

sensus



JAK POKOCHAĆ SIEBIE

*Przewodnik
po wewnętrznym
świecie kobiety*

WYDANIE II ROZSZERZONE

DAGMARA GMITRZAK

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.

Autor oraz wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 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/japos2>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9705-7

Copyright © Helion S.A. 2023

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

<i>Wstęp do wydania drugiego</i>	11
<i>Wstęp. Na dobry początek</i>	15
<i>Rozdział 1. Co to znaczy kochać siebie?</i>	21
<i>Rozdział 2. Zadbać o swoje granice</i>	29
<i>Granice</i>	31
<i>Zdrowy egoizm</i>	32
<i>W samolocie</i>	32
<i>Otwarcie na przyjmowanie</i>	33
<i>Jakie są Twoje granice?</i>	33
<i>Podsumowanie</i>	35
<i>Rodzaje granic</i>	36
<i>Granice w relacji z kimś</i>	39
<i>Jak rozpoznać, że ktoś narusza granice?</i>	40
<i>Granice w związku</i>	41
<i>Odmienny stan</i>	41
<i>Kogo przyciągamy?</i>	42
<i>Jak mawiają mędrcy</i>	45
<i>Uwolnić się od destrukcyjnych nawyków i nałogów</i>	45
<i>Dlaczego się uzależniamy?</i>	46

Rozdział 3. Zachować swoje granice w związku partnerskim	47
<i>Ja i Ty, czyli My</i>	49
<i>Rodzaje związków</i>	50
<i>Zatracamy się</i>	52
<i>Kobiety razem!</i>	52
<i>Podobne przyciąga podobne</i>	60
<i>I co teraz zrobić?</i>	61
Rozdział 4. Uzdrowić swoją relację z wewnętrznym dzieckiem	63
<i>Czym naprawdę jest wewnętrzne dziecko?</i>	65
<i>Wrażliwiec w nas</i>	66
<i>Filmoterapia</i>	66
<i>Konsekwencje trudnego dzieciństwa</i>	67
<i>Twoja dziewczynka i relacja uczuciowa</i>	68
<i>Karmienie</i>	68
<i>W związku</i>	69
<i>Przyciąganie</i>	70
<i>Praca nad sobą</i>	70
<i>Aspekty wewnętrznego dziecka</i>	71
Rozdział 5. Kreować, tworzyć!	75
<i>Każda z nas jest kreatywna!</i>	77
<i>Ach, szkoła... ..</i>	78
<i>Dlaczego mamy tworzyć?</i>	78
<i>Wilczyca w Tobie</i>	79
<i>Kobieta i natura</i>	79
<i>Kreatorki</i>	80
<i>Jak wyjść z tego impasu?</i>	82
<i>Dwie siły</i>	82
<i>Drzwi do zmiany</i>	85
<i>Inspiracja od innych kobiet</i>	86
<i>Kolorowa Frida</i>	87
<i>Z depresji do poznania siebie</i>	87
<i>Ach, miłość... ..</i>	88

<i>Zaproś kreatywność</i>	90
<i>Przeprogramowanie</i>	90
<i>Czas na Ciebie</i>	93
<i>Inspirujący cytat</i>	95

Rozdział 6. Wiersze97

Rozdział 7. Wybaczyc sobie i innym 111

<i>Wybaczenie</i>	113
<i>Zdrowie i układ odpornościowy</i>	114
<i>Zmiana systemu</i>	114
<i>Uraza do kogoś</i>	116
<i>Szersza perspektywa</i>	117
<i>Ludzie są lustrami</i>	117
<i>Wybaczenie sobie</i>	119
<i>Decyzje</i>	120
<i>Japońska filozofia i złoto</i>	121
<i>Mama i operacje</i>	122

Rozdział 8. Mieć kontakt ze sobą137

<i>Istota społeczna</i>	139
<i>Być ze sobą</i>	140

Rozdział 9. Wolność emocjonalna w relacji143

<i>Emocje destrukcyjne</i>	145
<i>Wyrażanie w ruchu</i>	146
<i>Kobieca i męska natura</i>	147
<i>Nie daj się wciągnąć</i>	147
<i>Wpływ partnera</i>	148
<i>Wyższa wibracja</i>	148
<i>Druga strona medalu</i>	149
<i>Inspiracja</i>	149

