

ZNAJDŹ ŹRÓDŁO SWOJEJ MOCY I ŻYJ PEŁNIĄ

1

ČESKÉ FYZIKÁLNÍ Gymnázium

37

KWANTOWA ZMIANA

Znajdź źródło swojej mocy i żyj pełnią

*Odnajdź swoją drogę
Poznaj swój cel
Żyj wreszcie swoim życiem*

*Bardzo praktyczny przewodnik, który:
ułatwi, uporządkuje, da konkretne wskazówki,
w odnalezieniu swojej drogi zawodowej i życiowej.*

Krótki wstęp do tego co otrzymasz na warsztatach
Odnajdź swoją drogę



WSTEP

KWANTOWA ZMIANA

Wiem na pewno, że zasługujesz na życie w pełni, radości i wolności. Wiem, że masz olbrzymi potencjał, ukryte pragnienia i marzenia, które tylko czekają na realizację.

Wiem, że jesteś wart tego, aby każdy Twój dzień był radosnym świętem.

Dlatego stworzyłam tę książkę, gdzie otrzymujesz ode mnie konkretne pomysły, ćwiczenia, poparte przykładami osób, które już dokonały zmiany, wyszły poza strefę komfortu i cieszą się swoim nowym życiem.

Ćwiczenia zawarte w tej książce pomogły już 2557 osobom - uczestnikom warsztatów i webinarów DWUPUNKT - BLOKADY, TALENTY OBFITOŚĆ.

Dołącz do nich. Zaczyniesz doświadczać pozytywnej zmiany już teraz. Czas jest zawsze, nieważne, ile masz lat.

To Twoje ostateczne pożegnanie z blokadami.

To Twoje na zawsze powitanie ze zmianą na lepsze, z Twoim prawdziwym ja.

To Twoje uwolnienie do nowego życia.

- *Joanna Grabska*

MOJA MISJA I RADOŚĆ

INSPIROWAĆ, ODKRYWAĆ I BUDZIĆ CIĘ DO ZMIANY KU SOBIE I SWOIM CELOM.

HE AHA TE MEA NUI O TE AO- HE TANGATA, HE TANGATA, GDYBYM MIAŁ POWIEDZIEĆ CO JEST DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE- TO LUDZIE, LUDZIE, LUDZIE

- przysłowie maoryskie

Jestem konsultantem, Certyfikowanym Trenerem trenerów rozwoju osobistego i biznesu, praktykiem Kinslow System, i coachem biznesowym z pasji i powołania od 17 blisko lat. Do tej pory pracowałam z ponad 16 000 ludzi, głównie prowadząc szkolenia i coaching, mentoring handlowy i menedżerski. Jestem też trenerem trenerów i z pasją przekazuję wiedzę i doświadczenie adeptom tej sztuki. Posiadam akredytację Insights (TYPY osobowości w/g Junga), ukończyłam również IMTA (International Management Teachers Academy) w Bled w Słowenii. Z wykształcenia Ekonomistka (po Handlu Zagranicznym) i absolwentka MBA University of Strathclyde.

Wiele nowego, szczególnie w rozwoju intuicji, dały mi warsztaty Matrycy Energetycznej, Synchronizacji Kwantowej. Uczestniczyłam w szkoleniach Dr Franka Kinslowa, które niosły za sobą prawdziwość, skuteczność, realne zmiany, i to czego często brakuje nam wszystkim- autentyczną radość i spełnienie w życiu, kontakt z własną świadomością, dzięki której szybko i skutecznie następowały zmiany we wszystkich sferach mojego życia.

Tym sposobem, bazując na wiedzy Dr Richarda Bartletta, Dr Franka Kinslowa - KINSLOW SYSTEM AND QUANTUM ENTRAITEMENT, i wieloletnim doświadczeniu w pracy z ludźmi oraz ich sprawami, biznesowymi i prywatnymi opracowałam warsztaty, oraz sesje rozwojowo/inspiracyjne (w formie coachingu/mentoringu), gdzie łączę wiedzę z zakresu fizyki kwantowej, Matrycy Energetycznej, Synchronizacji Kwantowej z efektywnymi narzędziami wspierającymi Twój rozwój, osiągnięcie mierzalnych, konkretnych rezultatów.

Ktokolwiek jest naprawdę obecny w danej chwili, jest autentyczny, godny zaufania, przekonujący, pełen życia, i w pewien sposób uniwersalny oraz naturalnie zwracający uwagę na siebie i na innych.

A co jeśli jesteś czymś zupełnie innym niż do tej pory myślałeś?

A co jeśli jesteś falami, fotonami światła i informacja. Informacja, którą nadajesz, informacja z którą rezonujesz.

Ale co to właściwie oznacza dla Twojego życia i Twoich spraw?

To co obecnie zaczynamy rozumieć, to to że gdy tworzymy uczucie tego, czego pragniemy doświadczyć w swoim życiu tego prędkiej czy później doświadczamy. Doświadczamy w rzeczy pozytywnych jak i negatywnych.

Dlaczego? Ponieważ nasz głęboko ukryte uczucia – tworzą wzorce magnetyczne i elektryczne, które wręcz reorganizują kwantowy materiał wokół nas, w realne sytuacje. Nie możesz rezonować z czymś czego sam nie masz w sobie.

Czasem te wzorce uświadamiamy sobie, czasem nie. Niemniej wpływają one na naszarzeczywistość, jakiej doświadczamy. Pozwalamy wzorcom tego co zatwierdzimy w naszych sercach, by prędkiej czy później zmanifestowało się w naszym życiu. Zatem- mniej chodzi właśnie o przyciąganie, a bardziej o odzwierciedlanie. Bardziej o tworzenie świadomych wzorców, szablonów, tego czego pragniemy w naszym życiu. Mając świadomość, że materia wszechświata „zakrzepnie” wokół tego szablonu, aby odzwierciedlić odbicie, które wewnątrz siebie zatwierdziliśmy.

Musimy stać się tym, czego chcemy doświadczać w naszym życiu.

I teraz wielu naukowców daje podstawę do tego, co wydają się być magiczne i niemożliwe.

Jeżeli chcesz zmiany, głębokiej i trwałe - zacznij od zmiany wzorców swoich blokad, uwolnij swój potencjał, poznaj swoją wartość, działaj.

To tak trochę nie jest dobra informacja. Bo skoro wszystko czego doświadczasz w swim życiu jest „z Ciebie”, to nie ma jak rzucić teraz odpowiedzialności na warunki, czasy, politykę, pogodę.

Ale dobra wiadomość jest taką, że możesz zacząć zmieniać swoje życie niezależnie od pogody, partii, czasów, i czy pochodzisz z biednej czy bogatej rodziny, lub małego miasteczka. Naprawdę wiele zależy od Ciebie, Twojego postanowienia, zatwierdzenia go w swoim sercu, intencji, decyzji, działania.

Zaczniij myśleć inaczej.

HISTORIA KRZYSZTOFA

Krzysztof pojawił się wcześniej na warsztatach. Śmiało uściskał mi dłoń, zagadał, usiadł w pierwszym rzędzie. Przedstawił się grupie jako to zdolny i rzutki menedżer. Perfekcyjny i chcąc zadowolić wszystkich i wszystko dookoła. Szybko żyjący - tak powiedział o sobie. Praca, projekty, rywalizacja. Tego wymagała korporacja a i sam miał ambicje i plany. Pracował po 11 godzin dziennie, z rana, lub późno wieczorem siłownia lub basen, bo trzeba być fit, spotkania biznesowe wieczorami. Sukces, cele, rywalizacja - to słowa, które cały czas pojawiały się w rozmowie z Krzysztofem.

Kiedy się pojawił na zajęciach, sam właściwie nie wiedział, dlaczego przyszedł. To było aż niepodobne do niego. Mówił, że chce się zrelaksować, zaciękały go „techniki kwantowe”, nowinki i nowości. Chciał dzięki nim pracować efektywniej, szybciej, skuteczniej. Jeszcze szybciej, skuteczniej mieć wszystko pod kontrolą, i lepiej panować nad światem. Chciał sukcesu, który rozumiał jako pozycję w firmie, apanaże, wysoką pensję. Jak twierdził, po to właśnie żyje zdobywa, uczy się, rywalizuje. Może i to zaczyna przypominać powoli twoją historię - życie pod kontrolą, z planami, celami, na wysokich obrotach.

W pewnym momencie, podczas rozmowy uświadomił sobie, że jest zmęczony. Tak po prostu. Z jednej strony pragnie tych wszystkich osiągnięć, ale kiedy coś już dostanie, zrealizuje ten cel, to czuje pustkę, zmęczenie wypalenie. Uświadomił sobie, że nie czuje wewnętrznego spełnienia, wszystko jest ulotne, fasadowe, powierzchowne.

Co powodowało takie samopoczucie? Oczywiście - można szukać i diagnozować. I znaleźć wiele przyczyn, często ze sobą sprzecznych. Tak zresztą było w przypadku Krzysztofa. Właśnie ciągle analizowanie przyczyn, poszukiwanie związków przyczynowo - skutkowych, opracowywanie strategii A, B, lub C w każdej dziedzinie życia przywiodło go na warsztaty kwantowe. Z jednej strony - plany, plus realizacja - dają Ci poczucie sprawstwa i kontroli. I tak bywa. Ale co, jeżeli ta teoria nie działała na dłuższą metę.

Czego brakowało w tej układance? Jak to się skończyło - dowiesz się na końcu tego rozdziału.

Czy używasz czasami takich sformułowań - robić coś z serce, brać sobie do serce, serce mi podpowiada. Tak jakbyś intuicyjnie wiedział, że to właśnie serce jest prawdziwym decydentem życiowym, że wszystko co pochodzi z serca, jest prawdziwe, pełne, Twoje, najwłaściwsze.

Obecnie dowiedzione jest, że w naszym sercu istnieje dosłownie mózg. Że serce to coś więcej niż przepompownia krwi. Właściwie – samo serce jest mózgiem. Ponad 50% komórek nerwowych w sercu stanowią komórki nerwowe identyczne jak w mózgu. Komórki te pogrupowane są w zwoje podobne do zwojów mózgowych i takie same neuroprzekaźniki działają w obu miejscach.

Serce nadaje na tych częstotliwościach co prawa półkula. Ale nie chodzi tu o skupianie swojej uwagi na samym fizycznym sercu, a raczej na doświadczaniu serca, w sposób niefizyczny.

Poczujesz na pewno, że stajesz się bardziej spokojny, otwarty, wrażliwy .

A może częściej muszę zanalizować, tu nie ma miejsca na sentymenty, logika wskazuje, że to nie ma sensu.

MOŻESZ

w prosty sposób przenieść swoją uwagę z „głowy do serca”, i znaleźć się w tak zwanej przestrzeni serca.

To jest klucz do zapoczątkowania zmiany w Twoim życiu.

Zrób to ćwiczenie.

Będzie ono podstawą, baza dla wszystkich pozostałych ćwiczeń, które zawarłam w tej książce, dla Ciebie.

Ćwiczenie 1.

jak wejść w swoją przestrzeń serca

To bardzo proste ćwiczenie.

I co ważne, zawsze je zrobisz bezbłędnie. Dlatego, że przecież masz swoje serce, zawsze je miałeś. Tylko teraz warto się z nim skontaktować.

CEL

poznasz jak to jest przenieść swoją uwagę z głowy do serca. Jak zmienia się powoli Twoje postrzeganie, twoje emocje, a w rezultacie twoje życie, kiedy zaczniesz nawykowo przenosić swoją uwagę do „serca”. Da Ci to swoistą przewagę - szerszą perspektywę spojrzenia na problemy, ulgę, spokój wewnętrzny. To gwarantuję, jeżeli będziesz robić to ćwiczenie systematycznie.

ZRÓB, DOŚWIADCZ.

1. *Siądź w ciszy.*
2. *Wyobraź sobie, że jesteś w swojej głowie.*
3. *W twojej głowie są szerokie schody, które prowadzą w dół – do drzwi Twojego serca.*
4. *Zejdź tymi schodami do drzwi serca.*
5. *Otwórz drzwi-wejdź do swojego serca.*
6. *Rozejrzyj się, rozgość, i pobądź tam 2-3 minuty*

To wszystko. Tyle i aż tyle. Rób to ćwiczenie codziennie, prze 10 dni. Systematycznie. Wypatruj zmian. Gwarantuję, że będą.

Krzysztof żył w świecie umysłu, a dokładnie, w pewnym uproszczeniu w świecie lewej półkuli mózgu. Wszystko zaplanowane, zanalizowane, pod kontrolą. Wszystko robił z ‘głową’, ale niczego nie brał do serca. Kierował się logiką, na wszystko potrzebował dowodów i uzasadnienia.

Co w wielu przypadkach było korzystne, ale w innych

przeszkadzało w swobodzie, spontaniczności, poddaniu się życiu.

Już podczas samych warsztatów, kiedy weszliśmy w przestrzeń serca, Krzysztof zaczął sobie uświadamiać powierzchowność tego co roił i jak żył. Sam to tak nazwał. A samo wejście w przestrzeń serca, w tym krótkim i prostym ćwiczeniu, w innym świetle postawiło całe życie Krzysztofa. To proste ćwiczenie to był impuls, do przewartościowania swojego życia, zajrzenia w głąb siebie, do siebie i dla siebie. To był początek drogi.

Dzisiaj Krzysztof odnosi sukcesy, ale z innym nastawieniem, może, ale nie musi. I lżej, bez „spinania się”, nie ma potrzeby udowadniania czegokolwiek ani innym ani sobie. Bo jest już ze sobą. Robi to co kocha i kocha wreszcie siebie. Skontaktował się ze swoim sercem i używa głowy. I to jest właśnie równowaga.

A ty na co czekasz?

BLOKADY

Czym są blokady?

Wyobraź sobie, że masz swoje marzenia, pragniesz zmiany, chcesz żyć lepiej. Zresztą, nie musisz pewnie tego sobie wyobrażać.

A te marzenia znajdują się za szklanymi drzwiami. Wiesz, widzisz, a ciągle nie możesz tych drzwi otworzyć. Ciągle nie ten klucz, ciągle coś innego zajmuje Twoją uwagę, ciągle coś Cię odciąga od otwarcia.

Widzisz, wiesz, a nie możesz. To są właśnie Twoje blokady.

Wszelkie blokady wynikają z 3 kluczowych programów, a właściwie lęków:

- lęk przed separacją, opuszczeniem, odrzuceniem,
- lęk - niskie poczucie własnej wartości, tego, że zasługuję bo jestem
- lek-brak poczucia bezpieczeństwa (zawierzenia, zaufania), czasem lęk przed samym życiem.

Jeżeli chcesz zmiany,
głębokiej i trwałej zmiany,
zaczynij od transformacji
wzorców swoich blokad.

Blokady to pewne wzorce, schematy zachowań, ograniczające podświadome przekonania, sposoby reagowania na określone bodźce i sytuacje, które hamują przed decyzjami, działaniami i przed życiem, na jakie w pełni zasługujesz.

Pojawiają się pod postacią:

WYMÓWEK (część 1)

gdzie usprawiedliwiasz i przekonujesz siebie, że coś jest niemożliwe, czegoś nie możesz, czegoś się nie da.

PRZYMUSÓW (część 2)

gdzie Twój umysł twierdzi, że coś musisz, powinieneś, coś wypada lub nie wypada, czegoś należy się trzymać, czegoś nie należy robić, czegoś wolno lub nie wolno.

DESTRUKCYJNYCH EMOCJONALNYCH ZACHOWAŃ (część 3).

opartych na schemacie walki lub ucieczki.

FAŁSZYWYCH PRZEKONAŃ (część 4)

na swój temat i na temat tego, jak funkcjonuje świat.

A Twoje życie – to lustro, które odzwierciedla wszystko to, co myślisz. Fizyka kwantowa daje poparcie tym tezom. To, na co kierujesz swoją uwagę, rośnie, rozwija się.

Rezonujesz tylko z tym, CO DO Ciebie PASUJE. Rezonujesz tylko z tym, na co kierujesz swoją uwagę.

Jeżeli chcesz coś zmienić, musisz się tym stać sam wewnątrz.

