

Sandy C. Newbigging

Uzdrowiająca metoda Body Calm

System medytacyjny
eliminujący stres,
lęk i choroby



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
szansa lepiej żyć

Uzdrowiająca metoda Body Calm

Sandy C. Newbigging

Uzdrowiająca metoda Body Calm

System medytacyjny
eliminujący stres,
lęk i choroby

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Anna Lewicka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-761-3

Tytuł oryginału: BODY CALM
Copyright © 2015 by Sandy Newbigging
Originally published in 2015 by Hay House UK

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
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.

Informacje umieszczone w tej książce nie powinny być traktowane jako substytut dla profesjonalnej porady lekarskiej – zawsze należy skontaktować się z odpowiednim specjalistą nauk medycznych.

Czytelnik wykorzystuje wszelkie podane informacje na własne ryzyko i bierze na siebie odpowiedzialność za wpływ treści książki na niego. Zarówno wydawca jak i autor nie biorą na siebie odpowiedzialności za żaden ubytek czy utratę wynikającą z użycia lub błędnej interpretacji i wykorzystania zawartych w tej książce sugestii, braku zasięgnięcia porady lekarskiej, a także materiałów umieszczonych na stronach internetowych osób trzecich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



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

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla każdego ciała.

SPIS TREŚCI

<i>Opinie o Uzdrawiającej metodzie Body Calm</i>	10
<i>Podziękowania</i>	17
<i>Wprowadzenie – Pomóż swojemu ciału się uleczyć.....</i>	21

CZĘŚĆ I: ODPOCZYNEK JEST NAJWAŻNIEJSZY

Rozdział 1	Filozofia metody Body Calm	35
	Cel życia + Dlaczego odpoczynek jest najważniejszy	
Rozdział 2	Ogromne korzyści metody Body Calm	47
	Nauka a medytacja + Dlaczego chcesz to robić	
Rozdział 3	Przestań się stresować, zacznij odpoczywać	65
	Stresujące rozmyślanie + Wyciszanie umysłu	
Rozdział 4	Technika medytacyjna metody Body Calm ...	79
	Fundamenty metody Body Calm + Jak używać tej techniki	
Rozdział 5	Kiedy ciało się leczy	107
	Zdarzenia związane z medytacją + Sposób myślenia	

CZĘŚĆ II: HARMONIA UZDRAWIA

- Rozdział 6** Powody występowania schorzeń..... 125
Medyczny sposób myślenia + Sekretne źródła stresu
- Rozdział 7** Niewygodne uczucia 135
Negatywne efekty tłumienia + Niekomfortowy komfort
- Rozdział 8** Niezdrowe przekonania 149
Ukryte przyczyny konfliktu + Wyjdź poza przekonania
- Rozdział 9** Niewybaczone zdarzenia z przeszłości 165
Cierpienie wspominania + Pogodzenie się z przeszłością
- Rozdział 10** Niechciana terażniejszość..... 187
Rezultat opierania się rzeczywistości
+ Odważne zadowolenie
- Rozdział 11** Niekochane ciało..... 203
Produkt uboczny walki z ciałem
+ Wychwalanie pozytywów
- Rozdział 12** Nieusłyszane serce 219
Ograniczenia wywołane nie słuchaniem
+ Oczyszczenie kompromisów
- Rozdział 13** Nieprzebudzone jestestwo 233
Wewnętrzna zmiana wspierająca uleczenie
+ Stawanie się sobą

CZĘŚĆ III: UCIELEŚNIENIE WYCISZENIA

Rozdział 14 Ćwiczenie ucieleśnienia.....	253
Oczyszczenie konfliktu + Ucieleśnienie zdrowych wartości	
Rozdział 15 Kiedy ciało mówi.....	265
Katalog części ciała	270
Lista najczęstszych umysłowych przyczyn schorzeń związanych z głównymi częściami ciała	
Katalog narządów wewnętrznych	282
Lista najczęstszych umysłowych przyczyn schorzeń związanych z głównymi narządami wewnętrznymi	
Katalog układów ciała	291
Lista najczęstszych umysłowych przyczyn schorzeń związanych z dwunastoma układami ciała.	
Katalog zmysłów	299
Lista oferująca przewodnictwo w kwestii najczęstszych umysłowych przyczyn schorzeń związanych z pięcioma zmysłami	
Katalog schorzeń	305
Lista najczęstszych umysłowych przyczyn występowania 101 schorzeń fizycznych	
Zakończenie Dom twojego serca	331
<i>Kolejne Kroki – Trwanie w Wyciszeniu</i>	337
<i>Źródła</i>	339
<i>O Autorze</i>	341

OPINIE O KSIĄŻCE

Uzdrowiająca Metoda Body Calm w *delikatny sposób* cię ugruntuje, pomagając pozbyć się tego, co powoduje, że ciało, umysł i duch pozbawione są równowagi i pozwoli skąpać się w uzdrawiającej energii obecnej w każdym momencie twojego życia. Każde ciało potrzebuje Uzdrowiającej Metody Body Calm. Polecam ją z całego serca.

– Sonia Choquette, autorka książki *Modlitwy uzdrawiające życie*

Uzdrowiająca Metoda Body Calm jest wspaniałą kontynuacją książki Mind Calm. Sandy przekazuje nam kolejny dynamiczny, kreatywny, odkrywczy i praktyczny przewodnik pozwalający w pełni i świadomie wieść swoje życie.

– dr Robert Holden, autor książki *Życie Cię kocha*

Nie istnieje nic bardziej potężnego i transformującego jak odważenie się na życie z pełną świadomością swojego ciała. Wszystko okazuje się możliwe, kiedy jesteśmy obecni we własnym życiu. Poprzez Uzdrowiającą Metodę Body Calm Sandy Newbigging daje nam uświęconą, praktyczną mapę, która prowadzi nas z powrotem do wnętrza naszego ciała i pozwala nam ponownie uświadomić sobie, jakie uzdrawiające moce drzemią w nas wszystkich.

– Meggan Watterson,
autorka książki *Pokochaj siebie, a nawet innych*

U setek tysięcy ludzi na całym świecie obserwowałem, w jaki sposób stres wywołuje choroby. W książce Uzdrowiająca Metoda Body Calm Sandy podejmuje wiele tematów, które – jak zaobserwowałem – często powodują schorzenia, do których należą niespokojne emocje, niezdrowe przekonania i kurczowe trzymanie się przeszłości. Dzieli się eleganckimi i efektywnymi technikami medytacji, które uwalniają ciało od stresu i wprowadzają na ścieżkę ku zdrowiu. To narzędzie, które może być używane zarówno oddzielnie jak i w połączeniu z innymi terapiami, a które polecam każdemu podążającemu drogą ku samouzdrawieniu.

– Karl Dawson, twórca terapii *Matrix Reimprinting*

Sandy dzieli się odkryciami i mądrością dotyczącymi połączenia między umysłem i ciałem, a także uczy nas posługiwania się potężnymi narzędziami redukującymi efekty stresu w naszych organizmach. To wyjątkowo uzdrawiająca książka!

– dr David R. Hamilton, autor książek *Uzdrawianie ciała za pomocą umysłu* oraz *Nauka kochania siebie*

Wszelkie istniejące metody duchowego i osobistego rozwoju są kompletnie bezużyteczne, jeśli nie potrafimy ich wcielić w życie. Poprzez Uzdrawiającą Metodę Body Calm Sandy w łatwy sposób pokazuje nam, jak stworzyć harmonijną relację w jedynym schronieniu, jakie zostało nam dane na całe nasze życie – naszym fizycznym ciele. Całym sercem polecam tę książkę.

