

Pozytywnik

Twój przewodnik do odzyskania szczęścia w życiu



Elwira Kunikowska

Strona redakcyjna:

Copyright © by Elwira Kunikowska

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i/lub kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autora. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży zgodnie z Regulaminem.

Projekt okładki ze strony <https://pixabay.com/>

Grafika ze stron Pixabay / Pexels / Canva.

Prawa autorskie udostępnione dzięki Creative Commons CC0.

korekta: Elwira Kunikowska

Wydanie I: 2016rok

Wydanie poprawione: 2022rok

ISBN ebook 978-83-944094-2-5

ISBN druk 978-83-944094-1-8

SPIS TREŚCI

O Autorce.

O czym jest Pozytywnik.

Czym jest świadomość, podświadomość, nadświadomość.

Czym jest tożsamość i osobowość.

1. Myśli,

2. Emocje,

a) Metoda SOWROP,

3. Tu i Teraz. Świadomość.

a) Medytacja,

b) Mindfulness,

c) Mindfulness cz.II,

4. Ho'oponopono,

5. Pogodzenie z przeszłością oraz wybaczenie,

6. Wiara, Bóg, Modlitwa,

7. Wewnętrzny rodzic, wewnętrzne dziecko,

8. Motywacja,

9. Poczucie własnej wartości,

10. Kochanie siebie,

11. Asertywność,

12. Odpowiedzialność,

13. Akceptacja,

14. Wdzięczność,

15. Umiar i równowaga,

16. Odrzucenie perfekcjonizmu,

17. Wychodzenie ze strefy komfortu,

18. Dobre nawyki,

19. Wyznaczanie i realizacja celów,

20. Praca z pasją oraz nauka,

21. Finanse,

22. Zdrowie i aktywność,

23. Dobre relacje i związki,

O AUTORCE

Mam za sobą bagaż niemałych doświadczeń. Dzieciństwo, w którym mogłam już wtedy zobaczyć jak alkohol niszczy nie tylko uzależnionego, ale i wszystkich wokół, a kiedy jako nastolatka przechodziłam czas buntu, niezrozumienia i strachu czy jutro może już będzie lepiej, pojawił się ktoś w kim widziałam schronienie. Mężczyzna, w którym odnalazłam nie tylko przyjaciela i partnera, ale i dom, którego tak mi brakowało.

Myślałam, że pustkę z dzieciństwa i wszelkie traumy z tamtego okresu zaleczę miłością do drugiej osoby. Niestety DDA (dorosłe dzieci alkoholików) często próbują uciec w miłość do drugiej osoby, znaleźć tam schronienie bądź co gorsza wybierają osoby z podobnym problemem, który widziały u najbliższej osoby w domu, aby dalej być „zbawcami” i móc kogoś ratować.

Nie ważne, że miłość która miała dawać schronienie i spokój, odzwierciedla dokładnie to od czego chcieliśmy uciec. Podświadomie powtarzamy schematy, bo przecież lepsze „znane piekło, niż nieznany raj”, bo przecież DDA mają tak wielką potrzebę „odpokutowania”, że poświęcają życie na wchodzenie w relacje przypominające rodzinny dom. Poświęcają siebie, aby dać komuś wszystko co najlepsze kosztem ich samych. Próbują kochać tak mocno i wręcz chorobliwie, że przestają kochać siebie, a im dalej odchodzą od siebie tym problem zaczyna być coraz głębszy.

Ale budowanie relacji na takiej zasadzie wiadomo czym skutkuje. I tak po wielkiej miłości jaką przeszłam, rozstanie z tym mężczyzną sprawiło, że chciałam zamrozić serce, nic nie czuć. Chciałam stworzyć mur przed odrzuceniem, rozczarowaniem, złymi emocjami.. I znów.. im dalej w las tym ciemniej..

Zacząłam uciekać nie tylko sama od siebie, ale przed przeszłością, teraźniejszością, przyszłością, nieudanymi związkami, przed uczuciami, przed odpowiedzialnością.

Uciekałam w różne nałogi chwilowego zapomnienia, uciekałam w świat. Różne kraje, domy, ludzie, sprawiały, że łudziłam się, że znajdę miejsce, w którym już nie będzie wspomnień, a w którym się odnajdę i zapomnę, ale im dalej chciałam uciec tym bardziej mnie to wszystko goniło. Wszędzie towarzyszyły mi te same myśli i emocje. Czułam się jak w pułapce, która przy każdej próbie ucieczki zacieśnia swoje ściany jeszcze bardziej.

Myślałam, że ucieknę, ale to wszystko szło ze mną, obok, we mnie...
Byłam w więzieniu, w którym sama się zamknęłam.



W trakcie pojawił się problem anoreksji, bulimii, myśli samobójczych... Depresja i wojna w samej sobie sprawiały, że umierałam każdego dnia, że chciałam umrzeć w końcu raz a porządnie. Terapie ani psycholog nie przynosiły skutku. Żyłam w samotności, wegetacji, a nałóg był jedynym jak wtedy mi się wydawało przyjacielem. Nie pytał, rozumiał, koił...

Mimo, że życie dawało mi znaki, niekiedy wręcz kopy, żeby otworzyć oczy na to co jest, to oczywiście zamiast przyjąć to z wdzięcznością jako cenną lekcję i możliwość samorozwoju to ja udawałam, że nic nie widzę. Odrzucałam wszystko i płakałam jaki to ten świat jest zły, a ja taka biedna, bo dostaje tylko kłody pod nogi.

Z jednej strony bardzo chciałam, aby coś się zmieniło, ale z drugiej tak bardzo się bałam, że sabotowałam samą siebie i energia nie wiedziała, w którą stronę działać, sama sobie dołki kopałam..
Świadomie w jedną, podświadomie w drugą..

Aż dotarłam do miejsca, w którym moje cierpienie sięgnęło punktu kulminacyjnego, wybuchło i na tym zaczęłam budować w końcu coś nowego. Postanowiłam, że muszę spróbować, bo nie mam i tak nic do stracenia, a do zyskania CAŁE ŻYCIE!

Zamiast dalej pogrążyć się w chwilowej radości nałogu, zaczęłam z tym walczyć, a może raczej lepszym stwierdzeniem będzie, że przestałam. Otworzyłam oczy na to co życie jest w stanie mi zaoferować jeśli w końcu zacznę chcieć to widzieć. OBUDZIŁAM SIĘ!

Szłam z tą myślą do przodu i ponad rok spędziłam na nauce, czytaniu, szukaniu. Potrafiłam budzić się w nocy z myślą, którą zapisywałam, dzień w dzień czytałam i uczyłam się, noc w noc chłonełam wszystko.

Były momenty, że chciałam to rzucić i po prostu tak najzwyczajniej w świecie mieć to tam gdzie słynne przysłowie mawia..

Ale..

W głowie miałam jednak od początku to, żeby wszystko notować, bo będzie to niezły zbiór wskazówek i rad dla osób, które podobnie jak ja pogubiły się w pewnym momencie życia i szukają swojej drogi. Żeby szukać i uczyć się dalej. Że każde drzwi otwierają mi drogę do czegoś nowego.. Każde okno pokazuje coraz więcej perspektywy z jakiej sama odnajdę to czego szukam, ale i pomogę innym, którzy będą tego potrzebować.

Siedziałam z samą sobą i starałam się poczuć co się ze mną działo i dzieje. Co mówią mi moje myśli od których uciekałam.

Jakie uczucia mi towarzyszą?

Co mówią mi dane reakcje?

Czy na pewno chcę uciekać czy wrócić do siebie?

Co chciałam zapełnić nałogami i ucieczką?

Po prostu z tym byłam, przyjmowałam wszystko co jest i co się pojawiało takim jakie jest. Ze zrozumieniem bez osądu.

Nieraz płakałam i krzyczałam, tak bardzo się bałam, tak bardzo bolało jak dawałam dojść do głosu starym lękom i bólowi, które kiedyś uciszałam nałogami, ale zaraz po tym pojawiał się spokój i zrozumienie.

Dałam dojść do głosu temu co domagało się uwagi i kiedy zostało zrozumiane i przyjęte, odchodziło, nie kryło się w kolejnych warstwach bólu.

I tak dzień za dniem pracowałam nad sobą. Odkrywałam.

Zdjęłam maski, wzięłam oddech i robię w końcu coś czego chcę JA, a nie wszyscy inni dookoła. Nie skupiam się już na tym, aby próbować naprawiać całe zło świata, nie skupiam się na tym, aby dopasować się do ludzi, bo jeśli mnie kochają to zaakceptują mnie i moje wybory, nie skupiam się już na tym, aby być opiekunką, pocieszycielką i zbawczynią całego świata. Teraz skupiam się na SOBIE!

To nie tak, że olewam już wszystkich wokół. Nie!

Po prostu uświadomiłam sobie, że zamiast tracić energię i czas na coś czego nie mogę zmienić, skupiam się na tym na co mam realny wpływ i od czego zacząć powinnam, czyli na sobie.

Bliscy wiedzą, że mogą na mnie liczyć i dam im tyle wsparcia ile mogę, ale już nie własnym kosztem.

To właśnie ZDROWY egoizm i czysta ASERTYWNOŚĆ.

Jestem zodiakalną rybą, od zawsze wrażliwą z nadzwyczaj silną intuicją. Od dziecka marzyłam by zostać policjantką, zafascynowana pracą jaką widziałam od zawsze patrząc na tatę, ale jak widzicie życie chciało, że poszłam w innym kierunku, bo widocznie miało dla mnie inną misję. Zaczęło się od trenera kulturystyki i psychodietetyka.

Moje pokłady fascynacji jaką miałam odnośnie człowieka już nie tylko jako ciało, ale również jako umysł i dusza wzrastały w zaskakującym tempie. Zaczęło stanowić to dla mnie źródło nauki i zgłębiania się co, jak i dlaczego.

Musiałam dojść prawdy jak to wszystko działa, a jeszcze dokładniej jak ma zadziałać prawidłowo, aby człowiek odnalazł to czego całe życie szuka, czyli upragnione szczęście i spokój. Drążyłam, szukałam, aż w końcu dotarłam w miejsce, które dumnie mogę przekazać jako narzędzia do rozwoju siebie samego dla każdego kto będzie na to gotowy.


W końcu wiem, że jesteśmy nie tylko **ciałem, ale umysłem i duszą** i aby równowaga powstała na stałe, należy **holistycznie** podejść do siebie samego i właśnie na każdym z tych poziomów pracować. Dlatego właśnie oddaje Ci drogi czytelniku całą moją wiedzę, aby Twoja droga do „przebudzenia” była krótsza niż moja.

Z całego serca oddaje Ci to w mojej książce byś jak to mawia Ewelina Stępnicka przekonał się w końcu, że: „Nie jesteś problemem do naprawienia, a do odkrycia **CUDem: Ciało, Umysł, Dusza !**

O CZYM JEST POZYTYWNIK

To książka, która pomoże Ci kiedy w Twoim życiu nastął trudny czas. Bez względu czy jest to zmaganie z nałogiem, depresja, rozstanie czy cokolwiek innego co nie daje Ci spokoju i zadowolenia z życia. To holistyczne podejście do człowieka, uwzględniające każdy aspekt, aby nie zajmować się jedynie powierzchownie problemem, lecz dotrzeć do jego korzeni i skutecznie je rozwiązać.

Pozytywnik może być pierwszą książką, która zapoczątkuje w Tobie chęć do zmiany, a może być też kolejną, która doda coś nowego do Twojego życia bądź przypomni to co już wiesz, ale na pewno nie będzie obojętna.

Pozytywnik to zbiór wskazówek i rad, które pomogą Ci poprawić i odkryć lepszej dla Ciebie jakości życie. Pokaże Ci jak niewiele trzeba, by odzyskać coś co ciągle w sobie masz: radość, szczęście, sukces, spokój, pewność i przed wszystkim SIEBIE! To także miejsce do wykonywania zadań jakie czekają po każdym rozdziale, bo to co zapisujesz lepiej się utrwała oraz każdą teorię, aby mogła działać należy wprowadzić praktyką w życie! Codzienna teoria i praktyka! Każdego dnia rób w swoim zeszycie bądź miejscu wyznaczonym w książce zadanie wyznaczone na dany tydzień. Zamiana kolejnością tygodnia 2 i 3 jest celowa, więc nie przejmuj się. Nie musisz  wszystkiego brać logicznie pod uwagę ;)

Przeczytanie mojej książki zapali w Tobie płomień do zmiany, ale to czy weźmiesz życie w swoje ręce i postanowisz dalej je kreować zależy już wyłącznie od Ciebie. Mam nadzieję, że kończąc czytać Pozytywnik Twoje spojrzenie na samego siebie, a tym samym na świat zmieni się, bo możesz zmienić i osiągnąć wszystko jeśli tylko tego chcesz!

Poświęć sobie czas na rozwój fizyczny, umysłowy i duchowy choćby parę minut dziennie, ale małymi krokami zdobędziesz więcej niż biernym oglądaniem tego jak życie ucieka Ci przez palce. Pamiętaj, że organizm ma zdolność do samoleczenia i naprawy. Czasem tylko trzeba głębsze rany wspomóc leczeniem.

Zapytasz mnie z przerażeniem czy teraz rozwijając się musisz dniami i nocami medytować ? NIE! Rozwój i odkrywanie to życie i doświadczenie tego życia każdą jego chwilą dobrą czy „złą”
To doświadczenie, płynięcie, radość z każdego dnia.
To działanie, a nie bierność.

Bez oporu czy narzucania czegokolwiek.

Bez oczekiwań jak coś ma być lub nie być.

To przyjrzenie się na chwilę swoim myślom, emocjom.

Świadomość każdego dnia! Działanie, życie, doświadczenie.

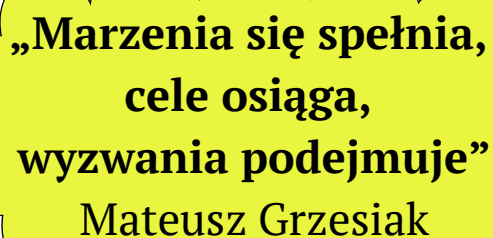
Tylko gdy doświadczasz wszystkiego to wtedy poznajesz siebie. To co Ci tu pokazuje to narzędzia jak to życie przeżyć tak, aby na jego końcu nie obudzić się z żalem, że przepało się czas, który był dany, aby uczyć się, rozwijać i wzrastać. Dam Ci narzędzia, ale budowa zależy od Ciebie!

Gdy wiesz, że masz wolność wyboru to nie zamykasz się na nic co przychodzi. Nie uciekasz w nałogi ani w drugą stronę nad przesadnego samorozwoju.

Zaufaj sobie i swoim przeczuciom.

Przestań uciekać. Nie szarp się

Otwórz się i daj sobie pomoc, bo...



**„Marzenia się spełnia,
cele osiąga,
wyzwania podejmuje”
Mateusz Grzesiak**

CZYM JEST ŚWIADOMOŚĆ, PODŚWIADOMOŚĆ, NADŚWIADOMOŚĆ

Zanim przejdziemy do opisu wymienionych w spisie treści składników szczęścia warto wspomnieć w skrócie o strukturze umysłu, a dokładniej: świadomości, podświadomości, nadświadomości,

♥ **Świadomość (Uhane, czyli matka)** to to co wybierasz.

Myśli, uczucia, decyzje. Na poziomie świadomym kreujemy siebie oraz swoje postawy, zmieniamy osobowość i charakter, decydujemy co chcemy robić, kim jesteśmy i kim chcemy być, co przyjmujemy, a co odrzucamy.

♥ **Podświadomość (Unihipili, czyli dziecko)** to to co jest w Tobie zapisane, to co było rejestrowane przez lata:

wspomnienia,
przekonania,
doświadczenia,
wiedza,
wnioski,
oceny,
schematy myślowe,
automatyczne działania czy odruchy,
programy, którymi reagujemy na wszystko.

Podświadomość steruje na własnych zasadach np. procesami trawienia, oddychaniem, bo przecież nie analizujemy każdego wdechu i wydechu (dzieje się to automatycznie)

Podświadomość patrzy na to co dookoła nas i wyłapuje wszystko co jest podobne do tego co było w przeszłości, a świadomy umysł nadaje temu znaczenie np. widząc wspaniałego faceta Twoich marzeń (mowa o Paniach, w przypadku Panów proszę wstawić kobietę;) jeżeli kiedyś słyszeliśmy, że to za wysoka liga, że nie ma co startować, że może jak coś w sobie poprawisz to nasz świadomy umysł będzie szukał wszystkich powodów, żeby odciągnąć nas od tego człowieka, bo przecież to jest dla "wybrańców". Programy, te wytwarzają energię braku, strachu winy, złości, nie zasługiwania i taką energię przyciągają, bo nic dookoła Ciebie nie jest inne niż to co znajduje się w Tobie.

Drugi przykład: gdy w domu było średnio, widziałeś życie od pierwszego do pierwszego to taki program automatycznie kieruje Cię przez życie, jest powtarzany byś podążał tą ścieżką, bo jest znana i bezpieczna i tym samym takich ludzi przyciągasz oraz takie sytuacje, by urzeczywistniły te przekonania i kierowały Cię do ich "wiarygodności" .

Nawet schemat złego samopoczucia z dzieciństwa pokazuje się wtedy, gdy szukasz powodu do kłótni, gdy jest dobrze, by stworzyć emocje i rezultaty, które były w domu. Tworzysz odbicie.

Do tego co już pisałam podświadomych i świadomych reakcji, do energii która jest przez to wytwarzana i tym samym przyciągana, dochodzą także emocje jak i reakcje biologiczne, bo nie tylko umysł i dusza, ale ciało "pragnie" dawek adrenaliny, kortyzolu i pragnie wręcz jak narkotyku swojej działki (więcej o tym napiszę także w punkcie 18 o nawykach)

Podświadomość działa w strefie bezpieczeństwa (pkt.17), chroni Cię, utrzymuje przy życiu. Każdą zmianę uważa za zagrożenie i choć w chwilach prawdziwego zagrożenia ratuje nam życie włączając odruchy obronne to w innych przypadkach jak odtwarzanie niesłużących przekonań już niekoniecznie.. ale, gdy poznasz swoje programy, zaczniesz z tym pracować, uczyć swoją podświadomość nowych pozytywnych wzorców czy nawyków myślowych to wtedy w końcu przywyknie i zaakceptuje je, tworząc nowe połączenia neuronowe, które będą działać na twoją korzyść, a nie przeciwko Tobie.

Nie bez powodu podświadomość nazywana jest dzieckiem. Przez strach przed nieznanym zachowaniem przypomina małe, zranione, bojące się dziecko, więc dlatego w późniejszym rozdziale o wewnętrznym dziecku będziesz mógł także nad tym popracować (pkt.7) Ukochaj to bezbronne dziecko podświadomości swoją rodzicielską miłością świadomości.

♥ **Nadświadomość** (Aumakua, czyli ojciec) jest określana jako jaźń łącząca umysł z wyższą energią umożliwiającą doznawanie oświecenia, oczyszczenia, wyższych wibracji duchowych, natchnień z duchowością, wyższym Ja, duszą, intuicją

(źródło pomocne: <https://www.uzdrawianiekwantowe.nl/kim-jestesmy-tak-naprawde>)

CZYM JEST TOŻSAMOŚĆ I OSOBOWOŚĆ

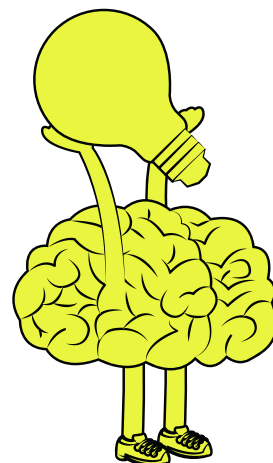
♥ **Tożsamość** to cechy i etykiety, które sobie przypisujemy.

♥ **Osobowość** to w skrócie to jaka dana osoba jest. To obraz i wyobrażenia siebie. To tzw. EGO. Pamiętaj jednak, że jak wielu psychologów czy przewodników duchowych mówi, że ego jest złe i należy je odrzucić to nie do końca jest to prawdą..

Ego nie jest złe, to nie tylko zazdrość, ale i motywacja, plany. Ego należy przede wszystkim nazwać, zrozumieć, oswoić, bo gdy traktujesz go jak przyjaciela, nie stwarzasz wewnętrznego wroga, a sprzymierzeńca, któremu możesz na coś przyzwolić bądź zatrzymać.

Zaobserwuj swoje ego. Kiedy próbuje przejąć inicjatywę za bardzo. Czy robisz coś by czuć się lepszym od innych? Czy zazdrościsz? Wątpisz? Rywalizujesz? Czy przejmujesz się zdaniem innych? A może za często używasz ja, mnie, mi, dla mnie? To właśnie moment, żebyś przystopował trochę swojego ego: Ej EGO wiem, że chcesz dojść do głosu i próbujesz zrobić coś na moją korzyść, ale to nie jest droga, którą należy iść. Pokażę Ci inną, tą prawdziwą.. tą z poziomu miłości.

No więc po wstępnym przedstawieniu składowych, którymi będę się posługiwać w dalszych rozdziałach możemy zaczynać. Jesteś gotowy!



ZADANIE TYDZIEŃ 1:

Zaobserwuj swoje ego oraz inne podosobowości.

Czy to ego, czy wewnętrzny krytyk czy może wewnętrzne dziecko:

kiedy czujesz zazdrość,

wątpliwości,

rywalizacje,

poczucie wyższości,

poczucie braku, strach itp.

Czy robisz coś by czuć się lepszym od innych?

Czy przejmujesz się zdaniem innych?

A może za często używasz ja, mnie, mi, dla mnie?

Zatrzymaj się i zapisz na kartce pytania do tego:

Kochana części mojej podosobowości, co mogę zrobić dla Ciebie teraz?

Co mogę Ci dać?

Co mogę zrobić, abyś otrzymał to co uważasz, że Ci brakuje?

Powiedz proszę czego potrzebujesz, używając do tego mojej intuicji, myśli, znaków, bądź uczuć.

Zapewnij swoje podosobowości, że zaczynasz wspaniałą podróż w głąb siebie, że odkryjesz wiele nowych ciekawych rzeczy, uwzględniając potrzeby każdej z nich i wsłuchuj się w siebie...

1.MYŚLI

„Świat sam sobie jest niczym. Twój umysł musi mu nadać znaczenie. To co w nim widzisz, to Twe pragnienia odegrane tak, abyś mógł na nie patrzeć i myśleć, że są prawdziwe. Być może sądzisz, że nie wytworzyłeś świata, lecz przyszedłeś niechętnie do tego, co już wytworzono, nie czekając, aż Twoje myśli nadadzą temu znaczenie. Jednak w rzeczywistości znalazłeś dokładnie to czego szukałeś, gdy tu przyszedłeś. Nie ma żadnego świata poza tym, którego pragniesz i w tym zawiera się Tve ostateczne uwolnienie. Zmień tylko swoje myślenie o tym co chcesz widzieć, a cały świat się zmieni” (Kurs Cudów,fragment)

♥ **Dlaczego pozytywne myśli oraz prawo przyciągania nie działają?** Czemu znów spotykam kolejnego dupka, czemu pojawia się kolejny podobny problem? Przecież staram się, próbuję..

Pierwsza rzecz, że być może nie przerobiłeś emocji, które ukrywają się pod danym wydarzeniem. Skoro się powtarza to kieruje Twoja uwagę na to co warto by było w końcu zobaczyć i przepracować. To co zostało odrzucone daje Ci szansę, aby w końcu to rozwiązać.Co musisz przerobić, żeby już nie wracało ? Tak też uwalniasz się od karmy...

Po drugie, być może to, że Twoja podświadomość działa nadal na starych programach, funkcjonuje według tego czego się nauczyła w przeszłości, wierzy w nieaktualne wzorce, powtarza jak z odtwarzacza słowa, emocje oraz zachowania jakimi „przesiąkałeś” czy to w dzieciństwie czy w okresie dorastania czy późniejszych latach, a wtedy przekonania te sabotują Cię w działaniu, powtarzasz podobne historie, bo przecież „TO” jest znane i bezpieczne, stykasz się z podobnymi ludźmi. Taką energią emanujesz i taką przyciągasz.. Na jakiej częstotliwości rezonujesz taka wysyłasz i to przyciągasz.

Tobie jednak wydaje się, że przecież ty już tym nie żyjesz, że zostawiłeś to za sobą. Usprawiedliwiasz to na wszystkie możliwe sposoby, zaprzeczasz oby tylko się temu nie przyjrzeć głębiej. Gdy coś nie zostało przerobione, a jedynie zepchnięte i odrzucone to następuje rozbieżność na poziomie podświadomym i świadomym stąd wraca jak bumerang..

Może słuchałeś, że nie warto próbować, albo że wychylając się za bardzo do jakiejś czynności można wiele stracić i teraz boisz się zmian, boisz się podjąć ryzyka?

Może słuchałeś, że bogaci ludzie są „grzesznikami”, że posiadanie zbyt wiele majątku jest złe i stąd Twoje obecne problemy z finansami?

Może powielasz „tradycje”, których nawet nie lubisz, bo przecież „tak wypada”, bo boisz się wyjść poza to co Ci wmawiano, nie wykazując asertywności, aby nie być „czarną owcą”?

Może boisz się spojrzeć na swoje przekonania i nad nimi pracować, bo boisz się, że to jedyne co znasz i zawali się, gdy odkryjesz co się pod tym kryje? Uwierz mi, że lęk to tylko kolejna myśl, a to co kryje się pod tym wszystkim co domaga się uleczenia, skutkuje o wiele lepszym samopoczuciem niż tkwienie i powtarzanie toksycznych wzorców

Przykład kolejny odnośnie zachowań: w domu widziałeś, alkohol, awantury. Podświadomie więc tworzysz w swojej rodzinie podobny obraz. Niekoniecznie nałogiem jest alkohol, może to być pracoholizm bądź cokolwiek innego.

Kolejny przykład? Bardzo znany i powszechny perfekcjonizm i robienie wszystkiego na tip top, bo może w końcu „zasłużę na miłość, aprobatę, zauważenie..

Jak widzisz powtarzanie schematu nie musi być identyczne z czymś co widziałeś czy słyszałeś, ale może kryć pod sobą wiele zachowań, które mają wspólne pochodzenie. Ze wspólnych korzeni mogą wyrosnąć różne kwiaty, lecz mające to samo źródło.

Trzecia sprawa to Twoja percepcja podejścia do „problemu” pokazuje, co się w Tobie dzieje. Bo myślę, że nie można mówić o tym co się przydarza jako o problemach, ale zmienić punkt patrzenia i zobaczyć, że to co jest to lekcje i dar, żebyś mógł rozwijać siebie. Abyś mógł uczyć się i wzrastać. Wszystko co się przydarza "dzieje się dla Ciebie, a nie przeciwko Tobie" (Carlos Xuma). To co wyżej pisałam, może akurat ta sytuacja jaka jest, bo daje Ci okazję spojrzeć głębiej tam gdzie Twoje stare wzorce sprawiają, że powtarzasz podobne schematy? Może coś nieświadomione czeka, abyś objął to swoją świadomością, przyjrzał się i w końcu dał temu odejść..

Pamiętaj, że wzrastamy nie tylko jak jest kolorowo, ale wtedy też jak pojawiają się sytuacje „problematyczne”. Okazje do rozwoju to nie tylko wspaniałe pełne śmiechu i radości momenty, ale też te niekomfortowe i to, że coś nie jest tak jak teraz chcesz to nie znaczy, że nie jest właśnie Twoją najlepszą okazją do wykorzystania i lekcją, a dzięki narzędziom i wiedzy jakie zdobywasz, wiesz jak reagować, wiesz co robić i przede wszystkim wiesz, że dzieje się tak, aby ciągle dawać Ci okazje do poznawania siebie, odkrywania coraz większych potencjałów i nauki. Odkrywa się coś co wymaga jeszcze uleczenia, przerobienia..

Czwarty powód to opór, naciskasz, czekasz każdego dnia, patrzysz wszechświatowi na ręce, a opór stwarza niską wibracje i brak efektów.

Po piąte zobacz czy z prawem przyciągania stosujesz także prawo działania.. Bez działania wszechświat ma utrudnione zadanie.

Po szóste może pojawiają się tzw. testy jak na daną sytuację reagujemy teraz czy pozbyliśmy się starych przekonań i czy nauczyliśmy się dzięki rozwojowi zachowywać w danej sytuacji inaczej niż wcześniej. Czy odrobiliśmy lekcję. Na przykład jeżeli ktoś nas krytykuje to jak sobie teraz radzimy? Czy tak jak kiedyś uciekamy i rezygnujemy czy może w końcu dystansujemy się do tego, widzimy, współczucie do tej osoby i mimo wszystko wracamy do realizacji swojego planu nienaruszeni.

A na koniec zastanów się czy jak jest dobrze to nie masz przekonania: o skoro jest dobrze to zaraz coś się spie**oli! Wtedy chyba wiesz że będzie dokładnie tak jak chcesz ...

