

Elżbieta Liszewska

Ego

MĘŻCZYZNY



PRAWDZIWI
PRZEWODNIK
PO UCZUCIACH

Jak zrozumieć męskie emocje
i odnaleźć siebie w partnerstwie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Ego MĘŻCZYZNY

Elżbieta Liszewska

Ego

MĘŻCZYZNY



Jak zrozumieć męskie emocje
i odnaleźć siebie w partnerstwie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-733-5

Copyright © Elżbieta Liszewska, 2021

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



Spis treści

PRZEDMOWA	9
WSTĘP	13
Rozdział I: Pierwsze wrażenie	21
Rozdział II: Po prostu życie	31
Rozdział III: Drugie spotkanie	35
Rozdział IV: Kardynalne prawdy	47
Rozdział V: Kardynalne prawdy w praktyce	59
Rozdział VI: Kardynalne prawdy, ciąg dalszy	65
Rozdział VII: Nowe postrzeżenie	73
Rozdział VIII: Kolejne prawdy	77
Rozdział IX: Siła wybaczenia	87
Rozdział X: Wybaczenie w praktyce	95
Rozdział XI: System energetyczny człowieka	103
Rozdział XII: Siła dziękczynienia	119
Rozdział XIII: Czakry jeszcze raz	127

Rozdział XIV: Spotkanie z Olgą	135
Rozdział XV: Siła modlitwy	139
Rozdział XVI: Siła regresingu	149
Rozdział XVII: Dygresje na temat wartości	157
Rozdział XVIII: Utrwalenie czakr	167
Rozdział XIX: Medytacja uzdrawiająca czakry	177
Rozdział XX: Jeszcze o wybaczeniu	191
Rozdział XXI: Od wybaczenia do autoregresingu	203
Rozdział XXII: Zaczynaj od ja	213
Rozdział XXIII: Dziękczynienie	219
Rozdział XXIV: Czystość intencji	221
Rozdział XXV: Jednak afirmacje	229
Rozdział XXVI: Jeszcze o wizualizacji	241
Rozdział XXVII: Materializacja	245
ZAKOŃCZENIE	249
O AUTORCE	251



Drogi Czytelniku,

może odnajdziesz w przedstawionych poniżej opowieściach siebie, swoje problemy, zmagania. Może odnajdziesz sposób, w jaki możesz zmienić swoje życie.

Pozycja, którą trzymasz, jest beletrystycznym zapisem rzeczywistej terapii. Wiele opisanych tutaj przykładów zostało zaczerpniętych z lat doświadczeń terapeutycznych. Na użytek tej książki zmieniłam imiona bohaterów oraz wiele szczegółów, lecz postaci są autentyczne.

Pomiędzy Ego, a Duszą.

Opowieści terapeutyczne



Przedmowa

Książka ta jest przedłużeniem pierwszej powieści „Dusza kobiety”*, a powstała, aby przedstawić tę samą historię oczami innego uczestnika – mężczyzny.

Kiedy postanowiłam przedstawić tę opowieść w taki sposób, miałam w pamięci historię pewnego małżeństwa. W procesie terapeutycznym tej pary uczestniczyli wszyscy członkowie rodziny – zarówno rodzice, jak też dwoje dorosłych dzieci.

Niejednokrotnie podczas indywidualnych spotkań opowiadali te same zdarzenia, a słuchając ich miało się wrażenie, że są to cztery odrębne historie. Tylko w jednym przypadku ich opowieści były spójne – łączył je fakt rozlania przez mamę kawy i zdziwienie, że z tak małej ilości kawy w filiżance, może być tyle plam na dywanie, ścianach

* Publikacja dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd.).

i pościeli. Był to jedyny fakt przedstawiony przez wszystkich jednakowo. Pozostałe wydarzenia były przez każdą z tych osób interpretowane na swój sposób, przypuszczane przez filtr własnych emocji i oczekiwań.