– Rebecca Campbell

Byłam ciekawa, w jaki sposób Sandy połączy lata pomocy innym w uzdrawianiu z przewlekłych chorób ze swoimi zdolnościami znanego nauczyciela medytacji. Rezultaty są zdumiewające. Uzdrawiająca Metoda Body Calm nie tylko pokazuje czytelnikom, w jaki sposób pozbyć się stresu i rozpocząć proces uzdrawiania, ale też pozwala na dotarcie do źródła emocjonalnych problemów powodujących utratę zdrowia. To kolejne dzieło sztuki wychodzące z rąk Sandy'ego i książka, którą powinien nabyć i wykorzystać każdy, kto zmaga się z wyjściem z choroby.

– Sasha Allenby

Sandy napisał bardzo ważną książkę. We współczesnym, cyfrowym społeczeństwie żyjącym w zbyt szybkim tempie, rzadko zwraca się uwagę na wiadomości przekazywane przez własne ciało. Jednak jest ono źródłem ogromnej mądrości i samorozumienia. W tej fascynującej, kreatywnej i kompleksowej książce znajdziesz znakomite sposoby na rozpoczęcie wyciszenia i uzdrowienia swojego ciała.

– Shamash Alidina

Ta piękna książka jest prawdziwym darem dla każdego, kto chciałby wykonać połączenie między ciałem i umysłem, by wspomóc swoją wędrówkę

ku uzdrowieniu. Dostarcza potężnego i efektywnego zestawu narzędzi medytacyjnych, które są łatwe w użyciu i dają ci klucze do dobrobytu.

– Phil Parker, twórca *The Lightning Process*®

Jestem szczęściarzem, który miał okazję być uczony medytowania osobiście przez Sandy'ego, co było oświecającym doświadczeniem. Uzdrowiająca Metoda Body Calm jest równie potężna; zapisana z tak dogłębną precyzją, jasnością i w tak odkrywczy sposób, że pomaga zrozumieć, dlaczego w ciele rozwijają się choroby. Uczyłem się wielu technik medytacji, ale metody CALM opracowane przez Sandy'ego pozwoliły mi na osiągnięcie jasności, czystszej umysłu, ulgi od stresu i odnalezienie harmonii.

– Sadie Frost, aktorka, producentka filmowa i autorka

Uzdrowianie zachodzi poprzez akceptację swojego ciała, korzystanie z niego takim, jakim jest i pozwolenie sobie na doświadczanie go zamiast dążenia do dokonywania w nim zmian. W Uzdrowiającej Metodzie Body Calm Sandy Newbigging uczy, jak osiągnąć taki stan. Jego techniki są praktyczne i proste, a wyjaśnienia jasne i zrozumiałe. Uzdrowiająca Metoda Body Calm jest wspaniałą książką, która oferuje wsparcie na drodze ku uzdrowieniu.

– Abby Wynne

Lektura Uzdrowiającej Metody Body Calm cieszyła mnie tak bardzo, że będę koniecznie musiał przeczytać ją po raz kolejny. Kiedy przewracałem strony, czułem, że moje ciało pragnie PRZEŻYWAĆ tę książkę – jestem pewien, że twoje ciało będzie mieć takie same odczucia.

– Richard Flook

Uzdrowiająca Metoda Body Calm jest wspaniałą, podnoszącą na duchu książką, która przypomina nam, że ciało jest domem duszy. Sandy poświęcił całe swoje życie na pomaganie ludziom w odnalezieniu w swoim wnętrzu poczucia spokoju i ukojenia, a także pomaga nam zrozumieć, że ten stan jest faktycznie możliwy do osiągnięcia. Sandy jest chodzącą wizytówką spokoju. Niniejsza książka zaprasza do sięgnięcia po wewnętrzną integralność w celu wykonania „pracy” pozwalającej na osiągnięcie uzdrowienia ciała. Jeśli jesteś

gotowy na przekroczenie ograniczających cię strachów, działając na korzyść swojego zdrowia, ta książka jest dla ciebie!

– Kyle Gray

Sandy ucieleśnia pokój i chce dzielić go z tobą i z resztą świata. Mimo że żyjemy w świecie o tak szybkim tempie i tak pełnym stresujących czynników, możemy osiągnąć mistrzostwo w kwestii naszych reakcji na nie. Uzdrawiająca Metoda Body Calm daje ci do tego narzędzia, więc jeśli chcesz doświadczyć emocjonalnej wolności i stworzyć harmonię w twoim ciele i twoim życiu, przeczytaj tę książkę i rozpocznij transformację.

– Joseph Clough

Uzdrawiająca Metoda Body Calm jest przepelniona łatwymi w użyciu technikami, które przyniosą twojemu ciału wyciszenie i uzdrowienie. Twoje ciało jest czymś więcej niż narzędziem, dzięki któremu idziesz przez życie; ma swoją własną inteligencję. Poprzez metody Sandy'ego możesz podłączyć się do tej somatycznej inteligencji i zrobić pożytek ze swojego zdrowia i szczęścia.

– Becky Walsh

Ludzie czują, kiedy nadszedł dla nich moment, aby wziąć we własne ręce sprawy dotyczące umysłu i ciała, a Uzdrawiająca Metoda Body Calm jest idealnym narzędziem, które można wtedy wykorzystać. Dziękuję, Sandy, pokochałem tę książkę i polecę ją każdemu, kto będzie chciał zmienić swoje ścieżki.

– Tim van der Vliet

Uzdrawiająca Metoda Body Calm uczy nas, jak słuchać i dostrajać się do mądrości płynącej z ciała, a także pozwala odkryć emocjonalne powody stojące za problemami ze zdrowiem, tak abyśmy mogli rozpocząć uzdrawiającą pracę ze swoim ciałem. Sandy napisał inspirującą książkę pełną cudownych odkryć i wspaniałych narzędzi medytacyjnych pozwalających uczynić ten proces łatwym, ale wyjątkowo potężnym.

– dr Christy Fergusson

Sandy to człowiek, którego misją jest przynieść wyciszenie w nasze pełne stresu życia. W tej cudownie łatwej w odbiorze książce oferuje narzędzia, których potrzebujemy zarówno do tego, aby się wyciszyć, jak i się obudzić... i to właśnie jest sekret do szczęśliwego, zdrowego, kreatywnego i spełnionego życia.

– Tim Freke

ŚWIADECTWA KLIENTÓW

Poleciłbym Uzdrawiającą Metodę Body Calm każdemu. Techniki Sandy'ego wzbogaciły moje życie tak bardzo, że brak mi słów, aby to wyrazić.

– G. Bright, UK

Uzdrawiająca Metoda Body Calm ma potencjał do stwarzania zmian, nie tylko w kwestii zdrowia, ale przede wszystkim w kwestii oddawania szacunku ludzkiej świadomości.

– A. Henry, UK

Metoda Body Calm naprawę pomogła mi wyciszyć ciało! W swojej własnej skórze czuję się teraz lepiej niż kiedykolwiek. Najbardziej przypadły mi do gustu Ćwiczenia Ucieleśnienia, które przyniosły mi wspaniałe rezultaty.

– F. Canter, UK

Niezwykle ważne jest dostrzeżenie połączenia między ciałem i umysłem i zrozumienie, jak emocje wpływają na zdrowie. Sandy jest ekspertem jeśli chodzi o przekazywanie tej wiedzy i prezentuje informacje w inspirujący i łatwy do przyswojenia sposób.

– D. McBride, USA

Zarówno medycyna konwencjonalna jak i Metoda Body Calm zapewniają strategię prowadzącą do optymalnego zdrowia, którą można zastosować samodzielnie. Sandy w cudowny sposób odkrywa istotne rzeczy, które sprawiają, że w twojej głowie zapalą się żaróweczki – w pomieszczeniach, o których istnieniu nie miałeś nawet pojęcia.

– Y. Savage, UK

Jeśli chcesz doświadczyć poczucia spokoju i wyciszenia, bez względu na stan twojego zdrowia, Metoda Body Calm jest właśnie dla ciebie. Naprawdę umacnia.

