



Agnieszka Ornatowska

**DO WOLNOŚCI
OD NEGATYWNOŚCI**

**CZYLI JAK OCZYSZCZAĆ
SWOJE MYŚLI, EMOCJE
I ENERGIĘ**

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autorka oraz Helion SA 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. Autorka oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?dowoln>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6953-5

Copyright © Helion SA 2020

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp. Jak wpływają na Ciebie myśli i emocje	7
1. Proste techniki, które pomagają uwolnić myśli, emocje i energię z negatywności	21
2. Strategie myślenia i postępowania, które dają wolność od negatywności	53
3. Wizualizacje i medytacje, które oczyszczają myśli, emocje i energię z negatywności	77
4. Program treningowy dla Ciebie — jak wprowadzić poznane metody w życie	93

Wstęp

Jak wpływają na Ciebie myśli i emocje

KAŻDEMU ZDARZA SIĘ intensywnie rozmyślać o jakimś problemie czy przykrym zdarzeniu z przeszłości bądź tworzyć czarne scenariusze na temat tego, co może się zdarzyć — i nie sposób wówczas uwolnić się od przynębiania.

Każdemu zdarza się odczuwać stres, zdenerwowanie, lęk czy smutek — i trudno się wtedy uspokoić.

Każdemu zdarza się mieć obniżony poziom energii — ogarnia nas w takich chwilach zmęczenie, czujemy znużenie czy wręcz wyczerpanie.

Wszelkie tego typu przykre doznania są efektem negatywnych myśli, emocji i energii, co jest zjawiskiem powszechnym. Większość ludzi nie wie, jak sobie wtedy poradzić — jak się oczyścić i pozbyć negatywnej energii, która powoduje, że się źle czujemy...

Bardzo często, gdy pojawia się jakaś destrukcyjna myśl — o problemie, który Cię nurtuje, o możliwym zagrożeniu, o czymś przykrym, raniącym lub smutnym, co już się wydarzyło albo może się zdarzyć w przyszłości, o konkretnej osobie bądź sytuacji — ogarnia Cię negatywny stan emocjonalny: czujesz się po prostu źle. I chociaż próbujesz zająć się czymś innym, ta myśl nie chce się odcepić i wraca jak bumerang, a co gorsza, przyciąga myśli o po-

dobnych sprawach — o negatywnych zdarzeniach z przeszłości — co powoduje, że Twój umysł skupia się na wizualizowaniu najczarniejszych scenariuszy, a Ty z każdą kolejną myślą czujesz się gorzej i nie wiesz, co zrobić.

Niestety zdarza się to często, ponieważ ludzki mózg jest nastawiony na wylapywanie zagrożeń z otoczenia. Naszą uwagę błyskawicznie przyciągają złe zdarzenia, co sprawia, że negatywne emocje gwałtownie się w nas kumulują. Co więcej, podstawowym zadaniem ludzkiej podświadomości jest zapewnienie człowiekowi poczucia bezpieczeństwa, co sprawia, że nasza uwaga koncentruje się na sytuacjach związanych z ryzykiem zagrożenia. W efekcie człowiek lepiej zapamiętuje wszystko, co jest złe i nieprzyjemne. To tłumaczy, dlaczego negatywne myśli bywają tak wszechobecne i intensywne.

Z drugiej strony wiadomo, że pozytywne myśli przywołują pozytywne emocje i człowiek się wtedy lepiej czuje, przydatna więc wydaje się umiejętność zarządzania swoimi myślami. Niestety większość ludzi nie wie, jak to zrobić.

Emocje towarzyszą człowiekowi przez cały czas, ponieważ są reakcją ciała na wszystko, co się dzieje wokół nas i w naszych myślach.

Zazwyczaj jednak bywają one negatywne i nieprzyjemne. Złość, strach, smutek, odraza to emocje wysuwające się na pierwszy plan, rozpoznawalne u wszystkich ludzi na całym świecie — i pewnie znasz je doskonale. Pojawiają się w wielu okolicznościach i trudno nad nimi zapanować. Sprawiają, że czujemy się źle, a będąc w negatywnym nastroju, stajemy się mało użyteczni we współczesnym świecie, w którym wymaga się od człowieka kreatywności, efektywności, poczucia sprawczości i działania na wysokich obrotach.

Co więcej — emocje szybko się udzielają innym, więc jedna zdenerwowana, smutna czy zagniewana osoba w Twoim otoczeniu może wpływać na to, jak Ty się czujesz!

Zatem bardzo użyteczna byłaby umiejętność kontrolowania i zmieniania swoich emocji. Tylko — JAK tego dokonać? Czy wiesz, jak uwalniać umysł od niechcianych uczuć?

Co zrobić, aby przestały Ci przeszkadzać? Jak się szybko uspokoić?

Z pomocą przychodzą nam sposoby, które opisałam w tej książce!

Niektóre z nich pozwalają zaledwie w parę chwil pozbyć się niechcianej emocji. ☺

Przetestuj kilka sprawdzonych metod: zajmij swoje myśli czymś innym niż martwienie się i snucie czarnych scenariuszy, przeczytaj wszystkie mądre książki, które od dawna czekają na swoją kolej, obejrzyj wszystkie filmy lub seriale, na które nie było czasu (i tutaj mała uwaga: wybieraj raczej te, które są lekkie i wesołe, ponieważ śmiech jest najprostszym sposobem na to, żeby osiągnąć lepsze samopoczucie), posprzątaj (jeżeli to Cię zajmuje, ale można po prostu też poćwiczyć, ruch likwiduje napięcie z ciała) albo zajmij się czymś twórczym — sprawdź, jak Ci idzie malowanie, rysowanie, lepienie z gliny, plasteliny czy cokolwiek innego, co przyjdzie Ci do głowy (twórczość zajmuje myśli i potęguje poczucie dobrostanu, dlatego warto się tym zająć, nawet jeżeli nie wierzysz w swój talent).

Praktykuj medytację co najmniej raz dziennie, ponieważ to uspokaja umysł, ale też przynosi rozluźnienie i spokój, podczas gdy strach sprawia, że ciało napina.

Niektórzy ludzie uważają, że ważne są negatywne emocje oraz że warto ich doświadczać, aby poznać swój cień, swoją mroczną stronę czy po prostu korzystać z bogatej palety doznań.

Hmmm... Gdyby się bardziej nad tym zastanowić, to warto najpierw sprawdzić, co się dzieje, gdy przeżywasz negatywne emocje. Po prostu źle się czujesz. ☹

Co się stanie, gdy zaczniesz je pielęgnować i przez to wzmacniać? Istnieje ryzyko, że długotrwały gniew przerodzi się w agresję, która może krzywdzić Ciebie lub kogoś innego, smutek może doprowadzić do depresji, a lęk do nerwicy czy fobii. Czy tego właśnie chcesz? Chyba nie!

Co się dzieje z Twoją energią, gdy przeżywasz negatywne emocje? Kierujesz ją na te doświadczenia, które wyzwalają destrukcyjne reakcje — w rezultacie wzmacniasz ten aspekt swojego życia. Czy tego właśnie chcesz? Chyba nie!

Co zatem robić z negatywnymi emocjami?

Najlepiej traktować je po prostu jak znaki ostrzegawcze, które podpowiadają, że coś dzieje się nie tak, jak tego chcesz. Gdy się pojawiają, zauważ je i podziękuj za ostrzeżenie, a potem po prostu zastanów się nad tym, co Ci zasugerowały, i podejmij działanie, które poprowadzi Cię w stronę tego, czego pragniesz.

I już!

A potem skup się na myśleniu o tym, co wzbudza w Tobie pozytywne emocje, ponieważ dzięki temu Twoja energia zostanie ukierunkowana na to, co lubisz, a Ty będziesz się czuć dobrze, a przecież właśnie o to nam chodzi w życiu — tym duchowym także. ☺

Paul Ekman, amerykański psycholog, wyróżnił sześć podstawowych emocji — *radość*, *zaskoczenie*, *złość*, *smutek*, *strach* i *wstręt*. Zgodnie z jego teorią wyrazy mimiczne, charakterystyczne dla poszczególnych emocji, są uniwersalne kulturowo. Poprzez aktywność mięśni twarzy ludzie na całym świecie w taki sam sposób wyrażają radość, smutek czy złość (pogarda nie jest uniwersalna dla każdej kultury).

Ile wśród nich jest pozytywnych uczuć? Tylko radość!

Gdyby tak głębiej się nad tym zastanowić, okazuje się, że radość jest emocją, która potrafi nas przeprowadzić na słoneczną stronę życia. To ona sprawia, że dobrze się czujemy i cieszymy się tym, co się dzieje.

W dodatku w niektórych teoriach radość została zastąpiona szczęściem, można więc uznać, że są one powiązane i warunkują siebie nawzajem, a radość wręcz jest podstawą szczęścia.

Jak się objawia radość? Oczywiście uśmiechem. ☺

Zatem warto się uśmiechać jak najczęściej!

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Z ciemnej na jasną stronę życia

Nawet najwięksi optymiści miewają od czasu do czasu myśli czarne i ponure. Wszystkich nas dopadają negatywne emocje. Złość, strach, smutek to wręcz codzienność wielu osób. Co zrobić z nadmiarem negatywnych emocji? Jak sobie z nimi poradzić? Okazuje się, że jest na to sposób — najlepiej traktować je jak znaki ostrzegawcze, które mówią, że coś dzieje się nie tak, jak tego chcesz.

Szkoda czasu, energii, inteligencji i zdrowia na ciemne myśli oraz związane z nimi negatywne emocje. Szkoda tym bardziej, że wszystko to można odmienić. Ciemność przekuć w jasność, negatyw zmienić w pozytyw, utraconą energię odzyskać i zwielokrotnić po to, by żyć pełniej, efektywniej i po prostu szczęśliwiej. **Jak to zrobić?**

Z pomocą przychodzą opisane w tej książce techniki, strategię działania i medytacje, które pozwolą Ci samodzielnie decydować, o czym i jak chcesz myśleć.

A pierwszym krokiem na drodze do wolności od negatywności jest uświadomienie sobie, że to Ty rządysz swoim wewnętrznym światem, że tylko Ty możesz na niego wpływać...

Agnieszka Ornatowska — psycholog, trener NLP, autorka wielu poradników z różnych dziedzin życia, między innymi *Alchemii uwodzenia* i *Struktury duchowości*. Od prawie dwudziestu lat prowadzi szkolenia, na których uczy, jak wpływać na swoje myśli, emocje, energię i skutecznie komunikować się z innymi. Więcej informacji na stronie www.ornatowska.pl.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:
ebookpoint



ISBN 978-83-283-6953-5



cena 29,90 zł