Podobnie jest w historii Olgi i Norberta – każde z nich ma swoje racje, każde widzi zdarzenia poprzez pryzmat własnych doświadczeń, interpretuje je zgodnie z własnymi przekonaniem, reaguje według wyuczonych podświadomych wzorców. Uczucie rodzące się w dojrzałym wieku zostaje poddane próbie. Czy zwycięży miłość, czy też społeczne normy i poczucie odpowiedzialności za inną osobę? Oboje nieustannie zadają sobie pytanie: czy można budować nowe życie na gruzach starego związku? Oboje szukają pomocy i rozwiązania, a towarzyszy im terapeutka, pomagająca poradzić sobie z emocjami, przejść przez chwile zwątpienia, złości, wyciszyć huragan uczuć i odnaleźć wewnątrz siebie właściwą odpowiedź.

Jest to książka o rozwoju osobowości, wzrastaniu jednostki, przygotowywaniu się do życia w partnerstwie. Mówi o zmianie świadomości, która pozwala wznieść się ponad własne ego i dostrzec inne wartości. To też książka o pokonywaniu własnych ograniczeń, o dostrzeganiu ciemnych stron swojej duszy i mozolnym wydobywaniu się ponad przeciętność. Pozwala ona każdemu z nas odnaleźć siebie w zachowaniach bohaterów, pomaga wyrwać się z okowów podświadomości i rozpocząć życie zgodne z głębokimi wartościami wspólnymi dla ludzkości. Pokazuje, jak poprzez zmianę wewnętrzną

można dokonać „cudu” w świecie zewnętrznym, bez ingerencji w życie innych osób. Uczy niezaniechania siebie i jednocześnie tolerancji oraz wyrozumiałości dla drugiej osoby. Pokazuje też proces rozwoju duchowego, przechodzenia od własnego egocentryzmu, na stronę duszy.

Nie wiem czy zastanawiałeś się nad tytułami obu książek, co takiego jest pomiędzy ego a duszą? To podświadomość. W niej ukryty jest klucz do sukcesu i szczęścia. To w podświadomości znajdują się twoje przekonania, w niej mieszka wewnętrzne dziecko. Bez tego ogniwa nie jest możliwa żadna zmiana w twoim życiu. Pokażę ci, jak odnaleźć ten klucz i zrobić z niego właściwy użytek.

Ja także, tak jak i ty, składam się z kilku podosobowości, które funkcjonują we mnie równoległe i przedstawiają się w następujący sposób.

Moja podświadomość jest kobietą-elfem, który składa i jednocześnie rozpościera skrzydła. One zmieniają się w zależności od zdarzeń, nastroju i panujących emocji. Kobieta-elf jest ciepła, romantyczna i kochająca. Ma na imię Elutka. Jest to moja energia Jin.

Moje ego jest asertywną bizneswoman, w eleganckim kostiumie. Dla niej wszystko jest możliwe, wierzy w swoją nieprzeciętność. Ma na imię E-Liz'a. Jest to moja energia Jang.

Moje wewnętrzne dziecko bywa w różnym wieku, najczęściej jest dzieckiem przedszkolnym. Jest indywidualistą, jest twórcze, zadowolone i radosne. Nieświadomie ceni siebie i pragnie rozwoju. Ma na imię Elżunia.

Moje prawdziwe ja mieszka w nadświadomości i w moim sercu, jest jednocześnie mną. Jestem ogromna, wznoszę się ponad to, co mnie otacza. Całą duszą pragnę własnego rozwoju i przekazywania mojej wiedzy ludziom. Pragnę mówić prawdę tłumom i cieszyć się sukcesem jednostki. Ponad wszystko pragnę dążyć do przekazywania tej wiedzy. Stać, mówić, uczyć! Mam na imię Elżbieta.

A kim ty jesteś? Może raz odnajdziesz się jako Olga, a innym razem poczujesz się Norbertem.

Miłej lektury.



Wstęp

Jesteśmy jednocześnie istotami ludzkimi i duchowymi, w równej mierze. Bez naszej materialnej, fizycznej cielesności nie mogłyby realizować się zamierzenia Duszy. Żeby uwolnić się od panujących w głębi nas przekonań, musimy najpierw zmaterializować te wzorce i wyjść poza ich zasięg, by ostatecznie je zdematerializować. Nie ma innej drogi jak życie w realnym świecie poprzez wcielenie. Szanuj swoją ludzką istotę, nie pomniejszaj jej, nie ignoruj, bo bez niej nie byłbyś w stanie zrealizować misji swojej Duszy.

Nasza ludzka część to ego i podświadomość.

Podświadomość nigdy nie odpoczywa. Czuwa nieustannie, kierując wszystkimi funkcjami organizmu, rejestruje jednocześnie wszystko, cokolwiek by nie działo się wokół nas. Naszym świadomym umysłem jesteśmy w stanie zarejestrować jedynie pięć procent bodźców. Pozostałe dziewięćdziesiąt pięć procent tafia do naszej podświadomości

i przechowywane jest tam jako tak zwane bodźce podprogowe. Załóżmy, że dziecko śpi, a rodzice narzekają, że urodziła się dziewczynka zamiast chłopca. Co na to nasza podświadomość? Przyjmuje to stwierdzenie i wchłania je jako prawdę. W naszym podświadomym umyśle toczy się identyczny proces, jak w umyśle świadomym – na podstawie usłyszanych słów wyrabiamy w sobie pewne przekonania i podejmujemy decyzje. Decyzje takie podejmowane są większością głosów. Jeżeli więc twój podświadomy umysł, w przeciwieństwie do umysłu świadomego, przekonany jest o słuszności jakiejś sprawy, zadzieje się tak, jak on tego sobie życzy. Na nic tu narzekania, że nic nie dzieje się po twojej myśli – podświadomość to także ty.

Jeżeli nie pracujesz terapeutycznie nad usunięciem pewnych wzorców, bodziec do zmiany negatywnych przekonań nadejdzie ze świata zewnętrznego w postaci, na przykład, przykrego zachowania ze strony najbliższej osoby lub nieprzyjemnego wydarzenia. Stanie się to tak, byś mógł sam siebie zapytać: dlaczego mnie to spotkało, dlaczego tak się zachowałeś wobec mnie? Czy zdarzyło ci się kiedykolwiek zadawać sobie takie pytanie?

Pewnie, że tak, każdemu się tak zdarzało! A co słyszałeś w odpowiedzi? Co mówił twój wewnętrzny głos?

Może: jestem do niczego, to pewnie moja wina, widocznie należy mi się. Jeżeli uświadomiłeś sobie te pytania, miałeś szczęście. Mogłeś odpowiadając na nie uświadomić sobie, co tak naprawdę o sobie myślisz: że nie zasługujesz,

że czujesz się winien, że masz kiepskie mniemanie o sobie. Co zrobić z niepochlebnyimi myślami na swój temat? Większość z nas wypiera je, usuwa ze swojego pola widzenia – to nie jest przyjemne uświadomić sobie coś nieprzyjemnego o sobie. Popełniamy jednak w ten sposób wielki błąd. Uciekamy od problemu jak dziecko, jak struś chowamy głowę w piasek, ale problem nie zniknie. Dziecko też myśli, że kiedy zamknie oczy, staje się niewidzialne, a tak naprawdę widzą je wszyscy. Twoje przekonania też widzą wszyscy i swoimi zachowaniami pokazują ci, że problem istnieje, nie zniknął, kiedy zamknąłeś oczy. Kiedy nas coś boli, powinniśmy szeroko otworzyć oczy, a nie je zamykać. Tak jak ból fizyczny oznacza, że coś „popsuło się” w naszym organizmie i trzeba to naprawić, tak ból psychiczny świadczy, że trzeba naprawić coś w swojej psychice. Jeżeli nie zajmiesz się bólem nerek czy wątroby, wkrótce nastąpi kolejny atak, zapewne silniejszy. Identycznie sprawy mają się z twoją psychiką – nastąpi kolejny atak, w postaci kolejnego przykrego słowa czy zachowania ze strony bliskiej osoby. Tyle, że jeszcze bardziej bolesny. Nie dziw się więc tym powtarzającym się „atakami” ze strony słynnych „ich”. Oni tylko pokazują ci, czym powinieneś się zająć. Kiedy w ten sposób popatrzysz na świat, ludzi i zdarzenia, nabierzesz dystansu i poczujesz ogromną ulgę, że już nie musisz się na nich złościć. Że już nie musisz marnować swojej cennej energii na osoby, które, jak pewnie teraz myślisz, są ci nieprzychylnie. Możesz w tym czasie zająć się sobą i usuwaniem negatywnych przekonań

i wzorców. Jednak, żeby rozpocząć ten proces trzeba nie lada siły, by przyznać się przed samym sobą, że wcale nie myślę o sobie dobrze, że w głębi swojej podświadomości uważam się za głupka, nieudacznika lub podłego łotra.

Jeżeli już uświadomiłeś sobie, że uważasz siebie za głupka czy nieudacznika – masz szczęście! Większość tych głupków, łotrów czy nieudaczników wcale nie wie, że tak o sobie sądzi. Żyją w błogiej nieświadomości, stworzonej przez ego i uważają, że są wspaniali, mądrzy, dobrzy, idealni. Obwiniając innych, poprawiają chwilowo mniemanie o sobie i nastrój, ale jednocześnie pogłębiają swoje przekonania. I oto naciągają już kolejni „oni”, którzy będą próbowali przebić się przez skorupę twojego ego, pokazując ci, kim naprawdę jesteś, według własnych wyobrażeń na swój temat. Po raz kolejny od ciebie zależeć będzie, czy tym razem otworzysz oczy, ockniesz się, i przypomnisz skąd w tobie tak niskie przekonania na swój temat. Może właśnie powstały, kiedy leżałaś w łóżeczku, a nad tobą stali ci poważni dorośli mówiąc: szkoda, że nie urodził nam się syn. Może w tym momencie uderzysz pięścią w stół, krzycząc: dość, już nie pozwalam się tak traktować! Dość myślenia, że jestem gorsza, bo nie spełniłam oczekiwań rodziców i nie urodziłam się chłopcem. Dość, dość, dość!!!

Jeżeli jesteś świadomym uczestnikiem i jednocześnie obserwatorem przebiegającego tak procesu – masz szczęście! Bo jesteś w stanie usunąć każde inne przekonanie, które zauważysz dzięki zachowaniom słynnych „ich”. Jeżeli nie

uświadamiasz sobie przebiegającego w tobie takiego procesu, też masz szczęście! Bo on będzie przebiegał w twoim podświadomym umyśle w nieświadomy sposób. Dziwią cię pewnie powtórzenia (co jest zabiegiem celowym) – to dobrze, twój świadomy, logiczny umysł zajęty jest analizowaniem i ocenianiem, a w tym czasie twój podświadomy umysł nieświadomie uświadamia pewne programy, by nie dopuścić do głosu dyżurnego „wymądrzacza”. **Jest nim twoje ego, sztuczny twór podświadomości**, negujące wszystko, co nie jest jego udziałem, po to tylko, by podnieść w sztuczny sposób własną wartość. Jeżeli niewiele w tej chwili rozumiesz i czujesz zamęt w głowie – masz szczęście – twój podświadomy umysł skupiając się na formie, jednocześnie bez większych oporów przyjmuje treść.

Czy zadajesz sobie nieraz pytanie, dlaczego życie nie układa się po twojej myśli? Czy nie czułeś nieraz bezradności w dążeniu do celu? Tyle wysiłku, tyle energii i nic, żadnych efektów!!! Czy nie czułeś się nieraz jak w matni, bo cokolwiek byś nie robił, nie przynosi spodziewanych skutków? Wtedy najczęściej walisz pięścią w stół, tupiesz nogą i krzyczysz: nie tak miało być! Nie tak to zaplanowałem! Obrażasz się na świat, los, ludzi i Boga. Sądzisz, że swoim ludzkim umysłem potrafisz ogarnąć wszystko i że ty najlepiej wiesz, co dla ciebie najlepsze. To jest twoje wewnętrzne dziecko, które nie rozumie praw świata.

A czy pamiętasz jakąś rzecz, której bardzo pragnąłeś, a która z perspektywy czasu wcale nie była dla ciebie

najkorzystniejsza? Modliłeś się pewnie o to czy o tamto, a ta rzecz nie realizowała się. Obrażałeś się wtedy pewnie na los czy Boga, że nie chce wysłuchać twoich modlitw. Kogo przypomina ci ten obrazek? Małego, niedojrzałego Jasia, który pogniewał się na rodziców, bo nie chcieli spełnić jego zachcianki. A gdyby tak usiąść w ciszy, spokoju, bez emocji i porozmawiać z dorosłymi? Dowiedzieć się, dlaczego sądzą, że ta rzecz nie jest dobra dla ciebie? Może łatwiej byłoby wtedy zrozumieć.

Tak jak dziecko nie jest w stanie zrozumieć pobudek kierujących dorosłymi, tak i ty dopóki nie dorośniesz duchowo, nie jesteś w stanie zrozumieć woli wszechświata i zestroić się z nią.

Masz konflikt wewnętrzny pomiędzy twoją świadomością, podświadomością a wewnętrznym dzieckiem, a pieczę nad wszystkim ma twoja duchowa mądrość, zestrojona w najwyższą mądrością wszechświata, z mądrością kierującą się najwyższym dobrem nas wszystkich. Tego konfliktu nie opanujesz świadomie. Bowiem w twojej świadomości wszystko może się mieszać – niekiedy przekazuje ci coś jako złe, niegodne, okrutne, co takie w istocie nie jest, ale świadomość ulega wpływom zewnętrznym. Zastanawiasz się, co jest słuszne i jak należy postąpić.

Podobne rozterki i konflikty przeżywali moi bohaterowie: porzucenie podświadomych wzorców społecznych – często niesłusznych, narzuconych przekonań. Porzucenie swojego egocentryzmu i zajęcie się wewnętrznym dzieckiem

pomogło im rozstrzygnąć, co jest dla nich dobre, pomogło im zmaterializować nowe wzorce, zgodnie z zasadą najwyższego dobra wszystkich uczestników owych zdarzeń.



Aby to zrozumieć, należy przejść przez wszystkie szczeble rozwoju:

- ☞ uwolnić się od wpływu grupy, walki i zabiegania o jej wsparcie i akceptację;
- ☞ uwierzyć we własne możliwości, swoją siłę i moc;
- ☞ odnaleźć tę część siebie najbliższą duchowej mądrości – swoją duszę;
- ☞ zestroić się ze swoją duszą, a następnie z energią wszechświata, z energią wyższej inteligencji lub Boga (nazwij ją jak wolisz).



Po to, by pójść dalej musisz usunąć swoje nagromadzone negatywne wzorce, skrzętnie przechowywane przez podświadomość.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Polecamy:



Elżbieta Liszewska posiada wykształcenie filologiczne i psychologiczne, absolwentka Uniwersytetu Łódzkiego oraz Instytutu Neurolingwistyki w Warszawie. Znana w kraju i za granicą jako konsultantka i terapeutka, doradzająca w życiu osobistym i zawodowym. Jest właścicielką i dyrektorką Akademii Liderów – szkoły doskonalenia osobistego, specjalizującej się w indywidualnym rozwoju osobowości oraz kształceniu terapeutów.

**Odkryj swoją podświadomość,
która aż w 90 procentach wpływa na twoje decyzje.**

Po publikacji *Duszy kobiety* przyszedł czas na tę samą tematykę, jednak potraktowaną z punktu widzenia mężczyzny. To książka o rozwoju osobowości, wzrastaniu i przygotowywaniu się do życia w partnerstwie. Podpowiada, jak zmienić świadomość i podświadomość, aby dostrzec inne wartości poza własnym ego.

Dowiesz się, jak:

- ♥ pokonać własne ograniczenia i być zadowolonym z siebie,
- ♥ rozpoznać i zmienić swoje przekonania,
- ♥ odkryć tajniki swojej podświadomości, która ma ogromny wpływ na codzienne decyzje, związki, emocje, relacje,
- ♥ odnaleźć i poznać siebie,
- ♥ świadomie określić swoje potrzeby i odzyskać motywację do działania,
- ♥ zadbać o siebie i podnieść samoocenę,
- ♥ nauczyć się tolerancji oraz wyrozumiałości i osiągnąć szczęście.

Wykorzystaj swoją moc

Patroni:

