

Bogusława M. Andrzejewska

SAMOAKCEPTACJA



Praktyczny podręcznik rozwoju osobistego

Bogusława M. Andrzejewska

SAMOAKCEPTACJA

Praktyczny podręcznik rozwoju osobistego

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	str. 4
Praca z samoakceptacją	str. 7
Poczucie winy	str. 13
Wewnętrzny krytyk	str. 19
Iluzje	str. 27
Asertywność	str. 35
Jak rozpoznać niską samoocenę?	str. 39
Skuteczne sposoby uzdrawiania	str. 44
Metody duchowe	str. 65
Program 30 dni	str. 72
Zakończenie	str. 104

Wprowadzenie

Jednym z najważniejszych tematów na drodze wewnętrznego rozwoju jest akceptacja siebie. To podstawa wszystkiego, co chcielibyśmy osiągnąć. Działa jak trampolina do sukcesu, ponieważ każde życiowe zwycięstwo wymaga duszy „Zwycięzcy”. Aby nim zostać, trzeba mieć mnóstwo wiary w siebie i głębokie przekonanie, że potrafimy zdobywać najtrudniejsze szczyty. Bez wysokiej samooceny trudno nam będzie zmierzyć się z czymkolwiek.

Cokolwiek zechcemy wykreować, powinniśmy przekonać Wszechświat i własną podświadomość, że na to zasługujemy. Zasługiwanie wynika z bycia dobrym lub utalentowanym człowiekiem – tak pojmuje to nasza logika. Trzeba coś zrobić, coś osiągnąć, by zapracować na szczęście – tak jesteśmy uczeni. Nasz świat jest światem zależności i już od dziecka słyszymy: „dostaniesz, jeśli...” Uczy nas się też rozróżniania pomiędzy byciem grzecznym i nieznosnym, pomiędzy ładnym i brzydkim, zgrabnym i niezgrabnym, wyraźnie podkreślając dualizm naszego istnienia. Nic zatem dziwnego, że dostrzegamy w sobie wady, słabości i braki, dlatego myślimy, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy. Jeśli we własnych oczach nie jesteśmy w porządku, wówczas sami tworzymy wewnątrz siebie przekonanie, że nic nam się nie należy.

Tymczasem w istocie nie musimy w żaden sposób starać się na cokolwiek zapracować. Każdy z nas jest częścią Najwyższego Źródła i każdy zasługuje na wszystko, czego pragnie, tylko dlatego, że jest, żyje i oddycha. Nie każdy z nas jednak potrafi to dostrzec i dopóki żyjemy w dualnym świecie, gdzie dobro przeplata się ze złem, a nasze serca pełne są żalu, obaw i niepewności, tworzymy w sobie przekonanie o niskiej samoocenie i blokujemy własną drogę do rozwoju czy szczęścia.

Wysokie poczucie własnej wartości jest ogromnie ważne w relacjach, ponieważ postrzegamy drugą osobę poprzez pryzmat myśli o sobie samym. Jeśli lubimy siebie i widzimy w sobie dobro, to takie same pozytywy zobaczymy w innych. To sprzyja sympatii i dobrej komunikacji. Jeśli mamy mnóstwo kompleksów, to ten wewnętrzny ból staramy się zagłuszyć poniżaniem innych. W ten sposób pozornie podnosimy siebie, jednak to tylko złudzenie. Niska samoocena powoduje, że w innych ludziach widzimy zło, więc skłaniamy się do uprzedzeń i atakowania drugiej osoby. Stajemy się krytyczni i złośliwi.

Działa tu też zasada lustra: osoba o wysokiej samoocenie przyciąga do siebie sympatycznych i życzliwych ludzi. Ktoś, kto widzi w sobie problemy, zaprasza do swego życia problematyczne osoby. Myślę, że żaden konflikt nie jest przypadkowy i każde poruszające nas spotkanie zostało przez nas wykreowane wewnętrznym kodem. Oczywiście spory i kłótnie mają różne podłoże, zatem dotyczą rozmaitych wzorców, jednak niemal zawsze tam, gdzie jest atak na nas, mamy dowód na to, że szanujemy siebie wystarczająco.

Bardzo istotne jest to w związkach intymnych. Aby przyciągnąć do siebie kochającego partnera/partnerkę, powinniśmy mieć w sobie miłość do siebie samej/siebie samego. Jeśli nie kochamy siebie, zapraszamy do naszego życia osobę, która również nas nie pokocha, bez względu na chemię, stan zauroczenia czy wspólne zainteresowania. Tak działa lustro. Każdy mąż i każda żona jest odbiciem tego, co nosimy wewnątrz siebie. Wierność sobie rodzi lojalnego partnera. Troska o siebie gwarantuje troskę, a szacunek dla siebie zapewni szacunek ze strony drugiej osoby. Najważniejsza oczywiście jest miłość do samego siebie.

Wysokie poczucie własnej wartości to zestaw pozytywnych myśli o sobie samym – absolutnie niezbędne wyposażenie każdego człowieka, który chce być szczęśliwym. Pamiętajmy, że nawet samo postrzeganie własnej osoby już nas odpowiednio nastraja. Jeśli lubimy siebie i podobamy się sobie, to jest nam miło w swoim własnym towarzystwie. A to wyznacza klimat całego naszego istnienia. To oczywiste, bo z kim spędzamy w życiu najwięcej czasu? Ze sobą.

Od wiary w siebie zaczyna się wszystko, co najpiękniejsze. Kiedy uświadomimy sobie swoją prawdziwą moc, wynikającą z naszego duchowego dziedzictwa, możemy osiągnąć wszystko o czym marzymy. To potężna energia, która pozwala nam materializować wiele wspaniałych pragnień i tworzyć cudowne, pełne miłości związki.

Kiedy mamy wysokie poczucie wartości, jesteśmy twórczy i cieszymy się kolejnymi sukcesami. Nic ich nie blokuje, a my wierzymy w siebie i powtarzamy: chcę i zasługuję.

Samoakceptacja

A wtedy tak właśnie się dzieje. Zaufanie we własne możliwości owocuje samodzielnością, siłą psychiczną, dynamiką, pozytywnymi emocjami. Idziemy do przodu jak burza i nic nie jest nas w stanie zatrzymać, jeśli sami tego nie zapagniemy. Samoakceptacja chroni nas przed wyuczoną bezradnością – nie oglądamy się na wsparcie innych, bo nie jesteśmy bezbronnymi ofiarami i bezradnymi istotami potrzebującymi opieki. Kolejne sukcesy utwierdzają nas w tym, że jesteśmy dobrzy i potrafimy sobie poradzić z każdym wyzwaniem.



Praca z samoakceptacją

Prawdziwie wysokie poczucie wartości to bezwarunkowe kochanie samego siebie. Bez oczekiwań. Bez osądzania. Bez krytyki. Bez wahania. Na wszystkich płaszczyznach. Nie ma w tym miejscu znaczenia w czym jesteśmy dobrzy, a co nam w życiu nie wychodzi. Podstawą będzie akceptacja siebie takiego, jakim się jest – z całym dobrodziejstwem inwentarza. Trzeba sobie uświadomić, że zasługujemy na miłość i jesteśmy pełnowartościowi tacy, jacy jesteśmy. Nie trzeba być ideałem, utalentowanym artystą czy zasłużonym profesorem, aby być godnym kochania.

Często ludzie uważają, że są beznadziejni, ponieważ nie są znani, nie mają naukowego tytułu, nie zbawili świata, nie wynaleźli szczepionki... Jakże ogromnie się mylą... Jesteśmy tu na Ziemi dla rozwoju duchowego, poznawania i doświadczania. Można osiągnąć szczyty, pasąc kozy – jak wskazuje tradycja tybetańska, jedna z najciekawszych ścieżek wiodących do oświecenia. Ważne, aby być świadomym prawdziwego sensu życia.

