DAGMARA GMITRZAK

INTELIGENCJA SERCA

Jak otworzyć serce i doświadczać miłości

Pierwsza KSIĄŻKA O INTELIGENCJI SERCA w Polsce

Z PŁYTĄ CD

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

INTELIGENCJA SERCA

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak

Wydanie I
Białystok 2013
ISBN 978-83-7377-569-5

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2013.
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

DAGMARA GMITRZAK

INTELIGENCJA SERCA

Jak otworzyć serce i doświadczać miłości

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Tę książkę dedykuję z miłością
moim rodzicom,
Aldonie i Piotrowi Gmitrzak.

„Droga każdego człowieka
jest zapisana w jego sercu”.
Mądrość Indian z plemienia Czejenów

SPIS TREŚCI

Wstęp 9

Część I. Tajemnica serca 11
Rozdział 1. Inteligencja serca 13
Rozdział 2. Odkrycia fizyków kwantowych 27
Rozdział 3. Serce i miłość 35
Rozdział 4. Pragnienie szczęśliwej relacji 45
Rozdział 5. Syndrom złamanego serca 65
Rozdział 6. Związki odbiciem relacji z samym sobą 81
Rozdział 7. Negatywne i pozytywne emocje 89

Część II. Uzdrawianie serca 97
Rozdział 8. Techniki pomagające rozwijać inteligencję serca 99
Rozdział 9. Potęga relaksu 111
Rozdział 10. Miłość do siebie 117
Rozdział 11. Moc wdzięczności 127
Rozdział 12. Wewnętrzne dziecko 133
Rozdział 13. Czakry – dalekowschodnie podejście 139

Część III. Ścieżka serca 155
Rozdział 14. Ego, serce i duchowość 157
Rozdział 15. Żyć z poziomu serca 167
Rozdział 16. Przesłanie rdzennych kultur 173
Rozdział 17. Trzydzieści afirmacji otwartego serca 193

Na zakończenie i nowy początek 195
Informacje o płycie dołączonej do książki 197
Muzyka, która towarzyszyła pisaniu 198
Pomocna literatura 199
Informacje o autorce książki 200

WSTĘP – POCZĄTEK PODRÓŻY

To nie przypadek, że sięgnąłeś po tę książkę. Usłyszałeś wołanie serca, które pragnie się z tobą komunikować. Pragnie doświadczać miłości i radości na wielu poziomach.

Serce to siedziba miłości. Kiedy jesteś zakochany, czujesz ciepło pośrodku klatki piersiowej, ale kiedy ktoś cię zrani, „zamykasz" na pewien czas serce z lęku przez ponownym zranieniem.

Życie jest paletą wielu barw. Każdy z nas doświadczył kiedyś smutku, lęku, bólu psychicznego i fizycznego, rozczarowania czy gniewu, ale również radości, miłości, zachwytu, ekscytacji, wdzięczności i współczucia dla kogoś. Naukowcy dowiedli, że każda emocja i uczucie mają wpływ na pracę naszego serca. Pozytywne emocje wpływają na serce najkorzystniej, a negatywne zakłócają jego pracę.

Jeśli przeżyłeś rozczarowanie uczuciowe i twoje serce zostało zranione, wiedz, że źródło miłości nadal jest w tobie. Serce może podjąć decyzję o tym, by znów kochać, nawet jeśli umysł mówi: nie. Jak to możliwe? Naukowcy odkryli, że ma

swój mózg, który pozwala mu podejmować niezależne decyzje. Nie musisz czekać miesiące i lata na miłość. Zanurkuj w swoje serce, otwórz się na wszystkie pozytywne uczucia, które serce może ci ofiarować.

Kochaj siebie i życie, a doświadczysz naturalnego przypływu miłości ze strony ludzi i świata. Będziesz uczestniczył w najpiękniejszej wymianie, jaką jest wymiana miłości na poziomie serc. Miłość, jaką wysyłasz, ma również wpływ na tworzenie twojej przyszłości oraz budowanie świata, w którym panuje pokój i harmonia.

Trzymając w ręku tę książkę, rozpoczynasz podróż w głąb siebie. Od tej chwili możesz zacząć żyć z poziomu serca, a więc korzystać z jego mądrości i kierować się jego głosem. Mam nadzieję, że słowa tu zawarte zainspirują cię do tego.

Dagmara Gmitrzak

CZĘŚĆ I.