Rozdział 10. Dziewięć współczesnych archetypów kobiecości 151

<i>Synkretyzm kulturowy</i>	153
<i>Narzędzie rozwojowe</i>	154
<i>Dynamika wewnętrzna</i>	155
<i>Dlaczego ważne jest poznanie archetypów?</i>	155
<i>Czym jest konflikt między archetypami?</i>	157
<i>Jakie jest rozwiązanie?</i>	157
<i>Dziewięć archetypów kobiecości</i>	157

**Rozdział 11. Projekcje — czyli o mocy niebrania
wszystkiego tak osobiście 169**

<i>Projekcje innych</i>	171
<i>Historie z przeszłości</i>	172
<i>Czym jest projekcja?</i>	173
<i>Kogo ktoś widzi w Tobie?</i>	173
<i>Być uważną w relacjach</i>	174
<i>Odlóż rozmowę na później</i>	174
<i>Z doświadczenia</i>	175
<i>Na łąso</i>	175

Rozdział 12. Stać po swojej stronie 177

<i>Krytyczna generalizacja</i>	179
<i>Zapisy w podświadomości</i>	180
<i>Program samokrytyki</i>	180
<i>Zmiana programów</i>	181
<i>Prawda w przyjaźni</i>	182
<i>Druga strona medalu</i>	183
<i>Partnerzy, którzy się ranią</i>	183
<i>Seksualność</i>	184
<i>Po swojej stronie</i>	184
<i>Podsumowanie</i>	184

Rozdział 13. Traktować swoje ciało jak świątynię	185
Świątynia	187
Ciało to cud natury	188
Akceptacja siebie	188
Iluzja piękna	189
Masaru Emoto i woda	189
Choroba i ciało	190
Jak pracować ze swoim ciałem?	190
Szacunek	194
Jesteś piękna	194
Rozdział 14. Szanować swoje kobiece organy: macica, jajniki, piersi, wagina	201
Macica	203
Jajniki	217
Piersi	219
Wagina — joni	220
Rozdział 15. Wiersze	229
Rozdział 16. Poznać swoją seksualność	237
Seksualność i serce	239
Poznać siebie	240
Seksualność w związku	240
Brak komunikacji	241
Tantra	241
Praca ze specjalistką	242
Rozdział 17. Spotykać się z bliskimi kobietami	247
Potrzebujemy siebie	249
Czym jest krąg kobiet?	250
Rdzenne kobiety	250

<i>Przestrzeń równości</i>	251
<i>Dzisiejsze kręgi</i>	251
<i>Imiona indiańskie</i>	252

Rozdział 18. Życ swoim życiem! 253

<i>Docień życie</i>	255
<i>Pozytywny wpływ wdzięczności</i>	256
<i>Moja praktyka</i>	257

Rozdział 19. Jak pokochać siebie — holistyczne praktyki miłości do siebie 261

<i>Praktyka 1. Afirmacje dobrostanu</i>	263
<i>Praktyka 2. Oczyszczająca i relaksująca kąpiel</i>	264
<i>Praktyka 3. Taniec dla siebie</i>	265
<i>Praktyka 4. Stwórz swój kobiecej „oltarz”</i>	266
<i>Praktyka 5. Harmonizowanie Twoich siedmiu czakr</i>	267

Rozdział 20. Moja historia na drodze do pokochania siebie 277

<i>Dla kobiety od kobiety</i>	279
<i>Podróż w przeszłość</i>	280
<i>Intrawertyzm</i>	281
<i>Aktywność fizyczna</i>	281
<i>Wdzięczność</i>	282
<i>Dobre maniery</i>	282
<i>Relacje z rodzicami</i>	283
<i>Bunt i nowy dom</i>	284
<i>Matura i zaskoczenie</i>	285
<i>Studia</i>	285
<i>Miłość platoniczna</i>	286
<i>Inspiracja do zmian</i>	286
<i>Praca z ciałem</i>	287
<i>Poziomy świadomości</i>	288
<i>Sieć połączeń</i>	288

<i>Uziemienie</i>	289
<i>Czas kreatywności</i>	290
<i>Decyzje życiowe</i>	290
<i>Psychologia transpersonalna</i>	291
<i>Warsztaty i rozwój</i>	291
<i>Dziennikarstwo</i>	292
<i>Andaluzja</i>	293
<i>Powrót do marzeń</i>	294
<i>Pierwsza książka</i>	294
<i>Dalekie podróże</i>	295
<i>Podróże i rozwój</i>	295
<i>Czym jest obfitość?</i>	296
<i>Empatia</i>	296
<i>Współodczuwanie</i>	297
<i>Lustra</i>	297
<i>Kobiecość</i>	298
<i>Przebudzenie Bogini</i>	298
<i>Na zakończenie i nowy dobry początek!</i>	301
<i>O autorce</i>	305

Rozdział 1.

*Co to znaczy
kochać siebie?*



Zacznijmy od tego, czym jest miłość do siebie?

Oto kilka moich inspiracji i prób uchwycenia esencji miłości do siebie.

*

Kochać siebie to honorować i szanować siebie jako istotę ludzką. To uświadomić sobie, że jesteś istotą nie tylko cielesną, umysłową i uczuciową, ale również energetyczną i duchową.

*

Kochać siebie to być dla siebie czułą, szczególnie wtedy, gdy czujesz, jakby świat i inni ludzie „odwrócili” się od Ciebie.

*

Kochanie siebie to traktowanie z szacunkiem i czułością swojego ciała. Wsłuchiwanie się w jego potrzeby i odpowiadanie na nie. To traktowanie go jak świątyni, która jest dla Ciebie cenna, jest skarbem, o który dbasz.

*

Kochanie siebie to opiekowanie się swoim Wewnętrznym Dzieckiem, tą małą dziewczynką w Tobie, która ma różne oblicza i stany, a Ty przyjmujesz je wszystkie. Innymi słowy, kochasz ją bezwarunkowo: kiedy się śmieje, czuje radość, ale i wtedy gdy jest smutna, apatyczna albo czuje złość.

*

Kochać siebie to objąć świadomością swój cień, czyli bardzo ważną część Twojej psychiki. Istnieją teorie, które twierdzą, że świadomość człowieka to zaledwie 10 procent naszej psychiki, pozostałe 90 procent to podświadomość. Inaczej mówiąc, nasza świadomość jest niczym czubek góry lodowej, która w większości jest pod powierzchnią wody. Stąd powiedzenie „zanurkuj w siebie” dobrze oddaje naszą drogę samopoznania.

To w Twojej podświadomości zapisane są niezliczone liczby programów i związanych z nimi definicji takich pojęć jak: miłość, szczęście, życie, matka, ojciec, związek, rodzina, praca, pieniądze, ciało, zdrowie, seksualność, przyjemność. Każdy z tych programów wpływa na to, co się dzieje w Twoim życiu, co do niego przyciągasz. Kiedy wchodzisz na ścieżkę samopoznania, masz możliwość zmienić te programy, które nie prowadzą do doświadczania dobrostanu i obfitości.

Wprowadzenie do podświadomości nowego korzystnego dla nas programu trwa 21 dni. To czas na wytworzenie się nowych połączeń między neuronami w mózgu.

*

Kochanie siebie to również uświadamianie sobie wypartych aspektów własnej psychiki, stłumionych potrzeb i pragnień. Może na przykład wyparłaś kiedyś swoją potrzebę głębokiej relacji z drugim człowiekiem, tylko dlatego, że kilka Twoich relacji było trudnych. Wyparłaś aspekt, który ja nazywam „Kobietą zorientowaną na związek” (o archetypach kobiecych przeczytasz w jednym z rozdziałów tej książki), czyli tą, która pragnie kochać i doświadczać miłości w relacji z drugim człowiekiem.

Kiedy wypieramy jakiś aspekt nas samych, mogą nas irytować ludzie, którzy nam o tym aspekcie przypominają, np. rodzina, która wciąż pyta: „Kiedy sobie kogoś znajdziesz?”, ale możemy też reagować emocjonalnie na widok szczęśliwych par czy romantycznych historii przedstawionych w filmach. Co zatem zrobić? Poznać ten aspekt siebie, „porozmawiać” z nim, przyjąć jego potrzeby i pragnienia.

*

Kochanie siebie to nauczenie się stawiania granic w relacjach z ludźmi. Powiedzenie komuś: „Nie”, oznacza powiedzenie sobie: „Tak”. Jeśli odmawiasz komuś, jeśli stawiasz granicę, to szanujesz siebie, swój system wartości, swoje ciało czy światopogląd. Zawsze masz prawo do powiedzenia komuś „nie” z głębi serca, zgodnie z tym, co czujesz, a nie z tym, czego ktoś od ciebie oczekuje.

