



KOBIETA  
PRZESTAŃ SZUKAĆ SZCZĘŚCIA  
KOMPLETNA  
BĄDŹ SZCZĘŚLIWA

 SYLWIA KOCOŃ 

onepress | 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.

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

Redaktor prowadzący: Grzegorz Krzystek  
Projekt okładki: ULABUKA  
Zdjęcie na okładce: Izabella Garbarz, Bellove.pl

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
WWW: <http://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres  
<http://onepress.pl/user/opinie/ideaty>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7092-0

Copyright © Sylwia Kocoń 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Prolog .....	5
Od autorki .....	7
Wstęp .....	11
Rozdział 1. Jak to jest z tą wciąż poszukiwaną miłością? .....	13
Rozdział 2. Jak pokochać siebie? Jak zakochać się w życiu? .....	27
Rozdział 3. Kompletność. Enigmatyczność czy realizm? .....	35
Rozdział 4. Alchemia .....	47
Rozdział 5. Kompletność zewnętrznego świata, czyli finanse, życie zawodowe, związki .....	57
Rozdział 6. W zapomnieniu swojej kompletności. Twoja tożsamość, w którą uwierzyłaś .....	71
Rozdział 7. Najczęstsze strategie obronne psychiki wciąż uśpionej kobiety kompletnej .....	91
Rozdział 8. Jaką rolę dla siebie wybrałaś? .....	99
Rozdział 9. Soma i ambrozja każdej kobiety kompletnej (fundament kompletności) .....	113

<b>Rozdział 10. Kontrola .....</b>	<b>125</b>
<b>Rozdział 11. Ocena .....</b>	<b>151</b>
<b>Rozdział 12. Zabieganie o uwagę i uciekanie od niej .....</b>	<b>165</b>
<b>Rozdział 13. Udowadnianie .....</b>	<b>177</b>
<b>Rozdział 14. Porównywanie i oczekiwanie .....</b>	<b>189</b>
<b>Rozdział 15. Jak radzić sobie z emocjami .....</b>	<b>203</b>
<b>Rozdział 16. Jak nauczyć się ufać, wypuszczać i otwierać .....</b>	<b>219</b>
<b>Rozdział 17. Jestem kompletna .....</b>	<b>227</b>
<b>Zakończenie .....</b>	<b>231</b>

# Kompletność zewnętrznego świata, czyli finanse, życie zawodowe, związki



*Obfitość oraz nasze osiągnięcia w świecie nie pochodzą z tego, co robimy, lecz z tego, kim jesteśmy. Prędzej czy później ta prawda „zaskoczy” w Twoim życiu. Wtedy przestaniesz myśleć całkowicie o pieniądzach. One wtedy po prostu są i będą. Aby to było możliwe — jeżeli jeszcze nie doświadczamy obfitości w życiu lub jest naszą intencją, aby poziom standardów finansowych w naszym życiu był większy — musimy uświadomić sobie, że być może to, kim myślimy, że jesteśmy dziś, jest fałszem. Dlatego musimy stawić czoła własnym przekonaniom.*

ADAM KRASOWSKI

Dużo powiedziałyśmy sobie o kompletności w ujęciu otwierania się na całość siebie i życia. Jest to moment, w którym może pojawić się w Tobie pytanie o kompletność zewnętrznego świata — tak rzeczywiście, namacalnie.

Na pewno nie raz spotkałaś się ze stwierdzeniem, że wszystko zaczyna się w Tobie. To prawda, ale cieszącą prawdą również jest, że wszystko w nas się nie kończy.

Pamiętasz ten dawny tryb funkcjonowania? Może w jakimś stopniu wciąż tak żyjesz, co jest absolutnie OK, bo przecież człowiek cały czas jest w procesie zbliżania się do siebie.

Kiedy mówię o dawnym sposobie bycia, mam na myśli życie, w którym wierzymy, że musimy zmienić czy zdobyć coś w naszych życiowych okolicznościach, by w końcu znaleźć spokój i być szczęśliwą. Jest to czas — nieraz całe życie tak wygląda — kiedy doszukujemy się spełnienia przede wszystkim w stworzeniu idealnej dla nas konfiguracji różnych życiowych aspektów. Dla wielu z nas szczęście kojarzy się z posiadaniem wymarzonej pracy, zasobnego konta, byciem w związku z wyśnionym mężczyzną, założeniem rodziny, smukłą sylwetką, pięknym domem itd.

Kiedyś Jim Carrey, jeden ze znanych amerykańskich aktorów filmowych, powiedział coś, co bardzo mi się spodobało i co moim zdaniem zawiera w sobie głęboką mądrość i prawdę. Powiedział, że chciałby, aby każdy człowiek mógł doświadczyć największych bogactw i dzięki temu przekonać się, że to nie da mu szczęścia. W naszym świecie utarło się też powiedzenie, że „pieniądze szczęścia nie dają”. Osobiście, przyklaskując słowom Carreya, nie zagalopowałabym się za daleko, ponieważ uważam, że pieniądze są dobre, warto je mieć świadomie, w spójności ze sobą zdobywać, ponieważ one też dużo nam dają. Pieniądze są jednym z namacalnych przejawów obfitości. A obfitość, podobnie jak kompletność, to Twoja natura, to właściwość świata.

Domeną kompletności jest obejmowanie, a nie wykluczanie. By zatem móc żyć kompletnością, podstawową kwestią jest uznanie wszelkich przejawów życia, w tym przeciwstawnych poglądów, skrajnych postaw oraz wszystkiego, co zawiera się pomiędzy ekstremami. Lubię mawiać, że kompletność jest wtedy, gdy uświadamiamy sobie oraz akceptujemy to, że każdy z nas posiada w sobie spektrum nieskończonych jakości — od matki Teresy po Hitlera. To, że je mamy, nie znaczy, że z nich wszystkich korzystamy, ale rozpoznanie to

daje natychmiastową ulgę, wolność i lekkość, bo zwalnia nas z walki i wypierania tego, co i tak jest częścią nas i całej rzeczywistości.

Tak samo jest z pieniędzmi. Można biegać za nimi w sterowanej lękiem desperacji lub z radością się na ich przyływ otwierać. Można używać ich do kierowanych lękiem pobudek albo cieszyć się nimi spontanicznie, emanując wdzięcznością. Można wierzyć, że tylko finansowa zasobność da nam szczęście, ale też można łączyć się ze szczęściem w sobie i przy tym zapewniać sobie finansowy dostatek. Wszystko zależy od samoświadomości i rozpoznania zasad (niektórzy lubią mówić o prawach metafizycznych), na których bazuje nasz świat materialny.

Przywołajmy tu trochę nauki. Fizyka kwantowa wykazała, że atom w 99,99999999 proc. jest energią, informacją i tylko te pozostałe 0,00000001 proc. stanowi cząsteczka. Jaki z tego wniosek? Jesteś o wiele bardziej energią niż materią! Dlaczego do tego nawiązuję? Jest to ważne, by uświadomić sobie, że kiedy żyjesz sterowana hormonem stresu (czyli w oddaleniu od siebie, sterowana znanymi lekowymi mechanizmami), poświęcasz całą swoją uwagę cząsteczce zamiast polu potencjału i nieskończonych możliwości. Hormony stresu sprawiają, że czujemy się odseparowane od możliwości. Kiedy poświęcamy uwagę tylko materii, funkcjonujemy w trybie forsowania, nadwerężania samych siebie, zmuszania, podszytego niepokojem, pośpiechem zabiegania o więcej pieniędzy, lepszą pracę, wyższe stanowisko, prestiż, udany związek itp. W tym trybie często rywalizujemy i manipulujemy. Nie robimy tak dlatego, że jesteśmy złymi osobami, ale dlatego, że czujemy się jak materia, która chce zmienić materię.

Kiedy działamy jak materia próbująca usilnie modyfikować materię, mamy bardzo ograniczone wybory i pole manewru, bo zamykamy się na możliwości kwantowe. Tutaj używamy sztuczek, sprytu ego, by dostać to, czego pragniemy. To tutaj nie zważamy na to, że być może

swoim postępowaniem ranimy innych i same siebie. Uwikłane w lęk pozostajemy ślepe na prawdę, obfitość, kompletność.

Kiedy działamy pod wpływem stresu i nawyków, to tak, jakby ciało starało się zmienić coś, co wibruje z tą samą prędkością jak ono. Przez wibrację rozumiem częstotliwość, z jaką wibruje dana cząsteczka energii. Taki sposób życia każda z nas doskonale zna i wie, że choć potrafimy tu wiele osiągnąć, to często jesteśmy zmęczone, totalnie wyeksploatowane i niespełnione. Na szczęście można inaczej.

Czy zauważyłaś może kiedyś, że gdy jesteś w procesie kreowania, tworzenia, to jesteś tak bardzo w tym, co jest, że wszystko, włączając w to siebie samą, jakby znika? Zanika poczucie czasu i przestrzeni, stajesz się nikim, niczym, nigdzie, w żadnym czasie, poza czasem — jesteś czystą świadomością. Pamiętasz taki moment?

Z obserwacji i badań wynika, że jeśli chcemy zmienić coś w sobie, swoim otoczeniu, w swojej przyszłości — musimy zapomnieć o swoim ciele, swoich problemach, czasie. Musisz stać się istnieniem w polu możliwości.

Natura obdarzyła nas zdolnością, by to zrobić. Tym, co różni nas od innych stworzeń, jest to, że nasz płat czołowy stanowi aż 40 proc. mózgu. Nasze przedmózgowie jest kontrolą głośności. Możemy tak bardzo skupić się na myśli, że nasze przedmózgowie wycisza połączenia mózgowie, które procesują czas i przestrzeń. Kiedy robisz coś w skupieniu, kiedy w czymś się zatracasz — nie jesteś dzięki temu przez cokolwiek innego rozpraszana, przedmózgowie nie chce być wtedy rozkojarzone żadnymi zewnętrznymi stymulacjami. Mózg przestaje czuć ciało, więc jest tak, jakby ciała nie było. Podobnie zanikają poczucie czasu, problemy, poczucie tożsamości — nagle stajesz się nikim, zanikasz.

Emocjonalne centra w Twoim mózgu też się wyciszają i kiedy to się dzieje, Twoje myśli stają się doświadczeniem w Twoim umyśle. Mózg wyłapuje myśl jako doświadczenie, bo Ty jesteś czystą świadomością.



mością. Mózg zaczyna się przeprogramowywać, bo to doświadczenie jest żywe.

Często łapiemy się na tym, że robiliśmy coś jakby nieświadomie. To jest dokładnie ten stan, którego używamy do kreowania, i dlatego kiedy pragniemy, by coś w naszym życiu się urzeczywistniło — zamiast skupiać się na problemie i powiązanej z nim emocji, musimy skupiać się na kwantowym polu możliwości.

Kiedy więc jesteś w stanie kreowania i stajesz się nikim, jesteś nigdzie, nie ma czasu, nie jesteś kobietą, mężczyzną, prawnikiem, lekarzem, sprzątaczką, matką, córką, swoją przeszłością, swoją twarzą, samochodem, statusem. Tylko wtedy, gdy stajesz się czystą świadomością, możesz przekroczyć próg kwantowych możliwości — nie możesz tam wejść jako osoba.

Moment, w którym stajesz się nikim, jest momentem, w którym zaczynasz dominować nad swoim umysłem. Tak wykazują badania i wiedzą w tym zakresie dzieli się między innymi doktor Joe Dispenza.

- To moment, w którym zmieniasz swoje ciało, okoliczności życia, tworzysz nową przyszłość.
- Ironią jest więc, że jeśli chcesz zmienić swoje ciało — musisz wyjść poza swoje ciało.
- Jeśli chcesz zmienić swoją tożsamość — musisz wyjść poza tożsamość.
- Jeśli chcesz zmienić problem swojego życia — musisz wyjść poza myśl, która dotyczy tej sytuacji.
- Jeśli chcesz zmienić i stworzyć swoją przyszłość — musisz wyjść poza czas.
- Jeśli chcesz stworzyć coś z niczego — musisz być w tym niczym.
- Kiedy wychodzisz poza cykl myślenia, czucia i wzmacniania hormonów stresu, kiedy stajesz się czystą świadomością — energia przesuwa się do góry, do Twojego serca.

Tak też zakochujesz się w kreacji i chcesz, by ta chwila trwała — jesteś taka obecna, kompletna. To właśnie wtedy Twoje ciało wierzy, że to doświadczenie się dzieje i zaczyna generować emocje, które odpowiadają temu doświadczeniu, tak jakby to już się działo. Myślisz i czujesz zupełnie inaczej. Zamiast być w przeszłości — jesteś w swojej nowej przyszłości, w tym, co jest teraz. Przenosisz swoją uwagę z cząsteczki odseparowanej od możliwości na pole fal potencjału, czujesz połączenie z czymś większym, ufasz życiu, wiesz, że to już się dla Ciebie dzieje. To jest jak skok kwantowy, to jest selekcjonowanie preferowanego potencjału, to jest nieograniczona obfitość, to jest to, co jest dla nas tu, zawsze, natychmiastowo dostępne.

Pragniesz finansowego dostatku, pracy, która daje satysfakcję, związku, który Cię cieszy, i gdy zaczynasz otwierać się na to marzenie z miejsca swojej kompletności, nie masz pojęcia, jak to się wydarzy i kiedy. Ale nie musisz tego wiedzieć, bo wiesz, że to już się dla Ciebie dzieje.

Jest to nasz naturalny stan istnienia.

To w tym stanie stajesz się pomostem dla boskości, by mogła się poprzez Ciebie swobodnie ucieleśniać.

Jak to zrobić?

Każdego dnia musisz dać sobie czas, by odłożyć swoje ciało na bok. Zamykasz oczy, odcinasz się od stymulacji, eliminujesz zewnętrzne czynniki, wychodzisz poza czas i przestrzeń, poza siebie.

Wtedy właśnie dzieją się cuda i jest to stan, w którym nawet nie rozmyślasz o tym, czy to coś się dla Ciebie wydarzy. Po prostu jest Ci dobrze.

Celem medytacji jest właśnie zmienić Twój stan bycia, warunkować ciało i umysł do nowego stanu, sprzyjającego, spójnego z Tobą.

Cofnijmy się jednak, by ten proces uporządkować.

Powiedzmy, że chciałybyś doświadczać finansowej obfitości. Wiemy już, że można o to zabiegać, próbować osiągnąć to swoim sprytem, przedsiębiorczością i być może w taki sposób nam się to uda.

Wiemy jednak, że taki sposób funkcjonowania dla większości z nas jest męczący, wymaga zmuszania się i poświęceń. Nie czujemy się w nim spełnione, nie żyjemy jako kobiety kompletne. To dawna wersja, stary, sterowany desperacją i lękiem sposób na życie.

Dziś wiemy już, że można inaczej, i nawet jeśli wcale nie było aż tak źle, to wiemy, że nie musimy się zadowalać wyświechtanym „jest OK”. Wiemy, że możemy czuć się dobrze w sobie, że możemy być szczęśliwe i z tego miejsca sięgać w zaufaniu po więcej.

Jak to robimy?

Zaczynamy od zatrzymania się. Musi to być nasz nowy, codzienny nawyk, coś, co robimy, bo jesteśmy dla siebie ważne, bo chcemy być ze sobą blisko, dać sobie możliwość, by zwolnić i poczuć się kompletne. Może to być medytacja, patrzenie na kwiaty czy płomień świecy, chwila obserwacji spowolnionego oddechu, spacer czy cokolwiek innego, co jest dla Ciebie zatrzymaniem, byciem w tym, co jest teraz.

W tym zatrzymaniu sprawdzamy, czy dane pragnienie jest naprawdę nasze, czy jest z nami spójne. Często jest tak, że wydaje nam się, że czegoś chcemy, ale kiedy się temu naprawdę spokojnie przyjrzemy — zauważymy, że to pragnienie bazuje na lęku, w jego urzeczywistnieniu doszukujemy się spełnienia, poczucia bezpieczeństwa, miłości. Jest to więc próba znalezienia szczęścia na zewnątrz, o której sobie już wcześniej wspominałyśmy. Wiemy, że nie tędy droga, by wieść cieszące życie.

W regularnym zatrzymywaniu się naturalnie wyłania się jasność umysłu oraz rozpoznanie tego, co nas szczerze cieszy, do czego lgnie nasze serce, czego naprawdę chcemy doświadczać. Często słyszę pytanie: „Skąd mam wiedzieć, czy dane pragnienie jest inicjowane lękiem, czy prawdą, miłością?”. Kiedy próbujemy przeanalizować je mentalnie — znalezienie odpowiedzi staje się nie lada wyzwaniem. Umysł poprzez nawykowe zgłaszanie kolejnych wątpliwości nigdy nie znajdzie się w miejscu, w którym ze stuprocentową pewnością uzna, że to jest to! Nawet na taki moment nie czekaj, to strata czasu!

Rozwiązanie, jak już zapewne zdążyłaś do tego przywyknąć, znajduje się poza umysłem. Każda z nas, absolutnie każda, gdy zwolni tempo i da sobie szansę na bycie ze sobą, zauważy, że doskonale wie, czego pragnie doświadczać. Czasami ta klarowność pojawia się w formie myśli, innym razem jest czystym odczuwaniem lub jeszcze innym przejawem. Dla mnie rozpoznanie moich prawdziwych pragnień najczęściej przejawia się jako ekscytacja, dziecięca wręcz radość, czyli emocja. Przychodzi zamysł zrobienia czegoś i wraz z nim wyłania się fala tańczących w brzuchu motyli. Miesza się to oczywiście z lękiem, który już wyczuwa, że jestem bliska zrobienia czegoś innego, nowego. Innym sposobem, w jaki ciało sygnalizuje mi, że coś jest dla mnie, jest pełne radości, opływające moją formę zdanie: „Nie mogę się tego doczekać!”. Nie ma tu desperacji czy lęku, że to się nie stanie. Nie ma tu presji, nie ma ukrytych motywów w stylu: to musi się udać i wtedy będę w końcu szczęśliwa. Bardzo często nie ma tu nawet logiki, nie potrafię powiedzieć, dlaczego tego chcę, ale to, co się liczy, to przyciąganie. Chcę, i tyle, pragnę tego doświadczyć i nie muszę wiedzieć dlaczego. Czasami bywa też tak, że prócz tego wszystkiego potrafię dostrzec jakąś korzyść, idącą w parze z realizacją tego marzenia. Może ona być materialna, może da mi to pożądane poczucie bezpieczeństwa, a może podaruje mi jakieś fajne doświadczenie czy nową znajomość. Nie ma nic złego w tym, że nasze pragnienia przynoszą bonus — prócz radości ich urzeczywistniania darują nam inne przejawy obfitości.

Tak naprawdę to właśnie o to w budowaniu zewnętrznego, kompletnego życia chodzi! Zaczynamy od siebie, od naszej wewnętrznej pełni, bliskości, klarowności — a potem przenosimy tę kompletność na różne życiowe sfery — takie jak swobodniejszy przepływ pieniędzy, lubiana praca, karmiący związek i wiele innych.

Kiedy wiemy już, że dane pragnienie jest z nami spójne, inicjowane z miejsca rozpoznania naszej wewnętrznej kompletności, zaczynamy po nie sięgać, czyli podejmujemy różne działania. Zauważ

jednak, że nie są one poczęte z lęku, ale ze swojej kompletności, są to działania inspirowane i ich dalszy przebieg płynie dzięki zupełnie innej energii niż wykorzystywana dawniej energia przemocy.

Kiedy piszę o lekkim, inspirowanym działaniu, nie oznacza to, że nie będzie ono wymagało od Ciebie pewnego wysiłku. Proszę, nie bierz tego dosłownie, zachowaj w tym zrozumieniu przestrzeń większą niż kontury mentalnego pojmowania. Lekkość przejawia się bowiem energetycznie — czyli jest to Twoje działanie osadzone w intencji serca i zaufaniu. Będzie temu towarzyszyć trud, ale będzie to wysiłek czysto fizyczny. Nie ma tu kłótni z życiem, walki z tym, co pojawia się na drodze. Jest raczej stawianie kolejnych, kierowanych sercem kroków przy jednoczesnym zaufaniu, że życie prowadzi nas tutaj i daje nam to, co jest dla nas obecnie najlepsze.

Kiedy zrobisz, to co miałaś wykonać, kiedy poczujesz, że już nie masz więcej pomysłów, nic nie pojawia się do zrobienia — to właśnie tutaj przychodzi czas i miejsce na ten nowy, budujący zaufanie moment. Nie forsujesz, nie kombinujesz, ale wbrew wyuczonemu nawykowi przeszłości zostawiasz problem, wracasz do siebie i do przestrzeni kwantowych możliwości, o których opowiadałam Ci wcześniej. Wiesz, że to, czego pragniesz, już się dla Ciebie urzeczywistnia, już się dla Ciebie dzieje. Zrobiłaś wszystko, co mogłaś zrobić fizycznie i do czego przekierowało Cię życie. Teraz czas dać życiu czas, by to zasiane ziarno zaczęło kiełkować, i pozwól przy tym zaskoczyć się życiu.

Chciałaś lepszej sytuacji finansowej, marzyłaś o pomysłach na nowe życie zawodowe, o tym, by pojawił się jakiś pomysł; ukazało się Twym oczom zamiłowanie do czegoś, z czego mogłabyś dobrze żyć. Zrobiłaś swoje. Było to szukanie jakichś informacji, może inspirujące rozmowy, pełne wiedzy książki, kilka wykonanych telefonów, oszacowanie kosztów, pójście tu i tam i może coś jeszcze. Poszłaś za tym, dałaś temu życie, wprowadziłaś to w ruch, zaczęłaś ucieleśniać swoją intencję. Teraz puść ją wolno i wróć do siebie, a raczej do tego pełnego potencjału miejsca poza ciałem, poza umysłem, poza oceną, zniecierpliwie-

niem, oczekiwaniem, lękiem, poza przestrzenią i czasem. To tutaj, stając się tym, czym i tak cały czas jesteś, czyli energią, zbliżasz się do materializacji swoich pragnień, to tutaj odnajdziesz się o wiele szybciej i sprawniej. Zaufaj temu.

Twoją rolą jest więc codzienna medytacja. Nie musisz nazywać tego medytacją; ważne jest, byś miała ten czas, by posiedzieć ze sobą w ciszy, odciąć się od stymulantów i zewnętrznych bodźców, byś była w sobie, oddała się zapomnieniu całego otaczającego świata.

Nie zdziw się, gdy po jakimś czasie zaczniesz mieć wrażenie, jakbyś odpływała. Nie zdziw się, gdy nagle się ockniesz i stwierdzisz, że te kilka minut gdzieś Ci uciekło, zapomniałaś o całym świecie i sobie samej. Kiedy tak jesteś, w naturalny sposób porzucasz fale mózgowe sekretarki, czyli fale beta, i powoli osadzasz się w przestrzeni fal kreacji, tych, które towarzyszą nam tuż przed zaśnięciem. Są to fale mózgowe theta. To jest właśnie ta przestrzeń poza myślą i czasem, poza sobą samą. To jest ta magiczna przestrzeń kreacji, w której intencja Twego serca przyciąga z kwantowego potencjału i zakotwicza jako linię Twojej przyszłości możliwość, która jest materializacją Twego marzenia. Nie szukaj jednak tej przestrzeni. Jest z nią jak z miłością. Gdy jej szukasz — nie ma jej. Kiedy po prostu jesteś — ona stopniowo się wyłania, staje się wszystkim, co jest. Jest Ci po prostu dobrze.

Warto też wspomnieć o miejscu, z którego zapraszamy do swojego życia materializację pragnień. Jest to tak naprawdę podstawa zewnętrznej kompletności, dającej satysfakcję, spełnienie i radość. Możemy bowiem realizować swoje marzenia z dwóch bardzo odległych, powiedziałabym, nawet zupełnie innych, miejsc w nas. Każde z nich, nawet jeśli rezultat naszego urzeczywistniania będzie taki sam w obu przypadkach, da nam zupełnie inne doświadczenie. Doświadczenie z kolei to smak, zapach, jakość naszego życia. Doświadczenie to żywa chwila, to ten jedyny prawdziwy, tętniący życiem moment.

Nie ma więc nic ważniejszego, niż nauczyć się żyć tak, by ten jedyny przejawiający się dla nas moment był pełny, cieszący, kompletny.

Zatrzymaj się teraz i zapytaj samą siebie, skąd, z jakiego miejsca w sobie, w jakiej percepcji próbujesz zbudować wymarzone życie.

Czy robisz to z miejsca niezadowolenia, negacji tego, co obecnie jest, czyli z pozycji braku?

Czy może — z akceptacji, otwarcia, docenienia, czyli z przestrzeni obfitości?

Być może uważasz, że skoro obecnie masz lub odczuwasz coś, czego nie lubisz i czego nie chcesz dłużej doświadczać, to by to zmienić, musisz jasno wyrażać w odniesieniu do tego niezadowolenie. W ten sposób wyrażasz swoją niezgodę i sądzisz, że tylko tak możesz to zmienić. Nic bardziej błędnego! Jest to postawa, która zamyka Cię na to, co świadomie starasz się przyciągnąć, i do tego daje Ci nieprzyjemne, nafaszerowane energią zniechęcenia — doświadczenie. Zauważ, że jest to zachowanie sterowane rozżalonym, tupiącym nogą dzieckiem. Wielu z nas w dzieciństwie nauczyło się, że głośne akcentowanie niezadowolenia przynosi pożądane rezultaty, sprawia, że rodzic przychodzi na ratunek. Nauczono nas również, że gdy się jest poszkodowanym, ofiarą, otrzymuje się duże korzyści, bo komuś takiemu należy się przecież pomoc. Myślę, że podświadomie wielu z nas, ludzi, doszukuje się przychylności losu bazującej na takiej właśnie sprawdzonej w dzieciństwie ekspresji niezadowolenia. To jednak już nie działa. I tutaj musimy nauczyć się działać na opak!

Nawiązuję tu do dwóch oddalonych od siebie o długie mile mentalnych postaw. Lubię nazywać je mentalnością braku i mentalnością obfitości. Rozpoznanie tych dwóch przestrzeni oraz tego, w której najczęściej się znajdujemy, jest zawsze kluczowym elementem procesów otwierania się na obfitość. Bez tego ani rusz! Dlaczego? Ponieważ nie da się żyć dobrym, spełnionym życiem, jednocześnie negując to,

co obecnie je wypełnia. Taka postawa, takie podejście do życia to jak głoszenie, że żyję gorzkim szczęściem — to typowy oksymoron.

- Nie da się zapraszać do życia szczęścia, wzmacniając nie-szczęście.
- Nie da się otwierać na miłość, tkwiąc w walce z obecną chwilą.
- Nie da się zdobywać pieniędzy, czując wobec nich niechęć.
- Nie da się znaleźć ukochanej osoby, delektując się swym narzędziem, bo to zwyczajnie nikogo nie kręci i nie zachęca!

Nie tędy droga!

Pamiętasz? Kompletność dookoła Ciebie zaczyna się od Twojego wnętrza, od Ciebie.

W myśl tej wszechobecnej metafizycznej zasady akceptacja to otwartość, a otwartość to stworzenie przestrzeni na nowe. Akceptacja tego, co jest, nie jest nasyconym niezadowolaniem, łaskawym zgodzeniem się na obecną rzeczywistość. Prawdziwa akceptacja to spojrzenie na swój stan konta, pracę, którą chcemy zmienić, osobę, która depcze nam po piętach, i zamiast dotychczasowej negacji — zadanie sobie pytania: „Czego mnie tu życie uczy, jaki dar się tutaj dla mnie kryje?”.

W chwili, gdy zadasz sobie to pytanie, odpowiedź może się pojawić, ale też niekoniecznie; nie jest to niezbędne. Już samo pytanie przestawia Twoje spojrzenie z braku na potencjał, niesiony przez daną sytuację dar. Taka mentalna postawa natychmiast generuje w Tobie inne emocje, zmienia Twoją energetykę. A jak wiemy z fizyki kwantowej — energia o danej częstotliwości (czyli wibracje) przyciąga więcej tej samej częstotliwości.

Możemy ująć to humorystycznie — nie możesz pozostać żabą, jeśli pragniesz księcia. I nie chodzi tu o wizualny aspekt, ale o energetyczne zwiększenie swoich wibracji (czyli polepszenie swojego nastroju, nastawienia mentalnego), dostosowanie ich do wibracji



księcia. W ten sposób stajesz się dla niego widoczna, przyciągająca, ponętna.

Niezależnie więc od składających się na Twoje aktualne życie okoliczności zatrzymaj się, zobacz, jaki masz do nich obecny stosunek, a potem ucz się go zmieniać na sprzyjające, polepszające Twój nastrój, zapraszające nastawienie.

Zaczynamy robić to mentalnie, a tuż za każdym takim intelektualnym przestawieniem się na obfitość podąża odpowiadająca nowemu postrzeganiu emocja. Im częściej to robisz, tym naturalniejszy staje się dla Ciebie nowy nawyk — postrzegania siebie i życia wzrokiem docenienia. Twoja uwaga jest bowiem skupiona na potencjale, kryjącej się w doświadczeniu lekcji, przyjęciu, że dany scenariusz, nawet jeśli go nie lubisz, z pewnością czemuś służy. Jest to przyjęcie postawy, która przypomina, że życie nie zawsze układa się po Twojej myśli, ale zawsze jest po Twojej stronie.

Kiedy prawdziwie akceptujesz to, co masz, tworzysz w sobie przestrzeń i energetycznie przyciągasz do swojego życia to, czego pragniesz doświadczać.

Akceptacja taka nie jest poddaniem się czy biernością, nie jest też aktem łaski. Jest ona wyrazem głębokiej mądrości, dojrzałości, gotowości do przyjęcia odpowiedzialności za wszystkie „własnomyślnie”, „własnocuciowo” i własnoręcznie stworzone scenariusze i sytuacje życia.

Jest to patrzenie na niemalże puste konto i przyznanie, że dzięki tej sytuacji tak pięknie uczysz się szacunku do pieniędzy, pokory, oszczędności, mądrego gospodarowania czy wdzięczności za wszystko, co posiadasz.

Jest to spoglądanie na swojego kompulsywnie planującego każdy szczegół partnera i dziękowanie mu w sobie, że tak pięknie przypomina Ci o zaletach umysłu i zorganizowania.

Jest to czucie swojego bólu i rozpoznanie dzięki niemu, co w tym życiu jest dla Ciebie tak naprawdę ważne.

Jest to bycie w tym, czego już nie chcesz, i otwarcie się na inne, nowe, więcej.

Początek kompletności jest w Tobie, ale na szczęście nie ma tu końca, bo bycie jeszcze bliżej siebie i świadome tworzenie swojego zewnętrznego życia, obfitości, różnorodności nigdy się nie kończy.

Nie kończy się, bo paliwem ekspansji życia są nasze wizje, pragnienia i marzenia. To właśnie one, przybywając do naszych serc jako niepojęte, boskie tchnienie, są dane nam po to, by mogły być przez nasze umysły i cielesność urzeczywistnione, a potem doświadczane. Tak właśnie będąca wszystkim i wszędzie boskość poszerza się w swej nieskończonej palecie doznań, postrzegania, czucia i interpretacji materializowanych pragnień. Życie samo w sobie jest pełne, jest kompletne i w swojej kompletności tworzy dla każdego z nas scenę, na której przyodziewając szaty danej roli, otrzymujemy unikatowe, wciąż nowe, słodko-gorzkie doświadczenie — dla czystej zabawy i radości życia.

# 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** 

# ŻYCIE JEST PIĘKNE, A TY JESTEŚ WYJĄTKOWA!

Ty jesteś kompletna. Ja jestem kompletna. Wszystkie jesteśmy kompletne — mamy w sobie cały zestaw narzędzi, dzięki którym jesteśmy gotowe, by żyć pełnią życia i czerpać z niego to, co dla nas najlepsze. Kolory i odcienie, smaki i zapachy. Miłość, spełnienie, radość. Bogactwo fizyczne i to ważniejsze — duchowe. Krąg prawdziwych przyjaciół. Sprzymierzeńców. Wszystko to, jako Kobieta Kompletna, masz w zasięgu ręki. Musisz tylko sięgnąć i...

## Stop!

To prawda, jesteśmy kompletne i gotowe. Nie jutro, pojutrze, za pięć czy dziesięć lat. Gotowe do pełni jesteśmy już teraz, tylko... Nie każda z nas to wie. Nie każda z nas czuje. Nie wszystkie potrafimy posługiwać się swoimi kobiecymi mocami tak, by działały na naszą rzecz, a nie przeciw nam. Ba, nie wszystkie wiemy, gdzie te moce w nas drzemają, jak je z siebie wydobyć i uruchomić. A to warunek stania się świadomą Kobieta Kompletną.

## Czy chcesz?

## Czy pragniesz?

## Czy odważysz się wyruszyć w podróż ku poznaniu siebie samej?

## Kobiety Kompletniej?

**SYLWIA KOCOŃ** jest znakomitą pisarką, terapeutką i trenerką motywacyjną. Kiedyś należała do świata elit bankowych, jednak odnoszone w tej branży sukcesy nie przyniosły jej szczęścia ani poczucia spełnienia. Dziś żyje tak, jak chce: codziennie doświadcza szczęścia i bogactwa, pisze, podróżuje, a przy tym znajduje czas, aby swoje bezcenne doświadczenia przekazać tym, którzy są gotowi na zmianę nastawienia, odkrycie i eksplorację swojego autentyzmu. Od 2012 roku prowadzi blog [Duchimateria.com](http://Duchimateria.com) oraz [kobietakompletna.pl](http://kobietakompletna.pl), zabiera głos podczas różnych wydarzeń, a przede wszystkim pisze teksty, które inspirują, wspierają i pomagają żyć pełnią życia. Jest autorką doskonale przyjętej książki *Bogaty budda. Bierz z życia to, co najlepsze*.

SOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

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

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

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-7092-0



cena 44,90 zł