– N. Forder, UK

Sandy łączy naukę ze starożytnymi i współczesnymi metodami, sprawiając, że wszystko staje się praktyczne. Kocham techniki Medytacji Metody Body Calm i poleciłbym je każdemu.

– C. Beaty, UK

Najbardziej oczywistym przykładem tego, jak Metoda Body Calm wpłynęła na moje życie, był wynik dwudziestoczterogodzinnego monitorowania ciśnienia u mojego lekarza. W przeszłości zawsze cierpiałem na nadciśnienie. Ku mojemu szczeremu zdumieniu ciśnienie było prawidłowe, kiedy korzystałem z Metody Body Calm.

– M. Carrington, UK

Uzdrowiająca Metoda Body Calm jest wspaniałą kontynuacją książki Mind Calm, którą można wykorzystywać samodzielnie. Sandy ma ogromną wiedzę i jest inspirującym nauczycielem, który zawsze daje z siebie więcej niż można oczekiwać.

– K. May, UK

Uzdrowiająca Metoda Body Calm to wspaniały system pełen najważniejszych informacji, który jednocześnie jest naprawdę praktyczny i angażujący. Już czuję się lepiej!

– A. Parker, UK



Rozdział 3

PRZESTAŃ SIĘ STRESOWAĆ, ZACZNIJ ODPOCZYWAĆ

Metoda Body Calm i lepszy stan zdrowia zaczynają się od bardziej wyciszonego umysłu. Fakt połączenia umysłu z ciałem oznacza, że jeśli jesteś bezustannie zajęty swoim buzującym myśłami umysłem, wtedy niemal niemożliwością jest doświadczenie fizycznego odpoczynku. Kiedy dochodzi do współpracy umysłu z ciałem, ciało istnieje by pomagać umysłowi wykonywać swoją pracę, a z kolei ciało bez umysłu nie jest w stanie funkcjonować. Są zaprojektowane tak, by działać w harmonii i wspierać dążenie do twojego życiowego celu. Jeśli jednak wpadniesz w pętlę stresujących myśli, wtedy umiejętność twojego ciała do pozostawania w równowadze i optymalnego wykonywania swoich funkcji zostaje zaburzona. Aby ciało mogło się uzdrawiać, musi zapłacić za to swoją cenę, tak aby uczynić priorytetem kultywowanie wyciszonego umysłu.

W tym rozdziale wytłumaczę ci, dlaczego chcesz mniej myśleć i przedstawię ci pierwszy krok Medytacji Metody Body Calm, tak abyś mógł wejść na drogę regeneracji i promienieć zdrowiem.

OD NIEŚWIADOMEGO MYŚLENIA DO ŚWIADOMEGO WYCISZENIA

Kiedy pisałem książkę *Mind Calm*, wprowadzenie zacząłem pytaniem: Skąd wiesz, że masz umysł?

Odpowiedź brzmiała: Wiesz, że masz umysł, ponieważ jesteś go świadomy. Zastosowanie Metody *Mind Calm* jest możliwe, ponieważ nie jesteś swoim umysłem – jesteś świadomością, która zdaje sobie sprawę z istnienia swojego umysłu.

Aby zrozumieć, co mam przez to na myśli, wyobraź sobie, że znajdujesz się na dworze w pogodny dzień i patrzysz w czyste, lazurowe niebo. Skupiasz się w pełni na ogromie nieba i zaczynasz czuć się zrelaksowany. Wtedy nagle, ni stąd ni zowąd, przez twoje pole widzenia przelatuje ptak. Zauważasz go i przenosisz swoją uwagę z nieba na właśnie tego ptaka. Jednak się na tym nie zatrzymujesz, jako że zaczynasz myśleć o ptaku. Zastanawiasz się, jaki to gatunek, gdzie leci i dlaczego jest sam. Zanim się zorientujesz, jesteś już zaangażowany w zamartwianie się o to, czy ptak się nie zagubił albo przypadkiem nie odłączył od swojego stada. W ten sposób przestajesz czuć się tak zrelaksowany jak jeszcze przed chwilą, kiedy odpoczywałeś, wpatrując się w niebo. Zaczynasz odczuwać swoje zatroskane myśli.

Co niebo i ptaki mają wspólnego z wyciszonym umysłem?

Istnieje w tobie teraz ogromne niebo wyciszonej, świadomej obecności z przelatującymi po nim myślami (ptakami). Jeśli się dużo stresujesz i nie dostarczasz sobie dobrego jakościowo odpoczynku, istnieje duże prawdopodobieństwo, że odłączyłeś się od swojej świadomej obecności i zacząłeś bardziej skupiać się na myślach pojawiających się w twojej głowie. Dzieje się tak, ponie-

waż odczuwasz to, na czym się skupiasz, a twoje ciało podąża za kierunkiem ruchu twojego umysłu.

Im więcej rozmyślasz, tym mniej odpoczynku dostarczasz ciału.

Mentalny chaos może zaistnieć za każdym razem, kiedy usypiasz swoją świadomą obecność. Kiedy przestajesz być czujny na swoją świadomość, bez wątpienia od razu złapiesz się w sieć stworzoną przez miriady myśli biegnących po twoim umyśle. Zaangażowany w myślenie zaczynasz identyfikować się ze stworzoną przez umysł wersją siebie i swojego życia. Spędzasz swoje dni, odczuwając wszystko, o czym myślisz, ponieważ twój stan emocjonalny odzwierciedla twoją mentalną aktywność. W konsekwencji możesz zorientować się, że siedzisz na emocjonalnej kolejce górskiej: w górę i w dół, czując się pozytywnie i negatywnie, wygodnie i niewygodnie – w zależności od nacechowania myśli, które właśnie się pojawiają w twojej głowie. Przez cały czas, kiedy twoje ciało podąża za mentalnymi i emocjonalnymi eskapadami, tworzy się w tobie spięty wewnętrzny klimat, sprawiający, że wzrasta prawdopodobieństwo pojawienia się fizycznych niedogodności.

ZAGUBIONY W MEANDRACH MYŚLI

Jak wiele czasu w ciągu dnia spędzasz na nieświadomym myśleniu? Badania wskazują na to, że bardzo dużo! Uniwersytet Harvarda¹ niedawno przeprowadził badanie mające na celu wskazanie, jak wiele czasu ludzie poświęcają na myślenie. Okazało się, że przeciętna osoba spędza około 47% dnia zagubiona w myślach. Niemal pół dnia, co nawarstwiając się przez lata, daje połowę ży-

cia! Jeśli jeszcze do tych 47% doliczysz ilość czasu poświęconą na sen w ciągu normalnego 24-godzinnego cyklu funkcjonowania, tak naprawdę pozostawia to bardzo niewielką ilość czasu na bycie obecnym w teraźniejszości i doświadczanie tego, co oferuje ci życie. Co więcej, sądzę, że Uniwersytet Harvarda w gruncie rzeczy podał zaniżone cyfry, które w rzeczywistości mogą być o wiele wyższe. Badanie wymagało od uczestników bycia wystarczająco świadomymi, by zaobserwować, kiedy akurat myślą. Z tego, co zaobserwowałem podczas moich warsztatów medytacyjnych, wynika, że większość ludzi nie jest świadoma tego, jak wiele czasu tak naprawdę spędza w swojej głowie. Rozpoznawanie tego, kiedy myślisz, a kiedy – nie, jest bardzo subtelną umiejętnością i wymaga stosunkowo wysokiej samoświadomości – zwykle osiąganey dzięki regularnej medytacji.