Jeśli stawiamy sobie niebotycznie wysokie poprzeczki, wówczas nigdy nie będziemy szczęśliwi. Każde warunkowanie jest ograniczeniem. Tymczasem w istocie niczego nie potrzebujemy posiadać ani zdobywać. To my sami ustalamy swoje priorytety. Wszystko zabarwiamy swoimi myślami, które mogą nam służyć lub nie. Jesteśmy sobą i to wystarczy, aby być doskonałym. Trzeba to sobie uświadomić i uwolnić się od zewnętrznych wzorców, które mówią: „powinniśmy to lub tamto”...

Warto też zmienić myślenie i dostrzec dobro tam, gdzie nie chcemy go zauważyć. W swoich mocnych stronach, w sobie samym. Nawet jeśli najpierw musimy się tego

cierpliwie uczyć. Żyjemy w kraju, w którym chwalenie dzieci było źle widziane. Do dobrego tonu należała wychowawcza dyscyplinująca krytyka i zasada: „*siedź cicho w kącie, znajdą cię*”. Inne szkodliwe przekonanie to: „*dzieci i ryby głosu nie mają*” oraz „*co wolno wojewodzie, to nie tobie...*”. Każde z tych zdań to toksyczna dla malucha afirmacja, która w jego dorosłym życiu stanie się przyczyną niskiej samooceny. Na szczęście czasy się zmieniają i stare niemądre zasady odchodzą do lamusa. Dzisiaj inwestujemy w dzieci mądrze, chwając je i nagradzając przy każdej okazji. To – razem z systematycznym utwierdzeniem pociechy w prawdzie, że jest przez nas kochana bezwarunkowo – tworzy fundament wysokiego poczucia własnej wartości.

Ludzie, którzy byli w dzieciństwie krytykowani, którym nie okazywano miłości, a jedynie stawiano wymagania, dzisiaj nie wierzą w siebie i myślą o sobie negatywnie. Takie mają wewnętrzne wzorce, więc inaczej nie umieją. Poczucie bezwartościowości jest przerażająco bolesne. Jest też przyczyną pierwotnego lęku przed odrzuceniem. Każdy z nas – świadomie lub nie – pragnie akceptacji i bycia kochanym. Po to przecież jesteśmy na Ziemi – aby kochać. Jeśli czujemy się brzydki, grzeszni, niegrzeczni, nieudani, to wyciągamy wnioski, że nie zasługujemy na miłość i nikt nas nigdy nie pokocha. Nie ma dla człowieka większego dramatu. Z tego bólu rodzi się wściekłość, agresja, zazdrość, podłość, okrucieństwo. Każda istota, która wyraża siebie przemocą i krzywdzeniem innych, ma deficyt miłości i niskie poczucie wartości. Osoba kochana i kochająca siebie, nigdy nikogo świadomie nie zrani. Nie ma takiej potrzeby – jest szczęśliwa i cieszy ją szczęście innych.

Kiedy mamy wysokie poczucie wartości, jesteśmy pełni radości. Dobre myśli o sobie samym ładują nas pozytywną energią. Promieniujemy na innych, ponieważ jesteśmy wypełnieni światłem i jesteśmy tego świadomi. Zabawne jest to, że każdy człowiek na Ziemi jest w istocie pełen światła, tylko niektórzy o tym nie wiedzą. Energia podąża za myślą. Dopóki nie pomyślimy: „jestem wspaniały, promieniuję” to się nie stanie. To magia Prawa Przyciągania – dzieje się wyłącznie to, w co wierzymy, o czym myślimy.

Postarajmy się stworzyć taką przestrzeń, w której harmonizujemy z bogactwem, miłością, zdrowiem czy sukcesem. Taka harmonia, to właśnie poczucie bycia miłością, światłem, wspaniałością. Kimś cudownym, komu należy się życie równie doskonałe, jak on sam. Jeśli uważamy, że jesteśmy inteligentni, życzliwi, serdeczni, pomocni, szlachetni... to wysyłamy wiadomość, że jesteśmy wystarczająco dobrzy i zasługujemy na wszystko, co najlepsze. Dopóki myślimy, że jesteśmy niedoskonalimi, ułomni, nieudani, leniwi, niedobrzy, informujemy pole wszelkich możliwości, że w gruncie rzeczy nic nam się nie należy.

Osoba o wysokiej samoocenie to człowiek, który śmiało wyraża i zaspokaja swoje potrzeby. Wie, że ma do nich prawo. Wie, że zasługuje. Myśli o sobie, że jest wystarczająco dobry, bo istnieje, bo jest kroplą boskości. Ale akceptuje także swoje słabości. Nie przejmuje się nimi, wiedząc, że są ludzkie, normalne, oczywiste. Jest świadomy, że ma prawo do rozmaitych emocji i nawet trudnych przeżyć. Ma prawo być takim, jaki jest i ma prawo podążać swoją drogą zgodnie z indywidualnymi wyborami.

Jeśli mamy za sobą skomplikowane doświadczenia, które postrzegamy jako porażkę, warto zmienić taki punkt widzenia. Świadomość, że coś źle zrobiliśmy, coś przegraliśmy, obniża nam poczucie wartości. Skłania do krytykowania siebie lub przekonania, że nie umiemy czegoś lub się do czegoś nie nadajemy. W celu zmiany niekorzystnego wzorca proponuję proste ćwiczenie, które nazywamy „Oczyszczaniem kłęski”. Wystarczy kartka i długopis. Można zapalić świecę. Ogień oczyści ewentualne uwolnione emocje.

Ćwiczenie 1

1. Określ kłękę (np. niedocenianie w pracy, oblany egzamin, nieudany związek)
2. Wypisz, co chciałeś przez to udowodnić? (np., że nie jestem wystarczająco dobry, jestem ofiarą, nie zasługuję, poczucie winy)
3. Powtórz z mocą kilka razy: **WYSTARCZYŁA MI TA LEKCJA. OD DZISIAJ UKIERUNKOWUJĘ SIĘ NA SUKCES.**
4. Wypisz, co zrozumiałeś dzięki temu. (np. że trzeba pilnować wysokiego poczucia własnej wartości, że nie można dopuszczać do głosu lęków, że trzeba domagać się szacunku... itp.)
5. Pożegnaj się z poczuciem kłęski – przyjmij, że była to tylko lekcja. To ważny moment, w którym zmieniamy ciężkość wzorca. Odtąd zamiast „porażka” czy „kłęska” myślimy o tym doświadczeniu, jak o wartościowej „lekcji”
6. Przeafirmuj (przekoduj) przyczyny z punktu 2. (np. jestem dobry w pracy, jestem profesjonalny, zasługuję na sukces...) O tym, jak skutecznie pracować z afirmacją, piszę poniżej. W tym ćwiczeniu odkrywamy temat do uzdrowienia. Warto go zanotować w swoim zeszycie i systematycznie z nim pracować przez jakiś czas.
7. Na zakończenie ćwiczenia powtarzaj wielokrotnie z mocą nowe przekonanie:

ZOSTAWIAM PRZESZŁOŚĆ. ODWAŻNIE I RADOŚNIE WCHODZĘ W NOWE SYTUACJE!

Ostatni punkt ćwiczenia jest bardzo istotny. Trudna sytuacja została wykreowana przez jakiś wzorzec i jakieś negatywne emocje. Odkrywamy je przynajmniej częściowo w punkcie drugim. Uzdrawienie ich zapobiegnie powtórzeniu takiego doświadczenia. Zaproponowałam tu jako metodę przekodowania afirmacje, ponieważ są najbardziej czytelną metodą, która wyjaśnia, w jaki sposób należy zmienić swoje przekonania. Jednak można użyć dowolnej techniki, która zmieni niekorzystne myśli o sobie.

Tu konieczna informacja. Afirmacje są bardzo dobrą i mocno oczyszczającą metodą, jednak trzeba umieć z nimi pracować. Pisanie pozytywnych zdań nie jest skutecznym sposobem, ponieważ podświadomość bardzo szybko się nudzi i wyłącza. Wtedy zaczynamy pisać automatycznie, a podświadomość zajmuje się czymś zupełnie innym. Tymczasem sama afirmacja nie uczyni cudu – ona jest tylko techniką kodowania podświadomości. Dlatego podświadomość musi brać udział w tym procesie. Niestety w wielu książkach i na wielu kursach ciągle nakłania się do pisania afirmacji. Ludzie piszą, piszą, piszą i często nic z tego nie mają. Bezmyślne klepanie i powtarzanie formułek także do niczego nie prowadzi. Wiele osób jest zniechęconych taką techniką.

Rozkładanie w domu karteczek z pięknymi zdaniami też nie jest efektywne, jeśli równolegle nie pracujemy w sensowny sposób. Może być natomiast dobrym dodatkiem do właściwego kodowania. Kiedy w optymalny sposób wprowadzamy afirmację, wówczas wzrok, który pada na napisy na lodówce, ekranie komputera czy teksty powieszony na ścianie, może nam pomóc utrwalić to, z czym wcześniej już pracowaliśmy.

Prawidłowa praca z przekodowaniem niewłaściwego wzorca polega na odczuwaniu tego, co mówimy i nasycaniu zdań emocjami. To pozytywne emocje są energetycznym dopalaczem, który powoduje, że treści zaczynają docierać do naszego wnętrza i zmieniać przekonania. Pozbawione emocji, ulatniają się jak dym. Można przez cały rok sobie spokojnie powtarzać piękne zdania, a we wnętrzu jak był stary wzorzec, tak jest nadal i ma się dobrze. Na pewno każdy z nas zna takie osoby, które od paru lat w kółko powtarzają ładne treści i wypisują je na społecznościowych portalach, a w kwestii rozwoju widać wyraźnie, że stoją w miejscu. To właśnie dlatego, że tylko bezmyślnie powtarzają lub piszą w zeszycie

afirmacje. Nie krytykuję ich, ponieważ to nie ich wina, że ufają poradnikom pisany przez domorosłych „specjalistów”, którzy nie mają zielonego pojęcia o energetyce. Dostrzegam też w tym pewną korzyść – po wielu latach takiego sztucznego powtarzania pozytywnych treści, ludzie zaczynają w nie wierzyć. Afirmacja w końcu zadziała.

Tu jednak chcę podać zasady prawidłowej pracy z przekodowaniem wzorców. Zaczę od tego, że nie zadziałają afirmacje wypowiedziane w złości, żalu, pretensjach czy rozpacz. Negatywne emocje także rozpraszają ich siłę. Dlatego najpierw warto się wyciszyć, uspokoić, aby lepiej dotrzeć do wnętrza. Ponieważ podświadomość lubi się bawić, dobrze jest zrobić z tego rytuał. Zapalić świece, stworzyć magiczny nastrój. Jak mówią duchowi nauczyciele – podświadomość wówczas zaciekawiona nastawia uszu, a przecież właśnie o to nam chodzi.

Znaczenie mają nasze wewnętrzne przekonania, a nie tylko myśli wędrujące sobie w świadomości. Afirmacja to także jedynie zwykłe zdanie. Siły nabiera wtedy, kiedy połączymy ją na przykład z formą energetyczną. Proponuję prostą metodę do pracy z afirmacjami dotyczącymi samooceny, finansów, zdrowia czy sukcesu.