Uwolnisz swój potencjał, zaczniesz rezonować z innymi scenariuszami swojego życia - dzień po dniu, krok po kroku, do celu swojej duszy.

CZĘŚĆ I

NIEWINNE WYMÓWKI

Czy na pewno tak niewinne?

Wymówka, niewinna wymówka?

Wymówka występuje pod postacią baaardzo logicznego uzasadnienia: dlaczego czegoś nie mogę zrobić, albo się nie da.

Może znasz w swoim otoczeniu ludzi, którzy fantastycznie i precyzyjnie potrafią Ci wyjaśnić, dlaczego nie można czegoś zrobić, dlaczego się „nie da”.

Mają oni bardzo logiczne, twarde, oparte na racjonalnych dowodach argumenty.

Argumenty, które zabijają pomysł zmiany w zarodku. Argumenty, które piętrzą problemy, kłopoty, trudności. Nigdy za to NIE skupiają się na rozwiązaniach.

OTO PRZYKŁADY:

- **Nie mogę** zapisać się na lekcje tańca, ponieważ muszę akurat w środy robić zakupy do domu i mam **za dużo pracy**,
- **Nie mogę** teraz zrobić tych studiów podyplomowych, bo **nie mam czasu**, za dużo pracuję (w pracy, której nie lubię – przy okazji) i nie mam pieniędzy,
- **Nie mogę** schudnąć w tym wieku, bo już **hormony nie takie**,
- **Nie mogę** teraz zmienić pracy, bo **mam kredyty na głowie**,
- **Nie da się** jednocześnie realizować pasji i dobrze zarabiać.

Za tymi wymówkami stoi pewien wzorzec, który w myśli i słowie objawia się jako bardzo logiczna wymówka. A wymówka blokuje nas przed poszukiwaniem rozwiązania. Nie szukasz rozwiązania - tkwisz w starym schemacie i niemocy. Stoisz w miejscu.

Tak też było w przypadku Marcina.

Marcin, uczestnik moich warsztatów KWANTOWA ZMIANA- TRANSFORMUJ BLOKADY, OBUDŹ TALENTY, ŻYJ PEŁNIĄ OBFITOŚCI, był elokwentnym człowiekiem. Miał szerokie horyzonty, rozległą wiedzę. I to dało się zauważyć podczas warsztatów. Zabierał głos w dyskusji, znał wiele teorii, był czytany. I robił wrażenie silnego, zdecydowanego mężczyzny. Robił, dopóki dyskusje toczyły się wokół idei, koncepcji. Miał swoją teorię na temat pochodzenia blokad i schematów, dyskutował, przedstawiał swoje tezy. Ale to wszystko działało się do momentu, kiedy od koncepcji przeszliśmy do konkretów. Konkreto w postaci spraw i problemów uczestników.

Zaczęło się ćwiczenie na temat zmiany w życiu. I tu Marcin zaczął udowadniać, dlaczego on NIE MOŻE zmienić wielu spraw w swoim życiu. Zaczął z rękawa wysypywać całe masy wymówek - dlaczego on nie może i dlaczego nie da się. Jako, że był elokwentny popierał to „baardzo” logicznymi argumentami. Zapytany - co chciałby zmienić, powiedział, że marzy o skończeniu podyplomowego kursu zarządzania projektami. A zaraz potem argumentował „No przecież nie mogę zacząć teraz studiów podyplomowych, bo pracuję, po 9 godzin, plus dojazdy, co mi zajmuje kolejne 2 - 3 godzinny dziennie, i do tego codzienne zakupy, sprawy urzędowe. Pomyślałam sobie - jaki logistyk, jaki logiczny :). Jak to wszystko sobie obliczył. Obliczył swoją wymówkę.

*Miał jeszcze kilka ciekawych wymówek:
„Nie mogę zmienić pracy, bo mam kredyt na głowie”. „Nie mogę nawet myśleć o swojej działalności (choć chcę), bo w tym wieku nie zaczyna się (miał 38 lat) wszystkiego od nowa.”*

*Tak bez przerwy i w każdej niemal kwestii, którą się zajmowaliśmy. Geniusz twórczy wymówki.
„Chcę, to ciekawe, ale nie mogę.” Co idea, co pomysł - to wymówka. I to bardzo logiczna. :)*

Dlaczego tak się działo ?

Odpowiedź na końcu części 1.

Wymówka to czubek góry lodowej. Góry lodowej Twojego programu, wzorca.

Wzorca, który powoduje, że z jednej strony chcesz czegoś, a potem natychmiast to sam sabotujesz poprzez swoje wymówki.

- Kiedy dotrzesz do podstawy, uwolnisz się.
- Otworzysz wreszcie te szklane drzwi, za którymi widzisz swoje marzenia i cele.

GOTOWY NA ZMIANĘ GOTOWY NA NOWE GOTOWY NA LEPSZE ŻYCIE?

Ćwiczenie 2.

*oczyść swoje życie z wymówek
i usprawiedliwień*

*Ćwiczenie to powstało we współpracy 5 cudownych osób, uczestników Profesjonalnego Kursu Trenerskiego Polskiej Szkoły Dwupunktu i im chcę podziękować za wkład, inspirację i wspólne autorstwo.
Ania Trzeciakowska, Mirka Wróblewska, Ewa Stroińska, i Przemek Barczyński - dziękuje :)*

KROK 1

Usiądź w ciszy tam, gdzie nikt i nic nie będzie Ci przeszkadzać.

Weź 10 głębokich oddechów.

To Cię wyciszy.

KROK 2

W tabelce (na kolejnych stronach) wypisz w 1-szej kolumnie wypisz wszystkie swoje wymówki rozpoczynając zdanie od „**nie mogę**” czegoś zrobić lub „**nie da się**”, bo ... (tutaj wpisz uzasadnienie).

Przykład

*Nie mogę iść na studia podyplomowe, **bo mam** za dużo pracy i nie mam pieniędzy.*

Pozwól sobie, bądź ze sobą szczerzy/szczera.

Ważne

Pogłębianie poprzez zadawanie kolejnych pytań - pozwoli dotrzeć Ci do źródeł Twoich wymówek.

W drugiej kolumnie – odpowiedz kolejno na poniższe pytania :

- Jaka ukryta obawa kryje się za tą wymówką? (1-szy raz)
- Jaka ukryta obawa kryje się za tą wymówką? (2-gi raz)
- Co jest pod obawą, dlaczego się obawiasz?
- Co jest jeszcze głębiej?

Uwaga - pisz szczerze, robisz to dla siebie i przed sobą.

Możesz być zaskoczony odpowiedziami, które nadejdą.

Przykład

Nie mogę pójść na studia podyplomowe, bo mam dużo pracy i brakuje mi pieniędzy.

1. Jaka ukryta obawa/ „potrzeba” kryje się za tą wymówką?

Bo obawiam się, że będę musiała się przeorganizować, moje zadania scedować na innych.

I boję się, jak inni zareagują.

2. Jaka ukryta obawa kryje się za tą wymówką?

Bo obawiam się oceny innych, i narażenia się na niechęć.

3. Co jeszcze jest głębiej? Dlaczego obawiasz się oceny i narażenia na niechęć?

Bo się boję, braku akceptacji, odrzucenia.

- Od braku czasu i pieniędzy do **obawy (lęku) przed odrzuceniem**.
- Brak czasu i pieniędzy to powierzchowna wymówka.
- **Prawdziwa**, to lęk przed odrzuceniem, brakiem akceptacji innych.

To przykład. Ty możesz mieć innych schemat i ciąg odpowiedzi, ważne, byś zrobił to szczerze i doszedł do istoty sprawy.

KROK 3

W trzeciej kolumnie zapisz odpowiedź na pytanie

Jakbym podjęła decyzję o zmianie..., to jakbym się teraz czuła i co bym robiła?

Przykład

Jakbym podjęła teraz decyzję o studiach podyplomowych to jakbym się teraz czuła i co bym zrobiła?

Czułabym się dobrze, silna, i pewna.

KROK 4

Poczuj zmianę

Wyobraź sobie, jak to jest, kiedy zmiana się dokonała. Stwórz kolorowy obraz siebie w sytuacji, kiedy dokonała się już zmiana.

Jak stworzyć kolorowy obraz
- instrukcja

1. **Usiądź w ciszy.**
2. **Weź kilka głębokich oddechów.**
3. **Wejdz w przestrzeń serca - to przez tą przestrzeń łączysz się z polem wszelkich możliwości.**
4. **Bądź w przestrzeni serca 2 minuty**
5. **Potem stwórz obraz swojego celu. Zobacz i poczuj, jak to jest kiedy zmiana się dokonała.**
6. **Co odczuwasz, jak wyglądasz, jakie jest otoczenie.**
7. **Ważne - skup się na uczuciach.**

KROK 5

Podjmij jedną, pierwszą decyzję, działanie, które przybliży Cie do realizacji swojego zamierzenia.

Przykład

Przeglądam oferty studiów podyplomowych. Dzwonię i dopytuję o szczegóły.

MARCIN - ODPOWIEDŹ

Za jego wymówkami krył się lęk przed życiem. Najgłębszy lęk, który go paraliżował i nie pozwalał podejmować decyzji. Wymówki były „zasłoną dymną”, która pozwalała Marcinowi na życiowy bezruch. Ten bezruch utożsamiał z poczuciem bezpieczeństwa, a każda decyzja kojarzyła się mu się z lękiem, utratą. Marcin po ćwiczeniach METODY DWUPUNKTOWEJ i dalszej pracy zmienił się. Podjął decyzje, jak sobie to uświadomił i przetransformował. Zaczął studium zarządzania projektami. Mniej zajmuje się teoriami, więcej robi, bo już ma odwagę żyć swoim życiem. Bo już wie, że poszukiwanie „bezpieczeństwa” poprzez zastój i wymówki jest naprawdę bardzo NIEBEZPIECZNE. Wybrał siebie i to jest gwarantem jego bezpieczeństwa.

WYMÓWKA Nie mogę bo,...	POGŁĘBIONE ODPOWIEDZI : 1. Jaka ukryta obawa /„potrzeba” kryje się za tą wymówką? 2. Jaka ukryta obawa kryje się za tą wymówką? 3. Co jeszcze jest głębiej? Dlaczego obawiasz się ...?	 Jakbym podjęła decyzję o zmianie...?, to jakbym się teraz czuła i co bym robiła?

BLOKADY - PRZYMUSY

Oto kolejna grupa blokad - „przymusy”.

Jak bardzo, i jak często coś *musisz*, *powinieneś* i coś *należy*, albo nie należy?

Co *wypada*, a czego *nie wypada* w Twoim życiu?

Co koniecznie *należy* robić? Jakich zasad *należy* przestrzegać?

Kiedy czytasz te pytania może także i w Twojej głowie pojawiać się wiele myśli, mnóstwo zdań, które znasz. Najczęściej są to komunikaty, których słuchałeś w dzieciństwie. Masz je z rodziny, szkoły, organizacji. Pomyśl o takim przymusie, nakazie. I posłuchaj w myślach - czym głosem on brzmi? Cała nasza kultura pełna jest takich musów, powinności, należności, „trzebów”. I funkcjonują w nas nawet, kiedy nie do końca zdajemy sobie z tego sprawy. Mało tego, uważasz je za oczywistość, normalny stan. Działasz i żyjesz jak na autopilocie. Zakładasz okulary: „tak być powinno i już”, „tak trzeba”, „tak należy”, „to wolno”, „tamtego nie wypada”. Są „cudze”, ale się w Ciebie wryły. Sterują Twoimi decyzjami, albo ich brakiem.

Zobacz, ile w dzieciństwie dostałeś/ dostałaś tych musów, należności, tego, co wypada i nie wypada. I może służyły nam, jako dzieciom - niektóre na pewno. Ale dzisiaj, kiedy np. masz lat 30 kilka i więcej, a w twoje głowie tkwi wzorzec „Należy słuchać starszych, bo są autorytetem” to co się dzieć może w Twoim życiu, i działaniu?

Przykłady:

- Autorytety dorosłych powinno się szanować. Nie wolno śmiać się z dorosłych.
- Muszę zająć się domem (w podtekście- bo nikt tego nie zrobi lepiej).
- Nie wolno Ci tak mówić.
- Powinno się czekać na swoją kolej.
- Trzeba słuchać starszych.
- U nas w rodzinie nie powinno się tak mówić.
- Ludziom nie wolno ufać.
- Tylko ja mogę zająć się tą sprawą.

I tak na przykład, uginasz się pod opinią osoby starszej wiekiem, starszej w hierarchii. I przeżywasz wewnętrzny dysonans pomiędzy tym co słyszysz, a swoim schematem, i dalej nie potrafisz się przeciwstawić, nawet kiedy wiesz, że ta osoba popełnia błąd, mówi bzdury.

I może to skutkować tym, że w pracy nie potrafisz negocjować swojej podwyżki, bo ze starszym nie wypada. To starszy ma rację. Przyjmujesz polecenia, jak mały chłopiec lub dziewczynka od dorosłych, sam zapominając, że już dawno wyrosłeś. A potem- frustracja, agresja, lub apatia, nawet sam nie wiesz skąd.

ZERO PRZYMUSÓW, ZERO NAKAZÓW, WYBIERAM DLA SIEBIE

Ćwiczenie 3.

KROK 1

Usiądź w ciszy tam, gdzie nikt i nic nie będzie Ci przeszkadzać.

Weź 10 głębokich oddechów.

To Cię wyciszy.

KROK 2

Wypisz teraz wszystkie swoje schematy myślowe, które zaczynają się od takich sformułowań: **muszę, powinnam, należy, nie należy, wypada, nie wypada, trzeba, nie trzeba, powinno się**. *Często jeszcze występują one w duecie ze słowami: „zawsze” i „nigdy”*. Jeżeli jest tak w Twoim przypadku - to też zapisz.

Przykłady

Powinno się zawsze przedkładać obowiązki nad przyjemności.

Pozwól sobie, bądź ze sobą szczery / szczerza.

Ważne

Pogłębianie poprzez zadawanie kolejnych pytań - pozwoli dotrzeć Ci do źródeł Twoich przymusów.

W drugiej kolumnie – odpowiedz kolejno na 3 poniższe pytania:

- Jaka ukryta obawa kryje się za tym przymusem? *(1-szy raz)*
- Jaka ukryta obawa kryje się za tym przymusem? *(2-gi raz)*
- Co jest pod obawą, dlaczego się obawiasz?
- Co jest jeszcze głębiej?

Uwaga - pisz szczerze, robisz to dla siebie i przed sobą.

Możesz być zaskoczony odpowiedziami, które nadejdą.

KROK 2 C.D.

Przykład:

Powinno się zawsze przedkładać obowiązki nad przyjemności.

- 1. Jaka ukryta obawa/„potrzeba” kryje się za tą „powinnością, przymusem”?**

Obawiam się, że będę postrzegana jako głupia, niefrasobliwa, kiedy będę zwracać uwagę na przyjemności.

- 2. Jaka ukryta obawa kryje się głębiej?**

Bo obawiam się oceny innych ludzi, i tego, że nie osiągnę przez to sukcesu.

- 3. Co jeszcze jest głębiej? Dlaczego obawiasz się oceny i braku sukcesu?**

Bo się boję, że brak sukcesu spowoduje utratę mojego bezpieczeństwa.

Od powinności do lęku zwanego brakiem poczucia bezpieczeństwa.

Głęboka przyczyna – lek przed utratą bezpieczeństwa.

To przykład.
Ty możesz mieć innych
schemat i ciąg odpowiedzi,
ważne, byś zrobił to szczerze
i doszedł do istoty sprawy.

KROK 3

W trzeciej kolumnie zapisz odpowiedź na pytanie:

Jakbym podjęła decyzję o zmianie...?, to jakbym się teraz czuła i co bym robiła?

Przykład:

Gdybym wreszcie robiła kilka rzeczy, które chcę, to czułabym się swobodnie, lżej. Czulabym się spokojna.

KROK 4

Poczuj zmianę

Wyobraź sobie, jak to jest, kiedy zmiana się dokonała. Stwórz kolorowy obraz siebie w sytuacji, kiedy dokonała się już zmiana.