TAJEMNICA SERCA

„Miłość to życie.
Jeśli tęsknisz do miłości,
to znaczy że tęsknisz do życia”.

Leo Buscaglia

ROZDZIAŁ 1. INTELIGENCJA SERCA

„Dobrze widzi się tylko sercem,
najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”.
Antonie de Saint Exupéry

Serce człowieka kojarzymy najczęściej z uczuciem miłości. Symbolizuje ono zarówno miłość, czułość, troskę, pasję, jak i słowa: kocham cię. Kiedy czujemy miłość, doświadczamy przyjemnego ciepła w sercu i lekkości w klatce piersiowej. Mówimy: Słuchaj głosu serca; Kieruj się sercem; Rób, co ci podpowiada serce.

SERCE I MISTYKA

W wielu religiach i kulturach serce uważa się za siedzibę duszy, mądrości i miłości. Babilończycy, Egipcjanie i Grecy wierzyli, że jest organem, który wpływa na nasze emocje, decyzje i zachowanie. W chrześcijaństwie serce człowieka jest symbolem Boskiej miłości. Jezus głosił: Miłuj bliźniego swego jak siebie samego. Buddyjskie praktyki opierają się na rozwijaniu jakości serca, a więc współczucia, wybaczenia i miłości. W starożytnych hinduskich księgach, Wedach, zapisane jest, że serce jest siedzibą duszy.

Mistycy różnych wyznań porównują bicie serca człowieka do pulsowania wszechświata. W tym sensie, serce jest odbiciem makrokosmosu. Medycyna chińska uważa, że w sercu znajduje się duch człowieka *(shen),* energia życiowa, która przejawia się między innymi poprzez błysk w oczach.

Serce to uniwersalny symbol, który jest odczytywany w taki sam sposób przez ludzi na całym świecie, niezależnie od koloru skóry, wyznawanej religii czy korzeni kulturowych.

Naukowcy z różnych dziedzin pomagają nam odkrywać kolejne niezwykłe informacje na jego temat.

INTELIGENCJE CZŁOWIEKA

Zdaniem naukowców, emocje i uczucia są silnie powiązane z naszym sercem. Ale to nie wszystko, serce komunikuje się z naszym mózgiem. Czy jest więc możliwe, aby miało swoją własną inteligencję? Naukowcy dowodzą, że tak. Zanim przejdziemy do rozwinięcia tematu inteligencji serca, przyjrzyjmy się innym rodzajom inteligencji.

Howard Gardner, amerykański psycholog, profesor na Uniwersytecie Harvarda uważa, że każdy z nas posiada wiele inteligencji, rozwiniętych w różnym stopniu. Wyróżnia on inteligencję logiczno-matematyczną, językową, przestrzenno-wizualną, kinestetyczną, muzyczną, interpersonalną oraz intrapersonalną. Testy mierzące iloraz inteligencji człowieka badają trzy pierwsze inteligencje.

Z kolei Daniel Goleman, również amerykański psycholog i wykładowca Uniwersytetu Harvarda, rozwinął pojęcia trzech następnych inteligencji: emocjonalnej (EQ), a więc świadomości swoich emocji, zarządzania nimi oraz rozpoznawania emocji innych ludzi; inteligencji społecznej, czyli rozumienia zjawisk społecznych oraz ekologicznej: związanej ze świadomością wpływu człowieka na planetę i empatią dla wszystkich czujących istot.

Fizyk i filozof, Danah Zohar, przedstawiła pojęcie inteligencji duchowej (SQ), czyli zdolności człowieka do:

- wykraczania poza własne ego,
- refleksyjności,
- doświadczania siebie jako części całości istnienia,
- używania swojej kreatywności
- poszukiwania sensu swojego życia,
- kierowania się w życiu takimi wartościami, jak: miłość, pokój, harmonia,
- interesowania się różnymi religiami i ścieżkami duchowymi.

Danah Zohar podkreśla, że inteligencja duchowa dotyczy każdego człowieka bez względu na to, czy praktykuje jedną ze ścieżek duchowych, czy nie. Nazywa ją również inteligencją duszy.

ROZDZIAŁ 10.
MIŁOŚĆ DO SIEBIE

„Miłość jest wielkim uzdrawiającym cudem. Kochanie siebie czyni cuda w naszym życiu".

Louise L. Hay

Miłość do siebie jest bramą do kochania innych. Zakochaj się w sobie, celebruj miłość do siebie, a doświadczysz przypływu miłości. Akceptacja siebie i wybaczenie to filary do zbudowania poczucia własnej wartości. Jesteś wyjątkowy i faktem jest, że nie ma i nie będzie drugiej takiej istoty jak ty.

