

PAIGE OLDHAM

PRAWO PRZYCIĄGANIA I PRAKTYKA UWAŻNOŚCI

45

Prostych ćwiczeń i relaksujących medytacji
dla osiągnięcia zdrowia, bogactwa i miłości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	7
CZĘŚĆ I: PRAWO PRZYCIĄGANIA A PRAKTYKOWANIE UWAŻNOŚCI	11
Prawo Przyciągania: podstawy	15
Integracja uważności	23
Uważny umysł	29
Medytacja a samoograniczające przekonania	35
Efektywne wykorzystywanie czasu	39
Definicje	47
CZĘŚĆ II: MEDYTACJE	51
Jak zacząć	53
Zdrowie	65
Bogactwo i obfitość	103
Miłość i związki	145
Podsumowanie	187
Dalsze lektury	189
O Autorce	191



WPROWADZENIE

Lata temu, kiedy zaczynałam przygodę z rozwojem osobistym, ukazała się książka Rhondy Byrne „Sekret”, dzięki której poznałam koncepcję Prawa Przyciągania. W tym samym czasie zainteresowałam się praktykowaniem uważności (mindfulness), medytacji i wdzięczności – a to za sprawą takich autorów, jak np. Jon Kabat-Zinn czy Thich Nhat Hanh. Poświęcałam się temu codziennie, coraz lepiej rozumiejąc, na czym polega owa uważność, zmieniając za jej pośrednictwem swoje życie. Zaczęłam zauważać, w jaki sposób informacje w mojej głowie wpływały na mój nastrój oraz działania, które następnie kreowały moją rzeczywistość.

Za sprawą pracy związanej z mindfulness, którą wykonywałam online, a także interakcji z przyjaciółmi i znajomymi, inni zaczęli prosić mnie o pomoc w zakresie zdrowia, kariery czy relacji. Łącząc reguły Prawa Przyciągania z praktyką uważności, udało mi się sprawić, że ich sposób myślenia zmienił się z „Nie mam tego, czego bym chciał” na nastawienie pełne obfitości.

W krótkim czasie zaczęli zauważać, jak ich przekonania, myśli i wzorce emocjonalne wpływają pozytywnie na ich życie. Dzięki większej uważności zyskali łatwość w identyfikacji swoich

potrzeb, co wspierało ich wizję lepszej przyszłości. Wdzięczność sprawiła, że potrafili skupić się na tym, co dobre w ich życiu, co było kluczowe w przyciągnięciu do siebie tego, czego pragnęli.

Największym sekretem, jaki poznałam w trakcie tego procesu, jest fakt, że już teraz, w tym właśnie momencie, mamy w sobie siłę i zdolność do zmiany naszej przyszłości i osiągnięcia wewnętrznego spokoju. Pisząc tę książkę, chciałam ofiarować Ci narzędzia, za pomocą których odkryjesz to, co ukryte w Tobie, tak abyś mógł osiągnąć to, czego pragniesz. Znajdziesz tu tuziny medytacji, dzięki którym zakorzenisz się w trudnej praktyce pracy nad sobą, a z czasem zaczniesz doświadczać nowych jakości w sferze zdrowia, bogactwa czy sprawach uczuciowych. Dzięki lekturze tej książki możesz zainicjować zmianę, zaczynając od siebie samego.

Część poświęcona **ZDROWIU** pomoże Ci zdefiniować, co dla Ciebie znaczy „lepsze zdrowie” i jak możesz je osiągnąć, wprowadzając zmiany dostosowane do Twojego trybu życia. Przypomnimy tu sobie, że bycie zdrowym to – przynajmniej częściowo – podejmowanie świadomych decyzji i regularne praktykowanie zwyczajów, które podtrzymują nasz ogólnie pojęty dobrostan.


Wśród medytacji i ćwiczeń poświęconych **BOGACTWU** będziesz musiał najpierw zadać sobie pytanie, co oznacza dla Ciebie sukces. Ponieważ definicje ukute przez innych raczej Cię nie uszczęśliwią, ta część pomoże Ci zdefiniować i nakreślić własną ścieżkę na drodze do poczucia bezpieczeństwa i obfitości.

Wreszcie – **MIŁOŚĆ**. W tym rozdziale zaczniesz bardziej intencjonalnie podchodzić do relacji z samym sobą oraz ludźmi dookoła. Nauczysz się stosować uważność i medytacje do obserwowania swoich myśli, uczuć i oczekiwań w taki sposób, aby były

Ci przydatne w tworzeniu pełnych i satysfakcjonujących związków. Na samym końcu połączysz trzy powyższe obszary, tak aby Twoje życie wewnętrzne było bogatsze, a Twój stosunek do otoczenia – pełen hojności.

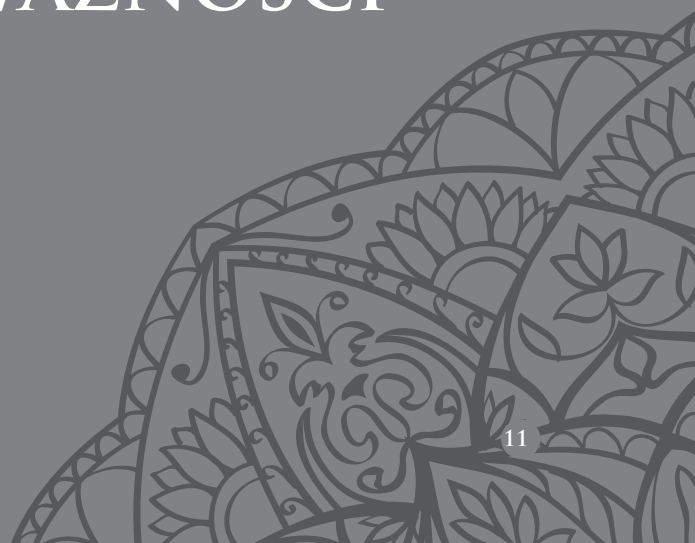






CZĘŚĆ I

PRAWO
PRZYCIĄGANIA
A PRAKTYKOWANIE
UWAŻNOŚCI



Czym jest Prawo Przyciągania? Można powiedzieć, że w gruncie rzeczy to uniwersalne prawo, które łączy świadomość z jej wymiernymi skutkami: To, w co wierzymy i na czym się koncentrujemy, staje się rzeczywistością. Być może słyszałeś takie sformułowania, jak „ciągnie swój do swego” albo „energia podąża za uwagą”. Te popularne powiedzenia dotyczą sedna tego prawa, pokazując nam, że codzienne doświadczenia każdego z nas są efektem konkretnego umiejscowienia naszej uwagi.

Dysonans, z którym często się mierzymy, polega na tym, że nie jesteśmy świadomi własnych wzorców myślowych i przyzwyczajzeń, a także tego, jak mogą się one przyczynić do niechcianych rezultatów. Prawo Przyciągania to zarówno źródło piękna, jak i wyzwanie: jest ono bowiem nieprzerwanie w stanie tworzenia i przeobrażania się. Na dobre i na złe – nie możesz przecież „wyłączyć” swoich myśli. Pojawia się więc pytanie: co zrobisz ze świadomością, że są zawsze „włączone”? Leży ono u podstawy powiedzenia (jest to także tytuł jednej z książek samopomocowego guru, Wayne’a Dyera) „Zmień swoje myśli. Zmień swoje życie”.

To przybliżyła nam nieco bardziej związek między Prawem Przyciągania a uważnością. Jak być może już wiesz, mindfulness jest procesem uważności pozbawionej oceny. To uważność na każdy moment, dostępna dla nas wszystkich w dowolnej chwili, dotycząca zarówno tego, co dzieje się wewnątrz, jak i wokół nas, właśnie teraz. I teraz. I teraz. Często stoi to w sprzeczności z naszymi przyzwyczajeniami, kształtowanymi przez całe życie, które podszeptują nam, by oceniać to, co widzimy i co się nam przytrafia. Mindfulness pozwala jednak stworzyć warunki, by zatrzymać się i obiektywnie doświadczać tego, co *jest*, bez posiadania na ten

temat opinii i bez potrzeby, by zmienić stan rzeczy. Właśnie to doświadczenie sprawia, że możemy spokojnie zdecydować, jakie myśli i przekonania wypełnić energią, tak aby nam służyły.

Praktykowanie uważności przynosi większą świadomość, które z naszych wzorców myślowych są szkodliwe czy chaotyczne, wciągając nas jak królicza nora Alicję. Obserwując je, może być nam łatwiej wytropić, co leży u podstaw życia, które stworzyliśmy dla siebie. Uważność otwiera nam drzwi do zmian, które są konieczne do osiągnięcia naszych celów.



JAK ZACZAĆ?

Aby zainicjować praktykowanie medytacji, poznamy jej trzy podstawowe typy. Pomogą ci one zidentyfikować kwestie, które są dla ciebie najważniejsze. Kiedy już określisz, co stanowi rdzeń twojej tożsamości, będzie ci łatwiej korzystać z technik uważności, aby wzmacniać istotne dla ciebie wartości.

Każda medytacja znajdująca się w tej i kolejnych częściach książki będzie miała swój tytuł, szacowany czas przeprowadzenia ćwiczenia oraz oznaczenie sugerujące, jakiego rodzaju praktyki możesz się spodziewać. Będziesz mógł także zapoznać się z cytatem z nauczyciela, który zajmuje się sferą mindfulness, bądź z Prawa Przyciągania, opisującym myśl przewodnią praktyki. Znajdziesz tu popularne założenia powiązane z danym tematem, a także wskazówki, jak zmienić je w afirmacje. Na końcu odkryjesz, jakie korzyści może przynieść ci każda z medytacji i jakie kroki musisz podjąć, by jej dopełnić.

Zanim rozpoczniemy, warto przygotować sobie coś do pisania, żeby móc notować na pustych stronach pojawiające się pomysły i rozważania. Przelewanie na papier swoich myśli sprawi, że nawiądziesz bliższy i głębszy kontakt ze swoim wyższym ja. Pora więc zaczynać.



UZIEMIENIE

🕒 2 MINUTY

POCZUCIE POWIĄZANIA

*W całym tym współczesnym pośpiechu za dużo myślimy,
zbyt wielu rzeczy poszukujemy, za dużo chcemy
i zapominamy o radości, która płynie z samego bycia.*

Eckhart Tolle

ZAŁOŻENIE

*„Nie mam czasu
na odpoczynek, jestem
zbyt zajęty!”*

*„Troska o siebie
jest samolubna”.*

*„Ludzie pomyśla, że śnię
na jawie”.*

AFIRMACJA

*„Troska o siebie pozwala
mi troszczyć się o innych”.*

*„Jeśli zwolnię, stanę się bardziej
efektywny w działaniu”.*

*„Inni będą chcieli nauczyć się
robić to, co ja”.*

JAK TA MEDYTACJA MOŻE MI POMÓC?

Jak myślisz, jakie to może być uczucie, naciśnięć w życiu pauzę? To ćwiczenie pozwoli ci odłączyć się od tego, co kotłuje się w twoim umyśle i skupić się na tym, co dzieje się tu i teraz. Potraktuj je jako rozgrzewkę przez kolejnymi. Poświęć kilka minut, aby się zatrzymać i skoncentrować na oddechu, aby pełniej korzystać z medytacji, które są przed nami.

KROK PO KROKU

- ① Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Weź głęboki oddech. Podczas powolnego wdechu licz do czterech, aż poczujesz, że twoje płuca są pełne.
- ② Wydechaj powietrze nosem, powoli, licząc do ośmiu.
- ③ Powtórz ten cykl jeszcze dwa razy. Postaraj się mieć wciąż zamknięte oczy.
- ④ Zatrzymaj się i docień przestrzeń, którą udało ci się właśnie stworzyć.
- ⑤ Oddychając głęboko, zwróć uwagę na doznania płynące z twojego ciała. Wsłuchaj się w bicie własnego serca.
- ⑥ Otwórz oczy, rozejrzyj się wokół. Co widzisz z bliska, a co z daleka? Po prostu to zobacz.
- ⑦ Spędź w ten sposób dwie minuty. Bądź, zauważaj, nie oceniaj. Oddychaj.



TWÓJ WEWNĘTRZNY KOMPAS

🕒 30 MINUT

ĆWICZENIE UWAŻNEGO MYŚLENIA

*Wyznawane wartości tworzą twój wewnętrzny kompas,
za którym możesz podążać, podejmując życiowe decyzje.
Jeśli je naruszysz, donikąd nie dojdiesz.*

Roy T. Bennett

ZAŁOŻENIE

*„Muszę robić to, czego się
ode mnie oczekuje”.*

*„Nieważne, jakie są moje wartości,
i tak zawsze zejść na złą drogę”.*

*„Co wspólnego mają
wartości i sukces?”.*

AFIRMACJA

*„Moje wartości są moim
życiowym kompasem”.*

*„Zła droga nie istnieje,
jeśli żyję zgodnie z moimi
wartościami”.*

*„Sukces przybiera wiele form
i może przychodzić z czasem”.*

JAK TA MEDYTACJA MOŻE MI POMÓC?

Żeby osiągnąć własną wersję sukcesu i szczęścia, musisz okazać szacunek swojej autentyczności. Próba życia na czyjąś modłę i dorównania innym ludziom może się sprawdzić na krótką metę, ale tylko działanie zgodne z wartościami, które są ważne dla ciebie, przyniosą ci długofalową równowagę i zadowolenie. Ta medytacja pomoże ci odpowiedzieć na pytanie: „Co sprawia, że czuję, że żyję?”. Zapisz swoje odpowiedzi na kwestie poruszone poniżej. Pamiętaj, aby się nie oceniać i nie cenzurować.

KROK PO KROKU

- ① Usiądź w cichym, spokojnym miejscu, gdzie nikt i nic nie będzie ci przeszkadzać.
- ② Zapewnij sobie narzędzie do zapisywania lub nagrywania myśli.
- ③ Co jest dla ciebie najważniejsze na świecie? Co cenisz tak bardzo, że pozostaje niezmiennym elementem twojego życia? Nie mówimy tutaj o pieniądzach, karierze czy idealnym partnerze, o niczym zewnętrznym. Chodzi tylko o to, kim jesteś.
- ④ Kiedy już przyjdzie ci do głowy konkretna osoba lub pojęcie, zapytaj siebie: „Co mi to daje?” i zadawaj sobie to pytanie tak długo, aż poczujesz, że temat się wyczerpał. To jest właśnie wartość, która stanowi twój rdzeń. Przykładowo, jeśli odpowiesz, że najważniejsza jest dla ciebie rodzina, i spytasz, co ci ona przynosi, wśród twoich odpowiedzi może znaleźć się chociażby miłość, poczucie przynależności czy akceptacji. To są wartości. Inne to pojęcia takie jak zdrowie, integralność, radość, wolność, humor, pokój, powiązanie z innymi, poświęcenie, więzi społeczne, wdzięczność czy namiętność.
- ⑤ Z listy wypisanych wartości wybierz trzy, które uważasz za najważniejsze dla siebie.

- ⑥ Kiedy dokonasz takiej selekcji, będzie ci łatwiej podejmować wiele decyzji w małych i dużych kwestiach. Jeżeli nie uznasz rozważanej perspektywy za wspierającą dla twoich kluczowych wartości, bardzo możliwe, że prędko z niej zrezygnujesz. Przykładem może być praca w firmie opartej na kulturze działania, która ci nie odpowiada: prawdopodobnie po jakimś czasie poczujesz dysonans między tym, co dla ciebie ważne, a tym, co reprezentuje firma, i nie będziesz już chciał być jej częścią.
- ⑦ Pozwól sobie na to, aby okazać szacunek tym wartościom, stworzyć dla nich przestrzeń i pielęgnować je, tak długo jak potrzebujesz.



A series of 15 horizontal dotted lines for writing, arranged in a vertical column on the left side of the page.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



ROZEZNANIE W ENERGII

🕒 15 MINUT

ĆWICZENIE Z UWAŻNEGO MYŚLENIA

Najlepszym sposobem, by uwiecznić jakiś moment, jest poświęcenie mu uwagi. W taki właśnie sposób kultywujemy uważność.

Uważność jest jak przebudzenie. Oznacza, że wiesz, co robisz.

Jon Kabat-Zinn

ZAŁOŻENIE

„Wszyscy miewamy obowiązki, z którymi się nie zgadzamy”.

„Nie mógłbym zrezygnować z żadnego elementu mojego dnia. Każdy jest bardzo ważny!”.

„Jestem zbyt zajęty, żeby o tym myśleć”.

AFIRMACJA

„Życie w zgodzie z moimi wartościami przynosi mi radość”.

„Zainwestowanie czasu w siebie prędzej czy później się opłaca”.

„Bycie tu i teraz przynosi mi rozluźnienie i spokój”.

JAK TA MEDYTACJA MOŻE MI POMÓC?

Umiejętność zauważania pozytywów, kiedy pędzi się przez życie, może być trudna do nabycia.

Wykorzystaj tę praktykę, by zatrzymać się i zastanowić, w co wkładasz energię na co dzień. Jej prosta formuła może pomóc ci zidentyfikować, co przynosi ci radość, a co może być w sprzeczności z twoimi

podstawowymi wartościami. Postaraj się odpowiedzieć na poniższe pytania bez autocenzury i oceniania.

KROK PO KROKU

- ① Usiądź w cichym, spokojnym miejscu, gdzie nikt i nic nie będzie ci przeszkadzać.
- ② Pomyśl o swoim życiu. Jakie jest? Zanutuj, jak wygląda twój przeciętny dzień. Co jesz? Z kim spędzasz czas? Na co wydajesz pieniądze? Zapisz wszystko, co wymaga twojej energii.
- ③ Zanutuj teraz, jak się czujesz z każdym aspektem dnia. Gdzie w ciele jest umiejscowione to uczucie? Jakie emocje się pojawiają, gdy rozważasz poszczególne elementy swojej codzienności?
- ④ W jaki sposób każda kwestia, która pojawiła się na liście, nawiązuje do twoich podstawowych, fundamentalnych wartości?
- ⑤ Nie oceniając, wykreśl z listy te rzeczy, które nie wspierają twoich wartości. Zauważ, czy mają jakiś wspólny mianownik. Czy emocje związane z tymi kwestiami kumulują się w tych samych obszarach ciała?
- ⑥ Jaki niewielki krok możesz dziś wykonać, żeby usunąć jeden z wykreślonych elementów ze swojego życia?



A series of 15 horizontal dotted lines for writing, arranged in a vertical column on the left side of the page.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Paige Oldham przez wiele lat pracowała w korporacjach, zajmując się finansami, jednak to rozwój osobisty stał się jej pasją. Według niej każdy powinien znaleźć własną definicję szczęścia i dążyć do jego osiągnięcia. Autorka podąża za głosem serca i czerpie radość z bycia matką, żoną, pisarką, specjalistką od mindfulness oraz joginą, mieszkając w górach pod Colorado Springs. Żyje tak, jak zawsze marzyła, korzystając z uważności i kultuwowania pozytywnego myślenia na co dzień.

Odmień swoje życie dzięki Prawu Przyciągania i praktyce uważności!

Czujesz, że Twoje życie przestało być satysfakcjonujące? Powoli zapominasz o swoich marzeniach, nie widzisz szans na ich realizację? Prawo Przyciągania i praktyka uważności mogą to zmienić, wspierając Cię na drodze do realizacji wszystkich upragnionych celów.

Miłość, dobrobyt i zdrowie są niemalże na wyciągnięcie Twojej ręki. Pewnie zastanawiasz się, jak masz po nie sięgnąć? Wystarczy, że skorzystasz z 45 prostych ćwiczeń i relaksujących medytacji zaprezentowanych w tej książce. Nie tylko uruchomią one pozytywne myślenie, ale także otworzą Twój umysł na nowe możliwości. Uwolniona w ten sposób energia pomoże Ci stworzyć wymarzoną, zgodną z Twoimi oczekiwaniami, rzeczywistość. Dzięki temu zmaterializują się wszystkie Twoje najgłębsze pragnienia.

Uruchom swoją pozytywną energię!

PATRONI:



CENA: 39,30 ZŁ

ISBN: 978-83-8171-474-7



9 788381 714747