Jak stworzyć kolorowy obraz
- instrukcja

- 1. Usiądź w ciszy.**
- 2. Weź kilka głębokich oddechów.**
- 3. Wejdź w przestrzeń serca - to przez tą przestrzeń łączysz się z polem wszelkich możliwości.**
- 4. Bądź w przestrzeni serca 2 minuty**
- 5. Potem stwórz obraz swojego celu. Zobacz i poczuj, jak to jest kiedy zmiana się dokonała.**
- 6. Co odczuwasz, jak wyglądasz, jakie jest otoczenie.**
- 7. Ważne - skup się na uczuciach.**

Przykład:

Znajduję i planuję swój czas na swoje przyjemności. Tak organizuje życie, żeby ta przyjemność była moim ważnym priorytetem, tak samo ważnym jak obowiązki.

PRZYMUS Nie mogę bo,...	POGŁĘBIONE ODPOWIEDZI : 1. Jaka ukryta obawa /„potrzeba” kryje się za tym przymusem - powinnością? 2. Jaka ukryta obawa kryje się głębiej? 3. Co jeszcze jest głębiej? Dlaczego obawiasz się ...?	Jakbym podjęła decyzję o zmianie...?, to jakbym się teraz czuła i co bym robiła?

W drugim dniu zajęć Katarzyna podczas
mojego krótkiego wykładu na temat talentów
i rozwoju, podnosi nagle rękę
i mówi: „Joanna, jest jedno zdanie w twojej
wypowiedzi, z którym się nie zgadzam.”

Uwaga, uwaga, uwaga!!! - Katarzyna mówi
głośno, nie przeprasza, nie pyta czy może,
mało tego nie zgadza się bezwarunkowo
z nauczycielem (czyli tzw. autorytetem,
którego wszak „należy” słuchać :)).

Miód na moje uszy i widoczna zmiana po
jednym dniu. Żadnego przepraszania,
że żyję. Swoje zdanie, asertywna wypowiedź.
Jak się ucieszyłam. Katarzyna nie zgadzała
się z moją tezą o pochodzeniu talentów.
W porządku. Nie musi, tylko dlatego, że
występuje w roli uczestnika, a ja
w roli prowadzącego. Miała swoje zdanie,
odmienne, i bardzo dobrze i nareszcie.
To był natychmiastowy kwantowy skok
Katarzyny ku swojej wartości, sile i mocy.

CZĘŚĆ 3

BLOKADY - NAWYKI EMOCJONALNE

Twoje wewnętrzne lęki, blokady, bardzo często objawiają się jako określone schematy zachowań.

Te zachowania to nawyki emocjonalne, które oparłeś na 2 strategiach radzenia sobie z problemami i swoim lękami.

Pierwsza z tych strategii – to strategia „walcz”, druga z nich to strategia „uciekaj”.

Zobacz, w jaki sposób.

Nieraz, wydawałoby się, niewinne zachowania, które przejawiasz, mogą być wskazówką, że przed czymś w swoim życiu uciekasz, lub coś atakujesz/przed czymś się bronisz, czegoś się lękasz.

Tyle tylko, że ucieczka lub walka to beznadziejne rozwiązanie. Beznadziejne, jeżeli chcesz żyć pełnią i radością.

Tak było w przypadku Izy.

Iza, dobrze wykształcona, pracująca w korporacji na wysokim stanowisku kierowniczym 40 letnia kobieta.

Miała „niewinny nawyk”. Kiedy tylko mogła, słuchała głośno muzyki. Głośna muzyka towarzyszyła jej w samochodzie w drodze do pracy. Kiedy wracała do domu włączała telewizor w pokoju, w kuchni, a radio w sypialni. Robiła to zanim zdjęła płaszcz i odłożyła torebkę. Praktycznie zasypiała w tym hałasie. Do tego – niejedną lampkę wina, lub stylowej whisky. Codziennie.

Podczas warsztatów, w każdej przerwie nakładała słuchawki na uszy, wychodziła na papieroska i słuchała muzyki. Nie rozmawiała raczej z innymi uczestnikami.

Możesz zapytać- co jest złego w słuchaniu muzyki czy oglądaniu telewizji?

Nic, o ile to Ty tym kierujesz. Nic, o ile równie dobrze potrafisz posiedzieć w ciszy. A staje się to ucieczką, kiedy nie możesz funkcjonować inaczej.

Przed czym uciekała Iza? [Zobacz na końcu rozdziału.](#)

Przed czym ty uciekasz, albo co atakujesz?

Poniżej mam specjalne i bardzo dobre ćwiczenie.

Zobaczysz, jak wiele naszych emocjonalnych nawyków, pod postacią często szlachetnych nawet zachowań, to nasze ucieczki i ataki. A te ucieczki i ataki to rezultaty naszych schematów, programów blokad. Kiedy je zidentyfikujesz - odkryjesz kolejną grupę blokad i będziesz w stanie uwolnić się od nich.

Ćwiczenie 4.

z czym walczysz?

przed czym uciekasz?

Możemy mówić o dwóch
kluczowych źródłach lęków,
opartych na decyzjach:

UCIEKAJ LUB WALCZ

KROK 1

Przejrzyj poniższą listę z nawykami emocjonalnymi opartymi na tych właśnie decyzjach.

Zaznacz te, które dotyczą Ciebie, są Twoimi zachowaniami.

W skali od 1-10, oceń jak często i jak silnie występują w Twoim życiu.

1 = bardzo rzadko,

10 = nawykowo, codziennie, bardzo często.

KROK 2

Teraz wybierz te nawyki, którym przypisałeś oceny od 6 do 10.

Przykład:

Idealizujesz przeszłość lub przyszłość. - ocena: 8

Zatrzymaj się przy każdym z nich i po kolei, dokładnie zadawaj te pytania.

Kiedy na ogół tak działałam?

Przykład:

Idealizuję swoją przeszłość, lepszą pracę, którą kiedyś miałam, uważam, że kiedyś było lepiej i łatwiej żyć.

Z czym walczę, lub przed czym uciekam zachowując się w ten sposób?

Przykład:

Uciekam przed nowymi zadaniami, uczeniem się nowych rzeczy.

Jakie ukryte obawy/lęki się za tym kryją?

Przykład:

Boję się, że sobie nie poradzę, że inni są lepsi ode mnie.

Jakby to było, gdybym wyeliminował te lęki?

Przykład:

Przestałbym się oglądać na innych, uwierzyłabym w siebie, przestałbym się bać życia przyszłości.

KROK 3

Poczuj zmianę

Wyobraź sobie, jak to jest, kiedy zmiana się dokonała. Stwórz kolorowy obraz siebie w sytuacji, kiedy dokonała się już zmiana

KROK 4

Podejmij jedną, pierwszą decyzję, działanie, które przybliży Cię do realizacji swojego zamierzenia.

Przykład:

Widzę siebie na ciekawym kursie, poznaję znajomych, czuję się silniejsza, bo zdobywam nowe kwalifikacje.

PRZED CZYM UCIEKAŁA IZA?

Uciekała przed sobą. Dosłownie przed byciem świadomą siebie. Uciekała przed poczuciem samotności i opuszczenia. Jej kluczowym lękiem był lęk przed odrzuceniem, który zagłuszała głośną muzyką.

Co jej pomogło? To, że dotarła do źródła, uświadomiła sobie, zaakceptowała, przetransformowała i postanowiła inaczej. Dzisiaj słucha muzyki, kiedy chce, więcej czyta lub medytuje. Wydaje się, że to drobiazgi. Ale dzięki temu zaczęła znowu spotykać się z ludźmi, powoli od nowa uczy się zaufania do siebie i świata. Mniej ucieczki, mniej walki. Mniej alkoholu. Więcej spokoju, akceptacji radości. Codziennie. To kwantowy skok Izy. Skok do siebie samej - prawdziwej, szczęśliwej. I parę innych kwestii w swoim życiu wyprostowała. Obudziła swój potencjał i moc.

Ćwiczenie 5.

zdrowe nawyki emocjonalne

Poniżej znajduje się kolejna lista.

Zaznacz te nawyki, które posiadasz.

Zadaj sobie pytania:

1. *Co mi dają?*
2. *Jak jeszcze mogę wzmacniać?*
3. *Jak jeszcze mogę je wzmacniać?*
4. *Co mi jeszcze dają?*
5. *Co jeszcze mogą mi dać zdrowe nawyki emocjonalne, czego nie brałem dotąd pod uwagę?*

PEŁNA LISTA NAWYKÓW EMOCJONALNYCH

- W sensie dosłownym - wychodzisz.
- Wychodzisz z pokoju, uciekasz ze związku, z pracy. Wycofujesz się z rozmowy. Wycofujesz się ze swojego ciała.
- Porzucasz siebie lub innych. Masz poczucie dezorientacji, jesteś zdemotywowany i apatyczny. Możesz nawet mieć stany utraty pamięci.
- Rozpraszasz się, popadasz w otępienie.
- Popadasz w nałogi. Uzależniasz się od alkoholu, nikotyny, seksu, gier, hazardu, zakupów, ćwiczeń, telewizji, pracy, ciągłego poszukiwanie technik samorozwoju – tak, tak- to też ucieczka...
- Popadasz w ‘rozbuchane’ życie towarzyskie.
- Zamartwiasz się wszystkim dookoła.
- Zachłannie czytasz.
- Żyjesz w innych rzeczywistościach niż Twoja własna.
- Idealizujesz inne miejsca i czasy.
- Idealizujesz przeszłość lub przyszłość.
- Idealizujesz sławne osoby, może nawet żyjesz ich życiem.
- Jesteś ślepo i bezkrytycznie zapatrzony w osoby sławne, nauczycieli, idee.
- Idealizujesz istoty niematerialne, poprzednie wcielenia, tak że przysyłają Ci swoje tu i teraz.
- Okazujesz swoiste przewrażliwienie na punkcie wywołanie niezadowolenia w osobach, które idealizujesz.
- Ogarnia cię niepokój i miewasz ataki paniki, które z czasem osłabiają twoje zdrowie fizyczne.
- Pracujesz do późna.
- Tworzysz relacje oparte na współzależnieniu, gdzie żyjesz życiem drugiej osoby, zlewasz się z nią, czując się potem zdominowanym i uzależnionym, bez własnego życia.
- Angażujesz się w niezwykle sytuacje, które opanowują Twój umysł i stanowią wymówkę dla unikania uczuć.
- Jesteś chory.
- Czujesz ból, jesteś obezwładniony.
- Wikłasz się w relacje pełne przemocy.
- Musisz - koniecznie- zająć się chorym krewnym,
- Musisz zająć się wieloma sprawami - bo nikt za Ciebie tego nie załatwi. Z małych spraw czynisz wielkie i “rozkminiasz” każdy szczegół, pieczołowicie się nim zajmując.
- Czujesz się bezradną ofiarą.

CZĘŚĆ 4

FAŁSZYWE PRZEKONANIA

Fałszywe przekonania na swój temat i na temat tego, jak funkcjonuje świat.

Każdy z nas, zapewne i ty masz, masz swoje przekonania na temat tego jaki jesteś i jaki jest świat dookoła. Podobnie jak „przymusy i nakazy, te przekonania często pochodzą z Twojego otoczenia, rodziny i środowiska, w którym wzrastałeś.

Te przekonania tworzą filtry twojej oceny świata, oceny własnych możliwości lub ich braku. I wszystko dzieje się zgodnie z Twoją „wołą” i Twoim oczekiwaniem.

Jest taka stara historia z przełomu wieków XIX i XX.

Tomas Bata, znany producent obuwia wysłał do Afryki swoich pracowników, aby zbadali rynek pod kątem sprzedaży obuwia. Otrzymał 2 telegramy od swoich pracowników. Pierwszy pracownik pisze: Tutaj nikt nie nosi butów. Mamy szansę nauczyć ich i zawojować rynek. Drugi pracownik pisze: Tutaj nikt nie nosi butów. Nie ma szans, tubylcy nie noszą butów.

Gdyby każdy z tych pracowników miał zdecydować o produkcji butów w Afryce, to jak każdy z nich by zdecydował?

Idąc dalej - jak potoczyłyby się losy firmy pod wpływem różnych decyzji?

Obserwator zmienia wynik.

Obserwujesz, wnioskujesz, decydujesz - ma swój wynik. Tak we wszystkich dziedzinach życia.

Prawo odzwierciedlania mówi - że w swoim życiu odzwierciedlasz wszystko. Całe twoje życie to odzwierciedlenie Twoich przekonań, schematów, emocji. Pozytywnych i negatywnych obrazów. Decyzje uświadomione lub nie to efekt twojej percepcji świata, Twoich emocji i myśli.

Widzisz świat nie takim jaki jest, tylko takim jaki Ty jesteś. Takim, za jakiego naprawdę się uważasz.

A co by było gdyby gdzieś, jakoś istniała inna wersja Ciebie? Najlepsza, która możesz sobie wyobrazić, albo jeszcze lepsza?

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się, jakby wyglądało Twoje życie w najlepszej dla Ciebie wersji?

Prawo odzwierciedlania bardzo wyraźnie pokazało się na przykładzie Magdaleny. Magdalena pracowała w dziale marketingu dużej firmy kosmetycznej. Podczas zajęć, uderzyło mnie, że kiedy zabierała głos w dyskusji, to z reguły jej zdania zaczynały się od tego: bo inni mnie krzywdzą, w firmie podstawiają mi nogę, mój szef mi dokuczył, ludzie mnie ignorują, muszę o wszystko walczyć, świat jest złośliwy. Hmm, trudne życie. I słowo stawało się ciałem. Natychmiast i namacalnie. Pozostali uczestnicy zajęć unikali Magdaleny na przerwach. Podczas przerwy obiadowej poszli do restauracyjki bez niej. Zauważyłam to, lecz na razie nie ingerowałam. Tak po ludzku- przyznaję się, też nie miałam ochoty na konwersacje z Magdaleną podczas przerw. Jakby odbierała mi energię. I unikałam jej podczas przerw. Jakie przekonania, schematy wpływały na ten stan rzeczy?

Zapewne zauważyłeś, że Magdalena natychmiast otrzymała od grupy potwierdzenie swoich przekonań. Rzeczywiście, ignorowaliśmy ją, bo z naszego punktu widzenia zachowywała się “mrukliwe”, jak ofiara, skupiona tylko na swoim problemie, narzekająca na świat dookoła. Nikt nie chciał tego słuchać i instynktownie unikaliśmy jej.

Czy to była przyczyna, czy skutek?

Magdalena odzwierciedliła swój wzorzec, w naszym zachowaniu i go tym bardziej potwierdziła. A im bardziej go potwierdzała, tym bardziej brnęła w ten wzorzec i tak wkoło, do końca pierwszego dnia zajęć. Zmiana, widoczna zmiana, pojawiała się w drugim dniu.

I przeczytasz o tym na końcu tego bloku.

Teraz zrób swoje ćwiczenie.

Rozpuść ostatnią grupę blokad - przekonania o sobie i o świecie.

Ćwiczenie 6.

KROK 1

Zaznacz te przekonania, które mogą dotyczyć Ciebie.

Przykład:

Przespałem swoje najlepsze lata.

KROK 2

Kiedy już zaznaczyłeś swoje przekonania, to do każdego z nich - przejdź przez ten proces. Zadaj sobie pytania, które są poniżej.

Zastanów się, co się dzieje kiedy podświadomie hołdujesz tym przekonaniom? (Jakie decyzje podejmujesz, jak potem się czujesz?).

Przykład:

Tkwię w tej samej pracy, nie rozwijam się, nie dostrzegam szans na lepsze. Decyzje - zaniechuję podejmowania decyzji. Nie działam i nie wykorzystuję okazji. Jestem apatyczny.

W jakich sytuacjach hołdujesz tym przekonaniom?

Przykład:

Tym przekonaniom hołduję szczególnie w pracy. Nie korzystam przez to z kursów. Nie podnoszę swoich kwalifikacji, a potem jestem rozczarowany, że młodszy mnie prześcigają.

Jak wpływają one na twoje decyzje, działania?

Przykład:

Nie podejmuję decyzji. Jestem bierny. To inni za mnie podejmują decyzje, które wcale mi się nie podobają.

Jaka ukryta obawa się kryje za tym przekonaniem i jego rezultatami?

Przykład:

Obawiam się, że moja niekompetencja zostanie zdemaskowana.