Bez względu na to, jakie są faktyczne statystyki, założenie jest takie – kiedy myślisz, twoje ciało czuje i reaguje na to, o czym myślisz. Oznacza to, że jeśli utkniesz w swoim zajęтым myślami umyśle na większość dnia, twoje ciało jest poddane presji i staje się przedmiotem dużej ilości niepotrzebnego stresu. Na przestrzeni lat może mieć to negatywny wpływ na twoje zdrowie i szczęście.

Im więcej myślisz, tym więcej powodów znajdzie twój umysł, aby myśleć jeszcze więcej, a potem znowu i znowu jeszcze więcej.

Umysł nadaje rzeczywistości sens poprzez osądzanie tego, czy życie jest dobre czy złe, właściwie czy niewłaściwe, lepsze lub gorsze, pozytywne lub negatywne. Tak naprawdę najczęściej umysł ocenia rzeczy jako złe, niewłaściwe, gorsze lub negatywne. Jeśli nie jesteś świadomy wybryków umysłu, to kiedy nieświadomie ocenisz coś jako problematyczne, poczujesz się zmuszony do myślenia.

Albo zaczniesz myśleć o możliwych rozwiązaniach, wpadniesz w uzalanie się nad sobą i niesprawiedliwością życia, albo starając się zachować skrawki pozytywnego nastroju, przypomnisz sobie jakieś złote myśli. Bez względu na to, jakie są twoje osobiste sposoby na radzenie sobie z zaobserwowanymi problemami, często kończysz, myśląc o metodach poprawy tej sytuacji

Ten niezauważany nawyk oceniania, po którym następuje rozmyślanie o problemie, jest główną przyczyną nadmiernego rozmyślania. Zanim się zorientujesz, wpadasz w niekończącą się pętlę wywołującego stres rozmyślania o problemie, która pogarsza twoje samopoczucie. Przynajmniej aż do chwili, kiedy nauczysz się zatrzymać proces myślowy rozpędzony tak bardzo, że trudno jest nawet uświadomić sobie ilość poświęconej na to energii i poziom możliwego do uniknięcia stresu, spowodowanego nawykiem nieświadomego myślenia. Mam nadzieję, że odnajdziesz uroki ograniczonego rozmyślania – nie tylko dla twojego zdrowia, ale też dla szczęścia i powodzenia w życiu. Osobiście uważam, że wyciszony umysł poprawił każdy aspekt mojego życia i nie znam nikogo, kto nie osiągnąłby lepszego stanu poprzez zredukowanie swojego zaangażowania w rozmyślanie.

*Nie jesteś w stanie naprawić problemu, kiedy rzecz,
którą starasz się naprawić, jest tak naprawdę
przyczyną samego problemu!*

Wymyślanie sposobu na rozwiązanie problemu, który wymyślił twój umysł, nie działa. Tak, możesz od czasu do czasu wymyślić rozwiązanie, które wydaje się poprawiać stan rzeczy, jednak nie rozwiążesz samej przyczyny swoich problemów, którą jest niezauważany nawyk oceniającego myślenia. Tak więc zanim zdążysz się

zorientować, twój umysł wymyśli nowy problem, z którym trzeba sobie poradzić, a ty będziesz czuł się zmuszony do wymyślenia kolejnego rozwiązania dla kolejnego problemu, który twój własny umysł wyssał z palca.

ŻYCIE BEZ ROZMYŚLANIA

Może ci się bardzo dobrze żyć, kiedy nie będziesz myślał w takich ilościach. Czy to brzmi jak nierealistyczna lub niechciana sugestia? Lubisz rozmyślać? Masz jakieś problemy, które naprawdę potrzebują przemyślenia? Być może cierpisz na jakieś fizyczne schorzenie albo nie jesteś pewien za co opłacić rachunki lub przechodzisz przez trudności w swoim związku. W takich przypadkach zdecydowanie sugeruję, żebyś coś z tym zrobił. Jednak nie poprzez rozmyślanie nad rozwiązaniem problemu, jako że istnieje duże prawdopodobieństwo, że rzeczą, która wpędziła cię w te problemy było właśnie nadmierne rozmyślanie.

Kultywowanie wyciszonego umysłu poprzez ograniczenie rozmyślenia nie sprawia, że stajesz się pasywny ani nie oznacza, że nie możesz być proaktywny w kwestii poprawiania okoliczności. Poprzez wyciszenie umysłu po prostu zmienisz swoje podejście. Zamiast rozmyślać nad swoimi problemami i możliwymi rozwiązaniami, odpuszczasz sobie myślenie i czynisz swoim priorytetem świadomą obecność w trwającej chwili. W ten sposób pozwoliłś działać magicznym rzeczom. Z wyciszonego miejsca twojej świadomości będziesz mieć lepszy dostęp do swojej intuicji i wewnętrznej mądrości. Stwierdzisz, że najlepsza droga prowadzi poprzez twoją świadomość i wcale niespecjalnie wymaga myślenia. Będziesz po prostu wiedział, jaka jest najlepsza i najwłaściwsza rzecz, którą należy zrobić. Odcinając się od myślenia o różnych

czynnikach jako o problemach i nie skupiając się w takim stopniu na tym, czego nie chcesz, staniesz się bardziej świadomy nowych i niespodziewanych inspiracji i rozwiązań. Pozwalając upłynąć odrobinie czasu, dajesz też swoim problemom przestrzeń, której potrzebują żeby „siebie” rozwiązać – często bez żadnego lęku czy zaangażowania z twojej strony.

Z bardziej wyciszonego i samoświadomego stanu życia możesz często zauważyć, kiedy pojawiają się szanse na zdobycie dodatkowych pieniędzy. Lub też następnym razem, kiedy będziesz rozmawiać z przyjacielem, wypowiesz dokładnie te słowa co trzeba, które wniosą zgodę tam, gdzie wcześniej zaistniał konflikt. Wyciszenie umysłu przynosi nową jakość życia. Przy naprawdę niewielkim wysiłku, próbowaniu, kontrolowaniu czy planowaniu, działasz z kreatywnej, podświadomej przestrzeni umysłu i żyjesz bardziej z serca.

UZDRAWIANIE BEZ ROZMYŚLANIA

W kontekście samouzdrawiania wyciszony umysł jest absolutną koniecznością. Aby zapewnić ciału odpoczynek, którego potrzebuje, musisz być gotowy wypuścić z zaciśniętej garści swój wędrujący umysł. Im więcej myślisz, tym bardziej twoje ciało doświadcza tego, o czym myślisz. Ciało nie rozumie różnicy pomiędzy tym co rzeczywiste, a co wyobrażone. Oznacza to, że ciało odpowiada w podobny sposób na wszystko, co sobie wyobrażasz – tak, jakby to faktycznie miało miejsce w rzeczywistości. Spróbuj odpowiedzieć na to pytanie: *Jaką ilość czasu poświęcasz dziennie na myślenie o tym, co nie dzieje się w tej konkretnej chwili, w której się znajdujesz?* Ciało jest zaprojektowane tak, żeby być w stanie przyjmując tymczasowe dawki stresu, ale ciągle rozmyślanie o stresujących rzeczach to zupełnie inna historia.

W mojej opinii sytuacje zdarzające się w życiu o wiele mniej negatywnie wpływają na zdrowie niż niepotrzebne rozmyślanie o nich przed i po tym, jak się wydarzą – a niektórzy wręcz łapią się na rozmyślaniu o rzeczach, które nigdy nie miały i nie będą mieć miejsca. Nieustanne myślenie sprawia, że jesteś uwięziony w nieustającym stanie napięcia wywołującego stres, który przeszkadza energetycznej równowadze i harmonii twojego ciała. Krótko mówiąc, im więcej rozmyślasz, tym bardziej tworzysz w sobie atmosferę sprzyjającą schorzeniom. Dobra wiadomość jest taka, że im skuteczniej będziesz trzymać w ryzach swój myślący umysł, tym większą szansę stworzysz na podarowanie swojemu ciału odpoczynku, regeneracji i uleczenia.

