego porządku i oddzielić się w swojej świadomości od miłości. W rzeczywistości jednak oddzielić nie istnieje, ponieważ wszystko jest ze wszystkim powiązane, a to, co łączy, to zawsze będzie: miłość.

Doświadczenie rozdzielania, pozornego podziału nastąpiło w wyniku potępienia i trwało wieki, jednak czas ten teraz zbliża się ku końcowi. To nie świat przemija, lecz czas starego człowieka, który nieświadomie, w strachu, szedł zataczając się po ziemi i myślał, że chodzi tutaj jedynie o przeżycie bądź też o zgromadzenie dóbr materialnych. Wolna wola

człowieka jest teraz ograniczona. Dlaczego? Ponieważ trwanie w tym doświadczeniu strachu, rozdzielenia i snu byłoby tylko połową drogi.

Wszystko to, co jest w nas, miłość, pragnie, abyśmy się obudzili i żebyśmy sobie przypomnieli, kim w rzeczywistości jesteśmy. Ktoś nadal tkwiący we śnie i bólu zwyczajnego człowieka, uzna tego typu zdania za głupotę. Człowiek, który stracił kontakt ze swoim sercem i miłością, nie chce (jeszcze) nic wiedzieć o istnieniu miłości. Nie potrafi sobie po prostu tego wyobrazić. To jednak nie przeszkadza miłości, ponieważ ona wola do niego: „Jestem w tobie, w twoim wnętrzu! Zauważ mnie w końcu!”

Wezwanie naszych czasów brzmi: Przyjrzyj się każdemu zakamarkowi swojego domu, swojego wewnętrznego i zewnętrznego domu, i zadaj sobie pytanie: Czy wszystko jest w porządku? Zgodność i ciągły przepływ to podstawowe kryteria życia. We wszechświecie, jak i w twoim życiu, wszystkie rzeczy powinny przebiegać prawidłowo i płynnie. Jak już wcześniej powiedziano: Planety krążą wokół Słońca, Ziemia obraca się wokół własnej osi, to samo dotyczy czakr, centrów energetycznych twojego ciała. Wszystkie twoje układy, twój oddech, obieg krwi, limfy, meridianów – wszystko płynie i zatacza koło. Dlatego też na początek zapytaj samego siebie: „Czy wszystko przebiega w twoim życiu prawidłowo, co nie płynie i w którym miejscu jest blokada?”

Wiesz dobrze, co nie przebiega tak jak powinno, i czujesz czy dotyczy to obszaru twojej pracy, twojego związku, ciała, czy może stosunku do samego siebie. Nasze serce – nasz barometr zgodności informuje, gdy coś się nie zgadza. Jednak niewiele osób słucha głosu swojego serca, wyjaśniając sobie wszystko w oparciu o rozum i twierdząc przy tym, że „można przecież i tak”.

Moje zalecenie brzmi: Obejrzyj w spokoju swoją piwnicę albo poddasze. Czy wiesz co kryje się we wszystkich tych skrzyniach i kartonach? Czy znajdziesz od razu to, czego właśnie szukasz? Ten, kto ma piwnicę pełną gratów z pewnością nie czuje się w niej do-

brze i myśli: „Właściwie to musiałbym tutaj znów posprzątać”. Nie czujemy się bowiem komfortowo w bałaganie. Kobiety zaś powinny przyjrzeć się szafom z garderobą i zapytać siebie: „Czy te ubrania jeszcze mi się podobają? Które chętnie zakładam? W czym czuję się rzeczywiście dobrze?”. Drugie pytanie, na które powinny sobie odpowiedzieć brzmi: „Które z tych rzeczy jeszcze do mnie pasują?”.

Możesz też przejrzeć swoje zeznania podatkowe i osobiste dokumenty, swoje szuflady i szafy. Ten zewnętrzny bałagan, który często zasługuje na miano „chaosu” to nic innego jak lustro twojego wewnętrznego bałaganu i niejasności, bałaganu w myślach i uczuciach oraz w stosunku do swojego serca i rozumu. Jak wewnątrz, tak i na zewnątrz – mówi jedna z zasad.

Zanim jednak będziemy mogli zaprowadzić porządek na zewnątrz, musimy najpierw zmierzyć się z naszym wnętrzem. Nasz wewnętrzny dom ma parter i trzy ogromne piętra, które są ze sobą ściśle powiązane. Nasze ciało fizyczne wraz z wieloma pomieszczeniami tworzy parter. To właśnie tutaj bałagan rzuca się najbardziej w oczy. Mowa tu o wielu nieprzyjemnych, a nawet bolesnych cielesnych doznaniach. Na tej płaszczyźnie odczuwamy często stany niepokoju, napięcia, słabości i paraliż zimna i pieczenia, odczuwamy mdłości i zawroty. Coraz częściej i coraz intensywniej czujemy ból.

Na początku staramy się ignorować ten stan tak długo, jak to możliwe. Następnie próbujemy go tłumić albo też chcemy się go pozbyć. Myślimy, że nasze ciało ma problem, jednak to nie do końca prawda. Nasze ciało chce nam bowiem pokazać, że na wyższych piętrach po prostu coś jest nie tak. W ciele nie może panować porządek, jeśli na innych płaszczyznach, w myślach, uczuciach i na płaszczyźnie serca czy też na płaszczyźnie spirytystycznej coś nie działa. Rupiecie spadają schodami na dół. **Dlatego ciało to wspaniały sygnalizator. Daje nam ono znać, że na innej płaszczyźnie już od dłuższego czasu coś jest nie w porządku. Tak więc, aby w naszym ciele za-**

panował ład i aby było ono zdrowe musimy zacząć porządkować od najwyższych pięter.

Każdy z nas jest bowiem odpowiedzialny za stan swojego ciała oraz swojej rzeczywistości, to my mamy na to decydujący wpływ. Czynimy to – jak już zostało wspomniane – poprzez nasze myśli, nastawienie, przekonania i dogmaty. Tych ostatnich rzadko jesteśmy świadomi, ponieważ ukształtowały się one w nas we wczesnym dzieciństwie. To one wywołują w nas emocje takie jak strach, złość, smutek, które uznajemy za nieprzyjemne i które chcemy usunąć. Uwikłanie naszych myśli przyczynia się do powstania w naszym ciele fizycznym negatywnych doznań, które z reguły ignorujemy tak długo, jak tylko to możliwe, aż w końcu zmanifestują się w nas one w postaci bólu, a potem chorób. We wszystkich obszarach naszego życia, w partnerstwie, rodzinie, w życiu zawodowym i w kręgu przyjaciół wszystkie emocje prowadzą do sporów i konfliktów. Mówimy wtedy często, że to inni swoim zachowaniem przyczyniają się do tej sytuacji i że nas w ten sposób ranią. Jednak w rzeczywistości to my sami siebie raniemy, cierpiąc z powodu naszych własnych myślokształtów, z których istnienia nie zdajemy sobie sprawy.

Bałagan i chaos naszego życia, cierpienie i ból to konsekwencje nieświadomości, uwikłania i potępienia siebie oraz nieuporządkowanych sytuacji w naszej przeszłości, a co za tym idzie złości, winy, wstydu, smutku i strachu. W tym oraz następnym rozdziale tej książki pokażę ci, jak uporządkować pomieszczenia swojego wewnętrznego domu oraz życia i jak sprawić, aby zapanowało w nim szczęście, harmonia i radość. Szczęśliwe życie jest bowiem następstwem świadomego, opartego na miłości tworzenia. Jeśli chcesz mieć prawo do szczęśliwego życia, to weź się po prostu do roboty i zdecyduj się teraz na bycie kochającym, świadomym człowiekiem oraz uczyni miłość centralnym punktem swojego życia.

To ty jesteś najważniejszą osobą w życiu

Większość z nas uznaje inne osoby za ważniejsze od nas samych. To przyczyna naszego cierpienia i nieszczęścia. Znasz przecież ze swojego dzieciństwa zdania typu: „Nie przejmuj się tak bardzo sobą!” albo „Za kogo ty się uważasz?”. Wtedy jednak nie potrafiliśmy jeszcze odpowiedzieć: „Ja? Ja jestem najważniejszy w moim życiu!”. Za tego typu odpowiedź oberwalibyśmy i to solidnie. Jeśli chodzi o wychowanie na „dobrego człowieka”, to najpierw należy troszczyć się o innych, a nie o samego siebie. Nie był to jednak bezinteresowny akt, lecz cicha umowa, interes. Jeśli w stosunku do innych byliśmy mili, dobrzy i usłużni, wtedy byliśmy za to chwaleni. Wszyscy byli dla nas uprzejmi – co jednak nie czyniło nas do końca szczęśliwymi i spełnionymi.

Uważanie siebie za osobę najważniejszą, dbanie o siebie jest nadal kojarzone z egoizmem. W rzeczywistości nie jest to jednak egoizm, lecz po prostu miłość do samego siebie. W końcu to ty sam jesteś odpowiedzialny za swoje szczęście, za swoje spełnione życie, za śpiewające z radości serce. Egoizm zaś oznacza czerpanie korzyści dla siebie kosztem innych, a nie o to tu chodzi. Nikt poza tobą nie ma władzy i zdolności uczynienia cię szczęśliwym. Jedynie ty sam możesz tego dokonać. Ten, kto sam stawia siebie w centrum zainteresowania i bierze odpowiedzialność za swoje życie, stwarza niewątpliwie dobry grunt pod cudowne życie i jest najlepszym wzorem dla swoich bliźnich. **Tylko kochający siebie i świadomy odpowiedzialności za swoje życie człowiek przyczynia się do powstania**

szczęśliwej wspólnoty ludzi, w której panuje pokój i taka właśnie wspólnota powstanie w najbliższych latach.

Ten, kto nie dba o siebie, obarcza swym nieszczęściem także bliźnich. Sfrustrowana, smutna i nieszczęśliwa matka, może jedynie przekazać swoim dzieciom to, jak można unieszczęśliwić samego siebie. Utwierdzając swoje dzieci w przekonaniu, że życie wcale nie jest piękne. Oczywiście nie chce tego żadna matka, jednak nie ma ona niczego innego do zaoferowania swoim dzieciom. Zaś ojciec, który co prawda wykonuje swoją pracę i wypełnia obowiązki, jednak aby im sprostać musi wziąć się w garść, wyczerpany kroczy przez życie, pokazując swojemu synowi, że życie mężczyzny jest mało atrakcyjne. Rodzice serwują codzienne swoim dzieciom całą masę wskazówek dotyczących tego, jak być nieszczęśliwym, zrzucając na nie swoje ciężary. W dzieciach zaś rodzi się poczucie winy, ponieważ są przekonane, że: „Gdyby mnie nie było, to moi rodzice mieliby się lepiej”. Mają one bowiem wrażenie, że są ciężarem dla matki i ojca.

Wezwanie do kochania samego siebie wydaje się być przeciwieństwem wielu wschodnich, a przede wszystkim buddyjskich nurtów, które dążą do zbawienia duszy. Dzięki medytacjom i innym ćwiczeniom uczeń stara się pozbyć swojego „ego” i żyć „bezinteresownie”. Nurty te wydają się być przyjazne człowiekowi, przyczyniły się jednak w przypadku bardzo wielu, głównie młodych osób w ostatnich trzydziestu latach do buntu i frustracji. Rozczarowani obłudą chrześcijańskich reprezentantów kościoła, którzy kładą swoim bliźnim na plecy krzyż, aby w ten sposób poprzez cierpienie zapracowali oni sobie na życie w niebie, ludzie ci zaczęli sympatyzować ze wschodnimi mistrzami, próbując nabrać wprawy w samotnym życiu oraz dojść do „oświecenia”. Uczą się nie uważać siebie za najważniejszą osobę i omijają w ten sposób wszystko to, co najistotniejsze w życiu.

Akceptacja i pokochanie samego siebie to podstawa, aby móc pokochać także i innych. Ten, kto nie kocha siebie, nie zabiega o swoje dobro, nie czyni nic w tym kierunku, aby jego serce

**przepajała radość, nie ma po prostu do zaoferowania nic rado-
snego bliżnim.** W ten sposób wzywa innych do wstąpienia do klu-
bu, którego dewiza brzmi: „Bądź tak samo nieszczęśliwy jak my!”
Człowiek ten, nawet jeśli medytuje dwie bądź trzy godziny dziennie,
nie jest wsparciem dla swoich braci i sióstr.

Ten jednak kto chce być dla samego siebie najlepszym przyja-
cielem i jednocześnie doradcą, poświęci sobie dużo czasu. To jego
pierwszy prezent, który sobie sprawi. Większą część swojego dnia
ludzie spędzają bowiem na pracy, kolejną jego część z partnerem,
rodziną bądź przyjacielem. Regularne podarowywanie czasu same-
mu sobie, przebywanie wyłącznie z samym sobą dla wielu wydaje
się być czymś nienormalnym. Jednak teraz zaczyna się to zmieniać.
Ten, kto nie poświęca czasu sobie, staje się ciężarem dla swojego
środowiska i cierpi przede wszystkim z jednego powodu: z powodu
samego siebie.

Normalny człowiek nie potrafi bowiem spędzić czasu z samym
sobą, tak, ciągle ucieka przed sobą, zatracając się w wielu czynno-
ściach i nie ważne czy jest to czytanie, czy siedzenie przed kompu-
terem, nadgodziny w pracy czy uprawianie sportu albo gapienie się
w telewizor. **Regularne podarowywanie czasu samemu sobie,
delektowanie się w spokoju chwilą, aby przemyśleć pewne
rzeczy to jeden z najważniejszych prezentów, którym należy
codziennie siebie obdarowywać.** Nie musi to być wiele godzin.
Krótki półgodzinny spacer jest na miarę złota, jeśli chodzi o twoją
duszę, umysł i ciało. Zanim rankiem wyjdiesz z domu i wsiądziesz
do auta, poświęć przynajmniej dwadzieścia minut na świadome
rozpoczęcie dnia. Zamknij oczy. Ten krótki czas nada twojemu
dniu zupełnie inną wartość, rozjaśni umysł oraz zagwarantuje ci
wewnętrzny spokój. Ten czas spędzony z samym sobą działa na za-
sady lokomotywy.

Podstawą miłości do samego siebie jest skupienie się na swoim
wewnętrznym życiu, jeśli jest to możliwe w ciszy z samym sobą.

To wewnętrzne życie składa się z czterech płaszczyzn, o których powinniśmy zawsze pamiętać.

1. **Doznania naszego ciała fizycznego.**
2. **Emocje (uczucia) naszego ciała emocjonalnego.**
3. **Myśli naszego ciała mentalnego.**
4. **Impulsy serca naszego ciała duchowego.**

Te cztery ciała wysyłają nam nieustannie informacje dotyczące swojego stanu. Tak jak my oczekujemy tego od naszych bliźnich, tak i one mają nadzieję na to, że będziemy uważać je za ważne i że zostaną przez nas dostrzeżone. Chcą, aby pochodzące od nich sygnały zostały przez nas usłyszane, zrozumiane i żebyśmy na nie odpowiednio zareagowali. Jeśli jednak ktoś nie poświęca im uwagi i nie dba o stan swoich czterech ciał, wtedy nie jest panem swojego (energetycznego) domu. Osoba taka czuje się zmęczona, zdeprymowana, rozdarta i zdezorientowana. Ten, kto chce odejść od swojego normalnego życia, powinien zacząć systematycznie dbać o te cztery ciała (Polecam w tym przypadku płytę CD: *„Harmonie und Balance in mir”*). Jeśli poświęcamy komuś bądź czemuś naszą uwagę, wtedy jest to pierwszy dowód naszej miłości, ponieważ energia popłynie w tym właśnie kierunku. Zaprowadź porządek w domu z energiami i skup uwagę na swoim ciele, myślach, uczuciach i głosie swojego serca – pamiętaj, że wszystko zależy od ciebie i że to ty masz wpływ na wszystko.

Do tej pory nieświadomie kształtowałeś te cztery duże obszary swojego bytu i dlatego cierpisz z powodu panującego w nich bałaganu. **Nieświadomość to pierwszy z powodów cierpienia.** Jeśli chcesz być szczęśliwym człowiekiem, zacznij systematycznie dbać o cztery piętra swojego domu energii. Nie jest to „ciężka praca”, lecz pewnego rodzaju związek oparty na miłości, który powinieneś zbudować i pielęgnować. **Przejmij w końcu odpowiedzialność za swoje ciało, uczucia, swój umysł i duszę, a już po kilku dniach zauważysz, jak jakość twojego życia zaczyna się poprawiać.**

Jesteś bowiem wyjątkowym klejnotem. Odkrycie klejnotu i sprawienie, aby diament, którym jesteś, promieniał, to twoje podstawowe zadanie w tym życiu. Dlatego też zajmij się teraz sobą, podaruj sobie czas, miłość oraz skup uwagę wyłącznie na własnej osobie.

Jeśli nie masz własnego pokoju w mieszkaniu, znajdź przynajmniej miejsce, w którym dobrze się czujesz i gdzie możesz się skupić. Wykorzystuj to miejsce codziennie do kontemplacji, medytacji albo do modlitwy. Nie ważne, jak je nazwiesz. Najistotniejsze jest to, że w tym miejscu masz spokój, aby skupić się na tym co najważniejsze dla twojego życia, na sobie.

Jeśli nie chcesz zaprzepaścić życia, podejmij odpowiednią decyzję i zacznij uważać się za najważniejszą osobę w życiu. **Postaw samego siebie na pierwszym miejscu, uznaj siebie za priorytet!** Ten, kto odczuwa wewnętrzny sprzeciw wobec takiego stwierdzenia, myśli często, że chodzi o to, aby być tutaj dla innych, dla dzieci, wnuków, męża, dla starszych i chorych. Bądź też: Przecież chodzi o to, aby czynić dobro. W tym miejscu chciałbym wyjaśnić: Cudownie jest sprawiać radość innym ludziom; dzielić się ze światem wszystkim tym, co się samemu otrzymało, swoimi talentami, zdolnością kochania, zrozumieniem, swoim bytem, umiejętnością słuchania itp. Coś takiego czyni bowiem ludzi szczęśliwymi. Jednak tylko pod warunkiem, że traktujesz poważnie siebie i swoje potrzeby, swoje życzenia, głos swojego serca i że troszczysz się o siebie. Ten, komu brakuje radości, zachwytu w życiu, kto dużo robi dla innych, podświadomie oczekuje, że dobro, które daje, wróci do niego. Jeśli nie doświadczasz w swoim życiu radości (a wiesz o tym bardzo dobrze), to znaczy, że sam o nią nie zadbałeś.

Żyjemy po to, aby się cieszyć. Całe życie to dowód radości, zostało nam podarowane, abyśmy się cieszyli i świętowali! Jeśli chcesz stworzyć fundament dla radości, dokonaj wyboru, mówiąc: „*Decyduję się na podjęcie pewnych zobowiązań względem mojej osoby. Zobowiązuję się od teraz lepiej dbać o siebie!*”. **Tylko ten, kto jest**

przepełniony radością, dobrze troszczy się o siebie; promieniejąc radością, obdarowuje radością innych, bowiem naturalną rzeczą jest obdarowywanie innych tym, co samemu się otrzymało. Ten, kto jednak w swoim wnętrzu nie jest szczęśliwy i myśli, że musi dużo dawać, będzie już zawsze rozgoryczony. Dlaczego? Ponieważ świadomie oczekuje, że i on będzie obdarowywany miłością i radością. To jednak nigdy się nie spełni. Tylko ten, kto nauczy się rzeczywiście kochać samego siebie i obdarowywać się radością, otrzyma ją także od innych osób.

Wskazówki dotyczące drogi wiodącej do nowego, szczęśliwego życia

Na następnych stronach znajdziesz konkretne kroki, jakie musisz wykonać, aby w ciągu kilku miesięcy zmienić swoje życie na szczęśliwe. Nie próbuj jednak stosować na raz wszystkich wskazówek, lecz rozpocznij od kilku. **Idź krok po kroku, nie spiesz się, nie wywieraj nacisku. Tego typu postępowanie spowolni bowiem jedynie ów proces.** Odczuwalne zmiany, które niosą za sobą te kroki, zmotywują cię do pozostania wiernym tej drodze, a tym samym do odrzucenia wszystkich warstw starego życia i osvajania się z nową świadomością.

Musisz odnaleźć siebie na nowo, ponieważ nowy człowiek, którym będziesz jutro, jest w tobie, nawet jeśli twój rozum jeszcze w to nie wierzy. To niewinna i warta kochania istota, którą jesteś z natury i którą zawsze będziesz. Być może zabrzmie to dziwnie, ale jeśli sięgniesz do wnętrza i nawiądziesz kontakt z samym sobą, wtedy będziesz czuł coraz bardziej, że dokładnie to stanowi tutaj prawdę.

1. Znajdź czas dla samego siebie i na drogę do wewnątrz

Skoro nasz świat wewnętrzny wpływa na wszystko, czego doświadczamy na zewnątrz, a wszystko to, co zewnętrzne, nasze związki, wydarzenia i reakcje naszego ciała fizycznego są odzwierciedleniem i następstwem naszych wewnętrznych stanów, to możemy na tej podstawie stwierdzić, że tylko w naszym wewnętrznym świecie, w którym egzystujemy jako szczęśliwi ludzie, zachodzą wszystkie decydujące zmiany. Jak wewnątrz, tak na zewnątrz – brzmi jedna

z najważniejszych prawidłowości, zgodnie z którą przebiega nasze życie. Dlatego też zdecyduj się teraz i podaruj sobie ten największy prezent: Docieraj regularnie – podczas wykonywania wszystkich zewnętrznych czynności – do swojego wnętrza i zajmuj się swoimi myślami, uczuciami i przeszłością, która nie przeminęła, lecz wciąż żywa tkwi w twoich kościach, ze wszystkim, co powstrzymuje cię i odrywa od szczęśliwej teraźniejszości. Znajdź każdego dnia czas dla siebie, przynajmniej godzinę dziennie, na przykład dwadzieścia minut rano i czterdzieści wieczorem. W weekend zaś poświęć sobie pół dnia i zagłęb się w ciszy czy to na łonie natury, czy też w swoim pokoju. Poświęć jeden weekend w miesiącu wyłącznie dla siebie i znajdź spośród pięćdziesięciu dwóch tygodni w roku dwa, które poświęcisz całkowicie temu, co najistotniejsze, twojemu podejściu do samego siebie i do swojego życia. Życie jest bowiem kosztownym skarbem, klejnotem, który dzięki tobie zacznie błyszczeć. To ty jesteś najważniejszym człowiekiem w swoim życiu i człowiek ten zasługuje na to, abyś poświęcił mu czas.

Przede wszystkim radzę ci przeprowadzać regularnie niektóre z moich medytacji, zmieniły one w ciągu ostatnich lat życie tysiąca ludzi. Medytacja to najlepsza rzecz, jaką możesz zrobić, aby nadać swojemu życiu nowy kierunek i pozostawić przeszłość za sobą.

2. Przejmij odpowiedzialność za wszystkie swoje myśli i pokonaj uczucie bezradności

Pogódź się z faktem, że wszystko, co znajdujesz teraz w swoim ciele i w swoim życiu, w nieświadomy sposób sam przyciągnąłeś i stworzyłeś. Nie wiedziałeś, co w ten sposób czynisz samemu sobie oraz innym. Takie postępowanie i sposób myślenia, który towarzyszy ci od dzieciństwa, sprawił, że stałeś się ofiarą swoich bliźnich oraz życia, a każdy osąd i krytyka wzmaga w tobie do dzisiaj uczucie cierpienia.

To twoje myśli o sobie, o życiu i o innych, twoje słowa i twoje czyny, sprawiają, że teraz zbierasz to, co rozsiałeś wczoraj w sobie

i w swoim otoczeniu. Każda forma energii, którą wysyłasz, powraca do ciebie, do stwórcy i objawia się w twoim życiu jako zdrowie bądź choroba, pokój bądź też jego brak, obfitość albo niedostatek, lekkość bądź ciężar, szczęście albo nieszczęście.

Jeśli zaakceptujesz ten proces i zdecydujesz się być od teraz świadomym stwórcą, wtedy odłączysz się od swojej pielęgnowanej świadomości ofiary. Zdecyduj się na wypowiedzenie zdania: **„Przejmuję dziś odpowiedzialność za wszystko, co znajduje we mnie i w moim życiu, za moje ciało, moje uczucia, moje stosunki, za jakość całego mojego życia. Jestem gotowy od teraz wziąć własne życie w swoje ręce. Jestem tego świadomy, a moje wewnątrz przepełnione jest miłością”**.

Przy pomocy tego pierwszego kroku otwierasz drzwi, dzięki którym pozbędziesz się uczucia bezradności i bycia zależnym oraz będziesz lepiej dostrzegał swoją twórczą siłę i kreował cieszące serce życie.

3. Zaakceptuj i szanuj wszystko, co znajdujesz teraz w swoim życiu

Wszystko, czego doświadczyłeś do tej pory i co obecnie znajdujesz w swoim życiu, ma sens, nawet jeśli nie widzisz. We wszechświecie nie ma bowiem nic bezsensownego. Nawet w bolesnym przeżyciu tkwi jakaś informacja, doświadczenie, którego wartość możesz poznać dopiero po upływie czasu. Dopóki będziesz wściekły na życie albo też będziesz wyzywał swoich bliźnich i krzyczał: „To ... nie ma sensu!”, dopóty nie będziesz mógł go poznać. Także i pytanie „Dlaczego?” jest niczym innym jak oskarżeniem życia i wyraźnym „Nie!”, skierowanym do wszystkiego, co jest teraz. Człowiek, który pełen wściekłości i zwątpienia zadaje to pytanie, nie potrafi odkryć tego sensu i nie jest jeszcze otwarty na prawdziwą odpowiedź na swoje „Dlaczego?”.

Utrata pracy, zdrowia, pieniędzy bądź też ukochanej osoby nie jest oczywiście powodem do radości. Jeśli jednak uznasz te wydarzenia

za powód do uskarżania się na jakże „niesprawiedliwe” i „zupełnie bezsensowne” życie, wtedy nadal będzie ci się wydawać, że nie ma ono sensu i będziesz wprowadzał do niego jeszcze więcej cierpienia.

TAK skierowane do wszystkiego, co przydarza się w życiu jest świadectwem pokory wobec naszej egzystencji, która przebiega według jasnych reguł i która nigdy nie może być „niesprawiedliwa” i „nie fair”. Pokora oznacza bowiem uznanie mowy życia, a życie mówi: „To musiało się wydarzyć bądź musi się dzieć”. Powiązania dotyczące tego, co dziś ma miejsce, będą dla nas jasne i oczywiste, jeśli zrobimy wewnętrzny ukłon w stosunku do życia.

W naturze nie ma bowiem słowa „Nie”. Drzewo nie mówi przecież „Nie”, kiedy zostaje przewrócone przez wiatr czy też przez człowieka. Tylko człowiek posiada wolność mówienia NIE, ponieważ bez niego jako stwórca nie miałby wolnej woli. Wolna wola należy zaś do największych prezentów od stwórcy, Ojca-Matki-Boga dla nas i po wiekach pławienia się w nieświadomości zostanie nam to przypomniane. Przestań być ofiarą, która jest nieświadomym stwórcą, i stań się odpowiedzialnym kreatorem swojego życia. Powiedz TAK temu co jest, a w ten sposób otworzysz drzwi zmianom w swoim życiu. To, co odrzucasz, musi bowiem pozostać bądź też się powtarzać. TAK otwiera drzwi i umożliwia przepływ, NIE zaś go blokuje. Wyjdź z tego błędnego koła potępienia i odrzucenia. Potrafisz to zrobić i dokonasz tego, jeśli tylko otworzysz się na tę myśl.

4. Stań się obserwatorem tego, co wydarza się w twoim życiu

Zacznij obserwować, co dzieje się w tobie i twoim życiu. Obserwuj i dostrzegaj, kto bądź też co cię denerwuje i jakie wzbudza w tobie uczucia. Zacznij zapisywać swoje myśli, pisz o tym, co cię porusza, pisz o swoim celu, związku, o byciu kobietą lub mężczyzną, byciu samotnym, o seksualności, pieniądzu, pracy itd. Ten, kto poświęca czas sobie i obserwuje swoje przeżycia, poznaje nie tylko sens

i związki kryjące się za tym wszystkim, lecz dzięki temu jest zdolny o działania.

Większość ludzi jest bezradna wobec swoich uczuć, myśli i wobec tego, co dzieje się w ich otoczeniu. Reagują oni bardzo raptownie, są zrezygnowani, a wszystkiemu temu towarzyszy panika, która często przeradza się w depresję. Pozycja obserwatora pozwala zachować zdrowy dystans do wszystkiego, zarówno do tego co dzieje się we wnętrzu, jak i tego co ma miejsce w najbliższym otoczeniu. Kluczowe zdanie, które czyni cię obserwatorem brzmi: **„Czyż to nie interesujące, co ma tutaj (we mnie i w moim otoczeniu) miejsce?”**. Życie i jego związki można łatwo zrozumieć. Nie jest to bowiem żadną zagadką. Ażeby ją pojąć, potrzebujemy jedynie wewnętrznego dystansu, a o ten możemy zadbać sami. Znajdź zatem czas dla samego siebie. Przyda ci się też coś do pisania oraz papier; najpierw zapisz swoje myśli, a potem posortuj. Cisza, zamknięte oczy i twój oddech pomogą ci dostrzec doznania twojego ciała oraz powiązane z nimi uczucia.

Bardzo ważne jest dostrzeżenie powtórek mających miejsce w naszym w życiu. To, co się powtarza w twoim życiu, ciągle woła: „No i co, poznajesz wzór, który dziergasz lub wyszywasz?”. Jeśli nie wsłuchujemy się w siebie, wówczas czujemy, że jesteśmy zdani na naszą egzystencję i odczuwamy to jako zrzącenie losu, które musimy po prostu znieść. Ten jednak, kto obserwuje swoje uczucia, myśli i zachowanie oraz swoje reakcje na bliźnich, wkrótce dowie się, co należy przedsięwziąć, aby owe wzorce nie powtórzyły się jutro. Być może i ty wypowiesz jutro te oto zdania:

- „Czyż to nie ciekawe, że jeśli ktoś mnie krytykuje, to czuję się bezradny i mam niskie poczucie własnej wartości?”
- „Czyż to nie ciekawe, że tak często próbuję zapanować nad wszystkim i chcę czuć się pewnie i bezpiecznie? Jak często pytam partnera czy mnie kocha, ile razy muszę sprawdzać czy wszystko

jest wyłączone, kiedy opuszczam mieszkanie, jak często robię listę spraw do załatwienia, aby czegoś nie zapomnieć?”

- „Czyż to nie ciekawe, że zawsze, kiedy mam ochotę na alkohol czuję się pusty i samotny?”
- „Czyż nie jest ciekawym odczuwać wieczorem ogromne zmęczenie, nawet jeśli wcale tak bardzo się nie napracowałem?”

Zanim jednak zmienię moje życie, muszę zrozumieć, jak żyję obecnie. Obserwacja pewnych rzeczy pomoże mi w tym. Tak więc zacznij obserwować swoje wnętrze oraz swoje otoczenie.

5. Zrób remanent swoich najważniejszych myśli i przekonań

Nasze myśli i przekonania odzwierciedlają się w naszym życiu, w naszych stosunkach, a nawet w naszym ciele, powinieneś więc rzeczywiście być ich świadomy. Dopiero wtedy możesz podjąć decyzję i przyjmując nową postawę w stosunku do samego siebie i do życia oraz zmienić swój sposób myślenia. Poświęć zatem kilka wieczorów i przeanalizuj swoje odpowiedzi na cztery poniższe pytania. Nawet jeśli nie byłeś świadomy tego, co dokładnie myślisz, to pytania te z pewnością skłonią cię do różnych przemyśleń. Weź długopis i papier, na odpowiedź na każde pytanie przeznacz przynajmniej godzinę.

Pytanie 1: Co twoje wnętrze myśli o tobie?

Co myślisz o sobie jako kobiecie bądź też mężczyźnie, o swoim ciele, swojej wartości i zdolnościach? Co w sobie kochasz? Co potępiasz, krytykujesz, czego w sobie nie szanujesz? Co myślisz o swojej dotychczasowej biografii, o swojej pracy i o znaczeniu twojego życia dla innych ludzi?

Pytanie 2: Co sądzisz o życiu?

Odpowiedzi na to pytanie są podobne do tego, co jako dziecko słyzałeś od rodziców i innych ludzi. Zapisz wszystkie zdania, które do

tej pory słyszałeś o życiu i które spontanicznie przyjdą ci do głowy. Jeśli nieświadomie zdecydowałeś się na inne myśli, to z pewnością do dzisiaj myślisz w takich samych kategoriach, jak wówczas.

Czy uważasz na przykład, że życie jest ciężkie, trudne, czy jest to walka, egzamin, droga przez mękę i cierpienie, a może potrafisz otworzyć się na myśl, że życie jest pełne prezentów i oferuje nam wiele okazji, abyśmy poznali jego prawa? Czy potrafisz sobie wyobrazić, że życie oznacza ciągle zmiany, że to rzeka, która nigdy nie płynie pod prąd i że w każdej chwili dzieje się coś nowego?

Pytanie 3: Co sądzisz o swoich bliźnich?

Czy uważasz, że istnieją dobrzy i źli ludzie, a w życiu często trzeba przeforsować coś wbrew innym? Co myślisz o „aniołach-dupkach” w swoim życiu? Czy wierzysz w ofiary i sprawców? A może sądzisz, że wszyscy siedzimy w tej samej łodzi i pochodzimy z tego samego źródła oraz że w każdym człowieku bije serce, które chce tylko miłości?

Pytanie 4: Co myślisz na temat umierania i śmierci?

Czy sądzisz, że to jedyne życie, które jest ci dane, i że kiedy je stracisz, to nie dostaniesz nic innego? A może potrafisz otworzyć się na myśl, że z natury jesteś istotą duchową, która nie może umrzeć, lecz żyje wiecznie? Czy potrafisz sobie wyobrazić, że już byłeś na ziemi w innym ciele? A to życie i to czego teraz doświadczasz mają coś wspólnego z twoimi poprzednimi ucieleśnieniami, że twoja ziemską drogą prowadzi przez wiele żyć?

Im jaśniejsze są twoje dotychczasowe myśli i przekonania dotyczące tych pytań, tym bardziej świadomie możesz je kontrolować i poddać w wątpliwość: „Czy mogę być absolutnie pewien, że ta myśl jest prawdziwa?”. Jeśli nie jesteś pewien, to przeczytaj ponownie głośno każde ze zdań, następnie zamknij oczy, pomyśl o tym zdaniu i zadaj sobie pytanie: „Jak reaguje moje wnętrze na tę myśl? Dostrzeż, jakie

reakcje zachodzą w twoim ciele, czy jesteś spięty czy zrelaksowany, czy czujesz się dobrze czy źle? Następnie poczuć emocję, która kryje się za tą cielesną reakcją i która jej towarzyszy. Czy jest to miłe uczucie jak radość, a może raczej nieprzyjemnie – strach, złość albo bezradność? Twoje ciało to bardzo inteligentny, energetyczny system, posiadający zdolność rozróżniania myśli prawdziwych i nieprawdziwych. Te, którym towarzyszy kurczenie się ciała nie odpowiadają prawdzie, podczas gdy w przypadku tych prawdziwych nasze ciało rozciąga się, jest lekkie i zrelaksowane.

Oto przykładowe zdania, dzięki którym możesz przekonać się, jak reaguje twoje ciało i jakie uczucia rodzą się w tobie, kiedy myślisz:

„W życiu na wszystko trzeba zapracować”.

„Kocham życie, a życie kocha mnie”.

„Popełniłem bardzo dużo błędów w swoim życiu”.

„Zebrałem wiele doświadczeń w swoim życiu”.

„Ludzie powinni mnie lepiej traktować”.

„Powinienem jeszcze bardziej kochać siebie, wszystkie swoje mocne i słabe strony”.

„Mój partner powinien mnie lepiej traktować”.

„Powinienem być lepszy dla siebie”.

„Ludzie nie powinni być tak agresywni”.

„Powinienem lepiej siebie traktować i darzyć się jeszcze większą miłością”.

„Kiedy umrę, to skończy się moje życie”.

„Kiedy opuszczę swoje ciało, moje życie będzie trwało dalej”.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

SAM ZDECYDUJ O SWOJEJ WYJĄTKOWOŚCI!

Jak często miewasz wrażenie, że życie przepływa Ci przez palce? Czyż nie odczuwasz, że zostałeś w pewnym stopniu nieświadomie uwięziony i zmuszony do kierowania się określonymi normami, i że musisz spełnić pewne oczekiwania?

A co z Tobą? Co z Twoimi pragnieniami, marzeniami i szczęśliwym życiem prowadzonym w zgodzie z samym sobą? Czas na zmiany!

Ta książka doda Ci odwagi, by uczynić swoje życie wspaniałą przygodą. W końcu zrzucisz z siebie ciężar stresu i nauczysz się dbać o własne dobro. Poznasz niezawodne sposoby na wyjście z roli ofiary i traktowania strachu jako motoru napędowego swoich działań. Autor zdradzi Ci również tajniki świadomego i w pełni odpowiedzialnego rodzicielstwa.

Czas zacząć żyć w zgodzie z samym sobą i otworzyć się na prawdziwe szczęście, które zapewni Ci satysfakcję i zagwarantuje wolność.

**BĄDŹ ORYGINAŁEM,
A NIE KOPIĄ INNYCH.**



Robert Betz
dyplomowany psycholog i doradca życiowy. Prowadzi seminaria i wykłady dzieląc się swoją wiedzą z ponad trzydziestoma tysiącami ludzi rocznie. Autor wielu bestsellerów, m.in. *Witaj w królestwie obfitości.*

Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-541-1



PATRONI:



Ezoter.pl
PORTAL Z DUSZĄ

psychotronika.pl
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

Talizman.pl
CZAS NA SZCZĘŚCIE