Dlaczego się tego obawiasz? Co jest głębiej?

Przykład:

Obawiam się, że kiedy mnie zdemaskują to stracę pracę. Obawiam się, że dowiedzą się jaki jestem „słaby”?

Co jest jeszcze głębiej?

Przykład:

Boję się, że jak pokażę im swoją prawdziwą twarz, **to mnie odrzucą.**

Kluczowy lęk - lęk przed odrzuceniem.

FAŁSZYWE PRZEKONANIE		PRZEKONANIE WSPIERAJĄCE - PRZYKŁADY	
	Jestem gorszy od innych.		Jestem wartościowy, niezależnie od wszystkiego dokoła.
	Przespałem swoje najlepsze lata.		Mam duże doświadczenie, nauczyłem się, i nadal mogę zmienić swoje życie.
	Muszę się ciężko napracować, żeby coś mieć.		Pracuję i osiągam to czego pragnę.
	Jestem zbyt stary, zbyt młody, żeby...		Każdy wiek jest odpowiedni. To zależy ode mnie.
	Nie zasługuję na miłość.		Jest wart najlepszej miłości.
	Nie mam szans na..		Mogę mieć to, co postanawiam mieć i być tym kim postanawiam być.
	Nie nadaję się do tego, bo..		Są rzeczy, w których jestem dobry, są w których jestem słabszy. Zawsze mogę spróbować, czy to dla mnie.
	Jeśli pokażę jaki rzeczywiście jestem ludzie mnie... (wykorzystają, opuszczą, przestaną szanować, wyśmieją, przestana zwracać na mnie uwagę, stracę autorytet).		Jestem sobą, prawdziwy.
	Starsi mają rację.		Każdy z nas ma swoje przekonania, niezależnie od wieku i „urzędu”. Ja mam swoje.
	Tu mi kaktus na ręce wyrośnie, jak...		Wiem, że umiem, potrafię.
	Powinno się czekać na swoją kolej.		Dbam o swoje sprawy.
	Nie wrywaj się przed szereg.		Dbam o swoje sprawy. Doceniam siebie.
	Siedź cicho, aż cię zauważą.		Wiem czego jestem wart i jasno to oznajmiam.
	Tylko ciężką pracę możesz do czegoś dojść.		Stawiam sobie swoje cele i je z łatwością, zaangażowaniem i pasją osiągam.
	Tacy jak my do niczego nie dochodzą.		Jestem wart wszelkiej obfitości.
	Dlaczego nie możesz być taki jak....		Jestem unikatowy i wspaniały, taki jaki jestem.
	O, zobacz, tamten to potrafi, a ty co....		Mam wiele talentów i zdolności. Nie potrzebuję się z nikim porównywać.
	Nie ma szczęścia na tym świecie.		Mam wszystko czego chcę. Szczęście jest we mnie.
	Nie jestem nic wart.		Jestem wspaniały.

FAŁSZYWE PRZEKONANIE		PRZEKONANIE WSPIERAJĄCE - PRZYKŁADY	
	To mi się nie należy.		Świat jest pełen dóbr dla mnie.
	Nigdy nie będę szczęśliwy.		Moje szczęście zależy tylko ode mnie.
	Trzeba zawsze wszystko kontrolować.		Dbam o siebie. Niczego nie muszę. Odpuszczam.
	Ludziom nie wolno ufać.		Ufam ludziom. Jestem asertywna.
	Świat jest zły.		Świat jest taki jakim go widzę.
	Nic ciekawego mnie już nie spotka.		Mam jeszcze wiele ciekawych chwil przed sobą.
	Miłość jest zawsze wykorzystywana.		Zasługuję na miłość.
	Kto kocha ten jest oszukiwany.		Dobrze jest kochać.
	Nigdy nie mam pieniędzy.		Żyję pełnią obfitości.
	Nie wierzę, że coś się wydarzy.		Jest jeszcze tyle przede mną.
	Na miłość trzeba sobie zapracować.		Jestem wart miłości, taki jaki jestem. Miłość to miłość, a praca to praca.
	Ja się nie liczę.		Jestem bardzo ważny dla siebie.
	Lepiej ulec niż się spierać.		Mam swoje poglądy, druga strona ma swoje. I to jest w porządku. Każdy z nas ma prawo do swojego zdania.
	Nie można mnie lubić takim jaki jestem.		Jestem wspaniały.
	Przecież nigdy nie dostaję tego czego chcę.		Zawsze mam to czego chcę.
	Nikt mnie słucha.		Mam wiele ciekawego do powiedzenia. Jestem interesującą osobą.
	Nikt się o mnie nie troszczy.		Dbam o siebie i swoje potrzeby. Inni wtedy dbają o mnie.
	Życie jest ciężkie.		Życie jest takie, jakim je widzę.
	Jestem tylko wykorzystywany.		Biorę i daję.

KROK 3

Po „analizie „ i dojściu do kluczowego lęku/obawy

Jakbym podjęła decyzję o zmianie przekonania?, to jakbym się teraz czuła i co bym robiła?

Przykład:

Gdybym zaczął działać, być aktywnym, poczułbym swoją siłę, stałbym się pewniejszy siebie, i bardziej sprawczy.

KROK 5

Podejmij jedną, pierwszą decyzję, działanie, które przybliży Cię do realizacji swojego zamierzenia.

Przykład:

Sam zapisuję się na kursy doksztalcające w mojej specjalizacji. Nawet nie czekam, aż firma mi coś zaproponuje.

Magdalena, w drugim dniu warsztatów zmieniła język wypowiedzi. W czasie dyskusji nad blokadami, użyła takiego stwierdzenia – „Kurczę, zachowuję się jak ofiara i księżniczka jednocześnie. Też bym takiej osoby unikała.” Uff, doszło, dotarło. To początek transformacji i nowego życia. Uświadomiła sobie swój wzorzec i prawo odzwierciedlania. Zmieni wzorzec u siebie, świat się zmieni dookoła.

KROK 4

Poczuj zmianę

Wyobraź sobie, jak to jest, kiedy zmiana się dokonała. Stwórz kolorowy obraz siebie w sytuacji, kiedy dokonała się już zmiana.

Jak stworzyć kolorowy obraz

- instrukcja

- 1. Usiądź w ciszy.**
- 2. Weź kilka głębokich oddechów.**
- 3. Wejdź w przestrzeń serca - to przez tą przestrzeń łączysz się z polem wszelkich możliwości.**
- 4. Bądź w przestrzeni serca 2 minuty**
- 5. Potem stwórz obraz swojego celu. Zobacz i poczuj, jak to jest kiedy zmiana się dokonała.**
- 6. Co odczuwasz, jak wyglądasz, jakie jest otoczenie.**
- 7. Ważne - skup się na uczuciach.**

P.S.

Po roku od warsztatów Magdalena zadzwoniła do mnie. Powiedziała, że jest inaczej, bardzo inaczej. Jest w tej samej firmie, a szef okazał się konkretnym, sensownym człowiekiem. Dostaje ciekawe projekty i wychodzi ze znajomymi wieczorami na piwko. Jest zapraszana i lubiana. Taki skok, o jakim się filozofom nie śniło- a jednak realny. Inna kobieta, inny świat, inne życie.

Czy sam dwupunkt pomógł? Tak. Otworzył i uruchomił pewien proces. Magdalena też pracowała nad sobą – i takie oto efekty uzyskała.

PODSUMOWANIE

Prawo odzwierciedlania mówi, że wszystko kim jesteśmy, co mamy, całe nasze życie to odzwierciedlenie Twoich schematów, przekonań, blokad, uświadomionych i tych nieuświadomionych. Zmienisz wewnętrzny schemat, świat zacznie go odzwierciedlać.

Rezonujesz tylko z tym, co rezonuje z Tobą

Przestrzeń serca - portalem do zmiany świata wokół Ciebie

Każda blokada schemat, fałszywe przekonanie - to czubek góry lodowej. Góry lodowej Twoich bazowych lęków.

BAZOWE LĘKI TO:

lęk przed separacją, opuszczeniem, odrzuceniem,

*niskie poczucie własnej wartości,
tego, że zasługuję bo jestem*

*brak poczucia bezpieczeństwa
(zawierzenia, zaufania), czasem lęk przed samym życiem*

GEŠĆ 2

37

KWANTOWA ZMIANA

Do przodu, w nowe życie

*Kiedy już rozprawiłeś się ze swoimi blokadami,
oczyściłeś je - pora ruszyć i zacząć żyć naprawdę
i szczerze z samym sobą.*

CO TO WŁAŚCIWIE ZNACZY ŻYĆ W ZGODZIE ZE SAMYM SOBĄ?

TWOJE WARTOŚCI, TWÓJ KOMPAS.

Co to za pompatyczne słowo - wartości. Słyszysz je pewnie często, np. w firmie - mówimy o wartościach firmy, jej wizji, jej misji. Słyszysz o wielu tzw. wartościach. Jakoś potem nie widzisz, żeby były respektowane. Może tak być.

A czy ty sam respektujesz to, co jest dla Ciebie naprawdę ważne?

Albo, czy w ogóle wiesz, co jest dla Ciebie naprawdę ważne?

I czy wiesz, jak wygląda Twoje życie, kiedy kierujesz się swoimi wartościami, rezonujesz z nimi, a kiedy brakuje Ci tego?

Jeżeli masz problemy z podjęciem właściwych decyzji, to możesz być pewien, nie opierasz ich o swoje wartości. Albo nie znasz swoich wartości. Albo je „sprzedajesz”, dla doraźnego zysku swojego ego, złudnego poczucia bezpieczeństwa, maski prestiżu, ważności.

Mam swoją krótką i pragmatyczną odpowiedź na to pytanie:

1. *Życie w zgodzie z samym sobą to życie w zgodzie z tym co jest naprawdę dla mnie ważne, czyli moimi wartościami.*
2. *Życie w zgodzie z samym sobą to życie i działanie w oparciu o swoje najlepsze i najmocniejsze strony, o swoje talenty.*
3. *Życie w zgodzie z samym sobą to życie zgodne z celem swojej duszy i serca.*

Czym właściwie są dla Ciebie wartości ?

Odpowiedz sobie na pytanie - co jest dla Ciebie w życiu ważne? To coś, do czego przywiązujemy wagę właśnie. To wszystko co jest tobie drogie.

Wartości są Ci niezbędne - to fundament, na którym zbudujesz swój prawdziwy sukces. Prawdziwy- bo płynący z głębi duszy, z głębi serca. Tylko ten da Ci pełnię życia. Możesz udawać latami, realizując cele. Pewnie, że możesz. Tylko prędzej czy później zaczniesz za to płacić.

Paradoksalnie - łatwiej nam odpowiedzieć na pytanie - co chcę mieć, niż na pytanie kim jestem, kim i jaki chcę być.

I na pewno łatwiej Ci będzie odpowiedzieć na pytanie- co chcesz mieć?, niż kim i jaki chcesz być?

Bo, to jest trochę paradoksalne - całkiem dobrze wiemy, co chcemy mieć, ale jakoś mniej zastawiamy się nad tym, jacy jesteśmy i kim chcemy być.

Determinacja, odwaga, celowość, lojalność, wiara, miłość, zdrowie, wytrwałość, ciekawość, inteligencja, zaangażowanie, spełnienie, przygoda, elastyczność, trzymanie się zasad - wartości właśnie. To one, wraz z talentami, określają jaki jesteś, jaki chcesz być.

Jakie decyzje ostatecznie podejmiesz, jak potoczy się twoje życie?

A czy Ty żyjesz w zgodzie ze swoimi wartościami?

To pytanie zadałam Piotrowi, który uczestniczył w warsztatach, a potem w sesjach coachingowych. 42 letni biznesmen, prowadzący firmę internetową. Rzutki, ale też rozważny. Na początku miałam wrażenie, że ucieka od tematu. Potem jako wartości podał mi swoje cele, zadania. Powiedział, że wartością dla niego jest zwyciężanie, osiągnięcie wysokich wyników w pracy, rywalizacja. Dodał, że cení sobie swój dobrobyt materialny, pozycję społeczną jest to dla niego wartość. Brakowało mu jednak prawdziwych przyjaciół, związki z kobietami były powierzchowne, nie miał rodziny. Twierdził, że to za duża odpowiedzialność, a na wielu ludziach się zawiódł. No dobrze - to po co przyszedłeś do mnie? Masz wszystko, to wszystko osiągnąłeś, to po Ci warsztaty, gdzie rozprawiamy się z blokadami, po co sesje indywidualne? Prowokacyjnie trochę zapytałam. I tu Piotr się zasępił. Początkowo zaczął mówić, że chce poszukać nowych możliwości, nowych wyzwań. W porządku. Ale mimo to czułam, że nie do końca o to chodzi. Coś tu zgrzyta. Że w tej całej otoczce osiągnięcia, celów, rywalizacji, jest coś głębiej i to coś, nie bardzo pasuje do tej otoczki. Albo otoczka nie pasuje do głębi. Znasz to uczucie? To uczucie, kiedy coś robisz, masz sukcesy, osiągnięcia, ale nie za bardzo cie to cieszy. Czujesz gdzieś tam pod skórą zmęczenie, wyczerpanie, znużenie.

Zadałam pytanie - czy na pewno wiesz, co jest ważne w Twoim życiu?

Co jest naprawdę ważne w Twoim życiu?

Co jeszcze jest ważne w Twoim życiu?

A co z tego najważniejsze?

To jest pytanie o wartości. Właściwie 4 pytania – pogłębione- abyś mógł dotrzeć do sedna.

Czym one okazały się dla Piotra- jak zwykle, na końcu tego rozdziału. Prawda, że proste.

A może nie aż tak. Wartości to kompas, drogowskaz, który pomoże Ci w podejmowaniu właściwych decyzji i życiu w zgodzie z celem swojej duszy.

To, łącznie z talentami i Twoim potencjałem – Twoja gwarancja na prawdziwie szczęśliwe życie. W zgodzie ze sobą, to znaczy z wartościami, talentami, prosto do swojego celu.

Jest taka książka - pielęgniarki Bronnie Ware, która opiekowała się odchodzącymi pacjentami. Opiekowała się i rozmawiała z nimi. Na podstawie swoich rozmów napisała książkę „5 rzeczy, których żałujemy- odchodząc z tego świata”.

Ćwiczenie 7.

Wyobraź sobie, że znajdujesz się u końca swoich dni, jesteś przytomny. Ta perspektywa da Ci klarowność. Może wygląda teraz nierealistycznie, ale podejdź do sprawy na serio i z odwagą. Dowiesz się ciekawych rzeczy o sobie. Gwarantuję.

I z tej perspektywy, perspektywy łoża śmierci zadaj sobie pytania:

Czego najbardziej żałuję w swoim życiu?

Gdybym jeszcze raz miał wykorzystać swoje życie- to co bym zrobił inaczej?



Zapisz te odpowiedzi - przydadzą się w twojej transformacji. Bo to zew twojej duszy. Bo to ona, czy ją respektujesz czy nie – dobija się w ten sposób o uwagę.

A teraz zobacz – co odpowiadali pacjenci Bronnie. Oto 5 najczęściej wymienianych tematów w rozmowach z Bronnie:

Żałuję, że nie miałem więcej odwagi żyć życiem prawdziwym dla mnie, a nie życiem, którego oczekiwali ode mnie inni.

Jak wielu z nas spędza życie zgodnie z oczekiwaniami i celami innych? Pod dyktando, nie tylko najbliższego otoczenia, ale dyktando różnorodnych mód, ambicji, zasad, które wcale nie są twoje.

A sam, w imię, sam już nie wiesz czego zaniedbujesz swoje cele, swoją radość, siebie. Pora wreszcie, abyś przyjęła, że jesteś najpierw Ty, twoje prawdziwe potrzeby. I kroczył ta drogą. Właśnie musisz, powinienes, należy. A kiedy wreszcie chcesz i decydujesz?

Żałuję, że nie miałem odwagi wyrażać swoich uczuć.

Ano właśnie. Kryjesz swoje emocje. Nie mówisz, albo co dziwniejsze nie nazywasz tego co czujesz. Udajesz, nosisz maski, puszysz się, jesteś „twardy”. I masz gotowca - blokady, depresje, życie na pokaz. A co, jakbyś zaczął być szczerzy sam / sama ze sobą?