WYBACZENIE SOBIE

Na drodze do kochania siebie jednym z najważniejszych doświadczeń jest proces wybaczenia sobie wszystkiego. Poczucie winy, żal, krytykowanie siebie, zaniżanie własnej wartości, porównywanie do innych, karcenie siebie – to wszystko trucizny, które zabierają nam radość życia, oddalają od doświadczania miłości i rozwijania inteligencji serca.

Wybaczenie to proces, który oczyszcza i otwiera serce. Uwalnia emocjonalne toksyny, a więc niewyrażony żal, poczucie winy, wstyd, złość, lęk czy smutek, które blokują prze-

pływ energii życiowej. Zatem osobą, której warto wybaczyć w pierwszej kolejności, jesteś ty sam.

Ćwiczenie 1. Wybaczenie sobie

Weź kartkę i wypisz strumieniem świadomości, a więc bez cenzury umysłu logicznego to, co możesz wybaczyć sobie. Oto przykład:

- Wybaczam sobie, że podjąłem kiedyś taką, a nie inną decyzję.
- Wybaczam sobie że, zrobiłem to i to.
- Wybaczam sobie wszystko w związku z relacją z daną osobą.
- Wybaczam sobie to, że źle mówiłem o sobie.
- Wybaczam sobie, że nie kochałem siebie.
- Wybaczam sobie to, że nie odżywiałem się zdrowo.
- Wybaczam sobie wszystko.

Podczas pisania bądź świadom uczuć i emocji, jakich doświadczasz. Być może poczujesz potrzebę płaczu, nie powstrzymuj więc łez. To proces oczyszczania. Ćwiczenie powtarzaj przez kolejne dni.

Ćwiczenie 2. List do siebie z przeszłości

Przypomnij sobie jakieś trudne wydarzenie z przeszłości i napisz list do siebie z tamtego okresu. Bądź świadom wszystkich

uczuć i emocji, jakich wówczas doświadczałeś. Napisz z głębi serca do siebie z przeszłości, że jesteś i wspierasz siebie.

To uwalniające ćwiczenie pomoże ci oczyścić wspomnienia z przeszłości i jednocześnie zamknąć dany rozdział. Przeszłość minęła, twoje życie dzieje się teraz.

SZACUNEK DO SIEBIE

Zaakceptuj siebie takiego, jakim jesteś. Im bardziej akceptujesz siebie, tym bardziej inni akceptują ciebie. Jeśli doświadczasz krytyki, oceny, braku szacunku ze strony innych ludzi, jest to dla ciebie ważna wskazówka. Jeśli zagłębisz się w nią, twoje życie może się zmienić o sto osiemdziesiąt stopni. Inni ludzie są dla nas lustrami. Pokazują dokładnie to, w jaki sposób traktujemy siebie, co wyparliśmy i czego się wstydzimy.

Więc jeśli doświadczysz braku szacunku ze strony innych ludzi, zadaj sobie pytanie: W jakiej sferze nie szanuję siebie? Jeśli nie ufasz innym, zapytaj siebie: Dlaczego nie mam stuprocentowego zaufania do siebie?

WYBACZENIE INNYM

„Jeśli osądzasz ludzi, nie masz czasu na to, by ich kochać".

Matka Teresa

Wielu psychologów, psychoterapeutów i nauczycieli duchowych każdej tradycji podkreśla, że trzymanie urazy w ser-

cu je osłabia i nie pozwala otworzyć się na miłość. Uraza działa jak kolec włożony w serce. Wciąż przypomina nam o cierpieniu, utrudnia cieszenie się życiem i doświadczanie miłości w relacjach międzyludzkich. Kiedy próbujemy otworzyć zranione serce, czujemy przeszywający fizyczny i psychiczny ból, nasz kolec odzywa się. Wówczas bardzo często ponownie zamykamy serce, z lęku przez bólem. Dopóki nie wyjmiemy kolca, a więc nie wybaczymy osobie z przeszłości, zamykamy sobie drogę do życia z poziomu serca. Kiedy wybaczymy innym, miłość niczym nektar wypłynie z naszego serca i wypełni całą klatkę piersiową. Poczujemy ulgę, lekkość i radość.