Zaprześć stosowania nieefektywnej strategii

Może się wydawać, że myślenie pomogło ci przetrwać aż do dziś, a po drodze przyniosło ci trochę sukcesów i satysfakcji. Jednak przy wyciszonym umyśle możesz doświadczyć cudownego spełnienia o wielu obliczach, które pozwoli ci delektować się i cieszyć wspaniałym zdrowiem. Wierzę, że wyciszenie umysłu to sekret różnicy pomiędzy zwykłym a niesamowitym życiem. Najlepsza wiadomość jest taka, że wszystko to może stać się twoim wyborem. Znajduje się w twoim zasięgu i wypływa z nowo získanej wolności.

*Wyciszenie umysłu jest szybsze
i prostsze niż mogłoby ci się wydawać!*

Aby pomóc ci zrobić krok od stresu do pogody ducha, z podnieceniem przedstawiam ci pierwszy krok techniki Medytacji Metody Body Calm. Nazywam ją „CUDO”, co jest skrótem od

słów „Czuźnie Uważna Delikatna Obecność”. Jest ona wyjątkowo prostym sposobem na wyciszenie buzującego umysłu, a wyniesienie z niej korzyści zajmuje dosłownie mniej niż sekundę.

CUDO

CUDO jest wyjątkowo proste. Twój umysł może jednak próbować ingerować w ten proces, tak więc radzę ci dać z siebie wszystko, by zastosować się do poniższych trzech złotych zasad, nie tylko przy pierwszej próbie, ale za każdym razem, kiedy będziesz używać CUDO.

Zasada 1: Baw się metodą CUDO

Kiedy byłeś dzieckiem, bawiłeś się. Kiedy to robiłeś, byłeś pełen ciekawości, próbowałeś różnych sposobów i nie poddawałeś się przy pierwszej pojawiającej się przeszkodzie. Co więcej, przeszkody były tak naprawdę częścią najlepszej zabawy, bo pomagały ci nauczyć się skakać wyżej. Kiedy stajemy się dorośli, zapominamy, w jaki sposób się bawić. Często łapiemy się w pułapkę potrzeby osiągnięcia sukcesu przy pierwszym podejściu. Tracimy zainteresowanie lub poddajemy się, jeśli od razu nie uda nam się osiągnąć perfekcji, a czasem nawet potrafimy zrezygnować, zanim jeszcze zaczniemy. Aby otrzymać to, co najlepsze z CUDO, musisz mieć chęć na zabawę. Daj mu szansę, zobacz, co się wydarzy, wynieś się ponad osądy dotyczące pozornego braku jego efektów i próbuj CUDO tak długo, aż ci się uda. Zapewniam cię, że jest tego warte, a mogą to potwierdzić setki osób, które osobiście nauczyłem CUDO i które pokochały tę technikę i także cieszą się wypływającymi z niej korzyściami.

Zasada 2: Nie myśl o CUDO

CUDO nie działa, kiedy o nim myślisz. Jeśli myślisz o CUDO, wtedy będziesz znajdował się w swoim umyśle. W efekcie będziesz odsunięty o krok od doświadczenia CUDO. Przy braku doświadczenia szybko dojdiesz do wniosku, że ta technika nie działa. Działa. Tak więc pozostań świadomy różnicy między myśleniem o CUDO i faktycznym angażowaniem CUDO.

Zasada 3: Nigdy nie możesz odłożyć CUDO na później

Wszystkie twoje myśli dotyczą przeszłości i przyszłości, nawet myśli o terażniejszości. Moment przemija zanim komentator w twoim umyśle może zacząć myśleć o tym, co się dzieje. Tak więc częstym trikiem umysłu jest subtelne planowanie odłożenia CUDO na później. Jeśli nie jesteś uważny, możesz złapać się na myśleniu o tym, w jaki sposób powinieneś wykonywać CUDO, lub że wykonasz je po zakończeniu rozmowy, po rozwiązaniu problemu albo kiedy wrócisz do domu i zaczniesz medytować. Możesz wykonać CUDO gdziekolwiek i kiedykolwiek, a jeśli tego nie robisz, istnieje duże prawdopodobieństwo, że odkładasz je lub zamierzasz czerpać z niego korzyści później. Po co czekać, jeśli możesz wyciszyć się już teraz?

Prostymi słowy, jeśli CUDO wydaje się nie działać, wtedy możesz być pewien, że albo wymuszasz je, zamiast się nim bawić, myślisz o CUDO albo odkładasz je na później. Jeśli jednak potrafisz bawić się trzema złotymi zasadami, wtedy z pewnością wyciągniesz korzyści z CUDO. Zadowolony z zasad? Zacznijmy nasze CUDO!

SZYBKI START: ANGAŻOWANIE CUDO

Kiedy patrzysz na tę stronę i czytasz słowa znajdujące się przed tobą, spróbuj zrelaksować swój wzrok i pozwól, by twoje pole widzenia rozsunęło się na lewą i prawą stronę. Nie patrz bezpośrednio na nic po twojej lewej i prawej stronie. Zamiast tego użyj widzenia peryferyjnego, aby zwyczajnie zaobserwować to, co się tam znajduje. Możesz nie być w stanie widzieć dokładnie albo ostro, więc druk może wydawać się rozmyty. To w porządku. Twoją intencją jest teraz delikatnie, bez żadnego wymuszania ani napięcia się pozwolić swojej świadomości otworzyć się szeroko na lewą i prawą stronę, kiedy kontynuujesz czytanie słów na stronie.

Teraz, kiedy już to robisz, zauważ, jak to jest, kiedy pozwolisz, by twoje widzenie się rozszerzyło, zarówno na boki jak i w dół i w górę. W ramach widzenia peryferyjnego możesz być w stanie jednocześnie widzieć swoje kolana i kolor ubrań, które masz na sobie. Nad sobą możesz zauważyć tło znajdujące się nad książką i/lub ścianę, która ciągnie się ku górze aż do sufitu (jeśli jesteś w jakimś wnętrzu). Bez względu na to, gdzie jesteś lub co widzisz, pozwól swojej świadomości otworzyć się w delikatny sposób i zaobserwować to, co znajduje się jednocześnie nad i pod kartką.

Nadal patrząc poza samą kartkę, zwróć uwagę, jak to jest pozwolić swojemu wzrokowi rozszerzyć się na lewą i prawą stronę, w górę i w dół. Jak to jest być czujnie uważnym, kiedy twoja świadomość jest szeroko otwarta? Co dzieje się w twoim umyśle? Jest chaotyczny czy raczej wyciszony i spokojny? Czy twoje wewnętrzne doświadczenie obecnego momentu stało się bardziej zrelaksowane? Czy myślisz o przeszłości lub przyszłości, czy znajdujesz się obecny tu i teraz? Czy jesteś w stanie zauważyć wewnętrzną przestrzeń, a nawet stałość teraźniejszości, kiedy dokładnie teraz angażujesz CUDO?



Rozdział 9

NIEWYBACZONE ZDARZENIA Z PRZESZŁOŚCI

Brak przebaczenia stwarza konflikt, który może już dzisiaj skrzywdzić twoje ciało. Jeśli w twojej przeszłości istnieją jakieś niewybaczone zdarzenia, stawiasz wobec nich opór, pozostając przywiązany do pragnienia, by w zamian miało miejsce coś innego. Pomimo że Metoda Body Calm jest głównie oparta na medytacji i skupia się na uzdrawianiu relacji z umysłem, ciałem i życiem, może być też pomocna przy podejściu pomagającym poradzić sobie z niewybaczonymi zdarzeniami z przeszłości, które wiążą się z mrocznymi i trudnymi wspomnieniami. Podejście to opiera się na dwóch płaszczyznach:

1. Zmiana zdania dotyczącego przeszłych zdarzeń przez wcielenie pozytywnego podejścia do wspomnień postrzeganych w negatywny sposób.
2. Zmiana relacji ze wspomnieniami dotyczącymi przeszłych wydarzeń poprzez pozostawianie świadomie obecnym w przeszłości.