Żałuję, że nie pozwoliłem sobie być szczęśliwszy.

Co to właściwie oznacza dla Ciebie bycie szczęśliwym? Dzisiaj, kiedyś?

A życie w zgodzie ze sobą, ze swoimi wartościami i talentami - to właśnie jest szczęście

Żałuję, że nie pozostawałem w kontakcie ze swoimi przyjaciółmi.

Ile czasu masz dla swoich najbliższych, ile czasu masz dla swoich przyjaciół? Nie masz, bo pracujesz, latasz i ganiasz. Często za tym, czego oczekują od Ciebie inni, za prestiżem, modą, a brak Ci czasu na bliskich i prawdziwe relacje. Wybieraj mądrze. Nie wszystko co warto się opłaca, nie wszystko co opłaca się - warto. (Władysław Bartoszewski).

Żałuję, że pracowałem tak ciężko.

To stwierdzenie było raczej stwierdzeniem mężczyzn. Oczywiście, praca to Twój olbrzymi kawałek życia. Ale – czy musi być Ciężka. A co jeśli Twoja praca to zarazem Twoja droga, pasja, radość, szczęśliwy kawałek życia? Jak inaczej wtedy wygląda Twoje życie?

A wiesz, czego nie usłyszała Bronnie Ware?

NIE USŁYSZAŁA TEGO:

- Żałuję, że nie zdobyłem więcej kontraktów.
- Żałuję, że nie zarobiłem więcej pieniędzy.
- Żałuję, że nie zrobiłem większej kariery, że nie zostałem prezesem.
- Żałuję, że nie zaliczyłem więcej kobiet / mężczyzn.

Ćwiczenie 8.

lista Twoich wartości

KROK 1

Poniżej znajduje się lista różnorodnych wartości:

Miłość | Niezależność | Rozwój osobisty
Akceptacja | Elastyczność | Wykształcenie
Zaufanie | Wolność | Wiara | Mądrość
Kreatywność | Zdrowie | Wyobraźnia | Piękno
Wygoda | Marzenia | Intymność | Dobra zabawa
Humor | Bezpieczeństwo | Spokój | Energia
Komfort | Szczerłość | Wdzięczność | Satysfakcja
Spokój | Wsparcie | Radość | Pewność | Wrażliwość
Szczęście | Sprawiedliwość | Lojalność | Balans
Bogactwo | Duma | Harmonia | Dostatek | Intuicja
Sukces | Przygoda | Motywacja | Perfekcjonizm
Ryzyko | Pasja | Niezależność finansowa
Wyzwania | Szczęście

KROK 2

Daj sobie czas i wybierz 10 wartości, które są dla Ciebie najważniejsze.

KROK 3

Uzereguj je w hierarchii ważności - *to bardzo istotne* - od 1 wartości do wartości nr 10.

KROK 4

Odpowiedz, na pytania, które zawarłam w tabeli.

PYTANIE, ILE CIEBIE TO KOSZTUJE?

Dziwne, prawda? Już Ci to wyjaśniam. Twoja hierarchia wartości jest czymś, co masz teraz, co sobie uświadomiłeś. Na podstawie tej hierarchii - podejmujesz decyzje, działasz.

A co jeśli zastanowisz się, czy jakieś inne wartości możesz dołączyć, lub zmienić ich ważność? Jakie będzie twoje życie wtedy, co stanie się ważne?

[illegible]

Ćwiczenie 9.

1. Jeszcze raz zweryfikuj listę swoich wartości.
2. Tym razem poprzestawiaj miejsca Twoich wartości,
 - dodaj inne,
 - odejmij jakieś,
3. Po każdej takiej operacji - wyobraź sobie swoje życie, które jest zgodne z tą hierarchią wartości.
4. Każdą opcję - zapisz na oddzielnej kartce.
5. Kiedy już uznasz, że to koniec, potasuj kartki i ułóż na podłodze, tak abyś nie widział tekstu.
6. Wejdź w przestrzeń serca.
7. Wejdź na każdą kartkę - i skup się na uczuciach. Zaufaj mi - na każdej będziesz mieć inne uczucia.
8. Zapisz, lub nagraj sobie, co odczuwasz na każdej kartce.
9. Poczuj, gdzie jest Ci najlepiej - to prawdopodobnie będzie najlepsza hierarchia wartości dla Ciebie.
10. Jakie decyzje masz do podjęcia- aby zacząć, żyć w zgodzie ze swoimi wartościami?
11. Zapisz tutaj swoje wstępne decyzje.

A co z wartościami Piotra?

Najważniejsze, w sercu okazały się dla Piotra 3 wartości: miłość, ciekawość, spełnienie. Tak się okazało, kiedy Piotr naprawdę się otworzył i sam przed sobą przyznał, co jest dla niego ważne. Porównał to potem do tego, jak dzisiaj żyje. Czyli- jak bardzo te wartości odzwierciedla w swoim życiu. Domyślasz się, że nie za bardzo. Szczególnie, jeżeli chodzi o miłość. I już sam znalazł odpowiedź, co ma zmienić i ustanowić jako priorytet życiowy, żeby żyć w zgodzie ze sobą.

JESTEŚ UNIKATOWY MASZ POTENCJAŁ MASZ TALENT

Życie w zgodzie ze sobą, swoimi talentami i potencjałem - to święto na co dzień.

Dlaczego je odkładać? Dlaczego realizować cele innych osób, tylko nie swoje?

Urodziłeś się z olbrzymim potencjałem, zdolnościami, talentami. I drogą - swoją drogą. Jedni nazywają to powołaniem, inni drogą duszy. A Twoim zadaniem jest realizować swoją drogę, swój cel, a nie poświęcać się, i uciekać od życia.

- Swoje talenty przekuwają na życie nie Ci, którzy się podporządkowują opiniom i oczekiwaniom innych.
- **Swoje cele duszy realizują Ci, którzy idą przez życie w zgodzie ze sobą, swoim potencjałem.**
- Spełnieni to nie Ci, którzy swoje decyzje podejmują w oparciu - o to – co o mnie pomyślą, czy to wypada, czy tak mogę, pytają o pozwolenie, realizując cele innych.
- **Spełnieni to Ci, którzy podejmują decyzje w oparciu o to – co kocham i lubię, w czym jestem dobry, tam podążam.**
- **Spełnieni to Ci co mają odwagę brać od świata, a nie czekać aż coś im skapnie, jak grzecznie postoją w kolejce, jak wypełnią cele korporacji,**
- Spełnieni to Ci, którzy żyją zgodnie ze swoim powołaniem, drogą swej duszy.

Z talentami i potencjałem
jest jak z butelka wina
- nie upijesz się , mówiąc
o niej i oglądając.
Musisz otworzyć i wypić.

Pora teraz uwolnić Twój potencjał, Twoje możliwości, Twój talent.

Bo na tym powinniśmy budować siebie, jako człowieka, pracownika, przedsiębiorcę.

Talent na ogół kojarzysz z takimi umiejętnościami jak : śpiew, malowanie, taniec.

Ale Twój talent jest czymś szerszym i większym. Talent to wzorzec zachowań, cech osobistych i umiejętności, postaw i nastawienia. On czeka, aby ujawnić całą swoją moc. Twój talent, czy też wile talentów, jest powtarzalnym schematem w Twoim życiu. Pewne predyspozycje możesz zaobserwować już u dzieci. Pewne powtarzające się schematy, tego co lubisz robić, sprawia Ci radość, dodaje skrzydeł i rozwija - to są działania w oparciu o twoje talenty. Możesz na przykład mieć dar do trafnego obserwowania ludzkich zachowań, i wyciągania ciekawych wniosków. Możesz mieć dar w postaci dokładności, dociekliwości, skrupulatności.

PO CZYM POZNASZ, ŻE TO TALENT WŁAŚNIE:

Talent jest szczególną predyspozycją do robienia czegoś, do określonego zachowania, sposobu postrzegania. Jest uniwersalny – przejawia się w wielu aspektach życia.

Działanie przychodzi łatwo, niesie cię. Praca daje satysfakcję, dodaje energii, masz wysoki poziom motywacji wewnętrznej do działania.

Kiedy działasz w oparciu o swoje talenty - wysoki poziom satysfakcji, samozadowolenia, zwiększa się twoja samoocena.

Wiele z tych predyspozycji przejawiasz od wieku dziecięcego, w postaci określonych działań, które lubisz robić bardziej od innych, pasji, zainteresowań.

Kiedy działasz w oparciu o talenty - zyskujesz energię, masz zapał do pracy, możesz mieć stany tzw. flow. Kochasz to co robisz. Owszem, możesz być zmęczony fizycznie, ale działanie w oparciu o swoje talenty, nie wyczerpie Cię, a raczej przyniesie Ci motywację do ciągłego rozwoju.

Po tym poznasz swoje talenty. To co cie niesie, co lubisz, co wzmacnia - to przez Twoje talenty, a nie słabości.

Czy wiesz, gdzie jest najwięcej niewykorzystanego potencjału ludzkiego?

NA CMENTARZU.

Serio. Cmentarz jest pełen niewykorzystanych szans, możliwości, talentów właśnie. Sam pomyśl. Zasilisz ten potencjał, czy może wykorzystasz go za życia?

Dlaczego jedni ludzie wykorzystują swoje talenty i osiągają sukcesy, a inni tego nie robią?

Jedni ludzie wykorzystują swój potencjał w każdym calu, inni tego nie robią. Wiesz, co ich różni?

Ci, którzy to robią:

- mają odwagę robić to, co kochają,
- potrafią zaryzykować, i z reguły wygrywają,
- nie boją się porażki,
- nie ulegają destrukcyjnym komunikatom i presji z zewnątrz,
- są świadomi siebie, swoich wartości (o których pisałam), i swojego potencjału.

A potencjał przekuwają na działania.

Jaki jesteś Ty?

Jakie masz talenty, i jak bardzo je wykorzystujesz i żyjesz w zgodzie z nimi?

Ba, twoją największą siłą może być coś, co nie często uznawane za wadę, Twoje szaleństwo, wariactwo, z czego inni się śmieją.

Wiesz, o czym mówię?

O takie cesze, działaniu, za które mogłeś być krytykowany, traktowany jak wyrzutek.

Weźmy taki przykład.

W dzieciństwie spędzałeś czas na czytaniu książek podróżniczych (nie lektur), buszowaniu po atlasach, zamiast nauki, jak przystało.

Znałeś historie Indian, Papuasów. Nic, co w szkole było uznawane za właściwe i pożądane. Tym sposobem nawet zawałałeś naukę. I podlegałeś krytyce. Bo nie byłeś typowy. Bo marzyłeś o podróżach i biegałeś z aparatem i fotografowałeś wszystko co się da.

Ale powiedziano Ci, że to tylko dla wybranych, żebyś uczył się, zamiast buszować po marzeniach, zajął się czymś bardziej „rozsądnym i realistycznym”. A tym bardziej, że z małego miasteczka - tu się inaczej żyje.

A potem- ugiąłeś się, bo to nie było poważne i nie dawało pewnej i rozsądnej pracy. A czasy były inne. Itd, itp.

Masz podobną historię, albo znasz kogoś kto ją ma? A dzisiaj ma porządną pracę, etat, wysoko zaszedł. Ale tak, jakby, wspiał się nie po tej drabinie ?

Czy możesz zbadać, uświadomić sobie swoje talenty, zweryfikować, wzmocnić?

Oczywiście, że tak.

Tutaj otrzymasz 2 ćwiczenia, które na początek poszukiwania swojej drogi możesz zrobić i wstępnie rozpoznasz swoje talenty. Staną się one „zaczynem” do dalszych poszukiwań Twoich drzwi, swojej drogi, Twojego celu życia.

Talent i potencjał
to narzędzia
do osiągnięcia
swojego celu.
Celu swojej duszy.
Prawdziwego celu.

CZEGO POTRZEBUJESZ, ABY URUCHOMIĆ SWOJE TALENTY? ABY OTWORZYĆ WRESZCIE TO WINO

POTRZEBUJESZ POSTAWY - WIEM KIM JESTEM I CZEGO CHCĘ OD ŻYCIA

Jeżeli to wiesz, i uwolniłeś swoje blokady, to pozostałe punktu nie będą Ci aż tak bardzo potrzebne. Bo skoro wiesz kim jesteś i czego chcesz, to najpewniej jesteś wolny od krytyki, cudzych opinii, nie działają na Ciebie. Swój czas spędzasz z tymi, którzy wnoszą wartość w Twoje życie.

Ważną rzeczą jest, żebyś odpuścił sobie „kreowanie” swojej osobowości. „Kreowanie”, które rozumiem jako tworzeniu z siebie „produktu”, wizerunku, o który wiecznie musisz dbać, zabiegać.

POTRZEBUJESZ PEWNOŚCI I JASNOŚCI SWOJEJ DROGI

POTRZEBUJESZ OTACZANIA SIĘ LUDŹMI, KTÓRZY CIĄGNĄ CIE W GÓRĘ A NIE W DÓŁ

Do góry - to poszukiwanie takiego otoczenia, które Ci daje inspiracje, wymaga.

POTRZEBUJESZ DECYZJI I PODĄŻANIA ZA GŁOSEM DUSZY

Decyzja i zmiana działania. Decyzja może kojarzyć się z ryzykiem, z utratą swojego status quo. Decyzja - zamknięcie ostatecznie jakiś drzwi, i otwarcie innych- nieznanych. Pamiętasz, jakie uczucia towarzyszył Ci przy podejmowaniu ważnych decyzji życiowych? A jak się czuleś, kiedy je już podjąłeś?

- otwarty na ludzi,
- umiem ocenić trafnie czyjeś zachowanie,
- szybko liczę i kojarzę fakty,
- jestem skrupulatny itd.

Kiedy już to wypisałeś - powieś sobie nad łóżkiem, lub przy komputerze, lub tam gdzie chcesz - listę swoich pozytywnych cech - i czytaj ją głośno, codziennie, 2 razy.

Ćwiczenie 11.

Odpowiedz sobie na pytania:

<i>Jeżeli wykorzystujesz talenty w małym stopniu - to odpowiedz sobie - co jest powodem takiej postawy?</i>	
<i>Co możesz zrobić tu i teraz, żeby uruchomić i zwiększyć swoje wykorzystanie talentów?</i>	
<i>Wyobraź sobie, poczuj, jak się czujesz, kiedy podjąłeś działanie i działasz zgodnie ze swoimi talentami.</i>	

Ćwiczenie 12.

ŻYCIE W ZGODZIE Z TALENTAMI

- Kiedy zidentyfikowałeś swoje talenty, a także swoje wartości, to pozwól sobie i opisz, ze szczegółami swoją pracę / działanie marzeń.
- Kim jesteś, co robisz, jak żyjesz?
- Jak duża jest firma, czy to Twój własny biznes, czy pracujesz u kogoś?
- Opisz ze szczegółami w czasie teraźniejszym.
- Wejdź w przestrzeń serca - poczuj, jak to jest kiedy tak żyjesz? Skup się na uczuciach.

Odnalazłeś swoje talenty, potencjał i predyspozycje. Uporządkowałeś je. Znasz je. Poczujesz swoją moc i siłę. Znasz swoją hierarchię wartości. To teraz pora ustanowić swoje cele.

TY SWOJEGO CELU NIE MUSISZ WYMYŚLAĆ. ON JEST W TOBIE.

O lenistwie i celach - krótko i treściwie.

Czasem możesz słyszeć taką wymówkę- jest zdolny, ma talenty, ale jest leniwy. Albo sam o sobie tak mówisz. „Nie chce mi się, jestem leniwy. Zrobiłbym, ale nie chce mi się”.

Lenistwo, to wymówka.

Wymówka przed wzięciem odpowiedzialności. Lenistwo to strach. To strach przed odpowiedzialnością. Lenistwo to strach przed własną mocą i wielkością.

Tym jest właśnie lenistwo. **Nie kokietuj i nie zasłaniaj się lenistwem.**

Tylko pomyśl, czego się boisz, za co nie chcesz wziąć odpowiedzialności?

Twoim zadaniem jest odkryć swój cel, uznać go i realizować.

Twoje talenty i wartości to klucze, abyś odkrył swój cel życia, cel swojej duszy.

Jedni nazywają to powołaniem, inni sensem życia, poczuciem tożsamości, celem duszy. Jakkolwiek się to nazywa- to jest Twoja droga i spełnienie.

ISTNIEJE JEDNA GWARANCJA SUKCESU – CHCESZ JĄ POZNAĆ?

Oto odpowiedź

Jesteś szczęściarzem i wybranym losu - jak tak zdecydujesz się o sobie myśleć i odczuwać.

Kim jest szczęściarz i skąd się biorą wybrańcy losu?

Na pewno nad tym też się zastawiałeś nie raz. Kim jest właściwie wybraniec losu?

Moja definicja jest prosta

- to ta osoba, która na wskroś czuje spełniona, zadowolona, szczęśliwa, realizuje swoje cele i marzenia.

Uwaga - to wcale nie oznacza, że nie miewa trosk, nie przeżywa frustracji, złości, złego humoru. Pewnie, że tak. Tylko dzieje się to krótko, i nie ciągnie się latami. Wybraniec losu to ten, który żyje w zgodzie ze sobą, czuje się godny, wybrany, realizuje swoje cele i marzenia. Powtarzam to po raz n-ty.

- Skąd się biorą Ci szczęśliwcy i jak zostać takim szczęśliwcem?
- Kto go wybiera, dzięki komu i czemu ma on szczęście?

Nikt ich nie wybiera. Wybierają się sami. I to nie zawsze są Ci na najwyższych stanowiskach, mieszkający pięknych apartamentach, chociaż jedno nie wyklucza drugiego.

Shczęśliwcy to Ci, którzy poszli za głosem swej duszy, podążają za swoim celem. Sami to wybrali. Sami się wybrali. I nie oglądali się na opinie innych, odważyli się być sobą i ze sobą.

Wybrańcy sami sięgnęli po to czego chcą, I oczywiście – część z nich stała się sławna, zwrócono na nich uwagę z tego powodu, a część nie jest sławna, ale żyje pełnią swojego życia, bo sięgnęli po swoje.

Ty też masz prawo sięgać po swoje. Właściwie to Twój obowiązek.

Twój obowiązek- wykorzystać cały swój potencjał, talenty, pójść tą drogą w zgodzie ze sobą. Działać w oparciu o swój potencjał i talenty.

To nie przywilej, to nie prawo. To obowiązek.

MASZ TALENTY, MASZ POTENCJAŁ, MASZ CEL DUSZY - TO JEST TWOJE.

Prawo odzwierciedlania działa bezwarunkowo - odzwierciedlasz to w swoim życiu, co myślisz i czujesz. Powtarzam tutaj to prawo wielokrotnie.

Wiesz, jakie to fascynujące - trafić wreszcie na właściwą drogę i osiągać swoje własne cele.

Podkreślam - swoje własne.

Bo istnieje potężna różnica pomiędzy osiąganiem celów- ambitnych, kuszących, prestiżowych a **osiąganiem SWOICH CELÓW** - znalezieniem własnej drogi.

Możesz dążyć do ambitnych celów, osiągać je, odnosić sukces w powszechnym mniemaniu. I jednocześnie możesz być daleko od spełnienia swoich celów - celów swej duszy.

Dążąc do cudzych celów możesz przeżyć całe swoje życie. I tak wielu z nas robi, realizując cele korporacji, oczekiwania innych.

Ba, sami sobie nakładamy nie swoje cele i kreujemy nie swoje życie. I nie mówię, że praca w korporacji to najgorsze zło. Bo znam wiele osób, które się tam odnalazły. Działania jakie wykonywały, odpowiedzialność, styl pracy - odpowiadały im.

Ale, znam też takie, które po latach pracy w korporacji stwierdziły, że przystawiły drabinę swoich sukcesów nie do tej ściany. W rzeczywistości działają jak roboty, realizują cele cudze, w zamian za prestiż, poczucie bezpieczeństwa, apanaże, samochody, ubezpieczenia, wyjazdy zagraniczne.

Czują niechęć, apatię, coraz więcej wysiłku wkładają w osiągnięcie tych samych wyników. Popularnie nazywamy to wypaleniem zawodowym.

Podobnie może być, kiedy sam jesteś właścicielem firmy. Ale nie robisz tego, co kochasz. Masz pieniądze i owszem, zarządzasz, odnosisz sukcesy.

Ale towarzyszy Ci charakterystyczne uczucie - smutku, nostalgii, mało co Cię cieszy. Sukces jest, ale nie ma radości i spełnienia w sercu.

A co, jakby to nazwać, że dusza daje znać o sobie?

Dusza mówi - „realizowałeś” cudze cele, nie swoje, nie te, które niosą Ci radość.

I czy teraz, możesz to zmienić?

Jak zechcesz, możesz.

Oto historia Wojtka, który realizował cel i marzenia.

Czyj cel? Poczytaj.

Wojciech, urzędnik, pracownik urzędu państwowego pojawił się u mnie na warsztatach. Był spokojnym, uprzejmy. Niczym właściwie się nie wyróżniał. Ot siedzi sobie uczestnik na zajęciach, słucha, bierze udział w ćwiczeniach, zagadnięty odpowie. Do momentu, kiedy nie zaczęliśmy mówić o celach i intencjach.

Postawiłam mianowicie taką tezę, że zanim sobie zdefiniujemy cele, warto zastanowić się i poczuć w sercu, czy nasz cel jest naprawdę nasz. Wiesz, o czym mówię?

Mówię o tym, że często realizujemy oczekiwania innych, ich cele, ich ambicje i nawet nie jesteśmy tego świadomi. Wojtek był właśnie tego przykładem. Mówił, że chce rozwijać się dalej w swoim urzędzie, zostać kierownikiem działu analiz. No dobrze, w porządku. W porządku, do czasu kiedy poprosiłam, aby sprawdził jak się czuje, kiedy już ten cel osiągnął. Jak to zrobiłam? Położyłam kartkę papieru na podłodze. Poprosiłam żeby na niej stanął. Kartka reprezentowała stan osiągnięcia celu. Wojtek stanął na kartce. I..? Poczul się zmęczony, znużony, słabo. (To ćwiczenie jest opisane dla Ciebie dalej w książce.)

Poszliśmy dalej. Okazało się, że jako dziecko miał inne marzenia- chciał studiować filologię angielską, kochał języki obce, szybko się uczył. Jako młody człowiek tłumaczył piosenki. Chciał zostać tłumaczem literatury. Natomiast rodzice „dbali” o niego. Twierdzili, że to praca, z której się nie utrzyma, niepewna, zdana na łaskę losu, wydawców itd. I logicznie wyjaśnili Wojtkowi, że najlepiej jest skończyć ekonomię i administrację- to porządne studia, język angielski też na dobrym, użytkowym poziomie, a i przyzwoitą i pewną pracę w urzędzie pomogą mu załatwić. Bo najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa i bezpieczna praca, oraz stabilna kariera w urzędzie. Wojtek w to uwierzył. Codziennie rozmowy na ten temat, rodzice sami urzędnicy. Jak mogło być inaczej? I „swoje” cele realizował. Studia, urząd, powolne wspinanie się po szczeblach urzędniczej kariery.

I to właśnie sobie uświadomił na warsztacie. Że jego cele, nie są jego celami, tylko oczekiwaniami rodziców.

Co zdarzyło się potem?

Bardzo popularne jest mówienie o celach ambitnych, wysiłku, konieczności ponoszenia wyrzeczeń i kosztów.

POTRZEBUJESZ PEWNOŚCI I JASNOŚCI SWOJEJ DROGI

Ale jeżeli spełniasz swoje cele:

- to te koszty są mniejsze,
- wysiłek jest „słodki”, napędza Cię i dodaje energii.

Jeżeli realizujesz cudze cele:

- wysiłek Cie wyczerpuje, drenuje z radości,
- koszty emocjonalne, psychiczne są wysokie.

SMART

Możesz znać formułę definiowania celu (SMART)?

Jest bardzo popularna w wielu publikacjach i poradnikach, ale brakuje jej NAJWAŻNIEJSZEJ rzeczy. Za chwilę dowiesz się, czym jest najważniejsza rzecz.

Zobacz

S - SPECYFICZNY

- czyli konkretny

Oznacza to, że dotyczy określonej sprawy - np. zmiana pracy. Tu możesz rozszerzyć - o jaką pracę Ci chodzi/ lub rozwinięcie własnej działalności. (więcej na ten temat wraz z ćwiczeniami) mówię na warsztatach **ODNAJDŹ SWOJĄ DROGĘ, ZNAJDŹ PRACĘ MARZEŃ**

M - MIERZALNY

Powinien mieć kryteria, po których poznasz, że go osiągnąłeś. Na przykład – znalazłem pracę w międzynarodowym koncernie, w branży x, na stanowisku Y - tak jak sobie założyłem.

A - AMBITNY

Oznacza to, że powinien powodować, że przekraczasz swoją strefę komfortu. **Pamiętaj - cuda dzieją, kiedy przekraczasz strefę komfortu.** Na przykład - pracujesz w zgodzie ze sobą, ale nieco „za wąsko” bo nie znasz języka obcego. Brak znajomości języka uniemożliwia Ci objęcie innego stanowiska, gdzie w pełni wykorzystasz swoje talenty negocjacyjne w międzynarodowym środowisku (a o tym właśnie marzysz). Poprzez naukę języka obcego- przekraczasz strefę komfortu.

R - REALNY

Zgodnie z teorią bardziej „ziemską” i - masz mieć poczucie, że możesz go osiągnąć. Zgodnie z ruchem duszy- pozwól sobie marzyć, nierealnie, śmiało, po dziecięcemu. Zatem tu jest sprzeczność. Bo często cel twojej duszy może wydać Ci się nierealny, mało rozsądny, zbyt marzycielski.

Więc - uważaj z tą realnością, aby nie stała się ograniczeniem i blokadą.

T - TERMINOWY

Oznacza, że określasz przedział czasowy, w którym ma się dokonać owa zmian. Np. do grudnia.

Ta definicja – jest bardzo przydatna na etapie działania, i potrzebna. Dlatego ją pokrótce tu opisałam i to wszystko prawda, i to bardzo dobra definicja celu, która będziemy rozwijać w warsztatach , i budować plany działania **ODNAJDŹ SWOJĄ DROGĘ, ZNAJDŹ PRACĘ MARZEŃ**

Definicja ta pomija JEDEN KLUCZOWY ASPEKT

Dlaczego się go pomija, albo mówi o nim niewyraźnie?

- Bo aspekt ten jest niemierzalny.
- Bo może stać w opozycji do powszechnych prawd i oczekiwań, w których żyjesz.
- Bo cel ustawia jako wysiłek (zawsze, jak sama uczyłam tej definicji, miałam jakieś takie poczucie „ciężkości, trudu, brakowało mi - tej lekkości, uczucia, tego stanu - wow-flow :)). Takie to było ciężkie i nudnawe.
- Bo nie wiesz dzisiaj czy jest realny, ani czy ambitny, ani mierzalny. Jest na pewno śmiały i Twój.

KLUCZOWY ASPEKT

czy Twój cel - jest celem Twojego serca i twojej duszy?

Jeżeli znasz swoje talenty, znasz swoje wartości - to łatwiej Ci będzie zidentyfikować swoje cele.

I lżej Ci będzie je osiągać.

JAK ODNALEŹĆ WŁAŚCIWE DLA CIEBIE CELE?

Przykład Anny.

Anna, kobieta w wieku 45 lat, właścicielka firmy importowej. Zatrudnia 10 osób. Odnosi sukcesy, stabilna sprzedaż, wysokie dochody. Prowadzi swoją firmę z mężem. Właściwie bardziej ona, bo on jeszcze pracuje w dużej korporacji na stanowisku dyrektorskim. Czyli - dobrze, bez zawirowań, stabilnie. Czego więcej chcieć? Anna zwróciła się do mnie, bo właśnie, wszystko niby dobrze, ale ta praca nie cieszy jej. Ma kompetencje, ma umiejętności, kieruje swoją firmą, ma sukces w powszechnym mniemaniu. I tak też w rozmowie odebrałam Annę, jako osobę świadomość siebie, uprzejmą, znającą swoje mocne i słabe strony, dojrzałą.

Co było punktem zapalnym tej rozmowy?. Mój artykuł w czasopiśmie Coaching na temat drogi życiowej, celów talentów.

Anna właśnie doszła do wniosku, że te cele, które realizowała, sprawnie, dobrze, latami dawały jej prestiż, bezpieczeństwo, pieniądze, znajomości i wiele innych korzyści, których nie można i nie warto dyskredytować, bo na pewno wniosły wiele dobrego w jej życie. Ale zabrakło jej w tym radości, spełnienia, siły.

Ale, żeby historię skrócić- zabrałyśmy się za poszukiwanie - celu jej duszy. Bo wiesz, to rzeczywiście może być kłopotliwe- samemu znaleźć ten cel duszy. Skoro całe lata jesteś przyzwyczajony do słuchania umysłu, otoczenia, analizowania, i często wręcz negocjowania lub niedostrzegania uczuć, które gdzieś tam cichutko Twoja dusza próbuje Ci pokazać. Pokazać - w ciszy, poprzez pewnie niepokój smutek, takie niby spełnienie, ale niespełnienie. A Ty zrzucaś to na karb przemęczenia, okoliczności, otoczenia. A czy przemęczenie nie jest sygnałem - zatrzymaj się- posłuchaj mnie wreszcie?

A to może dusza daje Ci znać.

Tak jak pisałam we wstępie - mój talent i dar szczególny - to znajdowanie talentów u innych, pomoc w nich, takie z boku - docieranie do głosu duszy.

I cóż - zadałam Annie kilka pytań, zrobiłyśmy specjalne ćwiczenia, które wyłączają na moment analityczne i racjonalne myślenie - a pozwalają skopić się na tym co czujemy, w ciszy, spokoju, refleksji. I odnalazłyśmy zew jej duszy, drogę i cel.

Okazało się, że Anna ma wyjątkowe predyspozycje – empatia, słuchanie. Sama jej obecność koi innych. Potrafi efektywnie rozwiązywać spory, pomóc znaleźć innym rozwiązanie. Ma też ukryte talenty artystyczne- malowanie- o czym zapomniała, jako czymś nieistotnym.

Wiesz, jaka to radość, kiedy osoba z zapalem opowiada o tym, co kocha- to już duże domniemanie, że to zew jej serca, zew duszy. I teraz, możesz zapytać? I co, mam rzucić firmę i zostać radcą, coachem, w wieku 45 lat przestawić wszystko na inne tory?

Prawda, że mało rozsądne?

Tak, mało rozsądne. Ale właśnie poprzez rozsądne działanie latami jest zmęczona i przytłoczona. I wcale nie namawiam nikogo, aby rzucał swoją pracę natychmiast i teraz. Nie, bo tego nie wytrzyma nasz część ego, która jest, dba o bezpieczeństwo życiowe. I lęk może nas sparaliżować. Namawiam jednak do tego, aby podjąć kroki w kierunku swojej drogi. Nie tchórzyc, nie bać się.

Jak? Anna może zapisać się na solidny kurs coachingu, nieco oddelegować zadania w pracy. Może zacząć malować w wolnym czasie. To może zacząć robić. Kwestia chcenia, organizacji.

I zaczęła. Zapisala się na kurs coachingu, do dobrej szkoły, wróciła do malowania- dla siebie, a może, zacznie dalej coś z tym robić. Zobaczmy. :)

Ostatnio zadzwoniła - inna kobieta - uśmiechnięta, radosna, z większą energia.

Małgorzata

To kolejna bohaterka pójścia za głosem swej duszy I tym takim niespodziewanym. Bo, któż by się spodziewał, dyrektor handlowy w firmie- o typowo męskich cechach – przemysł ciężki, firma o zasięgu ponad narodowym.