Ćwiczenie 3. Uwolnij uczucia

Od stopnia stłumienia emocji z przeszłości zależy czas trwania procesu wybaczenia. Jeśli nie uda się pozbyć ich całkowicie, czeka nas proces terapeutyczny. Pomocna może być w takiej sytuacji praca z psychoterapeutą albo samodzielny proces bezpiecznego odreagowania, np. pozwolenie sobie na głęboki płacz z brzucha, uderzanie zaciśniętymi dłońmi w poduszkę, materac, uwolnienie głosu (metody terapeutyczne integrujące ciało i umysł to między innymi bioenergetyka Aleksandra Lowena i techniki psychologii Gestalta). Kiedy trucizny emocjonalne, czyli żal, złość, nienawiść wypływają na powierzchnię i zostają uwolnione, pojawia się smutek, na-

stępnie chęć płaczu i po pewnym czasie również chęć wybaczenia. Tylko wybaczenie jest w stanie oczyścić do końca psychiczne rany naszego serca.

Ćwiczenie 4. Listy do innych

Jednym ze sposobów, który pozwoli uwolnić stłumione emocje oraz wyrazić to, czego nie powiedziałeś, jest napisanie listu do osób z przeszłości: rodziców, partnerów, przyjaciół. Do wszystkich, którzy w twoim odczuciu zranili cię.

W innym liście możesz przeprosić te osoby, które w swoim odczuciu mogłeś zraniłeś słowem lub zachowaniem. Listu nie musisz wysyłać, ale jeśli poczujesz taką potrzebę, po prostu to zrób.

Pisz strumieniem świadomości, uwalniasz się od przeszłości, uwalniasz stare wzorce. Już czas, aby wybaczyć i zamknąć ten rozdział. Wybaczenie działa jak cudowna relaksująca i oczyszczająca kąpiel, obejmuje poziom fizyczny, psychiczny, emocjonalny i duchowy.

ZAMKNĄĆ PRZESZŁĄ RELACJĘ

Jeśli doświadczyłeś zranienia w relacji uczuciowej, najlepiej jest oczyścić swoje serce w pełni. Uwolnić emocje, wypłakać się, napisać list lub spotkać z daną osobą, jeśli to możliwe, i zaproponować porozumienie między wami. Zamknąć rozdział po to, by móc w przyszłości doświadczyć nowej relacji.

Im dłużej pielęgnujesz w sobie poczucie zranienia, tym trudniej jest otworzyć się w pełni na nową relację i cieszyć nowym związkiem. Im większą czujesz urazę, tym bardziej oddajesz część swojej mocy drugiej osobie, przerzucasz na nią odpowiedzialność za to, jak się czujesz. Twoje serce nie może się cieszyć, jeśli czujesz do kogoś żal.

Co to znaczy pielęgnować w sobie urazę?

- Często rozmyślać o tym, że ktoś nas zranił, zostawił, źle potraktował.
- Poddawać się negatywnym myślom dotyczącym siebie i życia.
- Powtarzać: Już nigdy nie otworzę serca na nikogo, nie chcę być zraniony, nie będę nikogo kochał.

Energia podąża za uwagą, a więc im bardziej rozmyślasz o swojej ranie, tym bardziej doświadczasz smutku i bólu psychicznego.

BĄDŹ PODRÓŻNIKIEM

Jeśli żywisz urazę do byłego partnera, na pewnym poziomie nadal pozostajesz z nim w związku. Nawet jeśli wejdziesz w kolejną relację, poprzednia będzie rzucała cień na obecną. Obraz tamtej osoby będzie powracał, a rana będzie się odzywać od czasu do czasu. Możesz również podświadomie porównywać obecnego i poprzedniego partnera

oraz odreagowywać na aktualnym niezałatwione sprawy z przeszłości.

Każdy człowiek jest wyjątkowy i niepowtarzalny. Wszelkie porównania nie mają sensu i nie należy poddawać się sztuczkom ego, które prawdopodobnie nigdy nie będzie zadowolone ze związku. Uszanuj nową osobę w twoim życiu. Patrz na nią jak na nowe, piękne miejsce na świecie, które właśnie poznajesz. Bez założeń, bez oczekiwań. Dla ego jest to trudne, dla serca naturalne.

Być może nowa osoba będzie zupełnie inna, niż ci się początkowo wydawało. Inna od kogo? Jakie miałeś wobec niej oczekiwania? Ego chce zmieniać drugiego człowieka, serce podejmuje jedynie decyzję, czy chce go poznać, czy nie. Przyjmuje go takim, jakim jest i kocha. Zapytaj siebie, czy drugi człowiek może być dla ciebie odkryciem, skarbem, nową nieznaną ziemią. Czy chcesz być podróżnikiem, który odkrywa nowy skarb? Z ekscytacją i pasją.

Ty również możesz być skarbem dla drugiej osoby. Zostaw więc za sobą te kraje, w których już byłeś. Nie porównuj nowego miejsca do tego, które już widziałeś. Teraz doświadczasz czegoś wyjątkowego.

Ćwiczenie 5. List do byłego partnera

Przelej na papier wszystkie emocje związane z byłym partnerem. Napisz, jak się czułeś w określonych sytuacjach

i jak czujesz się teraz. Wybacz sobie, że tak długo trzymałeś w środku urazę. Napisz również, że chciałbyś wybaczyć tej osobie. Obserwuj swoje uczucia. Jeśli poczujesz gotowość, napisz, że jej wybaczasz. Listu nie musisz wysyłać.

Ćwiczenie 6. Mówienie: kocham cię

Jeśli bardzo pragniesz, aby ktoś powiedział do ciebie: Kocham cię, powiedz te słowa do siebie! Wypowiedz je do lustra, patrząc sobie w oczy. Nakarm tymi pięknymi słowami zgłodniałe dziecko w sobie, wrażliwe, potrzebujące czułości i opieki. Im bardziej ty będziesz karmił swoje wewnętrzne dziecko, tym mniej będziesz oczekiwał, że zrobi to twój partner.

A jeśli nauczysz się mówić „kocham cię" do siebie, zacznij wypowiadać te magiczne słowa również do bliskich. Następnie wypowiadaj je do roślin, kwiatów, drzew, słońca, księżyca, mórz i gór.

Jeśli wypowiadasz je z otwartością, poczujesz słodycz, poruszenie i radość w swoim sercu.

Ćwiczenie 7. Poznaj pragnienia serca

Jeśli chcesz dowiedzieć się, czego teraz pragnie twoje serce, skieruj do niego swoją uwagę. Przez 2–3 minuty oddychaj do serca, pozwól, by twoja klatka piersiowa swobodnie unosiła się na wdechu i opadała na wydechu. Teraz zadaj sercu pytanie. Bądź otwarty na wszystko, co pojawi się w twoim do-

świadczeniu: odczucia pochodzące z serca, z ciała, emocje, obrazy, wspomnienia. Serce komunikuje się z nami na różne sposoby. To, co ci chce przekazać, możesz odebrać również po wykonaniu ćwiczenia.

Pamiętaj, twoje serce ma swój własny mózg, inteligencję, z którą możesz współpracować. Zawsze, kiedy poszukujesz odpowiedzi na ważne pytania, zadawaj je bezpośrednio sercu. Odpowiedzi przyjdą na pewno. Bądź cierpliwy.

Inspirujący cytat:
„Jeśli chcesz, aby inni byli szczęśliwi, praktykuj współczucie. Jeśli ty chcesz być szczęśliwy, również praktykuj współczucie".

Dalajlama

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Poznaj dowody na istnienie inteligencji całkowicie niezależnej od Twojego mózgu. Nazywana jest inteligencją serca i ma ogromny wpływ na Twoje życie. Udowodniły to badania amerykańskich naukowców z Instytutu HeartMath.

Pole elektromagnetyczne serca oraz jego rytm, wpływają na zdrowie fizyczne i samopoczucie psychiczne. Autorka zdradza, jak rozpoznać kiedy serce jest „zamknięte" i w jaki sposób ponownie je „otworzyć", by połączyć się ze źródłem miłości w sobie. Zgłębia sekrety relacji uczuciowych, wyjaśnia jakie są etapy każdego związku oraz przyczyny lęku przed miłością. Prezentuje szereg porad, które pomogą uzdrowić złamane serce po rozstaniu i otworzyć się na nową relację.

Zawarte w książce ćwiczenia nauczą Cię jak rozwijać tę inteligencję i doświadczać w życiu miłości. Dołączona do książki płyta CD zawiera prowadzoną przez Autorkę medytację serca oraz trzydzieści pozytywnych afirmacji.

Kieruj się inteligencją serca!

Patroni:

Lejdis.pl
Kobieta40.pl
Kobieta20.pl
Kobieta30.pl

Cena: 34,30 zł
ISBN 978-83-7377-569-5