Jeśli przeżyłeś coś, co było dla ciebie trudnym wyzwaniem, doświadczyłeś traumy lub znalazłeś czegoś, co możesz z całą pewnością uznać za niedobre i czujesz wobec tego opór po dziś dzień, wtedy twoje ciało i umysł mogą czasem wymagać dodatkowego wsparcia poza samą medytacją, aby nareszcie zamknąć tę sprawę i pozostawić za sobą. Doszedłem do takiego wniosku po tym, jak miałem okazję pracować z ludźmi praktykującymi przez wiele lat medytację, których uznałbym na wyjątkowo samoświadomych. Pomimo że nabyli oni już umiejętność pozostawiania świadomymi, wyciszonymi, obecnymi i spokojnymi, wielu z nich doświadczyło znaczącej poprawy stanu zdrowia po tym, jak przepracowali ze mną naładowane silnymi emocjami zdarzenia z przeszłości. Rozpocznę ten rozdział od porad dotyczących sposobu, w jaki możesz znaleźć w sobie przebaczenie wobec problematycznych zdarzeń z przeszłości. Potem przejdę do wyjaśnienia sposobu, w jaki moja strategia „pogodzenia się” może pomóc ci uzdrowić swoją relację z wszelkiego rodzaju bolesnymi wspomnieniami.

CZĘŚĆ CIEBIE, KTÓRA ZATRZYMAŁA SIĘ W CZASIE

Wszystko, co ci się przydarza, pomaga ci wypełnić swój cel, którym jest życie w pełni. Oznacza to, że jeśli zboczysz ze swojej drogi, odrzucisz ją lub zostaniesz przytłoczony konkretnymi zdarzeniami, wtedy nie jesteś w stanie tego celu osiągnąć. Wyobraź sobie dwuwymiarową linię, z punktem startowym na jednym jej końcu, a metą – na drugim. Jeśli nosisz w sobie jakieś niewybaczone zdarzenia, które nadal powodują takie uczucia jak gniew, smutek, strach, poczucie winy itd., oznacza to, że nie dotarłeś jeszcze do swojego ostatecznego celu.

*Niewybaczone zdarzenia z przeszłości mogą
ciągle pozostawać aktywne, nawet jeśli w świadomy sposób
nie przywołujesz myśli o nich.*

Nawet jeśli okoliczności zmieniły się w twoim życiu, można powiedzieć, że niewybaczone zdarzenia z przeszłości zatrzymały się w czasie. Z powodu połączenia ciała z umysłem, dla twojego ciała to tak, jakby niedokończone zdarzenia *nadal* trwały. Jeśli zdarzenia te były wyjątkowo traumatyczne, to od tamtej chwili twój guzik alarmowy nadal pozostaje włączony. W rezultacie tego typu zdarzenia sprawiają, że ciało znajduje się w stanie nieustającego stresu, co w efekcie prowadzi do problemów ze zdrowiem

Jednym z najczęstszych tego objawów jest mówienie o przeszłości w czasie teraźniejszym. Inne symptomy uwzględniają poddenerwowanie, wyjątkowo emocjonalne reakcje na nieproporcjonalnie drobne zdarzenia, wrażenie przetwarzania czegoś z tyłu głowy i przywoływanie w myślach konkretnych wspomnień, kiedy próbujesz się zrelaksować lub zasnąć. Strategia unikania jest też często przyjmowana, jeśli pewne zdarzenia pozostają nierozwiązane ze względu na sprowadzanie określonych emocji, kiedy zostają przywołane. Prowadzi to do taktyki ignorowania problemu poprzez zajęcie myśli czymś innym i może doprowadzić do różnego rodzaju sytuacji: być może potrzebujesz włączonego telewizora lub radia, by zasnąć, a może jesteś uzależniony od pracy lub kompulsywnego jedzenia.

*Jeśli w twojej przeszłości istnieją niewybaczone zdarzenia,
wtedy pozostajesz z nią w konflikcie. Wynikający z tego brak
harmonii jest szkodliwy dla twojego zdrowia i szczęścia.*

UZDRAWIANIE NIETYBACZONYCH ZDARZEŃ Z PRZESZŁOŚCI

Jeśli nie jesteś w posiadaniu maszyny czasu, nie możesz zmienić przeszłości. Do tej chwili nagromadziłeś w swoim życiu mnogość zróżnicowanych wspomnień – od podniosłych do śmiesznych, od smutnych do szczęśliwych. Z niektórych możesz się cieszyć, a niektórych możesz nienawidzić lub nie znosić. Bez względu na to, jaką masz o nich opinię, jeśli zdrowie jest tym, czego najbardziej pragniesz, musisz być gotowy na pogodzenie się z przeszłością.

Twoje ciało jest płótnem. Twoje wspomnienia to farby.

Mimo że nie możesz zmienić tego, co się stało, możesz nadal stworzyć ze swoich wspomnień arcydzieło, które pomoże ci stać się obrazem zdrowia na całe życie. Aby tego dokonać, musisz przestać życzyć sobie innej przeszłości. Przestań marnować cenne chwile na próbę zmiany tego, czego zmienić się nie da. W zamian zwróć swoją uwagę na wspierające zdrowie pogodzenie się z tym, co się stało – raz na zawsze.

Pozbycie się konfliktu stojącego u źródła

Ludzie wpadają w pułapkę przeszłości, ponieważ absorbuje ich historia o tym, co się stało. W taki sposób często wpadają w błędne koło myśli i zamiast znajdować rozwiązanie, jedynie skupiają się na cierpieniu. Poprzez próby rozwiązania tego, „co się stało” (na przykład historii o zdarzeniu), pozostają o krok od wyeliminowania faktycznego powodu, dla którego zdarzenie pozostaje nierozwiązane.

Jeśli postanowisz rozwiązać problem, musisz przestać koncentrować się na tym, *co się wydarzyło*, a zamiast tego przeanalizować, *dłaczego* pozostajesz w konflikcie z tym, co dzieje się obecnie. To potężna zmiana w świadomości dlatego, że chociaż nie możesz zmienić tego, co się stało, możesz uzdrowić swój wewnętrzny konflikt dotyczący określonego wydarzenia. Poprzez rozwiązanie przyczyn, z powodu których ma miejsce trwający brak harmonii, zyskujesz możliwość odnalezienia rozwiązania – bez względu na to, jak negatywne było wydarzenie. Dzięki pozbyciu się konfliktu, do umysłu i ciała powraca harmonia.

Konflikt pojawia się poprzez starcie przeciwnych sobie sił oporu i przywiązania. Jeśli jakiegokolwiek zdarzenie w twoim życiu pozostaje nierozwiązane, oznacza to, że w subtelny sposób nadal stawiasz opór wobec tego, co się stało i pozostajesz przywiązany do życzenia sobie, aby miało miejsce coś innego.

Taka dynamika stanie się dla ciebie jasna, kiedy zaczniesz analizować własne nierozwiązane zdarzenia z przeszłości. Zauważysz również, że od tej pory, kiedy ktoś będzie wspominał o rzeczach wywołujących w ich życiu uczucie gniewu, smutku, krzywdy, lęku, winy itd., zauważysz w ich historiach elementy przez nich niechciane (oznaczające opór) i potrzebne im (oznaczające przywiązanie). Aby znaleźć rozwiązanie, musisz być gotowy na zmniejszenie oporu wobec tego, co się wydarzyło i przestać życzyć sobie, by zdarzyło się coś innego.

Życie może wynieść cię na poziom oświeconego istnienia.

