

# BLISKIE ROZMOWY

To Poradnik, który ODMIENIA ŻYCIE ...  
który pomaga Pokonać Wewnętrzne Słabości i Lęki ...  
a także Budować i Rozwijać Szczęśliwe Związki ...  
oraz Poczucie Własnej Wartości i Miłości ...

---

ALEKSANDRA  
JAGODZIŃSKA

ZŁOTE  
MYŚLI

© Copyright by Złote Myśli Sp. z o.o. & Aleksandra Jagodzińska, rok 2017

Autor: Aleksandra Jagodzińska

Tytuł: Bliskie rozmowy...

Wydanie I

ISBN: 978-83-7701-986-3

Projekt okładki: Janusz Skierkowski

Redakcja: M.T. Media

44–100 Gliwice

ul. Kościuszki 1c

[www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

e-mail: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Drukarnia Elpil sp z o. o.

ul. Artyleryjska 11

08-110 Siedlce

[www.elpil.com.pl](http://www.elpil.com.pl)

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich.

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli” nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

*Książkę dedykuję moim rodzicom i siostrze.  
Dziękuję za Waszą obecność i BLISKOŚĆ...  
Dziękuję za dotyk Waszej miłości...*

To poradnik, który odmienia życie,  
który pomaga pokonać wewnętrzne słabości i lęki,  
a także budować i rozwijać szczęśliwe związki  
oraz poczucie własnej wartości i miłości.

Aleksandra Jagodzińska

---

# Spis treści

<b>O autorce .....</b>	<b>9</b>
<b>Wstępne bliskie słowo .....</b>	<b>11</b>
<b>Rozdział 1. To co wewnątrz, to na zewnątrz .....</b>	<b>15</b>
<i>Nie rób niczego na siłę .....</i>	15
<i>Co mi Panie dasz? .....</i>	19
<i>Wybrać zamierzoną rzeczywistość .....</i>	22
<i>Świadome a nieświadome bycie, myślenie i kochanie .....</i>	26
<i>Myśli, uczucia i emocje — podobieństwa i różnice,     które tworzą Twoje życie .....</i>	29
<i>Pamiętam, kiedy miałam, chciałam, byłam... ..</i>	32
<b>Rozdział 2. Emocja goni emocję, a życie toczy się dalej .....</b>	<b>35</b>
<i>Ty nie jesteś emocją .....</i>	35
<i>Zapaśnik życia .....</i>	37
<i>Leniwe przebudzenie .....</i>	42
<i>Jak zdjąć z siebie bagaż emocjonalny i poczuć wolność? .....</i>	44
<i>Popioły przeszłości — cierpimy tyle, ile potrzebujemy .....</i>	46
<i>Kiedy jesteś prawdziwy... ..</i>	50

<b>Rozdział 3. Szlachetny umysł zaczyna się dusić .....</b>	<b>53</b>
<i>Cienka granica .....</i>	53
<i>Bratnia dusza .....</i>	58
<i>Jak odgruzować się po zawaleniu się świata? Jak złapać oddech? ....</i>	67
<i>Jak przekonać umysł, aby dał już spokój? .....</i>	69
<i>Jak pokonać drogę z umysłu do serca? .....</i>	72
<b>Rozdział 4. Walczący z cieniami — widzący światło .....</b>	<b>77</b>
<i>Przytul mnie, życie .....</i>	77
<i>„Dziękuję ci” .....</i>	80
<i>Przeżywając swoje zmartwienia i lęki .....</i>	83
<i>Wiara w niemożliwe .....</i>	85
<b>Rozdział 5. Tam, gdzie słowa zbliżają .....</b>	<b>89</b>
<i>Etap I — drzwi .....</i>	89
<i>Etap II — wejście .....</i>	98
<i>Etap III — głęboki oddech .....</i>	104
<i>Etap IV — synchronizacja .....</i>	110
<i>Etap V — kompatybilność .....</i>	116
<b>Rozdział 6. Miasto myśli, miasto pytań .....</b>	<b>123</b>
<i>Czy jestem wystarczająco dobry? .....</i>	123
<i>Jesteś gotowy na to? .....</i>	127
<i>Jak zmienić swoje życie? .....</i>	131
<i>Z kim chcesz połączyć swoją duszę? .....</i>	132
<i>Co zrobiłaby miłość? .....</i>	136
<i>Chociaż spróbuj czasami... ..</i>	137
<b>Rozdział 7. Otwórz, pozwól, wypuść .....</b>	<b>141</b>
<i>Czy zmiana w moim umyśle działała CUDA? .....</i>	141
<i>Zdradzone, pokolorowane ego .....</i>	143
<i>Trzymane myśli .....</i>	148
<i>Ile musisz doświadczyć, aby obudzić się i zrozumieć? .....</i>	149
<i>Miłość, zdrada, akceptacja .....</i>	152
<i>A co, jeśli... ..</i>	154

<b>Rozdział 8. Język i ciało .....</b>	<b>159</b>
<i>Sila emocji i bankomat miłości .....</i>	159
<i>Uczucie jest językiem duszy .....</i>	163
<i>Będę Twoją odpowiedzią .....</i>	165
<i>Najpiękniejszy zakątek świata .....</i>	166
<i>Odpuszczenie .....</i>	168
<b>Rozdział 9. Głębokie wyznanie .....</b>	<b>171</b>
<i>Właściwa chwila nigdy nie nadejdzie .....</i>	171
<i>Ja już nie czekam... ..</i>	173
<i>Nie zakładaj niczego z góry .....</i>	176
<i>To nie jest tak... ..</i>	179
<i>Zaproszenie do miłości... ..</i>	182
<b>Rozdział 10. Labirynt myśli a dotyk nieba .....</b>	<b>187</b>
<i>Nic, co dobre, nie jest poza Twoim zasięgiem .....</i>	187
<i>Wszelświat Ci sprzyja — nie czekaj .....</i>	190
<i>Co ma być, to będzie .....</i>	193
<i>Labirynt — Droga Ego — Droga Serca .....</i>	197
<b>Końcowe bliskie słowo .....</b>	<b>203</b>





---

## O autorce

**Aleksandra Jagodzińska** — pisarka, autorka, smakosz życia i podróży. Stworzyła m.in. Ogólnopolski Projekt Rozwoju Osobistego i Wewnętrznego. Założyła stronę o ŚWIADOMYM rozwoju ([www.inside-job.pl](http://www.inside-job.pl)), którą odwiedzają co miesiąc tysiące osób. Z pasją propaguje filozofię zdrowego odżywiania. Sama gotuje wegetariańskie potrawy zgodnie z tradycyjną kuchnią medycyny chińskiej według pięciu przemian.

Aleksandra wie, jak to jest ciężko pracować fizycznie za granicą, aby zarobić na studia i życie. Wie również, jak to jest zarządzać rozległą siecią sprzedaży, jeździć po Polsce, prowadzić szkolenia i gonić za tzw. sukcesem. Wie też, jak to jest poważnie zachorować — przejść pięć operacji, aby potem zatrzymać się i zacząć wszystko od nowa... Teraz potrafi podziękować za każdy dzień życia, uśmiechnąć się do słońca i ptaków i po prostu cieszyć się życiem i tym, co robi.

---

*Wszystko jest możliwe, dopóki bije Twoje serce.*

*Tylko uwierz w to...*

---

---

# *Wstępne bliskie słowo*

*Bliskie rozmowy...* napisało życie i najważniejszy głos — głos serca, który przez kilka lat próbował przedostać się przez halucynacje i iluzje umysłu. W końcu pewnego dnia udało się, bo nastąpiło otwarcie ciała, umysłu i duszy na mądrość serca. Droga do poczucia własnej wartości, spokoju, harmonii, akceptacji, zrozumienia i miłości nie była łatwa, ale z pewnością była potrzebna.

**Książka ta powstała na bazie moich osobistych doświadczeń, przeżyć, zdobytej wiedzy, a także przeprowadzonych konsultacji oraz rozmów z osobami, które pisały do mnie, prosząc o wsparcie, poradę i pomoc. Zawiera głębokie i inspirujące treści oraz rozmowy (stąd tytuł *Bliskie rozmowy...*) skłaniające do refleksji. Znajdziesz tutaj przykłady z życia wzięte, a także propozycje ćwiczeń oraz sposoby, jak poradzić sobie w konkretnych sytuacjach życiowych.**

**Książkę tę kieruję do każdej osoby, która ma otwarty umysł, której zależy, aby rozwijać swoją świadomość, inteligencję emocjonalną, poczucie własnej wartości i miłości oraz kreować szczęśliwe i spełnione życie osobiste i zawodowe.**

*Bliskie rozmowy...* składają się z dziesięciu rozdziałów, a każdy z nich został skonstruowany tak, abyś umiejętnie przez nie przechodził, zachowując stosowną kolejność. Jest to bardzo WAŻNE, a dlaczego? Czytaj dalej, bez pośpiechu...

Przygotuj się na to, że z każdym rozdziałem i z każdym słowem będzie dokonywała się w Tobie zmiana, bo tak działa ta książka, a raczej jej energia. Jest to proces, co zauważysz i poczujesz, czytając poszczególne strony.

W książce pojawiać się będą często określenia typu: „słowo od JA” oraz „Ja” — są one częścią Jedności i pochodzą nie tylko ode mnie, ale z Głębszego Źródła. Nie pytaj mnie, jak to się dzieje... Po prostu pisząc, przenoszę się w inny wymiar, dotykam miejsc dotąd nieznanych, a czas nagle zatrzymuje się i zaczyna przemawiać ten Najważniejszy GŁOS...

*Otwórz się na ten Głos, bo otwarcie rodzi zmianę... Jest to kolejny krok w rozwoju naszej świadomości.*

Relacja tworząca się w *Bliskich rozmowach...* zbliża nie tylko osoby do nich samych, ale głównie do ODCZUCIA, że człowiek nie jest sam. Nie mam tutaj na myśli tylko fizycznego bycia, pisania, rozmów i spotkań, ale również ŚWIADOMOŚĆ tego, że nic tak naprawdę nie jest na pewno, a jednak w sercu od zawsze istnieje pewność, że NIGDY NIE BYLIŚMY I NIE JESTEŚMY SAMI, BO JEST COŚ WIĘCEJ, coś większego od nas.

Taka myśl automatycznie tworzy poczucie bezpieczeństwa, bo w tym właśnie momencie zrzucasz z siebie cały ciężar, który dotychczas Ci towarzyszył. Teraz już nie tylko wiesz, ale i czujesz, że za Tobą, nad Tobą, z Tobą, w Tobie i wokół Ciebie jest COŚ WIĘCEJ, COŚ PO-

TEŻNIEJSZEGO, COŚ, co czuwa, kocha i zawsze służy swoim wsparciem i pomocą.

Dlatego też:

- jeśli potrzebujesz trochę więcej zrozumienia dla tego, co dzieje się w Twoim życiu, i chcesz otworzyć się na coś nowego;
- jeśli zaufałeś, szczerze pokochałeś, a zostałeś zraniony, odrzucony lub wykorzystany;
- jeśli jeszcze nie wybaczyłeś czegoś sobie, komuś, Bogu i wciąż odczuwasz żal, smutek lub złość;
- jeśli nie potrafisz naturalnie cieszyć się i odczuwać radości z życia, z siebie, z tego, co robisz i co już masz;
- jeśli w środku Ciebie jest jeszcze poczucie winy za swoje słowa i czyny z przeszłości, a czujesz, że już czas, aby się z tym pożegnać;
- jeśli nadal zazdrościsz, porównujesz się, walczysz o uwagę, akceptację i zrozumienie, a czujesz, że chcesz się od tego wszystkiego wyzwolić;
- jeśli czujesz, że Twoje życie i serce są obciążone przeszłością i wydarzeniami, które były trudne, a Ty chcesz uwolnić się od ran i bólu, które nadal odczuwasz;

to **KSIĄŻKA *Bliskie rozmowy...* JEST DLA CIEBIE**, bo w niej odnajdziesz nie tylko odpowiedzi, ale **COŚ** niebywale głębokiego, coś, co jest poza zranieniem i zamknięciem życiowym.

Głęboko wierzę, że *Bliskie rozmowy...* będą **ZAWSZE** blisko Ciebie, będą Ci towarzyszyły, wspierały Cię, pomagały Ci wzrastać i radzić sobie z niewygodnymi i często trudnymi etapami w Twoim życiu. Jestem przekonana, że *Bliskie rozmowy...* staną się **TWOIM BLISKIM PRZYJACIELEM**.

Pozdrawiam serdecznie  
Aleksandra Jagodzińska



## Rozdział 1.

---

# *To co wewnątrz, to na zewnątrz*



### *Nie rób niczego na siłę*

Nie bez powodu zaczynam ten rozdział od słów „NIE RÓB NICZEGO NA SIŁĘ”, bo to pozwoli i pomoże Ci nie tylko zdecydować, ale i poczuć, czy ta książka jest dla Ciebie.

---

*Nie rób niczego na siłę, nie spiesz się, nie nalegaj.*

**BĄDŹ CIERPLIWY...**

*Są przyływy i odpływy, na które nie mamy wpływu.*

*Jeśli trzeba na coś poczekać, to POCZEKAJ...*

*Wszystko ma swój czas i odpowiedni moment.*

*Zachowaj spokój, wsłuchaj się w siebie I ZAUF AJ...*

---

## NIEWAŻNE, JAK DŁUGO COŚ TRWA, JAK DŁUGO NA COŚ CZEKASZ, O CZYMŚ MARZYSZ...

Jeśli jest to szczere, dobre i wypływa z głębi Ciebie, to Wszechświat wesprze Cię, pomoże Ci, a dusza Cię poprowadzi.

Może to być dobre słowo, gest, informacja, spotkanie czy też nowe miejsce — bądź czujny. GDY TYLKO POCZUJESZ, ŻE JEST TO ODPOWIEDNI MOMENT — a uwierz mi, że poczujesz to — wówczas nie zastanawiaj się dłużej, tylko przystąp do działania.

## NIE BÓJ SIĘ, NIE MARTW SIĘ NA ZAPAS, NIE PATRZ NA INNYCH — na to, co sobie pomyślą czy też powiedzą...

Powiesz: „Łatwo powiedzieć. Przecież widzę, że nie ma postępów, nic się nie dzieje, *non stop* powracają do mnie skrajne emocje, nic się nie zmienia w moim życiu”.

Odpowiem Ci: „ZAWSZE coś się dzieje i dobrze, że tak się dzieje, bo są to wskazówki, znaki, jakie otrzymujesz. Te wiadomości, informacje, jakiegokolwiek by były, stanowią punkt odniesienia dla Ciebie. Tylko nie blokuj i nie powstrzymuj siebie ani tego, co odczuwasz, co do Ciebie przychodzi...”.

**JEŚLI CHCESZ PŁAKAĆ** — płacz. Łzy są po to, aby oczyszczać nie tylko ciało, ale i duszę... Uwalniają od zgromadzonych napięć, obmywają wewnętrzne rany, pozwalając wypłynąć im na powierzchnię.

**JEŚLI CHCESZ KRZYCZEĆ** — krzycz. Twoje gardło stanowi centrum ekspresji, wyrażania siebie. Uwalniając ból, uwalniasz wszelkie blokady zgromadzone w gardle i tym samym w Twoim ciele.

*Co jeszcze można i warto zrobić?*

**POLUB SIEBIE, BĄDŹ SWOIM NAJLEPSZYM PRZYJACIELEM — DAJ SOBIE WSPARCIE ORAZ AKCEPTACJĘ...**



Większość osób ucieka od siebie samych, nie potrafi przebywać we własnym towarzystwie. Chwila ciszy to dla nich męczarnia. Dlatego tak często zagłuszają siebie głośnie muzyką, oglądaniem telewizji — nieważne co, ważne, że coś gra, że coś słychać i widać. Często też próbują „ratować siebie” towarzystwem innych osób — nieważne z kim, ważne, aby być z kimś. Uznania i akceptacji szukają na zewnątrz — aby tylko ktoś pochwalił, dostrzegł i udzielił gratyfikacji słownej lub materialnej. *Z chwilą, kiedy zrozumiesz i poczujesz, że to Ty jesteś siłą sprawczą, że to w Tobie tkwi cały potencjał kreowania siebie i swojego życia, nastąpi krok w stronę wielkiej zmiany.*

### **NIE PORÓWNUJ SIĘ Z INNYMI, NIE ŚCIGAJ SIĘ...**

Medialna nagonka — telewizja, radio, reklamy wciąż pokazują, jaki powinieneś być, co powinieneś robić, jak się ubierać, gdzie chodzić, co mówić, jak się poruszać, z kim przebywać itp. Koledzy i znajomi, patrząc na siebie i innych, w większości przypadków porównują się i licytują, kto ma lepszy telefon, samochód, buty czy też ubranie. *Z chwilą, kiedy zrozumiesz i poczujesz, że jesteś wolny i niezależny od tego wszystkiego, zaczniesz odmieniać siebie i wszystko wokół siebie.*

### **SKONCENTRUJ SIĘ NA TYM, CO JEST DLA CIEBIE NAJWAŻNIEJSZE, I WOKÓŁ TEGO BUDUJ SWOJE ŻYCIE...**

Energia podąża za uwagą, a większość osób żyje w stresie i lęku o swoją przyszłość. Myśli skoncentrowane są na tym, co już było lub co może się wydarzyć. Większość osób uprawia „czarnowidztwo”, nie mając często świadomości, że w ten sposób zasilają swoją energią to, czego chcą uniknąć, czego się obawiają. *Z chwilą, kiedy zrozumiesz i poczujesz, że masz moc twórczą, że możesz żyć szczęśliwie i tworzyć swoje życie tak jak Ty tego chcesz, a nie jak oczekują tego od Ciebie inni, zmieni się nie tylko Twoje patrzenie na świat, myślenie i odczuwanie, ale zaczniesz sięgać i dotykać głębiej.*

**WSZYSTKO JEST ZE SOBĄ POWIĄZANE, BO WSZYSTKO I WSZYSCY STANOWIMY JEDNOŚĆ...**

Każda emocja wpływa na reakcje, jakie objawiają się w Twoim ciele. Twój umysł (Twoje myśli) wysyła sygnały do każdej komórki w Twoim organizmie, a to z kolei odcina Cię od wewnętrznego źródła siły i mocy — od Twojej duszy, która wówczas cierpi razem z Tobą. *Brak kompatybilności pomiędzy Twoimi myślami, emocjami i uczuciami wysyła adekwatne wibracje energetyczne do Twojego otoczenia, do tego wszystkiego, co żyje i oddycha — bądź tego świadomy.*

**UWOLNIJ SIĘ, POCZUJ RADOŚĆ ISTNIENIA, bo życie to podróż, a...**

---

**...KAŻDA PODRÓŻ JEST NICZYM SPADOCHRON**

*— dopóki go nie otworzysz, nie dowiesz się,  
dokąd Cię poniesie.*

**WIĘC OTWÓRZ SIĘ NA TO,  
CO PRZYNOSI CI ŻYCIE...**

*Otwórz swoje serce i zaufaj...*

*Otwórz swój umysł i działaj...*

---

**JEŚLI CZUJESZ, ŻE CHCESZ COŚ ZMIENIĆ W SWOIM ŻYCIU, że chcesz żyć i myśleć inaczej, że PRAGNIESZ ROZWIJAĆ SIĘ I WZRASTAĆ W POCZUCIU MIŁOŚCI I SPEŁNIENIA, to TA KSIĄŻKA JEST DLA CIEBIE, więc czytaj ją dalej :-).**

## Rozdział 10.

---

# Labirynt myśli a dotyk nieba



*Nic, co dobre, nie jest poza Twoim zasięgiem*

- **JEŻELI NIE ROBISZ POSTĘPÓW W ZADOWALAJĄCYM CIĘ TEMPIE** — rozwiązaniem jest większe skupienie — bycie bardziej czujnym, aby przepelniały Cię jedynie *myśli pełne harmonii i spokoju*.
- **JEŻELI WPADŁAŚ/WPADŁEŚ W SZPONY ZNIECHĘCENIA** — zauważ mądrość i moc w modlitwie — modląc się o coś, poczuj to całą/całym sobą, bo to nie słowa, a *uczucia mają moc sprawczą*.
- **JEŻELI WCIAŻ ZNAJDUJESZ W SWOIM SERCU ŚLADY ZAZDROŚCI**, czy to w życiu osobistym, czy zawodowym — pozbadź się jej poprzez *akceptację, zrozumienie i wybaczenie*.

## ĆWICZENIE

---

Jak pozbyć się zazdrości i wybaczyć?

Znajdź spokojne miejsce, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał, i w spokoju odpowiedz sobie na poniższe pytania:

- Czy jest ktoś, komu jeszcze nie wybaczyłeś?
- **CO CZUJESZ**, myśląc o tej osobie? (Na głos wypowiedz to, co Cię boli, co Ci się nie podoba, wyrzuć to z siebie).
- A teraz powiedz: „**WYBACZAM CI...** Ja, moje serce, ciało i dusza uwalniamy się od ciebie, a ciebie od nas” (tutaj pozbywasz się złej energii, aby zrobić miejsce na dobrą energię).
- Poczuj, jak wszelkie emocje i uczucia przepływają przez Ciebie, i **POZWÓL** im odpłynąć (zobacz w swojej głowie ten mentalny odpływ...).

### *Przegląd własnego życia*

Tutaj *dokonaj mentalnej inwentaryzacji i przeglądu własnego życia* — zajrzyj głębiej i sprawdź, czy wciąż nie pielęgnujesz negatywnych myśli w swoich przegródkach umysłu.

**Myśli są subtelnym przekazem do naszej podświadomości.** Czasami jesteśmy ich świadomi, czasami nie, jednakże to stanowi klucz do zmiany naszego życia. Bo nie można myśleć o czymś w dany sposób, a potem postępować zupełnie inaczej — wówczas stanowiłoby to zaprzeczenie praw Wszechświata, gdzie założenie jest proste: to co wewnątrz, to na zewnątrz. Dlatego nie ma się co zastanawiać, tylko trzeba postanowić, że chcesz, aby wypełniały Cię harmonia i miłość, i dbać o takie myśli codziennie. Reszta dokona się sama, a jak? Pozwól, aby zadbała o to Siła Wyższa. Ty pielęgnuj w sobie to postanowienie i dbaj o nie z należytą uwagą oraz zaangażowaniem.

Bądź ŚWIADOMY tego, że NEGATYWNE MYŚLI przyczyniają się do większej liczby problemów, tworząc tzw. błędne życiowe koło. **A TWOJE KOŁO ŻYCIA JAKIE JEST?**

### ĆWICZENIE

Aby móc odpowiedzieć na powyższe pytanie, zwróć szczególną uwagę na poniższe punkty i zastanów się nad nimi:

- Na czym skupiam się najczęściej?
- Co dobrego dają mi te myśli?
- Co mogę zrobić, aby myśleć bardziej pozytywnie? (Najlepiej zanotuj to i noś przy sobie).
- Dlaczego dzisiaj zjadłem to, co zjadłem?
- Dlaczego codziennie wstaję do pracy, którą wykonuję obecnie?
- Dlaczego ubrałam/ubrałem się tak, a nie inaczej?
- Dlaczego poświęcam tyle czasu na... (tutaj wypisz/wymień, na co poświęcasz **NAJWIĘCEJ** swojego czasu w ciągu dnia)?

### *Sentymentalne żale i bezcelowe tęsknoty*

Jeśli nadal żywisz sentymentalne żale i bezcelowe tęsknoty za czymś, co niemożliwe, to... **ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ I PRYZNAJ**, że **Wyższa Siła/Bóg posiada NIEOGRANICZONĄ MOC i nic, co dobre, nie jest poza Twoim zasięgiem.**

Zatem nie marnuj więcej czasu na rozpamiętywanie tego, co już się skończyło, czego już nie ma, lecz...

---

*...każdego dnia staraj się REALIZOWAĆ PRAGNIENIA SWOJEGO SERCA. Spraw, aby Twoją terażniejszość wypełniały myśli pełne życzliwości, dobra i miłości...*

---

Wytrwale i z wiarą podążaj drogą swoich marzeń, ZAWSZE pamiętaj o tym, że...

---

...NIC, CO DOBRE,  
NIE JEST POZA TWOIM ZASIĘGIEM...

---



*Wszechświat Ci sprzyja — nie czekaj*

*Nic nie dzieje się bez powodu, więc:*

---

ZNAJDŹ TEN POWÓD, A ZNAJDZIESZ ODPOWIEDŹ.

BĘDZIESZ MIAŁ TO, CO MASZ  
— jeśli będziesz myślał i postępował tak jak teraz.

ZMIENISZ TO, CO MASZ TERAZ  
— jeśli zmienisz swoje myślenie i działanie.

---

Poniżej zamieszczam KILKA WARTOŚCIOWYCH MYŚLI, JAKIMI WARTO KIEROWAĆ SIĘ W SWOIM ŻYCIU.

- **NAUCZ SIĘ ODCHODZIĆ** — czyli zostawiać za sobą wszystko to, co Ci nie służy, obciąża Cię i sprawia, że wewnątrz cierpisz i się miotasz.
- **OTWÓRZ SIĘ NA NOWE** — czasami taka zmiana otwiera inne szanse dla Ciebie, ale to Ty decydujesz, czy będzie to kolejna szansa, czy też kolejna porażka.
- **KIERUJ SIĘ ZAWSZE ZASADĄ WZAJEMNOŚCI** — nie można tylko brać, trzeba też dawać.
- **BĄDŹ GOTÓW NIEŚĆ POMOC, BĄDŹ USTĘPLIWY** — bo nie ma nic bardziej ograniczającego niż brak elastyczności.

- **DZIEL SIĘ ZDOBYTĄ WIEDZĄ, WSPIERAJ** — a to wszystko powróci do Ciebie jak bumerang. Niekoniecznie od tych samych osób, ale powróci, bo dobro zawsze powraca.
- **BĄDŹ UCZCIWY WZGLĘDEM SIEBIE I INNYCH** — człowiek dojrzały to nie tylko człowiek odpowiedzialny, ale przede wszystkim uczciwy wewnątrznie.
- **UKOCHAJ SIEBIE I SZANUJ SIĘ** — kochając, dajesz wyraz samoakceptacji, a akceptując, okazujesz szacunek nie tylko sobie, ale i drugiemu człowiekowi. To, co jest w Tobie, będziesz odkrywać na zewnątrz, więc kochaj, myśl i żyj świadomie.

### Co to znaczy, że **WSZECHŚWIAT CI SPRZYJA**?

Kiedy wiesz, dokąd zmierzasz, kiedy robisz coś w zgodzie z samym sobą, nie miotasz się i nie wyszukujesz specjalnych powodów do robienia lub nierobienia czegoś, to... wiedz, że **WSZECHŚWIAT** nigdy nie śpi — on potowarzyszy Ci w Twojej podróży i wesprze Cię...

**Nie czekaj...**

**Właściwa chwila nigdy nie nadejdzie.**

Cały czas planując, analizując, zakładając, jak powinno być, co może się wydarzyć, co się nie uda, pogubisz się w tej piramidzie myślowej, a potem zniechęcis się i poddasz. Więc... **podejmij decyzję -> zaplanuj sobie -> -> zacznij działać -> i nie trać wiary.** Nie myśl od razu o wyniku, po prostu spróbuj i nie czekaj już dłużej...

**Krok po kroku PODĄŻAJ SWOJĄ DROGĄ.**

Ty to nie Twoja rodzina, znajomi ani szef. Ty to nie opinie na Twój temat, domysły, oczekiwania i wyobrażenia co do Twojej osoby. **Każdy z nas ma swoją drogę, swoją rzeczywistość, w którą wierzy i którą się kieruje.** Nie bądź czyimś „kierowcą”, stań się kreatorem swojej drogi...

Nie patrz na innych...

Bądź dobry i kieruj się tym, co podpowiada Ci SERCE.

Zacznij od siebie — bądź dobry dla siebie, stań się swoim najlepszym przyjacielem, wspieraj siebie, bądź dla siebie wyrozumiały i cierpliwy. Dzięki temu uwolnisz się od zewnętrznych uwarunkowań, nieprzychylnych spojrzeń, które często blokują i powstrzymują. Powracaj jak najczęściej do miejsca, w którym panują niewzruszony spokój i miłość — do swojego serca...

Do tego wszystkiego „daj się zaprosić, nie daj się prosić”...

To entuzjastyczne zaproszenie zaczerpnęłam od Lewisa Carrolla — poety, pisarza, autora m.in. powieści *Alicja w Krainie Czarów*. Wiedz, że to zaproszenie jest ZAWSZE aktualne dla nas wszystkich, nigdy nie traci ważności.

Dlatego też w tym właśnie momencie zapraszam Cię do uśmiechnięcia się, bo ja właśnie uśmiecham się do Ciebie, pisząc te słowa — czujesz to?

Dlatego też chcę, abyś wiedział/wiedziała, że wszystko w naszym życiu sprowadza się do świadomości, z której rodzi się samoświadomość tego, kim jesteśmy, co robimy i odczuwamy, jak myślimy i reagujemy na pojawiające się sytuacje, ludzi, wydarzenia — tutaj już w sposób świadomy kształtujemy swoją INTELIGENCJĘ emocjonalną.

A inteligencja — biorąc pod uwagę etymologię — pochodzi od słowa *intelligo*, co oznacza „selekcjonowanie spośród”. Dokładnie tak, czyli: wchodząc na drogę świadomego rozwoju, kształtując swoją świadomość i zaglądając w głąb siebie poprzez medytację lub inne, alternatywne metody, stajemy się świadomi tego, że dokonujemy selekcji i wybieramy spośród WSZYSTKICH DOSTĘPNYCH MOŻLIWOŚCI, a nie tylko z ograniczonego ich zakresu.

JEST TO NIEZMIERNIE WAŻNE, A WIESZ DLACZEGO?



Albowiem w tym właśnie momencie uświadamiasz sobie, że:

- *Czasami wybierając towarzystwo ciszy, a nie znajomych czy rodziny — odczuwasz większe wewnętrzne ukojenie i spokój, bo tutaj **wiesz już**, że jest to dobre, ponieważ dzięki temu wzrastasz i bardziej poznajesz siebie prawdziwego...*
- *Czasami samotność staje się Twoją najlepszą przyjaciółką/ najlepszym przyjacielem — bo **wiesz już**, że samotność to nie to samo co osamotnienie...*
- *Czasami Twoja filozofia życia nie będzie pokrywać się z życiem bliskiego Ci otoczenia i Ty nie walczysz z tym ani nie próbujesz nikogo zmieniać na siłę, bo **wiesz już**, że te osoby, które mają pozostać w Twoim życiu i przy Tobie, to pozostaną i zaakceptują Ciebie taką/takim, jaką/jakim jesteś...*
- *Zawsze warto podążać za głosem serca, nawet jeśli umysł pokazuje i nakłania, aby pójść inną drogą — bo **tutaj już nie tylko wiesz, ale i czujesz**, że Droga Serca jest właśnie tą z pozoru niewidzialną dla umysłu możliwością, dzięki której niemożliwe staje się możliwe...*



### *Co ma być, to będzie*

Tutaj zacznę od słów z piosenki Beatlesów:

„Kiedy wszyscy ci, którzy czują się nieszczęśliwi, zechcą wreszcie pogodzić się z tym, na co nie mają wpływu, to poczują ulgę, bo będzie, co ma być...”

Tak... CO MA BYĆ, TO BĘDZIE...

Dlatego jeśli jest Ci czasami smutno i źle, jeśli czujesz się nieszczęśliwa/nieszczęśliwy, to napiszę Ci...

---

*...daj spokój. NIE WALCZ z tym, na co nie masz wpływu. PUŚĆ to, czego się trzymasz, co Ci nie służy, co ściąga Cię w dół i wysysa z Ciebie dobrą energię... ODPUŚĆ... i ZAUFAJ Sile Wyższej... POZWÓL, żeby sprawy toczyły się własnym rytmem, bo... CO MA BYĆ, TO BĘDZIE...*

---

### **CO Z TEGO, ŻE... NIEKTÓRE OSOBY ODCHODZĄ I ZNIKAJĄ Z TWOJEGO ŻYCIA?**

Tak, dzieje się to z różnych powodów, bo życie weryfikuje wszystko i daje Ci to, co jest najlepsze dla Ciebie na daną chwilę — nie miej nikomu tego za złe, zaakceptuj ten fakt i nie walcz z tym ani nie staraj się zatrzymać nikogo na siłę, bo jest tak, jak ma być na daną chwilę...

### **ROZEJRZYJ SIĘ... WOKÓŁ CIEBIE JEST MNÓSTWO DOBRYCH LUDZI EMANUJĄCYCH POZYTYWNA ENERGIĄ...**

Bo widzisz, z energią jest tak, że ona ZAWSZE JEST, zawsze płynie, wpływa i przepływa — możemy jej nie widzieć, ale ZAWSZE możemy ją POCZUĆ... Zarówno tę ENERGIĘ WSPIERAJĄCĄ CIEBIE, jak i OSŁABIAJĄCĄ CIĘ...

*W dużej mierze jest to podyktowane JAKOŚCIĄ Twoich myśli, uczuć, emocji, oddechu, sposobu odżywiania i aktywności fizycznej. Teraz zadaj sobie pytanie: czy każdego dnia zapewniam sobie w miarę NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ wspomnianych wyżej aspektów?*

Kolejny parametr to JAKOŚĆ TWOICH RELACJI MIĘDZYLUDZKICH, osób, których towarzystwo wybierasz, otoczenia, w którym goździsz się funkcjonować. Bo widzisz...

Niektórzy ludzie nie potrafią zatrzymać się, docenić i cieszyć się tym, co już mają i otrzymują... W zamian za to wybierają — świadomie lub mniej świadomie — CIĄGLĄ POGON:

- *MENTALNĄ* — żyją w świecie niekończących się myśli i przemyśleń.
- *FINANSOWĄ* — to oni są dla pieniędzy, a nie pieniądze dla nich.
- *ŻYCIOWĄ* — niekończąca się rywalizacja, porównywanie i uciekanie od czułości, delikatności, od tego, co naprawdę głębokie.

Niewiele jest też osób, które chcą otworzyć swoje serca i po prostu poznać i poczuć:

- *SIEBIE, SWOJĄ BLISKOŚĆ* — zamknąć oczy, wziąć głęboki oddech i dotknąć serca.
- *POZWOLIĆ SOBIE* — na spontaniczność, śmiech prosto z serca.
- *OTWORZYĆ SIĘ* — na nowe możliwości, a także na pomoc i wsparcie.

**GRANICE, JAKIE POWSTAJĄ MIĘDZY LUDŹMI...**

...to nie mury i granice stawiane na zewnątrz, to nawet nie kłótnie, frustracje, zazdrość czy złość. **TO OGRANICZENIA WEWNĘTRZNE** — **DUCHOWE**, uniemożliwiające dokonanie się wewnętrznej przemiany, która automatycznie uruchamia transformacje zewnętrzne, bo to co wewnątrz, to na zewnątrz...

Dlatego też...

...zachęcam Cię do **MYŚLI** i **MARZEŃ DOBRYCH, SZLACHETNYCH...**