Czasem szczęściu trzeba pomóc. jej pomógł szef. Szef z tych, którzy, jakby tu powiedzieć, zostają w pamięci i bez autorytetu. A z drugiej strony- to dzięki tej sytuacji, gdzie Małgorzata czuła, że, aby się utrzymać, musi działać w konflikcie ze swoimi wartościami, znalazła swoją pasję, znalazła cel swojej duszy. Była sprawnym menedżerem, a dzisiaj, rozwija swoją baaardzo kobieca firmę – ekskluzywna odzież – dziergana na szydełku. Robi markę, z tego co kocha, co potrafi, co jej daje ukojenie.

Ba, wiele kobiet to potrafi. O szydełkowaniu mówię. Ale dla niej okazał się to cel jej duszy, robi to z pasją, zaangażowaniem, i tym zaraża swoje klientki. Ale Małgosie różni od innych to, że postawiła nadać temu wielkości wyjątkowość, I to się czuje. To jest wielkie, bo jest spójne z nią, z duszą. Jej suknie- balowe, koktajłowe noszą obecnie znane aktorki, i zwykle kobiety, które łączy zamięłowanie do kobiecego wyglądu, oryginalności i docenianie tego, co zanika - pracy ręcznej i z sercem. To unikatowe, dziergane na zamówienie dzieła sztuki. Każdy inny, dobrany pod klientkę. Kiedy opowiada o szydełkowaniu, o historii włóczki, jej zaletach, o wdzięku jaki przydaje kobietom noszenie tych koronkowo - szydełkowych cudeniek.

Widzisz - wiele osób potrafi to samo, na pewno.

PARADOKS, KTÓRY ODKRYŁAM

- Im więcej robisz rzeczy zgodnych z Tobą, tym mniej Cię to męczy. Działanie w zgodzie ze swoją duszą- dodaje siłę i energii, przynosi radość, pociąga za Tobą innych.
- Działanie tylko z rozsądku, i w konflikcie ze swoją duszą- męczy, drenuje z siły, wyczerpuje, frustruje.

JAK ROZPOZNASZ CZY TO JEST TWÓJ CEL I TWOJE MARZENIE ?

Jeżeli w dotarciu do celu męczysz się, pokonujesz przeszkody, ciągle walczysz, konkurujesz, jesteś wyczerpany i opadasz z siły, ale nadal walczysz, to oznacza, że wybrałeś nie swój cel, albo idziesz do celu cudzą ścieżką lub wszedłeś przez nie swoje wrota.

Cel wydaje się być bardzo atrakcyjny, ale mimo to, coś Cię „gniecie”, przygnębia, zasmuca. To ważny sygnał od Twojej duszy. I tu warto stanąć w prawdzie, uczciwie, sam ze sobą. Z wierzchu dobrze, kolorowo, ale w środku coś nie tak.

Często albo - twierdzisz - sam przed sobą, że wszystko w porządku, super perspektywa, ale coś zgrzyta, pojawia się jakaś rysa? Znasz to uczucie?

UWAGA.

Posiadanie wątpliwości to zdrowy odruch, i dobrze, że je miewasz. Ale istnieje subtelna, acz bardzo znacząca różnica pomiędzy obawą, poczuciem zasługiwania (bo to bywa – możemy to nazwać „zmieszaniem, ducha”, nieśmiałością- czy zasługuje, czy mi na pewno się należy, blokadami podświadomości), a pełnym „dyskomfortem i utrapieniem” ducha.

Twój cel służy Twojemu dobru.

Cudzy cel służy przede wszystkim dobru „celodawcy” :). „Celodawca”, to firma, to inni ludzie, którzy Ci zorganizowali „Twoje” cele.

Jeżeli Twój cel i cel Twojego pracodawcy są kompatybilne – to też to wiesz, też to poczujesz. I będziesz się dobrze z tym czuć.

Cudzy cel wywołuje dyskomfort duchowy (Vadim Zaland).

Dyskomfort duchowy to takie poczucie pustki, apatia, która wkrada się w Twoje działania. Łatwo je rozpoznasz. Kiedy musisz sam siebie przekonywać do jakiegoś działania, podjęcia określonej decyzji, namawiasz się do powiedzenia „tak”, uzasadniasz, logizujesz - to jest to dyskomfort. Twoje serce, dusza mówi Ci „Nie”. Jeżeli dusza mówi „tak” - to nie musisz siebie przekonywać.

Mało kto o tym mówi.

Czyje to są cele: cele firmy, dla której pracujesz, cele rodziców względem Ciebie, cele otoczenia, lub cele „pozornie Twoje”.

A teraz odpowiedź na kluczowe pytanie:
Jaka jest jedyna gwarancja Twojego sukcesu?

Jaka jest gwarancja osiągnięcia swojego celu? Osiągniesz cel, który pochodzi wprost z Twojej duszy - Twojego serca.

Jeszcze raz:

Osiągniesz cel, który pochodzi wprost z Twojej duszy.

GWARANCJA SUKCESU - CEL OPARTY NA PRAGNIENIU TWOJEJ DUSZY, Twojego serca. Nie tzw. zdrowego rozsądku, ambicji, pokazania światu że dasz radę i potrafisz. To już przerabiałeś.

UWAGA

Twojego celu NIE definiują twoje doraźne potrzeby.

Doraźne potrzeby, to to co uważasz, że masz teraz do zrobienia.

Często Twoja doraźna potrzeba wynika właśnie z braku celu, z braku głębokiego celu. I ta doraźna potrzeba udaje ten cel.

Bo chcesz coś zmienić, ale nadal poruszasz się w obrębie – tzw. zdrowego rozsądku, obowiązku, swoistego przymusu, lub strachu - jeżeli tego nie zrobię - to co?

Nie do końca o to chodzi.

Zobacz - to przykłady - doraźności.

- 1. Chcę zmienić pracę na lepiej płatną. Sam element finansowy to o wiele za mało, jeżeli nie robisz tego co jest twoje. Chwilowo zwiększysz swoją motywację, ale to będzie krótkotrwały efekt i problem powróci.*
- 2. Muszę teraz odpocząć i wziąć kilka dni urlopu.*
- 3. To realizacja doraźnej potrzeby.*
- 4. Chcę coś zmienić w swoim życiu.*

Tak mi mówią czasem uczestnicy. A ja pytam - “z czego na co?” Z czego, to jeszcze wiemy, ale często nie wiemy na co. Warto mieć swoją wizję, marzenie. Nie musisz wiedzieć jak to się zrealizuje, ale miej ją na początek.

WYBIERAJ SVOJE CELE

Fałszywe i cudze cele mogą być atrakcyjne dla Twojego ego. Często, ze względu na swoją atrakcyjność cudze cele początkowo uznajemy za nasze.

Atrakcyjność występuje pod płaszczykiem

- **bezpieczeństwa** - np. atrakcyjny etat, „państwowa” posada,
- **mody** - teraz musisz coś robić i zachowywać określony styl bycia i życia, bo inaczej wypadniesz z obiegu, musisz dorównać innym, być na Topie,
- **prestiżu** – trzeba koniecznie pracować w dużym koncernie, być tam dyrektorem, bo to o Tobie świadczy.

I nie zrozum mnie źle. Jeszcze raz to podkreślam- jeżeli pozycja dyrektora w dużym koncernie to cel Twojej duszy, to będziesz się czuł dobrze. Jeżeli naprawdę lubisz określony styl życia i dobrze się czujesz, to też w porządku. Właśnie – tylko i wyłącznie chodzi mi o to jak naprawdę się czujesz, kiedy coś robisz. Tylko o to.

Podam Ci taki przykład.

Mam serdeczną przyjaciółkę, dla której ważne jest prestiżowe otoczenie. Zależy jej na bywaniu w środowisku znanych osób, takie osoby chce mieć za swoich klientów. Przywiązuje uwagę do dobrych marek. I wiesz, jest to spójne z nią. Ona dobrze się z tym czuje, lubi to, niczego nie udaje, o nic się nie stara. Po prostu jej to odpowiada.

I o tym mówię. Jeżeli Ci naprawdę wewnętrznie to odpowiada, to to rób. A jeżeli robisz to, aby sobie coś udowodnić, coś ugrać to pomyśl po prostu o swoim celu. Pomyśl - jak bardzo przybliży Cię to działanie do Twojego celu. Twojego prawdziwego celu duszy.

Apropos prestiżu.

Jakiś czas temu miałam szkolenie dla menedżerów średniego szczebla w dużym, światowym koncernie. I jak to bywa, wieczorem, przy rozmowach z piwkiem i winem, zaczyna się prawda. Prawda, czy też szczerść bez konwenansów „profesjonalnego szkolenia”. Cały dzień szkolenia przebiegał „prawidłowo”- ćwiczenia, dyskusje na temat motywacji, budowania zespołu, ba, budowania ducha zespołu. Ale coś mi ciągle „zgrzytało”. Niby tacy wyedukowani, prestiż, wiedza, naprawdę inteligentni ludzie, aż miło. Ale coś wisiało w powietrzu. Zaczęło wisieć od momentu, kiedy napomknęłam o duszy, sercu. Tak jakby mało „biznesowo”, bo jakie czynniki tu można zanalizować, jak zaplanować wynik. Zmotywować? A jakie algorytmy działania nam dasz do zmotywowania dusz ? :)

I słuszną wątpliwość, jaką też miałam pracując tylko na umiejętnościach, postawach, a nawet wartościach.

No właśnie, brakowało tego ducha.

Zatem, zaczęło wychodzić wiele rzeczy na jaw. Że i owszem, mają ten prestiż, nawet są świadomi „wyścigu szczurów” i to jest wpisane w zawód i kulturę organizacji. Jednak niektórzy zaczęli już głośno mówić, że właściwie to nie jest do końca to, co chcieli w życiu robić. Że miotają się pomiędzy prestiżem dużego koncernu, tego bezpieczeństwa, które zapewnia firma (jak się dalej okazało - dosyć pozornego), a tym, że obawiają się zmiany, obawiają się tego, jak rodzina i znajomi zareagują. Albo nie wyobrażają sobie inaczej. Że jak odejść- to już wizytówka nie ta. „Złota klatka”. I to było dla mnie bardzo jasne i zrozumiałe. Lata w organizacji. I weź tu teraz człowieku dojdź do tego czego chce Twoja dusza. A może lepiej tego nie wiedzieć? Może bezpieczniej dalej robić targety, żyć spokojnie, albo przynajmniej przewidywalnie? Też można, i całe życie tak można.

I wiesz- z głosem duszy to jest tak- ona tak się odzywa, co jakiś czas, daje znać.

A codzienność- niby dobrze, a jednak, coś nie tak.

JAK STAĆ SIĘ JEDYNYM WŁAŚCICIELEM MARZENIA

z John C. Maxwell - "Marzenie Ma Moc"

CZY TWOJE MARZENIE I CEL JEST NAPRAWDĘ TWOJE?

1. POSTAW NA SIEBIE.

Możesz osiągnąć sukces, gdy nikt w Ciebie nie wierzy. Jednak nie uda Ci się, jeżeli nie uwierzysz sam w siebie.

2. KOCHAJ TO CO ROBISZ I RÓB TO CO KOCHASZ.

3. NIE PORÓWNUJ SIĘ I SWOICH MARZEŃ Z INNYMI

Sukces to zrobić wszystko, co w naszej mocy, w oparciu o środki, jakie posiadamy w każdym momencie życia.

4. ZAWSZE WIERZ W SWOJĄ WIZJĘ

Sukces odnoś na swoich warunkach. Bo jeśli Twoje osiągnięcia budzą aprobatę innych, ale nie przynoszą satysfakcji Tobie, to nie jest sukces.

5. MOCNO CHWYĆ SWOJE MARZENIA.

Jeżeli o czymś marzysz i nie postanawiasz tego zrealizować, to zajrzyj wгłęb siebie i zapytaj dlaczego tak się dzieje? Bo albo marzenie nie jest Twoje, albo unikasz za nie odpowiedzialności.

Ćwiczenie 13.

czy Twój cel/marzenie jest Twoje?

To kolejne ćwiczenie, w którym odpuszczasz analizę umysłu i zdajesz się na swoje serce. Stosuje je wielokrotnie na warsztatach i bardzo dobrze się sprawdza.

Klucz do tego ćwiczenia - poddanie się i zaufanie swoim uczuciom.

Działaj! Sprawdź.

**ZAPISZ, NAJLEPIEJ OŁÓWKIEM,
NA OSOBNYCH KARTKACH KILKA SWOICH
CELÓW/MARZEŃ, Z RÓŻNYCH DZIEDZIN.**

Przykład:

kartka 1 - Wyjazd na 2 miesiące na Hawaje.

kartka 2 - Dom na wsi.

kartka 3 - Jestem znanym mówcą motywacyjnym.

Cele i marzenia mogą dotyczyć różnych dziedzin życia.

Po zapisaniu kartek - odwróć je na drugą stronę i potasuj.

Teraz już nie wiesz, jaki cel na jakiej kartce zapisałeś.

Potasowane kartki nazwij literami A, B, C itd. (w zależności, ile celów marzeń zapisałeś).

Ułóż teraz kartki na podłodze – literami do góry. Nie masz wiedzieć, co się kryje pod każdą kartką.

Stań na każdej kartce. Wejdź w przestrzeń serca. I poczekaj chwilę.

Zadawaj sobie następujące pytania:

- Co czuję - co mówią mi moje emocje?
- Co wyczuwam - co mówi mi moja intuicja?
- Co myślę - co mówi mi mój rozum i zdrowy rozsądek?

ZAPISUJ, ALBO NAGRYWAJ ODPOWIEDZI.

Dopiero kiedy przejdiesz przez wszystkie kartki – odkryj je i porównaj swoje odpowiedzi.

Na ogół, kiedy cel jest Twój - to czujesz radość, błogość, siłę, uniesienie. Jeżeli cel się tylko wydawał Twój, to możesz na kartce odczuć pustkę, przygnębienie, ciężar, dyskomfort.

Potraktuj to ćwiczenie jako moment refleksji nad swoimi marzeniami celami. Wszelkie decyzje jakie podejmiesz i tak Ty je podejmiesz.

Opiszę tu przypadek Andrzeja. To ćwiczenie robiliśmy podczas warsztatów. Andrzej, między innymi jako swoje marzenie/cel podał dom za miastem, z ogrodem, sadem. Ładnie brzmiało. Postąpiliśmy zgodnie z wyżej opisaną procedurą. Na jednej z kartek Andrzej poczuł się ciężko, zmęczony, uwięzany chciał uciekać, ale nie mógł się ruszyć.. Uwierz, naprawdę te kartki reprezentują „pole informacji o tej sytuacji”, i możesz czuć się bardzo różnie na każdej z nich, nie wiedząc nawet na jaki temat „wchodzisz”. Tą kartką okazała się kartka z „wymarzonego domu za miastem”. Andrzej nie mógł uwierzyć, lecz po chwili zaczęło docierać do niego, że to właściwie marzenie jego rodziców, presja otoczenia, bo znajomi mają, i w środowisku prawniczym to tak już wypada żyć. To nie było jego. Kiedy zapytałam, a co by było jego, to odpowiedział, że właściwie uwielbia dalekie podróże, a ten dom byłby dla niego „uwięzieniem”.

PO CZYM POZNASZ, ŻE TWOJE MARZENIE JEST TWOJE

- Pasuje do Ciebie doskonale.
- Dodaje Ci skrzydeł.
- Działaj na Ciebie jak dopalacz.
- Ciągłe Cię absorbuje.
- Wiesz, czego potrzebujesz do realizacji.
- Jesteś skoncentrowany.
- Niesie Tobie spełnienie.
- Ludzie sprzyjają, pojawiają się potrzebne okoliczności. Synchroniczności.

To ćwiczenie pozwoli Ci na zrozumienie siebie w kwestii swoich marzeń i celów.

By lepiej zrozumieć samego siebie i swoje cele odpowiedz na poniższe pytania.

Wejdź w przestrzeń serca i odpowiedz na poniższe pytania.

- Co bym zrobił, gdyby nic mnie nie ograniczało?
- Co bym zrobił, gdyby zostało mi 5 lat życia?
- Co bym zrobił, gdybym dysponował nieograniczonymi zasobami?
- Co bym zrobił, gdybym wiedział, że wszystko mi się uda?

Twoje odpowiedzi - zapisz je tutaj

Ćwiczenie 14.

CZY MASZ KLAROWNĄ WIZJĘ?

Jeśli nie ma klarowności, nie ma niczego.

Jeśli masz jasną, klarowną wizję, w końcu stworzysz właściwą strategię. Jeśli nie masz wizji, żadna strategia Ci nie pomoże.

Klarowne marzenie nie staje się takie bez działania.

Klarowne marzenie potwierdza Twój cel.

Klarowne marzenie determinuje priorytety.

Działanie w oparciu o swoje mocne strony uruchamia prawo Najmniejszego Wysiłku.

PRAWO NAJMNIEJSZEGO WYSIŁKU

- wg John Maxwell

Prawo najmniejszego Wysiłku dotyczy znalezienia swojego prawdziwego celu i obszaru, w którym możemy osiągnąć doskonałość. Warunkiem działania tego prawa jest pójście za swoją naturą - za tym, co jest prawdziwie twoje. Jeżeli to poznasz i zaczniesz się tym kierować, będzie Ci znacznie łatwiej znaleźć swój życiowy cel.

Ćwiczenie 15.

Intencja wizualizacja celu „Uczucie jest motorem”

1. *Usiądź w spokoju. Pozwól swoim myślom płynąć tak jak chcą.*
2. *Wejdź w przestrzeń serca.*
3. *Po 1 minucie - wyobraź sobie tak jak potrafisz, sytuację, kiedy Twój cel jest osiągnięty.*
4. *Poczuj, jak to jest, skup się na uczuciach. I co ważne - bądź w środku tej sceny, nie jako obserwator.*
5. *Potem pozwól odpłynąć temu celowi i znów obserwuj swoje myśli.*
6. *Znów przywołaj swój cel, tak jakby był osiągnięty, Poczuj emocje.*

*Kroki od 1-5 powtarzaj dowolną ilość razy.
Rób to codziennie.*

Ale nie zmuszaj się. Rób, kiedy czujesz i ciesz się. Nie traktuj tego jako kolejnego zadania do odhaczenia, które „musisz” zrobić, żeby dobrać do celu. Bo będziesz tworzyć niepotrzebne ciśnienie i napięcie.

Czego możesz oczekiwać:

- kiedy nie jesteś pewien swojego celu - wyklaruje się on,
- kiedy jesteś pewien swojego celu, zacznij podejmować działania, w kierunku jego osiągnięcia.

Możesz nie wiedzieć jak, możesz nie znać środków, ale zacznij najprostsze działania.

Świadomość wpływa na rzeczywistość i możesz, mimo braku wiedzy, jak zrealizujesz swój cel dostrzegać pewne okazje, znaki, informacje, zbieg okoliczności. Brzmi jak magia? To dobrze. Bo jest magiczne i racjonalne jednocześnie.

Radar duszy nastawi się na odbiór innych informacji, albo inaczej ten informacje będzie przetwarzać. Tak zacznie się realizacja Twojego celu.

Tym razem podam Ci mój własny przykład

Bardzo chciałam prowadzić moje warsztaty poza Polską. Bardzo. Ale nie wiedziałam kompletnie jak to zrobić. Czyli sytuacja z cyklu - wiem, że chcę, że mi to da satysfakcję, ale nie wiem kompletnie jak się za to zabrać. Nie znałam nikogo zagranicą, kto byłby w stanie pomóc mi w zorganizowaniu grupy na warsztaty.

I co się stało? Pomyślałam to, co pomyślałam, zrobiłam to ćwiczenie które zaproponowałam powyżej. I jeden raz zrobiłam. Jakoś mi się nie chciało więcej.

Tydzień potem, prowadziłam warsztaty z metody dwupunktowej w Warszawie. Warsztaty, jak to warsztaty. 30 osób na sali, ćwiczenia (między innymi te opisane w tym – e booku), działania. A wśród uczestników, 2 Panie - Krysia i Joanna, siostry. Zwróciły moja uwagę - bo aktywne, zażywe, wesole. I w pierwszej przerwie, Krysia podchodzi do mnie, ciągnie mnie za rękaw i mówi konfidencko: „Wiesz, bo my tutaj na przeszepty.” Oj - pomyślałam sobie. Ale słucham dalej. „A, bo wiesz, byłyśmy u twojej konkurencji na warsztatach, i u Ciebie teraz jesteśmy”. Na to ja dyplomatycznie - „Oczywiście, warto poznawać różne sposoby prowadzenia...i takie tam - dyplomacyjki :)”. A Krysia: „I chodzi o to, że my sprowadzamy różnych wykładowców do Belgii, i już podjęłyśmy decyzję – to Ciebie chcemy zaprosić.” Byłam już w Brukseli 2 razy. W listopadzie - jadę po raz trzeci.

Tydzień!!!, nie wiedziałam jak, skąd, wiedziałam czego chcę. Możesz powiedzieć zbieg okoliczności - dobrze, jak wolisz. Ale wiem, że to moje.

Oto następny zbieg okoliczności. Mail od sympatycznej Pani z Kanady, na początku grudnia. Bardzo by chciała nauczyć się metody 2 punktowej, ale jest z Kanady, i czy może popracować ze mną na Skype? Odpowiedziałam, że może, ale ja mogę też przyjechać do Kanady, jak mi zorganizuje grupę. I Kanada była, w kwietniu. I jeszcze Irlandia, a teraz Stany Zjednoczone, Austria i znowu Kanada.

Wiesz, oczywiście, że działałam. po prostu - inaczej zaczęłam reagować na informacje.

UNIKAJ PUŁAPEK UMYSŁU :

- Nadawanie wewnętrznej ważności swojemu celowi- podchodź doń na luzie.
- Uważaj na sabotujące myślenie- to nie dla, to zbyt: niedostępne, fantastyczne, nie zasługuje, co inni powiedzą.
- Uważaj na postawę : nie teraz, nie mam czasu się zastanowić, bo muszę pracować na życie, realizować plany korporacji.
- Opuść na wstępie myślenie o sposobach i środkach do jego osiągnięcia.

NIE MYL CUDU Z LENISTWEM

- Wizualizacje, myślenie- działają.
- Ale działa też działanie- i tu umysł się przydaje - opracowuje plany, sposoby, szukaj rozwiązań.
- Wtedy sprawy ruszają z miejsca.
- Nie daj się nabrać - że możesz tylko wizualizować i niczego nie robić.
- Odpuszczenie to nie olewanie działania!!!! Wizualizuj, odczuwaj jakby cel już był spełniony.
- Działaj – rób to co możesz, potrafisz, aby zbliżyć się do celu.
- Jeżeli nie wiesz jak, to wchodź w przestrzeń serca i odczuwaj uczucia spełnionego celu. Nie musisz na razie wiedzieć – jak?
- Opuść- czyli nie przydawaj swojemu celowi zbytniego poczucia ważności, napięcia. Opuścić to znaczy- wiedzieć, że już to mam, i spokojnie działać w tym kierunku.
- Opuścić to znaczy – nie przywiązywać się do drogi i sposobu. Możesz mieć swój plan osiągnięcia celu- to bardzo dobrze, tak się robi na co dzień, operacyjnie.
- I możesz działać zgodnie z nim i jednocześnie masz być w tym elastyczny, otwarty na inne niż myślisz drogi.

Przykład - Twoim celem jest napisać książkę.

To zacznij pisać. Zapisz się może na kurs retoryki, pracy ze słowem, poczytaj literaturę na ten temat, szukaj inspiracji, pisz. Samo się nie robi. Załóż bloga, publikuj fragmenty, działaj.

Twoim celem jest wyjazd na Hawaje – wizualizuj - tak, wizualizuj z sobą w roli głównej.

I jednocześnie – wyrób wizję do USA, bo jest to terytorium USA i trzeba (jak na razie). Szukaj biletów i połączeń. Szukaj kontaktów z tymi, którzy już tam byli i mogą dać Ci cenne wskazówki.

Działaj :)

P.S. Ja była tam 6 razy, więc jak to Twoje marzenie to zapraszam do kontaktu - wiem bardzo dużo...)

NEPS



KWANTOWA ZMIANA

Czas na zmiany

*Blokady masz za sobą, poznałeś swoje wartości
i talenty, wiesz czym jest cel duszy.
To czas na zmiany.*

PO CZYM MOŻESZ POZNAĆ W SWOIM ŻYCIU, ŻE CZAS NA ZMIANY?

Zmiana - słowo, którego oczekujesz i obawiasz się jednocześnie.

Ile razy myślisz w swoim życiu o zmianie?

Ile razy myślisz, że Twoje dzisiaj jest dalekie od tego czego byś naprawdę chciał?

Napisano już wiele na temat zmian, odwagi, podejmowania decyzji.

Na pewno sam wiesz co chcesz zmienić, (np. pracę, jakość swoich relacji, miejsce zamieszkania).

To co odczuwasz często pozostaje w sprzeczności z logiczną analizą. Na przykład - czujesz, że Twoja praca nie daje Ci satysfakcji, ale masz etat, samochód, dobre pieniądze.

Więc po co zmieniać cokolwiek?

Na logikę - takie coś nie ma sensu. Ale intuicyjnie czujesz, że to już nie to. I co wtedy?

PO CZYM POZNASZ, ŻE CZAS NA ZMIANY ?

Twoje ciało, emocje dużo wcześniej dają Ci znać, że pora na zmiany.

Po czym możesz to poznać:

- Czujesz znudzenie, zmęczenie, apatię.
- Robisz się nerwowy „bez powodu”.
- Osiągnięcie tych samych wyników kosztuje Cię więcej wysiłku, energii, nie przynosi radości, satysfakcji.
- Miewasz wręcz fizyczne symptomy - bóle, stany chorobowe, podupadasz na zdrowiu.
- Następują serie niepowodzeń i piętrzą się przeszkody (nawet w drobnych kwestiach - np. trudności z zakupem prostych rzeczy).

Zawsze, gdy w ciele lub otoczeniu czujesz skurcz albo blokadę energii, kiedy Twoja energia wystawiona jest na próbę, a radość gdzieś znika, kiedy podupadasz na zdrowiu, to oznacza, że pora na zmiany.

Stawianie oporu, tkwienie w starych schematach powinno się zakończyć.

Jeżeli nie zaczniesz sam zmiany, to coś ją wymusi.

Na przykład, zostaniesz zwolniony z pracy, podupadniesz na zdrowiu.

Ćwiczenie 16.

Wyobraź sobie, jak Twoje życie może się zmienić

Kiedy ostatnio zastanawiałeś się, jak inaczej może wyglądać Twoje życie - życie w pełnym świetle, życie o wysokiej częstotliwości?

Jak wyglądają teraz Twoje:

- relacje,
- związki,
- kariera/praca
- zdrowie,
- rozrywka, hobby,
- realizacja własnych celów

Czy możesz teraz wyobrazić sobie życie, jako fale energii, częstotliwości?

Jakimi falami są poszczególne składowe twojego życia? Co wyczuwasz?

Najpewniej niektóre elementy swojego życia chcesz kontrolować – jak wtedy przepływa przez nie energia? Co wyczuwasz - harmonię, czy dysonans, swobodę, czy, czy „ucisk i przykurcz?”.

Tam, gdzie wyczuwasz dysonans, przykurcz lub inne nieprzyjemne odczucia - to obszary, które próbujesz kontrolować, obszary, z których nie jesteś naprawdę usatysfakcjonowany.

W momencie, kiedy ocenisz te różne obszary - zrób, co następuje.

Weź 4 kartki. Każda kartka odpowiada za poszczególne sposoby odczuwania swojego życia

- **Na 1-szej kartce - wypisz te obszary,** w których zbyt kurczowo się czegoś trzymasz unikasz, uciekasz, lub inne osoby nadmiernie wpływają na Twoje decyzje.
- **Na 2-giej kartce – wypisz te sfery swojego życia,** w których odczuwasz znudzenie, nijakość, nie możesz sobie znaleźć miejsca. W jakich obszarach czujesz się wyczerpany?, Do czego się przymuszasz?
- **Na 3-ciej - Zauważ też te obszary,** gdzie odczuwasz swobodny przepływ energii, angażujesz się, działasz.
- **Na 4-tej zapisz też obszary nieznane,** te poza strefą komfortu, w które chcesz uczynić jednak krok, zmienić coś, dokonać jakiś działań...

Zaczynij wyobrażać sobie, że te obszary sprowadzasz do przestrzeni serca, zalewa je bezwarunkowa miłość, spokój- bezwarunkowe uczucie.

Zacznie Cię przepęłniać spokój, odprężenie, jasność i zacznie je przekształcać zgodnie z poniższymi punktami

JAK ROZPOZNAĆ DOSKONALSZE DLA CIEBIE ROZWIĄZANIA?

Doskonalsze rozwiązania to te, które przyczyniają się do uzyskania wyższego poziomu wyrażania swojej duszy, tego co jest prawdziwie Twoją drogą.

Wejdź w przestrzeń serca, i stamtąd zadaj sobie następujące pytania- poczekaj, aż odpowiedzi same się pojawią :

- Czy ta sprawa problem ma znaczenie w przyswojeniu sobie nowej lekcji lub nowej okazji do rozwoju?
- Jeżeli problem pozostanie nierozwiązany, a proces nadal zmierza w wyznaczonym kierunku, co prawdopodobnie się wydarzy?
- Co się stanie, jeżeli pozwolisz, by cały układ dostroił się i zharmonizował w naturalny sposób?

POSŁOWIE

Dziękuję, że kupiłeś ten e-book.

I jeżeli zrobiłeś wszystkie ćwiczenia - to bądź pewien zmian w Twoim życiu. Magicznych i tych zwanych zwykłymi.

Życzę Ci, abyś od tej pory żył/żyła pełnią.

I zamykam e-book tą oto historią

I HO`OKÂHI KA UMAUMA, HO`OKÂHI KE ALOHA.

Czyli: Wszystko się łączy w harmonii i miłości

AA Aloha...

Raj = Hawaje

Czy wiesz, że kiedy Instytut Gallupa, przeprowadził szeroko
– w dziesiątkach tysięcy liczonej próby statystycznej, i zapytał:

„GDYBYŚ MIAŁ DOWOLNĄ SUMĘ PIENIĘDZY DO DYSPOZYCJI
NA SWOJE WAKACJE, TO GDZIE BYŚ POJECHAŁ ...?”

75 % - wybrałoHawaje

Ja tam jeżdżę co roku. Byłam już 6 razy. I nie o chwalenie się chodzi
- tylko, o to, że możesz, jak postanowisz i pokochasz i jest to Twoje,
i ważne, to wszystko się znajdzie - pieniądze, czas i miejsce oraz 26 godzin
przelotu nie stanowi problemu.

I nie była to miłość od pierwszego wejrzenia, tylko od drugiego.

Tak, kiedy 2-gi raz poleciałam na Dużą Wyspę (największa w archipelagu)
i wysiadłam z samolotu - poczułam, usłyszałam - „Jesteś w domu”.
Dziwnie, magicznie, niewiarygodne. I jeszcze, kiedy byłam w małej hawajskiej
knajpce, starsza kobieta - Hawajka zaczęła mnie i zapytała skąd jestem,
ja na to – z Europy, z Polski, Ona tylko pokręciła głową i powiedziała
przeciągle – Noo, you are ours ..., czyli, nieee, jesteś nasza, i jestem.
To jestem..

I postanowiłam tam być, zawsze, to priorytet, to ważne, co roku.
Co roku uderzający i odurzający zapach plumerii, gardenii i pikake,
unoszący się w powietrzu. Honolulu wita Cię tym zapachem pomieszanym
z oparami paliwa lotniczego, jak tylko otworzą się drzwi samolotu.

Co roku świeże ryby, avocaco, papaje – zrywane z drzewa, delfiny w zatoce,
zółwie olbrzymy na Czarnej Plaży, wulkan Kilauea, z boginią Pele, który teraz
zieje lawą, Moana - czyli ocean - groźny i przyjazny jednocześnie, zawsze ciepły.

Co roku spokojni, zadowoleni, uśmiechnięci, i nieco powolni, potężni
i przepiękni Polinezyjczycy, lekcje hula przy surowym rytmicznym
dźwięku bębna pahu i śpiewie naszego Kumu (nauczyciela)

I ty, kochany czytelniku - znajdź swoje Hawaje - swoje miejsce, pasję,
radość, które jak odkryjesz to dopiero ...