PORADA: DOWÓD TKWI W UCZUCIACH

Ogólna zasada mówi, że emocje, które czujesz w odniesieniu do przeszłych wydarzeń, mogą dostarczyć ci informacji o miejscach oporu i rzeczach, do których jesteś przywiązany. Czujesz smutek z innych powodów niż gniew, krzywda czy lęk. Tak więc, aby oczyścić konflikt, rozpocznij od zastanowienia się nad tym, jakie emocje wywołuje. Na przykład, poczucie winy zwykle wynika z oporu wobec czegoś, czego nie zrobiłeś i przywiązania do tego, co uważasz, że powinieneś być zrobić inaczej. Gniew i poczucie krzywdy zwykle spowodowane są oporem wobec czegoś, co nie powinno było się wydarzyć i przywiązaniem do czegoś, co powinno zdarzyć się w zamian. Z kolei lęk jest zwykle spowodowany oporem związanym z kwestią przetrwania i przywiązaniem do poczucia bezpieczeństwa wywołanego kryteriami, które nie miały miejsca. Żal jest oporem wobec straty i przywiązaniem do tego, co uważałeś za potrzebne do utrzymania status quo. Oczywiście są to tylko ogólne przykłady, ale zasada pozostaje ta sama: aby oczyścić konflikt, przeanalizuj emocje i znajdź elementy przyczyniające się do wydarzenia wywołującego opór i przywiązanie.

Pamiętaj, że wszystko dzieje się po to, by ci pomóc. Jeśli opierasz się przeszłości i czujesz przywiązanie do chęci, by wydarzyło się coś innego, oznacza to, że nie ucieleśniłeś jeszcze pozytywnych wartości, które oferuje ci życie. Aby uzyskać jak najwięcej ze swojej przyszłości, bądź gotowy na postrzeganie jej z optymistycznej perspektywy, która pozwoli ci przestać doświadczać ją jako problematyczną. Dobra wiadomość jest taka, że nie musi być to przykre ani wydawać się obowiązkiem. Wręcz przeciwnie, oferuje cudowną szansę na zyskanie zdrowszego sposobu myślenia i ucieleśnienie perspektywy i wartości, które pomogą ci zaakceptować przeszłość i stać się mądrzejszą wersją siebie – taką, która nie mia-

łaby szansa zaistnienia, gdyby wydarzenia z twojej przeszłości nie miały miejsca.

Dzięki Metodzie Body Calm zaczniesz brać pod uwagę bardziej pozytywne spojrzenie na przeszłe zdarzenia. Dokonanie takiej zmiany może stanowić dla ciebie różnicę między napędzanym frustracją, nieprzemijającym stresem a zmieniającą życie wolnością i pogodą ducha.

TO, CO WIESZ DZISIAJ, A NIE WIEDZIAŁEŚ WCZORAJ

Niewybaczone zdarzenia z przeszłości nadal wywierają na ciebie wpływ, ponieważ twój umysł stara się znaleźć jakieś rozwiązanie. Wywołały one smutek lub lęk, więc twój umysł stara się ochronić cię przed takimi doświadczeniami w przyszłości. Aby pomóc umysłowi się wyciszyć, musisz dostarczyć mu dowodów na to, że może to bezpiecznie zrobić. W tym celu musisz wziąć pod uwagę wiedzę posiadaną dzisiaj, która – gdybyś miał ją w przeszłości – pozwoliłaby ci uniknąć negatywnych emocji.

Dzięki spojrzeniu z perspektywy czasu i głębokiej mądrości, którą zyskałeś od tamtej pory, możesz przestać postrzegać przeszłe wydarzenia jako problematyczne.

Na przestrzeni lat pomogłem niezliczonej liczbie ludzi pogodzić się z przeszłością. Oznacza to, że miałem przywilej wysłuchania wszystkich tych niesamowitych historii, które doprowadziły do najwspanialszych momentów olśnienia w ich życiu. Podzielię się z tobą moimi siedmioma ulubionymi. Nadałem im tytuły w postaci pytań, aby było ci łatwiej się do nich odnieść. Są niewiarygodnie potężne, ale – uprzedzam – są też wyjątkowo zwyczajne. Bardzo

często ludzie przez lata tkwiący w pułapce określonych wspomnień mają ochotę uderzyć się w czoło, dziwiąc się, jak mogli sobie z tego nie zdawać sprawy. To dość częste, jako że większość tego typu wspomnień pochodzi z dzieciństwa lub wczesnej młodości, kiedy nie dysponowałeś jeszcze taką wiedzą jak dziś.

Pytanie jest odpowiedzią

Haczyk tkwi w tym, że kiedy chcesz uzyskać najlepszą odpowiedź, musisz po prostu zadać odpowiednie pytanie. Poświęć chwilę na przemyślenie poniższych pytań i odpowiedzi w świetle swoich niewybaczonych wydarzeń z przeszłości i zwróć uwagę, jak zmieniły się twoje uczucia, kiedy już dysponujesz tą wiedzą.

1. Czy byłeś bezpieczniejszy niż sądziłeś?

Przemyśl to: *Gdybyś wiedział, z całkowitą pewnością, że przetrwasz jakieś przeszłe zdarzenie, czy czułbyś się wtedy w inny sposób?* Uczucie strachu zwykle pojawia się, kiedy jesteś niepewny swojego przetrwania. Często, kiedy pracuję z klientami nad pozbyciem się lęków z przeszłości, uważają oni za rzecz oczywistą, że faktycznie udało im się przetrwać, by dziś opowiadać swoją historię.

Kiedy uświadomisz sobie tę prostą, niezaprzeczalną prawdę, umysł nareszcie może wyłączyć czerwone światło alarmowe. Nawet, jeśli nie podoba ci się to, co się zdarzyło; nawet jeśli stała ci się wtedy jakaś fizyczna krzywda, pozbycie się poczucia lęku o życie dzięki posiadanej dziś wiedzy, że byłeś bezpieczniejszy niż sądziłeś, jest dobrym początkiem do pogodzenia się z przeszłością.

2. Co wydarzyło się potem?

Umysł lubi pławić się w najbardziej traumatycznych chwilach z przeszłości, przez co zwykle zapominasz o tym, co wydarzyło się

potem. Ponieważ jesteś w trakcie lektury, możesz być pewien, że trauma nie ma miejsca teraz. W tym momencie czytasz tę książkę i wszystko jest znowu w najlepszym porządku. Wierzę, że przeszłe zdarzenia mogły być przykre lub bolesne, ale gorąco zachęcam cię, abyś cofnął się myślami do chwili zaraz po tym wydarzeniu, kiedy z powrotem byłeś bezpieczny a twoja sytuacja się poprawiła. Jeśli rozszerzysz perspektywę, twój umysł nie będzie w stanie równie łatwo usprawiedliwić złego samopoczucia.

Poznaj Juliet, która uzdrowiła się po ataku na tle rasowym.

Pracowałem kiedyś z kobietą, która z powodu koloru swojej skóry została zaatakowana w tunelu metra, kiedy jako dziecko wracała do domu ze szkoły.

Źródłem utrzymującego się w niej konfliktu był „strach przed śmiercią”, a kiedy ją poznałem, była pełna niepokoju i cierpiała na zespół obsesyjno-kompulsywny dotyczący czystości. Kiedy zapytałem ją o to, co pamiętała z tunelu, powiedziała, że wszędzie tam leżały psie odchody. Uważam, że jej umysł powiązał uczucie strachu z psimi nieczystościami, a przez lata uogólnił go w taki sposób, że czuła się niekomfortowo wszędzie tam, gdzie znajdował się jakikolwiek brud lub bałagan.

Kiedy zapytałem ją: „Co wydarzyło się potem?”, przypomniała sobie, że wróciła do domu, zjadła obiad z rodziną i pooglądała telewizję. Po przywołaniu tych wspomnień, kiedy wróciła myślami do tunelu, czuła się spokojniej. Jej umysł wziął pod uwagę fakt, że wszystko skończyło się dobrze i już więcej nie usprawiedliwiał kurczowego trzymywania się poczucia lęku. Poddawało to też w wątpliwość jej przekonanie o nieustającym zagrożeniu życia. Po wspólnej sesji odezwała się do mnie, by

dać mi znać, że potrzeba kompulsywnego sprzątnięcia zniknęła. Poinformowała mnie też, że zapisała się z córką na kurs garn-carstwa, czego wcześniej nie była w stanie zrobić ze względu na strach przed brudem.

(Na moim kanale Youtube możesz obejrzeć wideo z sesji terapeutycznej Juliet).

3. Czy tak naprawdę byłeś w stanie sam o siebie zadbać?

Kiedy byłeś dzieckiem, potrzebowałeś kogoś, kto się tobą zajmował. Twoje życie zależało od tego, czy ktoś cię nakarmi, umyje, ubierze i zadba o twoje bezpieczeństwo. Bez tego po prostu byś nie przetrwał. To jednak uległo zmianie, a ty stałeś się zdolny do tego, żeby sam o siebie zadbać, dużo wcześniej niż ci się w ogóle wydaje. Uświadomienie sobie tego jest bardzo ważną rzeczą, jako że wiele osób trzyma w sobie uczucie gniewu, smutku, żalu lub strachu, ponieważ wydaje im się, że nie dostali od kogoś wystarczająco wiele uwagi, kiedy dorastali. Na skutek tego po dziś dzień jakaś mała część twojego umysłu może *nadal* szukać tej uwagi i odczuwać pod skórą niepewność, kiedy tej troski brakuje.

Skoro jesteś tu dzisiaj i możesz przeczytać tę książkę, to gwarantuję ci, że byłeś o wiele bardziej zdolny do zadbania o siebie niż ci się wcześniej wydawało. Tak, być może zostałeś pozostawiony sam sobie o wiele wcześniej niż wydawało ci się to „właściwe”, ale nie pozwól temu wrażeniu oderwać się od świadomości, że tak naprawdę byłeś zdolny o siebie zadbać i używać swojej zaradności po dziś dzień. Ta wiedza może pozwolić ci usunąć opór i przywiązanie związane z potrzebą uwagi, a także zapewnić cię, że jesteś zdolny poradzić sobie w życiu.

4. Czy twoi rodzice mieli własne problemy?

Jako dzieci często postrzegaliśmy swoich rodziców i starszyznę rodziny jako bogów. Wiedzieli o wiele więcej i byli zdolni do tak wielu rzeczy. Potrafili odpowiedzieć na każde pytanie, wziąć cię w silne ramiona, zawieźć cię w każde miejsce, nawet otworzyć każdy słoik! Dopiero kiedy również stajemy się dorośli, zdajemy sobie sprawę z tego, że byli *tylko* ludźmi i sami mieli swoje problemy, z którymi musieli się uporać.

Nie wiedzieli więcej, ponieważ nie mogli wiedzieć więcej.

Twoi rodzice nie stali się nagle oświeceni i nie pozbyli się wszelkich trosk w momencie twojego poczęcia. Sami byli na swojej drodze nauki, ewolucji i ucieleśnienia, na której znajdują się nadal, zupełnie jak ty. Może i mogli być lepszymi rodzicami, może mogli spędzać z tobą więcej czasu, a może mogli cię bardziej kochać. Bez względu na to, co sądzisz, starali się najlepiej jak mogli w świetle swoich przekonań, emocjonalnego bagażu, lęków i ograniczeń. Jeśli wreszcie dasz im dawno zasłużony spokój, w naturalny sposób podarujesz też swojemu ciału spokój od całego stresu wyrastającego z oporu wobec tego, jacy byli i przywiązania do swojej wizji tego, jacy powinni byli być.

5. Czy wzięłeś to do siebie bardziej niż powinieneś?

Uwierz mi, że niezdolność innej osoby do znalezienia spokoju, szczęścia lub miłości nie ma absolutnie nic wspólnego z tobą. Te wszystkie rzeczy należą do ogródka po ich stronie płotu, a twoja reakcja na ich działania – po twojej. Ich niezdolność do kochania, na przykład, jest czymś, co sami muszą przepracować. Z kolei

twoje przywiązanie do ich miłości jest czymś, czego ty musisz się pozbyć. Wszystko, co bierzesz do siebie, jest twoim zaniedbaniem.

*Wskazywanie na defekty innych osób sprawia,
że tracisz szansę na pozbycie się oczekiwania od nich tego,
czego błędnie uważasz, że tobie brakuje.*

To, czego chcesz, znajduje się w tobie. Nie potrzebujesz niczego konkretnego od innych, aby poczuć się spokojny i szczęśliwy. Oczyszczyć ogródek po swojej stronie płotu, nie biorąc tak bardzo do siebie tego, co robią inni. Zamiast tego skup się na tym, co wymaga uzdrowienia i ucieleśnienia wewnątrz ciebie, tak byś mógł nie brać tak bardzo do siebie działań innych ludzi. Twoje ciało pokocha spokój, który zyska poprzez zaniechanie pewnych rzeczy.

6. Czy nauczyłeś się czytać w myślach?

Do dziś zdumiewa mnie, jak nagminnie ludzie cierpią z powodu złamanego serca, kiedy przez cały czas ich usprawiedliwieniem dla złego samopoczucia jest coś, co wywnioskowali poprzez czytanie w myślach innych. W rzeczywistości większość ludzi nie potrafi rozgryźć swoich własnych myśli, jak więc zamierzasz dokładnie przeczytać najbardziej intymne myśli innych ludzi? Czy kiedykolwiek zachowałeś się w okrutny sposób wobec kogoś, kogo kochałeś? Czy kiedykolwiek odepchnąłeś kogoś, koło kogoś tak naprawdę chciałeś być? A może pod wpływem emocji powiedziałaś coś, czego tak naprawdę wcale nie myślałaś? Jeśli odpowiedziałeś „tak” na którekolwiek z tych pytań, to jak możesz być pewien, że jeśli ktoś na ciebie nakrzyczał albo niewystarczająco o ciebie zadbał, oznacza, że cię nie kochał lub nie troszczył? Nie możesz.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Poznaj wyjątkową technikę samouzdrawiania, na którą Twoje ciało czekało już od dawna. Metoda Body Calm jest oparta na medytacjach i pozwoli Ci poznać potężny, wykorzystujący połączenie ciała i umysłu, sposób na pozbycie się dolegliwości fizycznych i mentalnych. Ich regularne wykonywanie rozwinię Twoją świadomość, zmniejszy stres i ułatwi relaks.

Odkryj:

- najnowsze wyniki badań, które dowodzą, że medytacja jest kluczem do samouzdrawiania i długowieczności,
- siedem sekretnych źródeł stresu i złego stanu zdrowia,
- szybkie sposoby na odzyskanie równowagi organizmu,
- listę schorzeń fizycznych oraz prawdopodobne przyczyny natury mentalnej, które je powodują,
- ćwiczenia, które pomagają przy konkretnych problemach zdrowotnych i pozwalają cieszyć się wyciszonym umysłem i ciałem wolnym od dolegliwości.

Przyjmij wsparcie w procesie uzdrawiania.

Metoda Body Calm pokieruje Cię, pomagając pozbyć się tego, co powoduje, że ciało, umysł i duch pozbawione są równowagi i pozwoli skąpać się w uzdrawiającej energii, obecnej w każdym momencie Twojego życia. Każde ciało jej potrzebuje.

Sonia Choquette
autorka książki *Modlitwy uzdrawiające życie*

Cena: 44,40 zł

Patroni:

