

Iyanla Vanzant

Uwolnij się od cierpienia

Uzdrowianie głębokich wzorców
myślowych poprzez afirmacje,
modlitwy i techniki terapeutyczne



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jestem to lepsze jutro

**Uwolnij się
od cierpienia**

Iyanla Vanzant

Uwolnij się od cierpienia

Uzdrowianie głębokich wzorców
myślowych poprzez afirmacje,
modlitwy i techniki terapeutyczne

Słuchaj radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Dedykacja



Książka ta dedykowana jest pramatkom wszystkich ludzi,
wszystkich ras i wszystkich narodów, które były ucieleśnieniem
łaski oraz pokory i pokazywały światu, jak z godnością radzić
sobie z przeciwnościami losu;

a także praojcom wszystkich ludzi, wszystkich ras
i wszystkich narodów, którzy ucieleśniali oddanie rodzinie
i odpowiedzialność wobec społeczności, pokazując światu,
że męskość jest stanem umysłu i istnienia,
którego nie można kupić ani sprzedać.

Dziękuję wam i wzywam do przebudzenia,
abyście natchnęli umysły waszych żyjących obecnie
potomków swoją obecność i mocą.

Ache!*

Hau Mitakuje Ojasin!**

* Ache! – nieprzetłumaczalny zwrot błogosławieństwa (przyp. tłum.).

** Hau Mitakuje Ojasin! – w języku lakota wyrażenie „Mitakuje ojasin” oznacza „wszyscy jesteśmy spokrewnieni”, natomiast „hau” to zwrot oznaczający „pozdrowienia” (przyp. tłum.).

*Twoje myśli są ważniejsze
od wszystkiego innego w twoim życiu
– od twoich zarobków, miejsca zamieszkania,
pozycji społecznej i od tego,
co inni myślą o tobie.*

– George Matthew Adams

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-7377-936-5

Tytuł oryginału: GET OVER IT!
Copyright © 2018 by Iyanla Vanzant
Originally published in 2018 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017
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.



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

Spis treści



Wprowadzenie..... 11

CZĘŚĆ I: Walka o rację

Rozdział 1

Katalogi pani Claudie 29

Rozdział 2

4 złote zasady: świadomość, potwierdzenie,
akceptacja i działanie 47

Rozdział 3

Nieszczęśliwi ludzie: historie rodzinne 63

CZĘŚĆ II: Terapia myślenia

Rozdział 4

Narzędzia terapeutyczne 85

Rozdział 5

Proces uzdrawiania 115

CZĘŚĆ III: Gotowy do startu? Uwolnij się!

Rozdział 6

42 dominujące negatywne wzorce myślowe..... 131

<i>Rozdział 7</i>	
42 modlitwy i afirmacje	187
<i>Rozdział 8</i>	
Terapia myślenia w praktyce	269
<i>Rozdział 9</i>	
Na zakończenie	295
Błogosławieństwa i wyrazy wdzięczności.....	301
O Autorce.....	305

Wprowadzenie



*Istnieje światło tak intensywne i tak potężne,
że nic innego nie może istnieć w jego obecności.
To światło, które nigdy nie gaśnie.
Żadne kłamstwo, oszustwo, ograniczenie ani walka
nie ostaną się w jego obecności.
Jest niezniszczalną mocą, a jednak jest delikatne.
To światło jest naturalne.
Gdy je rozpoznasz, nie masz żadnych wątpliwości,
że nawiązałeś z nim kontakt.
Wiesz, że wszystko, co nie może znieść niebiańskiego
żaru tegoż światła, szybko zostanie odrzucone
mocą świadomego wyboru.
To światło twojej duszy.
Wybór należy do ciebie.*

Wpis w dzienniku Iyanli

zawierający cytaty z karty „The Dissolving Light”

pochoǳącej z *Rumi Oracle*:

An Invitation Into The Heart Of The Divine Alany Fairchild

Praca z ludźmi, jaką wykonuję od trzydziestu lat, oraz anty-humanitarne warunki, które stały się normą na całym świecie, boleśnie uświadomiły mi, że niezależnie od płci, rasy, grupy wiekowej, politycznej, społecznej i ekonomicznej cierpimy w niespo-

tykany wcześniej sposób. Wiele osób doświadcza niezrozumiałego cierpienia psychicznego, emocjonalnego i duchowego, odnosząc przy tym wrażenie, że nigdy nie znajdą z niego wyjścia. Inni cierpią z powodu swoich nawyków, które skłaniają ich do podejmowania nierozważnych i niekorzystnych decyzji, przez co stają się niewolnikami powtarzających się cykli dysfunkcji oraz rozpacz.

Na potrzeby oferowanego tutaj przeze mnie procesu uzdrawiania, definiuję cierpienie jako *dobrowolny udział w sytuacjach i zgoda na okoliczności, które ograniczają spełnienie jednostki oraz jej zdolność i potencjał optymalnego rozwoju, wynikające z przekonania, że nie jest ona w stanie niczego zmienić.*

A oto bardziej przystępna definicja. Niektórzy ludzie cierpią z powodu paraliżujących obaw o przyszłość. W ich umyśle pojawiają się najbardziej dramatyczne scenariusze i najtragiczniejsze rezultaty, które wyzwalają w nich wyniszczające reakcje emocjonalne. Ich wyobrażenia oraz związane z nimi uczucia służą im jako usprawiedliwienie dla nieustannego nurzania się w tak dobrze znanym im cierpieniu. Ale jeszcze więcej osób zmagają się z tragiczną przeszłością, od której uciekają lub którą nieustannie przetwarzają psychicznie i emocjonalnie. Tacy ludzie utknęli we własnej opowieści na temat tego, kim są i co jest dla nich możliwe. Odtwarzają w swoim umyśle tragiczne historie, na podstawie których wnioskujeją, że to, co wydarzyło się wcześniej w ich życiu, najprawdopodobniej znów się powtórzy. Ich cierpieniu bardzo często towarzyszą nierozważne, nieostrożne, pozbawione szacunku do samego siebie zachowania, którymi wyrządzają sobie krzywdę. Często nie wierzą również, że ich życie ma jakikolwiek sens.

Zarówno osoby, które dręczą obawy o przyszłość, jak i te, które cierpią z powodu swojej przeszłości, odtwarzają w umyśle przerażające dialogi wewnętrzne czyniące z nich niewolników zewnętrznych okoliczności i doświadczeń, uniemożliwiając do-

świadczanie satysfakcji i radości życia. Ten rodzaj cierpienia jest niesamowicie bolesny i absolutnie niepotrzebny.

Osoby doświadczające bólu psychicznego, emocjonalnego lub fizycznego często próbują mnie przekonać, że zrobiły już wszystko, co w ich mocy, aby zmienić swoje życie. Niektórzy stanowczo odrzucają oferty wsparcia i wszelkie możliwe rozwiązania. Ze szczegółami opowiadają historie o tym, dlaczego ich działania nie przyniosły żadnego rezultatu lub nawet pogorszyły ich sytuację. Spotkałam także osoby, które poddały się z powodu głębokiej traumy, jakiej doświadczyły. Pogodziły się z tym, że już zawsze będą nieszczęśliwe i uznały się za skazane na cierpienie.

Gdy zachęcam takich cierpiących ludzi do spojrzenia na własne przeżycia z innej perspektywy, zwykle spotykam się z ostrym sprzeciwem, który nazywam „walką o rację”. Odkryłam, że ludzie nieświadomie usiłują usprawiedliwić swoje ograniczenia, będąc przyczyną ich cierpienia. Większość z nich nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że udowodnienie swoich racji nie przyniesie im tego, czego tak naprawdę pragną. Utknęli w ograniczonym sposobie myślenia, który wyzwała w nich określone reakcje emocjonalne, zamykając im oczy na inne możliwości i rozwiązania. Zamiast jednak angażować się w mentalną lub emocjonalną walkę z nimi, zadaję im jedno proste pytanie: „Jak brzmi twoja modlitwa?”. Gdy mój rozmówca zaczyna poważnie zastanawiać się nad odpowiedzią, fala zdrowego rozsądku rozpuszcza pozornie słuszne wymówki i uzasadnienia. Cichną historie o znoszeniu, tolerowaniu i akceptowaniu bólu oraz cierpienia. Ego traci swoje argumenty w obliczu żarliwej, płynącej z serca modlitwy.

Bez względu na to jak bardzo chcielibyśmy obwinić za swój ból innych ludzi i okoliczności, nad którymi pozornie nie mamy kontroli, prawda jest oszałamiająco prosta: *wszystko, czego doświadczamy, wynika z naszych myśli*. To myśli decydują o naszych uczuciach

i zachowaniach, które z kolei determinują charakter i jakość naszego życia. Oznacza to również, że każda inwestycja emocjonalna, czyli uczucia związane z konkretnym wzorcem myślenia, będą wypływać na powierzchnię za każdym razem, gdy poddamy się temu wzorcowi. Aby zneutralizować i ostatecznie wyeliminować nieświadomy, nieproduktywny schemat myślenia oraz związane z nim uczucia, potrzebujemy stałego napływu nowych myśli.

Przekonałam się, że ludzie cierpiący z powodu nieprzyjemnych lub niepożądanych sytuacji czy okoliczności często nie zdają sobie sprawy z tego, że są współtwórcami tych przykrych doświadczeń. Ludzie silnie uzależnieni od cierpienia, czyli tacy, którzy uznają swoje nieszczęście za normalne i nie spodziewają się już żadnej zmiany, często nie chcą zaakceptować faktu, że *jesteśmy tym, co myślimy*. Wymaga to przejścia odpowiedzialności za stan własnego umysłu. Z jakiegoś powodu większość osób odrzuca tę zasadę i buntuje się przeciwko związanej z nią odpowiedzialności. Ja też tak postępowałam – stawiałam opór i stanowczo odrzucałam pogląd, że mogę zmienić swoje życie za pomocą własnych myśli. Zawsze gdy spotykałam się z taką ideą, czułam się obwiniana za swoje własne cierpienie. Wreszcie, gdy moje wielokrotne próby „naprawienia” swojego życia zawiodły, postanowiłam bezkompromisowo zapanować nad tym, czego doświadczam. Dopiero wtedy zrozumiałam i zaakceptowałam fakt, że zarówno moje przetrwanie, jak i spełnienie w życiu zależą od moich myśli, uczuć i wzorców zachowań. Ta zmiana perspektywy nie była dla mnie łatwa, a jednak wytrzymałam na tej ścieżce, ponieważ pragnęłam dawać dobry przykład i zapewnić swoim dzieciom lepsze życie.

W czasach, w których nasz styl życia jest ściśle związany z technologią, a relacje z mediami społecznościowymi, polegamy bardziej na zewnętrznych urządzeniach niż na swojej wewnętrznej mocy tworzonej przez nasze myśli. Im bardziej przywiązujemy się

do swoich urządzeń, tym bardziej tracimy kontakt z wewnętrznym intuicyjnym światłem. Zabiegamy o „przyjaciół”, których nigdy nie spotkaliśmy, i wirtualne „polubienia”, traktując je jako dowód naszej popularności i akceptacji. Swoje radości i smutki, a także najbardziej intymne doświadczenia opisujemy w krótkich postach, które stają się tanią pożywką dla internetowych trolli. Jesteśmy świadkami zalewu zdigitalizowanych myśli. Gdybyśmy zastanowili się nad tym, ile czasu spędzamy na szukaniu zewnętrznej aprobaty, uświadomilibyśmy sobie dobitnie, dlaczego nasze cierpienie (zarówno to rzeczywiste, jak i wymaginowane) osiągnęło już rozmiary epidemii.

Ludzkość niebezpiecznie zmierza obecnie w kierunku najniższego wspólnego mianownika. Z powodu zjawiska, które nazywam „publiczną ekspozycją bólu”, znieczuliliśmy się na cierpienie, ponieważ niektórzy z nas są wynagradzani za demonstrowanie swojego nieszczęścia. Zamieniliśmy porażkę, cierpienie oraz dysfunkcję w wysoko cenioną rozrywkę, a w dodatku nazwaliśmy je „rzeczywistością”. Nawet gdy oglądamy relacje z rzeczywistych ludzkich tragedii, rzadko słyszymy o jakichkolwiek rozwiązaniach czy też antidotach na głęboko traumatyczne doświadczenia życiowe. Zamiast dążyć do wyeliminowania cierpienia lub zmiany własnego życia, nastawiamy się jedynie na to, aby cierpieć mniej niż inni.

Wiele osób zaczęło kwestionować „rzeczywistość”, jaka ukazuje się przed ich oczami, i poczuło pragnienie uzyskania większej kontroli nad własnym życiem. W rezultacie otworzyliśmy się na zasady duchowe, które wymagają od nas większej autentyczności i spokoju. Mężczyźni i kobiety w każdym wieku coraz bardziej są gotowi zaakceptować, że istnieje duchowe antidotum na traumatyczne doświadczenia życiowe oraz wynikające z nich myśli, uczucia i zachowania będące przyczyną cierpienia. Chociaż takie

podejście wymaga od nas ogromnej odpowiedzialności, to jednak przypomina nam o naszej wewnętrznej boskiej mocy.

Jak zakończyć swoje cierpienie? Odpowiedź na to pytanie, a zarazem główne przesłanie książki *Uwolnij się od cierpienia*, nie jest niczym nowym. To proste: jeśli wykonasz niezbędną pracę i zmienisz swoje schematy myślowe, twoje życie również się zmieni. W książce tej przedstawiam informacje, narzędzia i procesy, jakich potrzebujesz, aby doświadczyć tej wewnętrznej przemiany, która wpłynie również na twoje życie. Innymi słowy oferuję ci proaktywne, samodzielne i praktyczne narzędzia do stosowania na co dzień, które służą identyfikacji i transformacji przyczyn osobistego cierpienia, czyli twoich dominujących negatywnych wzorców myślowych. Proces ten nazywam „terapią myślenia”.

Uzależnienie od wirtualnego świata rozbudziło w nas potrzebę uzyskiwania natychmiastowych rezultatów. Chcemy, aby wszystko przychodziło nam szybko i łatwo. Proces, który przedstawiam w tej książce, pomoże ci przekształcić własne ograniczenia, opór i cierpienie, ale nie będzie szybki ani łatwy. A jednak jego zasady są niezwykle *proste*. (Istnieje istotna różnica pomiędzy „łatwym” a „prostym”. Prezentowane przeze mnie praktyki są proste w tym sensie, że nie wymagają dużego nakładu wysiłku ani czasu – wystarczy parę minut kilka razy dziennie). Terapia myślenia, jaką proponuję, jest równie nieskomplikowana jak codzienne przyjmowanie witamin. Ale tylko ty możesz kupić swoje suplementy, wyznaczyć sobie odpowiednią dawkę, nalać wody do szklanki, włożyć tabletki do ust, połknąć i popić. Najtrudniejsze w tym wszystkim jest zachowanie konsekwencji.

Praca, jaką wkrótce wykonasz, *wymaga* stałej uważności wobec własnych myśli, zakwestionowania dotychczasowych przekonań oraz wybrania nowych, które są dla ciebie pozytywne, wspierające i korzystne. Niektórzy mogliby nazwać to podejście „terapią po-

znawczo-behawioralną”, a ja nazywam to „terapią myślenia”, przez co mam na myśli „uzdrowienie umysłu, dzięki któremu możesz lepiej żyć”. Jeszcze na długo zanim dowiedziałam się czegokolwiek na temat tak zwanego procesu terapeutycznego powszechnie stosowanego w psychoterapii, doszłam do wniosku, że mój umysł jest potężnym narzędziem zmian. Nie miało to nic wspólnego z profesjonalną terapią – to była osobista konieczność. Odkryłam, że zarówno świadome, jak i nieświadome myśli są wyuczone. Zdałam sobie sprawę, że każda myśl wiąże się z określonymi wspomnieniami, którym z kolei towarzyszą pewne uczucia. Uświadomiłam sobie, że to właśnie te w dużej mierze nieświadome schematy myślenia i odczuwania decydują o moim zachowaniu. Po wielu próbach i błędach zrozumiałam, że jeśli chcę zmienić swoje życie, muszę nauczyć się zwracać uwagę na swoje myśli i uczucia, gdyż tylko wtedy będę mogła zacząć świadomie wybierać inne przekonania. Aby tego dokonać, wytrwale wdrażałam w życie swoje „4 złote zasady”: świadomość, potwierdzenie, akceptację i działanie. Tego właśnie nauczy cię prezentowany tutaj proces uzdrawiania.

Wszyscy dostajemy powiadomienia o otrzymanych wiadomościach SMS, ale potrzebujemy jeszcze rozwinąć w sobie wewnętrzną uważność wobec powracających myśli, które zakłócają nasz spokój i niszczą dobre samopoczucie. Chodzi tu o doskonale nam znane, wyuczone myśli, do których tak bardzo się przyzwyczailiśmy, że nawet ich sobie nie uświadamiamy. Ale nie martw się! Proponowany przeze mnie proces oferuje wszystkie niezbędne narzędzia, dzięki którym zaczniesz zauważać takie dialogi wewnętrzne, przyznawać się do nich, a następnie je zmieniać.

Osoby, z którymi pracuję, zgodnie potwierdzają, że terapia myślenia nie jest niczym trudnym. Najtrudniejszym jej elementem jest zaangażowanie. Umysł przypomina mięsień, którego wzmocnienie wymaga regularnych ćwiczeń. Kiedy przestajesz

ćwiczyć, mięsień słabnie i wiotczeje. Wielu ludzi wie, że takie „nędzne” życie, ponieważ nie są w stanie zobowiązać się do konsekwentnej pracy nad „wzmacnianiem” swojego umysłu, a tym samym poprawą swojego życia. Domagamy się wynagrodzenia nawet za niewielkie poświęcenie i zaangażowanie. Ale półśrodki nie wystarczą! Proces, który opisuję na następnych stronach, wymaga od ciebie chęci *zrobienia* więcej, abyś mógł *być* kimś więcej niż dotychczas. Dopiero wtedy będziesz także *mieć* więcej. Jeśli pragniesz życia wolnego od cierpienia psychicznego, emocjonalnego, a w niektórych przypadkach również fizycznego, musisz wytrwale korzystać z przedstawionych tutaj narzędzi. Konsekwencja i pełne zaangażowanie umożliwią ci doświadczenie pożądaną zmiany wewnętrznej.

Zacznijmy od tego, co najprostsze. Podstawowymi narzędziami w tym procesie uzdrawiania są modlitwy i afirmacje, uświęcone tradycją praktyki duchowe, które pomogły wielu osobom zmienić swoje życie. Będziesz je stosować w połączeniu ze świadomym oddychaniem, opukiwaniem grasicy i ruchami gałek ocznych, które są duchowymi narzędziami oczyszczania energii. Gdy zaczniesz je stosować i nabierzesz w tym wprawę, zmienią biochemię twojego mózgu.

W niniejszej książce znajdziesz czterdzieści dwie modlitwy i afirmacje mające na celu zneutralizowanie i wyeliminowanie najczęstszych *dominujących negatywnych wzorców myślowych*, które zidentyfikowałam w swojej wieloletniej pracy z klientami. Większość osób uważa, że ich urazy z dzieciństwa, sytuacja osobista i okoliczności życiowe są zupełnie inne i znacznie bardziej dramatyczne niż u innych ludzi, ale przekonałam się, że to nieprawda.

Moja przyjaciółka, która jest dramaturgiem, wyróżnia dziesięć podstawowych dramatów ludzkich. Oznacza to, że wszyscy żyjemy w jakiejś wersji jednego z tych powszechnych scenariuszów.

Chociaż nasze osobiste historie rozgrywają się w różnych miejscach, z różnymi ludźmi i w różnym tempie, to jednak prowadzą do tego samego rezultatu. Uważam jednak, że cierpienie psychiczne, emocjonalne i fizyczne nie jest potrzebne, a życzliwe siły życiowe wcale ich od nas nie wymagają. Jeśli doświadczasz obecnie dokładnej odwrotności tego, czego pragniesz, gwarantuję ci, że w twoim umyśle funkcjonuje jakiś dominujący negatywny wzorzec myślowy. Możesz go przekształcić za pomocą wytrwałej modlitwy i afirmacji.

Zachęcam cię do refleksji na moją osobistą historią, w której ukazuję, jak zmieniłam jeden ze swoich dominujących negatywnych wzorców myślowych. Myślałam, że im ciężiej będę pracować, tym więcej pieniędzy zarobię i tym bardziej będę szczęśliwa. Myśli to energia mentalna powstająca pod wpływem stymulacji lub aktywności mózgu. Innymi słowy: są to krótkotrwałe zdarzenia mentalne, pojawiające się pod wpływem wspomnienia lub przyjmujące postać jakiejś idei. Uczucia to wewnętrzne doznania wywoływane przez ośrodkowy układ nerwowy. Powstają pod wpływem fizycznego lub mentalnego doświadczenia albo odbieranych bodźców zewnętrznych. Krótko mówiąc, moim dominującym negatywnym wzorcem myślowym było: „Musisz ciężko pracować, żeby zarobić pieniądze, a pieniądze cię uszczęśliwią”. Myśl o „ciężkiej pracy” powiązałam z uczuciem „szczęścia”.

W dodatku temu wzorcowi mentalnemu towarzyszył jeszcze inny schemat myślenia: „Nigdy niczego nie wystarcza”. Przejęłam go już w dzieciństwie i wiernie odtwarzałam przez większość swojego dorosłego życia. Wzbudzał we mnie ogromny lęk i niepokój oraz skłaniał do brania na siebie zobowiązań, którym nie byłam w stanie sprostać. Starłam się zapracować sobie na bogactwo i szczęście, jakich pragnęłam, a jednocześnie nie wierzyłam, że to się wydarzy. Moim nieświadomym przekonaniem było, że

to, co robię, nie wystarcza i nigdy nie będę miała wystarczająco dużo czasu, pieniędzy ani niczego innego, co naprawdę mogłoby mnie uszczęśliwić. Brzmi szalenie, nieprawdaz?

Przez większą część życia robiłam wszystko, o co mnie tylko poproszono. Siedziałam do późna w pracy dokładnie jak moja matka. Brałam na siebie wyczerpujące zadania, jak nauczyła mnie babcia, aby udowodnić, że mogę im sprostać, chociaż sama w to nie wierzyłam. Zarabiałam coraz więcej pieniędzy, ale i tak miałam wrażenie, że nie jestem w stanie zaspokoić swoich potrzeb i pragnień. Gdy nasze myśli, uczucia i zachowania nie są ze sobą zgodne, a w głębi duszy wcale nie wierzymy, że możemy dostać to, czego chcemy, cierpienie może wydawać się nam czymś normalnym, z czym zwyczajnie musimy się pogodzić.

Myśl „zarabiaj więcej” ścierała się we mnie z myślą „nigdy niczego nie wystarcza”. W rezultacie wciąż byłam nieszczęśliwa i zmęczona. Miałam coraz większy żal do ludzi, którzy prosili mnie o przysługę, i nienawidziłam się za to, że nie umiem im odmówić. Odkryłam również, że wydaję więcej niż zarabiam, ponieważ nie mam czasu na rozsądne planowanie wydatków. Zaczęłam modlić się o łatwiejsze życie, w którym nie będę musiała aż tak ciężko pracować, żeby zadbać o swoje potrzeby. W 1989 roku odkryłam *The Abundance Book* Johna Randolpha Price’a. Znajdował się w niej zbiór modlitw z dziesięcioma afirmacjami, które należało powtarzać codziennie przez czterdzieści dni, w tym samym czasie i miejscu, aby dostroić umysł do wyższej wibracji i energii obfitości. Cały proces zaczynał się od zapisania na kartce jednej z modlitw, podpisania jej i opatrzenia datą. Był to kontrakt z wszechświatem i Bogiem. Afirmacje należało stosować zamiennie podczas całego procesu, jedną dziennie, aby zneutralizować i przewyciężyć wyuczony wzorce myślowe.

Jedna afirmacja szczególnie mocno do mnie przemówiła i stała się moją nową zasadą życiową. Brzmiała ona następująco: *Pieniądze nie są moim zasobem. Żadna osoba, miejsce ani stan nie są moim zasobem. To moja świadomość, zrozumienie i wiedza o wszechobejmującym działaniu Boskiego Umysłu w moim wnętrzu jest moim zasobem. Moja świadomość tej prawdy jest nieograniczona, a więc moje zasoby są nieograniczone.*

To było coś, czego potrzebowałam! Wiedziałam, że Bóg jest zawsze obecnym Boskim Umysłem. Nauka oddawania się Bogu, polegania na Nim i na uniwersalnej energii dobra otworzyła mnie na zupełnie nowy sposób myślenia. Modlitwa to sposób komunikowania się z Bogiem, a afirmacje służą przeprogramowaniu umysłu. Ten dynamiczny duet umożliwił mi uwolnienie się z dominujących negatywnych wzorców myślowych, wewnętrznych konfliktów emocjonalnych i nieproduktywnych zachowań. Wyjście z nawykowych schematów myślenia stało się dla mnie kwestią wiary, zaufania i eksperymentów naukowych.

Po tym czterdziestodniowym procesie wiedziałam już, że robienie tego, co kocham, jest dla mnie znacznie bardziej korzystne niż praca wyłącznie dla pieniędzy. Zdałam sobie sprawę, że moje życie nie musi być trudne i wcale nie muszę być nieszczęśliwa, aby otrzymać to, czego potrzebuję i pragnę. To było coś więcej niż zastąpienie negatywnych myśli pozytywnymi. Moje zaangażowanie w autoterapię polegającą na zmianie dominujących negatywnych wzorców myślowych związanych z pieniędzmi doprowadziło do głębokiej przemiany we wszystkich obszarach mojego życia, włącznie z relacjami. W rezultacie zakończyłam wieloletnią relację z żonatym mężczyzną i opublikowałam moją pierwszą książkę. W ciągu następnych kilku lat korzystałam z tego procesu w wielu innych sprawach, między innymi związanych z wychowywaniem

dzieci, zdrowiem, a nawet znajdowaniem miejsc parkingowych. Identyfikując i neutralizując własne schematy myślowe (czyli przekonania, które przejęłam od innych lub w które sama uwierzyłam pod wpływem swoich doświadczeń), przestałam zgadzać się na ból. Uczucia braku, ograniczenia i blokady (zarówno te rzeczywiste, jak i wyobrażone) są przejawami cierpienia, które można wyeliminować za pomocą świadomości, potwierdzenia, akceptacji i działania.

Proces uwalniania, który tutaj przedstawiam, jest czymś znacznie więcej niż modlitewnikiem. To remedium na nieświadome lub wypierane myśli oraz schematy myślowe. Pozwoli ci on zainicjować współpracę między Boskością (Bogiem) a twoją wyższą jaźnią, która stanie się twoim terapeutą w kolejnych etapach.

Narzędzia oczyszczania energii, które tu oferuję (świadome oddechanie, opukiwanie grasicy i ruchy gałek ocznych), pomogą ci uodpornić się fizycznie i psychicznie na te nieświadome, wyuczone, dominujące negatywne wzorce myślowe, które niszczą twoje życie. Udzielą ci wsparcia w przetwarzaniu energii emocjonalnej i ułatwią integrację nowych informacji, jakie będziesz przyswajać dzięki modlitwom i afirmacjom. Pozwolą ci także utrzymać bardziej korzystny stan psychiczny i emocjonalny, dzięki czemu znacznie bardziej skorzystasz z wykonywanej pracy. Proces uzdrawiania, jaki przejdiesz, będzie doświadczeniem zarówno psychicznym, jak i fizycznym, który wpłynie na wszystkie aspekty twojego istnienia.

Kolejną wspaniałą cechą tej metody jest to, iż łatwo z niej korzystać. Gdy już nauczysz się posługiwać tymi narzędziami, będziesz mógł ich użyć w dowolnym momencie swojego życia w celu wprowadzenia natychmiastowych i trwałych zmian w sposobie funkcjonowania twojego umysłu. Fascynujące jest również to, że gdy już zneutralizujesz określony wzorzec myślowy, zaczniesz ła-

twiej będzie ci go wychwycić, gdy znów pojawi się w twoim umyśle. Czasem, kiedy w moim wnętrzu pojawia się jakaś myśl lub uczucie, od razu przychodzi mi do głowy modlitwa, która może je zneutralizować. Kończąc tę książkę, miałam poważne spotkanie z myślami związanymi z byciem „niewystarczająco dobrą”. To było bardzo trudne! Przeczytałam coś, co wzbudziło we mnie dawne uczucia, i zanim zdążyłam się zorientować, zalały mnie takie ograniczające myśli jak *Ta książka nie jest wystarczająco dobra. Nie jestem wystarczająco dobrą autorką. Nikt tego nie kupi. Ludzie będą mnie krytykować. Jestem totalnym nieudacznikiem...* Bła, bła, bła. To samo napisałam nawet swojej redaktorce.

Na szczęście gdy te myśli rozszalały się w moim umyśle, wkrótce pojawiła się jeszcze jedna: *Dobry Boże, pomóż mi uzyskać właściwą perspektywę.* Natychmiast uświadomiłam sobie, że pracowałam przez sześć godzin bez jedzenia, w piękny i słoneczny dzień. Bardzo chciałam już wyjść na zewnątrz, a w dodatku zaczęła mnie boleć pupa od zbyt długiego siedzenia na krześle. Zamiast poddawać się swoim negatywnym wzorcom myślowym, wypowiedziałam modlitwę na „niedowartościowanie”, którą zamieściłam w tej książce. Następnie zapisałam dokument, nad którym pracowałam, i poszłam do kuchni, żeby zrobić sobie sałatkę. Tak, to było właśnie tak proste. Dziewięćdziesiąt minut później wróciłam do pracy i wszystko zaczęło płynąć.

Oferując ci ten uzdrawiający proces, pragnę nauczyć cię:

- Identyfikacji negatywnych myśli (świadomość).
- Kwestionowania negatywnych myśli, które wzbudzają destrukcyjne uczucia (potwierdzenie).
- Zastępowania negatywnych myśli pozytywnymi (akceptacja).
- Zmiany dysfunkcyjnych, nieproduktywnych lub autodestrukcyjnych zachowań (działanie).

Rozdział 2

4 złote zasady: świadomość, potwierdzenie, akceptacja i działanie

Przodkiem każdego działania jest myśl.

– Ralph Waldo Emerson

Jeśli chcesz uświadomić sobie (być może nawet boleśnie) swoje wzorce myślenia, spójrz na swoje życie. Przyjrzyj się swojemu środowisku domowemu, relacjom z ludźmi, powtarzającym się w kółko doświadczeniom, wykonywanej na co dzień pracy, a także kontu bankowemu. Zastanów się nad tym, czego ci brakuje... Wszystko, czego doświadczasz, wynika z danych, które zgromadziłeś w swoim umyśle, czyli z twoich myśli.

Innym sposobem na uświadomienie sobie dominujących negatywnych wzorców myślowych jest głęboka refleksja nad naszymi myślami o innych ludziach. Oto kilka prawd na ten temat, które

zwykle trudno jest nam zaakceptować. Po pierwsze: wszystko, co widzimy w świecie zewnętrznym, istnieje (lub istniało) w jakiejś formie również w naszym wnętrzu. Być może byliśmy kiedyś tym, co zauważamy wokół siebie, lub bardzo nie chcemy tym być. Zwykle jednak podświadomie wierzymy, że jesteśmy tym, co widzimy. To, co zauważamy na świecie lub w ludziach, jest myślą, która już wcześniej była obecna w naszym umyśle.

„Nadaję znaczenie wszystkiemu, co widzę” to lekcja z *Kursu cudów*, którą można przetłumaczyć w następujący sposób: „Widzę to, ponieważ to rozpoznaję. Rozumiem to, ponieważ wierzę, że tym jestem. Wierzę, że tym jestem, więc ego żąda, abym to ukrył i przypisał to tobie”. Gdy zrzucamy odpowiedzialność za nasze doświadczenia i warunki życiowe na kogoś lub coś z zewnątrz, zamykamy oczy na prawdę, iż to nasze własne myśli decydują o naszej osobistej sytuacji.

Dawno, dawno temu, kiedy byłam jeszcze nieświadomym człowiekiem i nie zajmowałam się rozwojem osobistym ani uzdrawianiem emocjonalnym, nie miałam pojęcia o swoich dominujących, negatywnych wzorcach myślenia. Cierpiałam na natrętne, przykre myśli, które wciąż powracały i skłaniały mnie do pewnych impulsywnych zachowań. Pamiętajmy, że każda myśl wiąże się z jakimś uczuciem lub wspomnieniem. To, czy myśl wywołała uczucie, czy też uczucie wytworzyło myśl, tak naprawdę nie ma większego znaczenia. Najważniejsze jest uświadamianie sobie, w jaki sposób energia naszych przeżyć wewnętrznych oddziałuje na nasze zachowanie i oczekiwania. Musimy zdać sobie sprawę, że istnieją pewne katalogi mentalne, które rządzą naszym życiem, i nauczyć się korzystać z czterech potężnych zasad duchowych, które pomagają zidentyfikować, a następnie wyeliminować negatywne wzorce myślowe.

4 złote zasady w praktyce

Świadomość, potwierdzenie, akceptacja i działanie to cztery elementy duchowe, które pomagają poradzić sobie z rozterkami, wyzwaniem i zagubieniem wynikającymi z naszego sposobu myślenia – pod warunkiem, że zastosujemy je we właściwy sposób. Pomagają zrównoważyć i zneutralizować nieświadome, nawykowe żądania ego, które żywią się negatywnymi wzorcami myślowymi, a także otworzyć umysł na nowy sposób bycia i myślenia. Cztery złote zasady zawierają w sobie esencję prostej modlitwy, którą nauczyłam się wypowiadać, gdy tracę kontrolę nad swoim umysłem: *Dobry Boże, pomóż mi spojrzeć na to z właściwej perspektywy. Niech stanie się światłość!*

Zasady te mają na celu zwrócenie ci uwagi na ukryte negatywne wzorce myślowe, które oddziałują na twoje życie. Nie chodzi o obwinianie się za niewłaściwe postępowanie, lecz o uświadomienie sobie swoich myśli – tylko wtedy możesz je zmienić.

Świadomość

Świadomość, podobnie jak wszystko inne, podlega prawom naturalnego porządku. Innymi słowy musisz być świadomy istnienia jakiegoś zjawiska, aby móc coś z nim zrobić. Naturalny porządek życia nigdy nie prowadzi nas do sytuacji, na które nie jesteśmy gotowi. Tak naprawdę sami współtworzymy wszystkie swoje doświadczenia, chociaż nie zdajemy sobie z tego sprawy. Dopiero wtedy, gdy uświadamiamy sobie swoje mechanizmy ochronne, usprawiedliwienia, wymówki, ograniczające przekonania i błędne interpretacje rzeczywistości, możemy wybrać dla siebie coś lepszego. Świadomość swoich mocnych stron może z kolei zminimalizować wpływ naszych słabości. Niezależnie od tego czego doświadczasz,

zauważenie, że twoje działania nie przynoszą pożądanego rezultatu przypomina „boską interwencję” wspierającą twoje uzdrowienie i rozwój. Nawet jeśli jakiś problem, wzorec lub rana są bardzo nieprzyjemne albo bolesne, świadomość jest wstępem do potwierdzenia. Przeciwnieństwem świadomości jest zaprzeczanie (niechęć przed ujrzaniem lub uświadomieniem sobie czegoś).

Jako uzdrawiająca zasada, świadomość aktywuje także energię serca. Sprawia, że jesteśmy bardziej współczujący, ponieważ przypomina nam o naszych ludzkich słabościach. Gdy nasze serce się otwiera, naturalny przepływ życia przekształca świadomość w wiedzę i zrozumienie, jakich potrzebujemy do przekroczenia swoich ograniczeń, wzorców myślowych, przekonań i zachowań, przez które tworzymy i odtwarzamy bolesne doświadczenia. W procesie uzdrawiania świadomość czyni nas bardziej współczującymi wobec samych siebie i innych, ponieważ umożliwia nam podejmowanie korzystnych i rozsądnych decyzji.

Potwierdzenie

Potwierdzenie jest pierwszym krokiem do uzdrowienia, ponieważ wnosi świadomość na wyższy poziom. Kiedy już zdasz sobie sprawę z istnienia pewnych zjawisk, musisz się jeszcze do nich przyznać. Chodzi zatem o świadome i/lub werbalne uznanie tego, co już sobie uświadomiłeś i rozumiałeś. Jest to odważne wzięcie odpowiedzialności wymagające gotowości do wyrażenia radykalnej prawdy o tym, co się wydarza i jaką rolę w tym odgrywasz. Oznacza to, że uznajesz coś takim, jakie to jest naprawdę, i przyznajesz, że sam do tego doprowadziłeś – świadomie lub nieświadomie. Dopóki tego nie zrobisz, nie będziesz w stanie uzdrowić danej sytuacji.

Potwierdzenie wyciąga nas poza nasze dramatyczne opowieści osobiste i pozwala zobaczyć, jak konkretnie się do nich przyczyniamy. Jako wzmacniająca zasada uzdrawiania, potwierdzenie polega na wykorzystaniu naszej świadomości i wzięciu odpowiedzialności za to, co zrobiliśmy lub czego nie zrobiliśmy, nawet jeśli nie rozumiemy, co zdecydowało o naszych działaniach lub decyzji. To, czego doświadczamy, w dużej mierze zależy właśnie od naszych zachowań i wyborów. Niezależnie od tego, czego naszym zdaniem potrzebujemy, czego w danym momencie chcemy lub pragniemy, nasza aktualna sytuacja jest rezultatem naszych myśli i odczuć związanych z tymi potrzebami. Jeśli nie uświadomimy sobie i nie przyznamy się do tego, że tworzymy swoją rzeczywistość, wciąż będziemy obwiniać innych, czuć się pokrzywdzeni i bezsilni. Potwierdzenie jest przyznaniem się do nieświadomych i negatywnych wzorców myślowych, które pozostają ukryte. Następnie, aby uzdrowić te schematy myślenia, musimy je zaakceptować.

Akceptacja

Chociaż trudne, niekomfortowe lub wręcz bolesne wydarzenia mogą wcale nam się nie podobać, to jednak przychodzi taki moment, w którym musimy po prostu przyznać, że wynikają z naszych myśli. Najczęściej wybieranymi alternatywami dla akceptacji są: lęk, opór, zaprzeczenie i walka, ale wszystkie one sprawiają, że trudne wydarzenia stają się dla nas jeszcze trudniejsze. Lęk może skłaniać do kłamstwa, a opór do usprawiedliwiania myśli oraz odczuć. Zaprzeczanie uniemożliwia wzięcie odpowiedzialności za sytuację i zatrzymuje nas w mentalności ofiary, a walka skłania do upierania się przy swojej racji, nawet gdy jesteśmy w błędzie. Akceptacja oznacza śmiałą decyzję prowadzącą do zwycięstwa, a nie

rezygnację, która czyni z nas ofiary. Chodzi o taką wysokowibacyjną postawę: „Jest jak jest. Mam zamiar wyciągnąć z tego naukę i przejść przez to z godnością i lekkością”. Kiedy jesteśmy zrezygnowani, przyjmujemy bezsilną lub bezradną postawę: „No cóż, przytrafiło mi się to i nic nie mogę z tym zrobić”.

Akceptacja nie oznacza przyzwolenia ani dobrego samopoczucia w związku z jakimś trudnym doświadczeniem, lecz świadczy o tym, że chcemy wyciągnąć wnioski i otworzyć się na dalszy rozwój, uznając przy tym, że czeka nas coś „wspanialszego”, czego możemy jeszcze nie dostrzegać.

Działanie

Pamiętaj, że bez względu na to co się wydarza, zawsze możesz podjąć jakieś działania w kierunku uzdrowienia i dalszego rozwoju. W większości przypadków świadomość, potwierdzenie i akceptacja wystarczają, aby złagodzić twoje odczucia i zaprowadzić cię tam, gdzie chcesz dotrzeć. Ale czasem będziesz musiał jeszcze zrobić coś, co wesprze cię w rozwoju i pomoże ci przetrwać kryzys bez szwanku. Jeśli potrafisz wziąć odpowiedzialność za swój udział w danej sytuacji i otworzyć się na rozpoznanie i uzdrowienie swoich dominujących wzorców myślowych, z pewnością otrzymasz wskazówki co do dalszych najbardziej odpowiednich działań.

Zastosowanie 4 złotych zasad to jedna z najskuteczniejszych metod wykrywania i eliminowania dominujących negatywnych wzorców myślowych. Nauczysz się zwracać uwagę na swoje myśli i związane z nimi uczucia. Gdy dojdzie do aktywacji jakiegoś twojego schematu myślenia, *przyznaj* to. Następnie zaakceptuj wszelkie wzorce/zachowania i przygotuj się do działania. Proces ten w niemalże magiczny sposób zadziała na twoją korzyść.

Nieszczęśliwe chwile

Zachęcam cię do refleksji nad historią o Christie, która nie miała pojęcia o 4 złotych zasadach. Pani Claudie musiała godzinami sortować i katalogować wyparte negatywne wzorce myślowe, odtworzane w relacjach Christie z mężczyznami.

Christie poznała Bruce'a w swoim ulubionym barze, podczas happy hour*. Był nie tylko przystojny, ale jeszcze, w przeciwieństwie do większości innych facetów, których poznała wcześniej, wydawał się chcieć czegoś więcej niż tylko seksu. Wymienili się numerami, a on zadzwonił dokładnie wtedy, kiedy obiecał. Ich rozmowy były ciekawe i zabawne. Christie nie chciała się tym za bardzo ekscytować, ponieważ wiedziała, że nie można ufać facetom, którzy pojawiają się w barze podczas happy hour. Ale Bruce był inny. Nie miała katalogu mentalnego w swoim umyśle, do którego mogłaby zaklasyfikować to, czego z nim doświadcza, więc w jej wnętrzu pojawiły się stare myśli i uczucia. Przypomniała sobie innych mężczyzn, których poznała w barach. To były bardzo nieprzyjemne wspomnienia. Wciąż miała nadzieję, że kolejny z nich będzie *tym jedynym*, ale za każdym razem rozczarowywała się, gdyż okazywał się dokładnie taki jak poprzedni. Myśli związane z tymi wspomnieniami były tak silne, że przesłoniły jej oczy na obecną sytuację. Zaczęła wątpić w to, że Bruce jest naprawdę miłym facetem. Wszystkim tym myślom towarzyszyły oczywiście określone uczucia – głównie lęk przed powtórzeniem błędu, rozczarowanie samą sobą z powodu własnej niezdolności „przyciągnięcia” właściwego mężczyzny oraz cynizm, który w jej przypadku przyjmował formę założenia: „Kolejny facet taki sam jak inni”.

Podobnie jak większość ludzi, Christie nie zdawała sobie sprawy z tego, że w jej umyśle doszło do aktywacji negatywnych

* Happy hour – wyznaczony czas, w którym alkohol jest sprzedawany w barze po niższych cenach (przyp. tłum.).

wzorców myślowych, przez co przegląda stare katalogi zawierające wszystkie dawne przekonania na temat relacji z mężczyznami. Była przekonana, że zebrała mnóstwo dowodów – w końcu mężczyźni notorycznie ją rozczarowywali, a te przykre doświadczenia zapisały się w jej pamięci. Nie ulegało wątpliwości, że jej myślenie zdominował negatywny wzorzec dotyczący przekonania, że nigdy nie znajdzie właściwego mężczyzny. Zamiast zwracać uwagę na zachowanie Bruce'a w stosunku do niej, skupiała się na swoich myślach na jego temat. Czynniki wyzwalające w nas negatywne myśli, w które wierzymy, niezależnie od tego czy znajdują odzwierciedlenie w rzeczywistości, czy też nie, mogą służyć jako „czujniki dymu” umożliwiające wychwycenie wzorca myślowego. Ostrzegają cię, że za chwilę może „zapłonąć” pewna myśl. Jeśli pozwolisz, aby ogień rozniecił twoje nieświadome wzorce, ryzykujesz, że zdominuje twoją świadomość. Christie była całkowicie nieświadoma alarmu pożarowego 5. stopnia rozszalałego w swoim umyśle, ale wciąż spotykała się z Bruce'em, bo nie chciała znów być w błędzie. Pamiętajmy jednak, że zawsze gdy nasze myśli nie są spójne z uczuciami, a w dodatku zachowujemy się w sposób niezgodny z tym, co myślimy i czujemy, przyzwyczajamy się do cierpienia.

Na trzeciej randce Bruce zapytał, czy może pocałować ją na dobranoc. Następnie, po ich pierwszym pocałunku, wyznał, że bardzo ją lubi i ma nadzieję, że uda im się zbudować trwałą relację. Christie była pod wrażeniem. To wszystko wydawało się jej niesamowicie obiecujące i ekscytujące, a jednak wciąż była podejrzliwa i nieufna z powodu myśli, które zaprzeczały jej odczuciom. Jej negatywny wzorzec myślowy wydobył z pamięci zgromadzone w jej umyśle wspomnienia. Powiedziała mu, że również ma taką nadzieję, ale wyznaje zasadę, zgodnie z którą nie uprawia seksu przez pierwsze dziewięćdziesiąt dni nowego związku. Bruce uznał, że to świetny sposób na poznanie się i był gotów spróbować.

Następne trzy miesiące upłynęły pod znakiem wtorkowych i czwartkowych randek, mnóstwa śmiechu i wielu głębokich rozmów. Bruce wydawał się naprawdę miłym facetem. Pokazywał, że mu na niej zależy, ale Christie wciąż nie do końca wierzyła w jego dobre intencje. Już nieraz się zawiodła. Larry, z którym spotykała się przez rok, okazał się żonaty, Douglas miał dwie inne kobiety na boku, a jej były mąż ukrywał swoje uzależnienie od hazardu, które doprowadziło ją do bankructwa i złamało serce. Jak to możliwe, że udało jej się znaleźć tak wspaniałego mężczyznę po serii takich porażek?

Christie i Bruce spotykali się ze sobą prawie siedem miesięcy, zanim doszło między nimi do zbliżenia. Po trzeciej wspólnej nocy poznała rodzinę Bruce'a i dowiedziała się wszystkiego o jego byłych partnerkach. A jednak wciąż była nieufna i zdecydowana odkryć jego prawdziwe intencje. Chwaliła się przyjaciółkom, że nie da się już oszukać i była gotowa zrobić wszystko, aby uchronić się przed kolejnym nieszczęśliwym zakończeniem.

Pewnej nocy, kiedy Bruce spał, postanowiła przeszukać jego kieszenie i sprawdzić telefon. Kieszenie były puste, a telefon był zabezpieczony hasłem, ale w portfelu znalazła kartę kredytową na imię i nazwisko jakiejś kobiety. *Strzał w dziesiątkę!* To wystarczyło, aby usprawiedliwić jej podejrzenia. Na następnej randce, gdy Bruce sięgnął po portfel, aby zapłacić rachunek, Christie wyrwała mu go z ręki i zaczęła w nim grzebać, szukając karty kredytowej. Nie mogąc jej znaleźć, spytała go niezbyt grzecznym tonem:

– Dlaczego nie zapłacisz swoją kartą?

– O czym ty do cholery mówisz? – zapytał oszołomiony i zażenowany Bruce.

O! Okazuje się, że przeklina! – pomyślała Christie. – *To coś nowego.*

– Dobrze wiesz, o czym mówię. Widziałam w twoim portfelu kartę jakiejś kobiety. Kim ona jest? Gdzie jest *ta* karta?

– Przeszukałaś mój portfel? – po początkowym szoku Bruce był bardziej zasmucony niż zły.

– Oczywiście, że tak! Próbowалам też dostać się do twojego telefonu, ale był zabezpieczony hasłem.

– Chodź, Christie – syknął. – Pozwól mi zabrać cię do domu.

– Pieprz się! Wezmę taksówkę. – Wstała i poszła do damskiej toalety. Bruce wciąż siedział przy stole, odprowadzając ją wzrokiem.

Piętnaście minut później, kiedy rzuciła się do drzwi wyjściowych, zaszedł jej drogę i oznajmił:

– Nie jestem takim facetem, Christie. Zabrałem cię tutaj, więc teraz zabiorę cię do domu.

Mówił spokojnym, łagodnym, a jednak stanowczym głosem. Christie posłuchała go i poszła za nim do samochodu. W milczeniu podjechali pod jej drzwi. Bruce zatrzymał samochód, wyłączył silnik i sięgnął po jej rękę.

– Christie, znam twoją historię i przyrzekam ci, że nie jestem takim facetem – zwrócił się do niej. – Obiecuję, że cię nie skrzywdzę.

– Po prostu nie wiem, czy mogę ci zaufać. Chcę, ale jednocześnie się boję – odpowiedziała nieco zażenowana i skrępowana Christie.

– Wiem – powiedział. – Ale nigdy nie dałem ci żadnego powodu, aby mi nie ufać. Teraz to ja nie wiem, czy mogę zaufać tobie, skoro przeszukałaś mój portfel.

Po tamtej nocy Bruce nie kontaktował się z Christie przez trzy dni. Chciała do niego zadzwonić, ale nie zrobiła tego. Kiedy wreszcie do niej zadzwonił, myślała, że zachowa się tak, jakby nic się nie stało – jak wszyscy jej byli partnerzy. Ale on potwierdził swoim zachowaniem, że rzeczywiście „nie jest takim facetem”. Poprosił o spotkanie, aby mogli porozmawiać o tym, co się wy-

darzyło i zastanowić się, co mogą z tym zrobić. Miał do tego pełne prawo. Okazało się, że karta była na nazwisko jego byłej żony. Wciąż byli dobrymi przyjaciółmi, więc podzielili się swoim kontem. Powiedział, że był zbyt leniwy, żeby zająć się przeniesieniem karty na swoje imię i nazwisko, a poza tym nie robiąc tego, chciał też pokazać, że między nim a byłą żoną nie ma żadnych negatywnych uczuć. Konto istniało już od sześciu lat i nigdy nie mieli z nim problemu.

Bruce powiedział, że prawdziwym problemem było dla niego naruszenie jego granic i brak zaufania ze strony Christie. Nie chciał pozostawać w związku z kobietą, która mu nie ufa, chociaż na każdym kroku udawał jej, iż jest godzien zaufania. Nie miał nic do ukrycia, ale nie podobało mu się, że został przeszukany i przesłuchany. Bardzo ją lubił i chciał z nią być, ale przekroczyła granicę i obawiał się, że nie jest w stanie tego zaakceptować.

Christie przeprosiła go i wyraziła zrozumienie. Wyjaśniła, że jej błąd wynikał z lęku i zapewniła go, że już nigdy czegoś takiego nie zrobi. Poprosiła o wybaczenie i zapytała, czy może jej dać drugą szansę. Bruce wysłuchał ją, przyjął przeprosiny i powiedział, że będzie musiał się nad tym zastanowić. Zostawił pieniądze za ich napoje, pocałował ją w policzek i odszedł.

Christie była oszołomiona i nieco wkurzona. Jeden błąd! Jeden głupi błąd i tak zareagował! Jeśli tak wiele dla niego znaczyła, to dlaczego nie mogli o tym wszystkim zapomnieć? Doszła do wniosku, że widocznie musi coś knuć, skoro rozstaje się z nią z taką łatwością. Zastanawiała się też, czy w ogóle chce być z kimś tak bezlitosnym. Ale pozostało jej tylko czekać, więc zrezygnowana wróciła do domu, gdzie przepłakała dwa tygodnie.

Doświadczając na przemian szoku, złości i całkowitego zaprzeczenia, Christie z godnością odczekała miesiąc, po czym sama zadzwoniła do Bruce'a. Ku jej zaskoczeniu, odebrał niemal od razu.

Jak zawsze miał spokojny głos. Uznała to za dobry znak. Powiedziała, że ma się dobrze. Dużo o niej myślał, ale chciał się upewnić w swojej decyzji, zanim się z nią skontaktuje. Wyznał, że poszanowanie granic, uczciwość i zaufanie są dla niego niezwykle ważne. Rozumiał jej podejście, ale nie chciał tak żyć. Zastanawiał się, co dalej. Zrobił wszystko, co tylko mógł, aby udowodnić jej, że jest uczciwym facetem. A jednak jej zachowanie świadczyło o tym, że nie jest gotowa zaufać, a to było dla niego za trudne. Bez urazy. Jest piękną kobietą, spędził z nią wspaniałe chwile, ale związek nie wypalił. Christie nie wiedziała, co na to odpowiedzieć.

Następne trzy miesiące były bardzo ciężkie. Christie nie rozumiała, jak Bruce mógł być tak surowy i nieczuły. Jak to możliwe, że z taką łatwością zakończył ich siedmiomiesięczny związek? Co z jego współczuciem i zrozumieniem? Większość przyjaciółek Christie zgadzało się z nią, oprócz jednej (zawsze znajduje się osoba, która próbuje zrozumieć to, co niepojęte), która widziała to inaczej. Angie zasugerowała, aby zastosowały 4 złote zasady do tej sytuacji. Pomogła Christie uświadomić sobie, że to jej własne myśli skłoniły ją do przeszukania portfela Bruce'a, co było całkowicie nieuzasadnionym pogwałceniem jego granic. Nie ulegało wątpliwości, że był uczciwym człowiekiem, który miał jasne zasady na temat tego, co akceptuje, a czego nie. Nie dał jej żadnych powodów do podejrzeń. To tylko strach Christie przed powtórzeniem starych wzorców skłonił ją do takiego zachowania. Bruce zakończył związek, aby chronić siebie, podobnie jak Christie usiłowała się chronić, robiąc ten niefortunny krok.

Na początku Christie nie zgadzała się z tą perspektywą. Potrzebowała wielu rozmów, aby w końcu stawić czoła swoim dominującym, negatywnym myślom: „mężczyznom nie można zaufać” oraz „nigdy nie znajdę właściwego faceta”. Gdy tylko zdała sobie z nich sprawę, w końcu zgodziła się z tym, że jej zachowanie rze-

czywiście było szalone. Zdobyć się na taką brutalną uczciwość wobec samej siebie nie było dla niej łatwe. Przyznała, że wciąż szukała jakichś sprzeczności i czekała, aż Bruce złamie daną jej obietnicę. Dwa razy śledziła go aż do jego mieszkania i czekała pod nim, żeby sprawdzić, czy na pewno jest sam. Po kilku rozmowach z przyjaciółkami Christie przyznała, że wciąż spodziewała się po nim jakiegoś niewłaściwego zachowania, a gdy się go nie doczekała, sama się źle zachowała. O MÓJ BOŻE!

Razem doszły do wniosku, że jedyne, co Christie może teraz zrobić, to uświadomić sobie swoje lęki i popracować nad sobą, aby następnym razem nie popełnić takiego błędu. A co jeśli nie będzie „następnego razu”? A co jeśli zepsuła najlepszy związek, jaki tylko mógł się jej przytrafić? Angie, jej rozsądna i racjonalna przyjaciółka, zapewniła ją, że życie nie działa w ten sposób. Ciągłe uczymy się czegoś nowego, abyśmy mogli radzić sobie lepiej niż dotychczas. Bruce podjął decyzję i przekonywanie go do zmiany zdania byłoby nierozsądne i zbyt ryzykowne. Angie przekonała Christie, że przyznanie się do własnego błędu i pogodzenie się z nim otworzy przed nią nowe drzwi, a przebaczenie sobie samej pomoże jej uniknąć popełnienia tych samych błędów w przyszłości. Nie ma nic złego w byciu ostrożnym, ale trzeba również zwracać uwagę na komunikaty, jakie się otrzymuje. Zawsze gdy popełnimy błąd, życie daje nam kolejną szansę. Angie zapewniła Christie, że dzięki pracy wewnętrznej uda jej się rozprawić z własnym lękiem, a także pozbyć się negatywnych myśli oraz oczekiwań, a wtedy wszystko się zmieni.

W tamtym momencie Christie trudno było się na to wszystko otworzyć. Obwiniła się i krytykowała przez kolejne trzy miesiące. W końcu zaakceptowała swoją sytuację. Pogodziła się z tym, że to koniec. Życzyła Bruce'owi szczęścia. Postanowiła mu nawet wysłać list z dobrymi życzeniami i podziękowaniami za to, że pokazał jej,

jak ważne jest zaufanie oraz stanowcze i klarowne wyznaczanie granic. Dwa tygodnie później zadzwonił i zapytał, czy spotka się z nim w barze. Miał nadzieję, że będą mogli zacząć od nowa.

Musisz wykonać odpowiednią pracę

Przyjaciółka Christie, Angie, pomogła jej zastosować 4 złote zasady. Wyjaśniła, że narzędzie to pomaga pogodzić się z rzeczywistością i „rozbroić” daną sytuację, dzięki czemu można zidentyfikować źródło swoich negatywnych wzorców myślowych. W relacji z Bruce'em w umyśle Christie otworzyły się katalogi z danymi na temat dawnych związków i negatywnych doświadczeń, których się obawiała. Pamiętajmy, że jesteśmy znacznie bardziej skłonni do przypominania sobie przykrych wydarzeń niż tych pozytywnych, gdyż wiążą się z silniejszym odczuciem energetycznym, czy też uczuciem pojawiającym się w ciele. Chociaż rozpaczliwie usiłujemy uniknąć podobnych doświadczeń, wciąż nieświadomie się na nie przygotowujemy. Myślmy o tym, czego nie chcemy lub czego nie zrobimy, wzmacniając tym samym zarejestrowane już wcześniej w umyśle doznania emocjonalne i psychiczne umieszczone w katalogach z „negatywnymi” zdarzeniami. Z powodu ciągłego odtwarzania i wzmacniania interpretacji, jakie nadaliśmy dawnym myślom, uczuciom i doświadczeniom, dodajemy coraz więcej informacji do wypełnionych już po brzegi „negatywnych” katalogów mentalnych. Następnie, gdy jakaś zupełnie nowa i przerażająca myśl wyzwoli w nas negatywne emocje, wchodzimy w stan silnego napięcia emocjonalnego i reagujemy w skrajny sposób (jak na przykład przeszukując portfel śpiącego partnera).

Angie była bardzo mądrą kobietą. Pomogła Christie uświadomić sobie własne myśli i uczucia, które nie miały nic wspólnego z Bruce'em. To był dla Christie ogromny krok naprzód. Uznając

i akceptując prawdę na temat własnych zachowań i przesadnych reakcji, Christie otworzyła się na nowe doświadczenia. Pełen miłości akt przebaczenia samej sobie oraz wyrażenie wdzięczności wobec Bruce'a ostatecznie wyzwoliły jej umysł z ukrytych, negatywnych wzorców. Nie ma wątpliwości, że ta przemiana niezwykle uszczęśliwiła panią Claudie.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Iyanla Vanzant jest cenioną pisarką i mówczynią oraz jedną z najbardziej wpływowych, zaangażowanych społecznie i uznanych trenerek duchowych naszych czasów. Ta współzałożycielka i dyrektorka Inner Visions Institute for Spiritual Development jest również autorką best-selleru *Cztery filary zaufania*.

Wszystko, czego doświadczasz, wynika z Twoich myśli

Autorka przedstawia wyjątkową technikę zwaną „terapią myślenia”. Jest to proces wykorzystujący skuteczne praktyki duchowe oraz potwierdzone naukowo zjawisko neuroplastyczności mózgu. Prezentuje czterdzieści dwie modlitwy i afirmacje oraz wspierające narzędzia oczyszczania energii, w tym świadome oddychanie, opukiwanie grasy i ruchy gałek ocznych. Pomogą Ci one uodpornić się fizycznie i psychicznie na nieświadome, wyuczone, dominujące negatywne wzorce myślowe, które niszczą Twoje życie.

Ten uzdrawiający program nauczy Cię:

- identyfikacji negatywnych myśli,
- usuwania myśli, które wzbudzają destrukcyjne uczucia,
- zastępowania negatywnych myśli pozytywnymi,
- zmiany dysfunkcyjnych, nieproduktywnych lub niszczących Ciebie zachowań.

Przeprogramuj swój umysł – już od dziś!

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-7377-936-5



9 788373 779365