Przekaz prawdy może nie być komfortowy dla kogoś, ale nie jesteśmy tu po to, aby dostosowywać się całe życie do innych, naginać czy zmieniać swoje wartości.

Powiedziane z szacunkiem „nie” może być afirmacją życia w takim sensie, że inspirujesz też drugą osobę do tego, aby żyła w zgodzie z tym, co czuje.

*

Kochanie siebie to umiejętność rozpoznania, kiedy stosujemy mechanizmy obronne ego — wypieranie, projektowanie, zaprzeczenie, manipulacja, kłamstwo — i kiedy stosuje je wobec nas ktoś inny.

*

Kochanie siebie to bycie szczerą wobec samej siebie bez względu na to, co się dzieje.

Oto pytania naprowadzające, które pomogą Ci połączyć się ze sobą każdego dnia:

- „Co tak naprawdę teraz czuję?”,
- „Czego nie chcę?”,
- „Czego chcę?”,
- „Czego potrzebuję?”,
- „Na co jestem zdecydowana?”,
- „Jak mogę teraz o siebie zadbać?”.

*

Kochanie siebie to stanie po swojej stronie, czyli nie stosowanie agresji słownej wobec siebie, nie działanie przeciwko sobie. To szacunek do świętości Twojego życia. Indianie mówią, że ono jest święte (ang. *sacred*, hiszp. *sagrado*). Słowo to nie ma nic wspólnego z religią, oznacza, że Twoje życie jest emanacją Źródła Miłości, Boga/Bogini, siły stwórczej. Ty jesteś emanacją Miłości.

*

Kochanie siebie to otwarcie na kreatywny przepływ w Tobie, na twórczość, która pragnie się przejawiać poprzez Ciebie. To pozwolenie sobie na urzeczywistnianie wizji, które podsuwa Ci Twoja Wyższa Jaźń. Jesteś naturalną Kreatorką.

*

Kochanie siebie to odkrycie i poznanie swoich kobiecych aspektów, archetypów. Każdy z nich ma swoje potrzeby i pragnienia. Czasem jeden z nich zdecydowanie przewodzi w Twojej psychice (np. archetyp Matki), a nawet dominuje nad innymi aspektami, które nie mogą się wyrazić. Miłość do siebie to „danie głosu”, czyli wysłuchanie tych aspektów siebie, które dotychczas wypierałaś. Wysłuchaj, czego potrzebują, i pozwól im na wyrażenie”.

*

Kochanie siebie to wybaczenie sobie wszystkiego. Nietrzymanie urazy do samej siebie za to, że czegoś nie zrobiłaś lub że zrobiłaś. Resentyment, uraza, poczucie żalu i winy — to bardzo niskie energetycznie stany. Ich pielęgnacja w sobie nie ma żadnego sensu.

*

Kochanie siebie to wybaczenie innym, ale z szacunkiem do siebie, a nie dlatego, że „tak trzeba”. Czasami wybaczenie zaczyna się w umyśle od wypowiedzenia słów: „wybaczam tej osobie, że...”, „wybaczam ci, że...”. Być może nie ma jeszcze gotowości w ciele i w sercu, aby w pełni wybaczyć. Miłość do siebie to delikatne obchodzenie się ze swoimi uczuciami i niezmuszanie siebie do wybaczenia, jeśli nie jesteśmy na to gotowe.

Wybaczenie „pojawi się” pewnego dnia jak delikatny promień słońca, a wraz z nim uczucie lekkości, wzruszenia i miłości w klatce piersiowej, w sercu...

*

Kochanie siebie to akceptowanie procesu dojrzewania, zmieniania się z wiekiem. Mówi się, że najlepsze wino ma swoje lata. Im jesteśmy starsze, tym bardziej świadome tego, kim jesteśmy i czego pragniemy. Dojrzewamy do swojej pełni — pełni swej kobiecości.

*

Kochanie siebie to szanowanie swojej seksualnej natury. Tego, że Twoje ciało pragnie być dotykane, całowane, przytulane, pragnie doświadczać przyjemności zmysłowych. Jesteśmy istotami seksualnymi. Przy czym energia seksualna to po prostu energia życiowa w nas, którą możemy odczuwać na poziomie kobiecych narządów jako zmysłową przyjemność, ale jeśli ta energia podnosi się w naszym ciele wyżej, to otwiera serce, a także może wprowadzić nas w stan „transpersonalny”, czyli wykraczający poza ego. Wtedy czujemy się połączone z drugim człowiekiem, a nawet z całością istnienia.

Serce jest bramą do doświadczenia transpersonalnego, do poczucia duchowego wymiaru życia. Stąd jeśli dwoje partnerów odczuwa do siebie miłość, ich fizyczna bliskość (nawet tylko dotyk) będzie prowadziła do doświadczenia o wiele pełniejszego niż to, kiedy odczuwają oni tylko fizyczne pożądanie.

*

Kochanie siebie to odchodzenie wtedy, gdy jest na to czas. To zamykanie starego rozdziału i otwieranie nowego. To kończenie relacji, które nie służą Twojemu dobrostanowi, relacji, w których nie jesteś kochana, szanowana i widziana.

To odchodzenie z pracy, która zabiera Ci życiową energię, nie daje możliwości realizacji swojego potencjału, w której nie jesteś szanowana i widziana. To zmiana destrukcyjnych nawyków i wychodzenie z uzależnień. To wszystko przejawy miłości do siebie.

*

Kochanie siebie to pozwolenie, aby Twoja Dusza, Wyższa Jaźń, Duchowe Ja Cię prowadziło, aby wskazywało Ci najlepsze decyzje i ścieżki życia.

Każdy z nas przychodzi tu z jakiegoś powodu. Ja ów powód nazywam misją.

Każdy przychodzi z zestawem wyjątkowych darów dla świata, talentów i skarbów.

Każdy z nas jest diamentem w świetlistej nici połączeń.

Każdy diament jest wyjątkowy, nie ma drugiego takiego na Ziemi.

Miłość do siebie to w moim odczuciu przyjęcie swojej wyjątkowości i wyższego sensu Twojego bycia tu na Ziemi. To dzielenie się ze światem swoimi talentami.

Jesteś tu z ważnych powodów, kochana Kobieto.

Jestem tu po to, aby Ci o tym przypomnieć.

I jeszcze to:

Jesteś kochana!

Miłość to najsilniejsza energia we wszechświecie.

Miłość przenika wszechświat, choć nasz umysł logiczny nie jest w stanie tego objąć i zrozumieć.

Wszechświat Cię kocha, Matka Ziemia Cię kocha, nawet kiedy Ty zapomnisz o kochaniu siebie.

Miłość jest zawsze obecna, możesz ją poczuć głęboko w Sercu, które jest bramą do odczuwania połączenia z innymi, z przyrodą, ze wszechświatem.

Każdy z nas jest jak diamencik w wielkiej sieci połączeń.

Majowie mówią: *In Lak'ech*, czyli Jesteś innym Ja.

Hawajczycy zaś mawiają, że jesteśmy połączeni poprzez *aloha* — miłość bezwarunkową, którą możesz poczuć w sercu.


JesteśMY tu na Planecie razem (z włoskiego: *tutti*).

Razem wznosimy, kochamy, kreujemy.

Z miłością, Dagmara

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

Oto Twoja najważniejsza życiowa relacja. Zadbaj o nią!

Może już to słyszałaś: tyle jesteś w stanie dać z siebie innym, ile masz wewnętrznych zasobów. I odwrotnie — jeżeli ich nie posiadasz, nie masz się czym podzielić. Dlaczego miałabyś być dla innych życzliwa, cierpliwa i wyrozumiała, jeśli zbyt dużo wymagasz od siebie? Skąd masz czerpać siłę do spotkania ze światem, jeśli czujesz się nieszczęśliwa?

I wreszcie — jak miałabyś kogoś prawdziwie pokochać,
skoro nie kochasz siebie?

W Twoim życiu wszystko zaczyna się od Ciebie. By pójść dalej, zmienić się, wzmocnić, spełniać marzenia albo — po prostu — być szczęśliwszą, warto cofnąć się do własnego wnętrza. To ważne, aby zajrzeć w siebie z odwagą, odpowiedzieć sobie na pytania o własne samopoczucie i potrzeby, zacząć czule rozmawiać ze sobą i zbudować zdrową, dojrzałą relację z tą cudowną istotą, jaką jesteś TY SAMA.

I dopiero wtedy, kiedy wreszcie będziesz miała z czego czerpać, podziel się na nowo sobą z innymi. Autorka książki, doświadczona terapeutka, poprowadzi Cię krok po kroku i pomoże Ci rozpocząć praktykę kochania siebie.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

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

sensus

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

ebook dostępny na:
ebookpoint

