

**JAK MYŚLEĆ
POZYTYWNIE
NA PRZEKÓR WSZYSTKIEMU I ZMIEŃĆ
SWOJE ŻYCIE?**



Spis treści

1. Zbudź w sobie moc
2. Zmień otoczenie
3. Pieniądze szczęścia nie dają, ale...
4. Otrzyj łzy, popraw koronę, idź dalej
5. Złap dystans
6. Porzuć ograniczenia
7. Stwórz nowe życie
8. Lista pozytywnych przekonań

Przedmowa

Ten mały e-book powstał w 2018, mimo to, jego koncepcja wyklarowała się już we mnie lata temu. Bardzo chciałam się dzielić swoją wiedzą z pogranicza psychologii/rozwoju osobistego/duchowości. Z tego powodu powstał mój blog.

Przez cały czas jego istnienia wiedziałam jednak, że chcę stworzyć jeden mini-poradnik, w którym w skrócie opiszę to, czego nauczyłam się przez lata poszukiwania odpowiedzi na różne pytania.

Ściągnij go sobie, poczytaj na telefonie w autobusie, podaj dalej albo wyślij znajomym. Nie ma nic, co cieszy mnie bardziej, niż pomaganie innym poczuć się lepiej - tak, jak kiedyś mi pomogły niezliczone poradniki tego typu.

Mam nadzieję, że nasza relacja nie zakończy się jedynie na tym e-booku i zostaniesz ze mną na dłużej w kanałach i mediach społecznościowych, na których regularnie się pojawiaam.

Koniec gadania. Czas zacząć. A zaczyna się najlepiej od początku.

1. Zbudź w sobie moc

Było ciepłe, letnie popołudnie. Zapach książek unosił się wokół mnie, kiedy przechylając na bok głowę próbowałam odczytać tytuły poszczególnych książek. Biblioteka dla dorosłych w Stargardzie miała ogromny dział pod tytułem "Psychologia", mimo to, miałam wrażenie, że znam każdą pozycję, jaka się tam znalazła na przestrzeni kilku lat.

"Biblioteka dla dorosłych" - czy mając 16 lat jest się dorosłym? Śmiem wątpić, ale mniej więcej w tym wieku można było przestać chodzić do wypożyczalni piętro wyżej, gdzie przeczytałam już wszystkie książki o smokach i księżniczkach i byłam gotowa na coś więcej.

Byłam nie tylko gotowa. Byłam spragniona. Potrzebowałam wiedzy, wsparcia, potrzebowałam... miłości. Tą odnajdywałam w książkach, które pokazywały mi świat pełen mocy, możliwości, wiary w siebie i nadziei, że jeszcze kiedyś będę kimś fajnym, ważnym i być może pomogę innym poczuć to samo.

Widzisz. Od tego momentu minęło co najmniej 10 lat. Zmieniło się praktycznie wszystko.

Wiesz, jaka jest jedyna rzecz, która się nigdy nie zmienia?

To bardzo podchwytliwe pytanie, więc upewnij się, że dobrze się zastanowisz.

WSZYSTKO się zmienia. To jedyna rzecz, która zawsze jest taka sama.

Czy tego chcesz, napotkasz jutro albo za kilka lat coś, co zmusi cię do ogarnięcia się i zaczęcia od nowa.

Mnie zmusiło lata temu. Gdybym nie wzięła się za siebie (choć nie jest to w żadnym wypadku moja wina, że musiałam samodzielnie leczyć swoje zrównane z podłogą poczucie własnej wartości) dzisiaj z pewnością nie czytałbyś tych słów. Co było powodem? Być może kiedyś się o tym dowiesz, ale jeszcze nie teraz, bo jest to historia na inną książkę.

Dzięki momentom, w których upadamy najniżej, dostajemy ogromnego kopa później, który sprawia, że już nigdy nie zgodzisz się na życie na poziomie przeciętnym, nijakim.

Nie ma po prostu takiej opcji

Może u ciebie jest to dzisiaj?

Zmiany rodzą się w bólach albo z potrzeby doświadczenia czegoś nowego. Czy ty czujesz, że na nie czas? To wspaniale. Życie nienawidzi rutyny. Kiedy coś się nie zmienia, umiera.

Być może poczułeś już w sobie narastającą frustrację albo siłę, która sprawia, że zaczynasz szukać nowych dróg. Ta moc będzie ci potrzebna. To wewnętrzne uczucie, że musisz coś za sobą zostawić i stawić czoła nowemu to wszystko, czego potrzebujesz.

Możesz doświadczać tej mocy na różne sposoby. Może to być poczucie złości. Albo chęć zemsty. To może być odwaga, marzenie, ekscytacja albo mieszanka wszystkiego na raz. To może być „ja wam pokażę”. Cokolwiek to jest, dobrze, że się pojawiło. Bez tego nie ma nic nowego.

Zauważ to uczucie i nie pozwalaj mu się ulotnić.

Sporo osób ma problemy z motywacją. Pytają się, jak ją odnaleźć. Mówią: jak ty to robisz, że jesteś wciąż zmotywowana?

To uczucie, które urodziło się w tobie w wyniku jakichś okoliczności będzie twoją motywacją na najbliższe miesiące, lata a może nawet całe życie. Najlepsza motywacja to ta szczerą, wychodząca z głębokiej potrzeby zmian, a nie dlatego, że modnie być zmotywowanym i zdeteminowanym.

Pierwszym krokiem, by zacząć pozytywnie myśleć, zmienić coś w swoim życiu, ogarnąć się i wreszcie iść w wymarzonym kierunku jest decyzja.

To nie tylko mój pomysł. Znajdziesz podobne rady w innych źródłach tego typu. Coś w tym jest.

Decyzja zapada w sercu, kiedy nie jesteś w stanie godzić się dłużej na stan, który obecnie cię otacza. Nieważne, czy masz na myśli finanse, które cię przytłaczają, pracę, którą chciałbyś zmienić, partnera, który nie daje ci życia, czy coś innego, co jest w tobie teraz.

Pozytywne zmiany zaczynają się od pozytywnego myślenia. To bierze się z postanowienia, że zamiast marudzić, weźmiesz tyłek w troki i po prostu postanowisz i nic nie zwiedzie cię na manowce.

To jak? Podjęłaś już swoją decyzję?

Świetnie, najważniejsze za nami. Czas zrobić porządek ze sferą, która może boleć najbardziej, jednak jest to konieczne, byś stała się lepszą wersją siebie. Co to takiego?

2. Zmień otoczenie

Czy w twoim otoczeniu są jacyś idioci?

Nie, serio pytam.

No dobrze, jeśli dalej mi nie wierzysz, zerknij na ten cytat.

Zanim zdiagnozujesz u siebie depresję lub niskie poczucie własnej wartości, upewnij się najpierw, czy nie otaczasz się po prostu dupkami.

– Wiliam Gibson

Autorem tego cytatu jest amerykański pisarz science fiction, twórca terminu „cyberprzestrzeń”. Ja też wcześniej nie znałam autora tego słowa, nie ma za co. To, co jednak istotne to to, że bardzo często to wcale nie jest twoja wina.

Widzisz, podobno są takie rybki, które wrzucone do małego akwarium przybierają niewielkie rozmiary. Kiedy jednak przeniesiesz je do większego zbiornika nagle rosną z nich ogromne zwierzęta. Przypadek?

Ja bardzo długo myślałam, że coś jest ze mną nie tak. Bez powodu non stop nosiłam w sobie poczucie winy. Wydawało mi się, że cały czas coś robię źle, nawet jak nic nie robię (to pewnie dlatego, że powinnam zgadnąć, co miałabym robić). Cały czas miałam wrażenie, że nie jestem wystarczająco fajna, czy ładna/dobrze ucząca się/wygadana/zabawna (skreśl niepotrzebne), by czuć się dobrze w swojej skórze.

Sprawa jest tego typu, że byłam wtedy dzieckiem. Dziecko odbiera wszystkie sygnały podświadomie na podstawie uczuć otoczenia. Nie trzeba dziecku powiedzieć: jesteś nie w porządku! – by takie się czuło. Zresztą. Przecież nie tyczy się to jedynie dzieci. Każdy z nas zna takie osoby, w których otoczeniu czujemy się, jakbyśmy byli najgorszą zarazą tego świata, właściwie bez powodu. Czy to jest dla ciebie zdrowe? Znasz na to odpowiedź.

Jeśli więc diagnozujesz u siebie jakieś problemy, nie potrafisz poczuć szczęścia, iść odważnie za swoimi marzeniami, czujesz, że wciąż musisz milion rzeczy, ale żadnej nie chcesz, być może to wcale nie jest wina twojego charakteru, lenistwa, czy słomianego zapału.

Być może to ich wina.

Nie jestem fanką zrzucania odpowiedzialności za swoje życie na innych, ale otoczenie ma na nas ogromny wpływ. I na szczęście to od nas zależy, czy w nim jesteśmy, czy nie.

Są tacy ludzie, którzy nas motywują do działania i mówią: idź zrób. Mam taką przyjaciółkę, której jak powiem: chciałabym zobaczyć zorzę polarną, ona odpowiada: to zobacz. Nie mówi: ale to dużo kosztuje, nie masz czasu, to trzeba polecieć na koło podbiegunowe... itd. Mówi: to zobacz. Proste, jasne i takie odkrywczyste. Jak chcesz, to po prostu to zrób, nie tłumacz się.

Są tacy ludzie, którzy kiedy powiesz im, że chcesz zobaczyć zorzę polarną odrzekną: a ja bym chciała dożyć do weekendu.... I na tym kończy się dyskusja.

Otaczaj się tymi pierwszymi, a zobaczysz zorzę polarną i o wiele, wiele więcej.

A jeśli myślisz, że zmiana otoczenia nie jest taka prosta, pomyśl o tym, że ja w wieku 16 lat spakowałam się w plecak i przeprowadziłam do babci i już nigdy nie zamieszkałam w domu. Masz rację, to nie jest takie proste. Ale czasami to jedyna rzecz, która pozwala zacząć życie na nowo.

3. Pieniądze szczęścia nie dają, ale...

Czy nie ma ziarnka prawdy w tym, że to jaką kawę rano pijesz i w krórej filiżance ma znaczenie? Czy to nie jest tak, że o wiele lepiej czujesz się w ulubionych spodniach niż tych, które już dawno powinny wylądować w koszu?

Jak masz problem ze zmianą swojego wnętrza, zacznij od swojego otoczenia. Ja wiem, że to bardzo modne podejście teraz; jest oto również bardzo sensowne.

Gdyby tylko było tak, że szczęście tworzyłoby się samo z siebie niezależnie od okoliczności... oczywiście jest to możliwe, ale jak mawia staropolskie powiedzenie: pieniądze szczęścia nie dają, ale o wiele łatwiej płacze się w porsche niż w autobusie komunikacji miejskiej.

Nie namawiam cię do zakupu porsche, ale być może wymiany rzeczy, które codziennie tworzą twoje życie.

Jestem zdania, że przedmioty, które używasz codziennie godzinami takie jak telefon, ubrania, buty, torba, wystrój mieszkania mają być dobre. O wiele bardziej liczy się dla mnie to, że na co dzień lubię to, co noszę niż jakaś jedna sukienka w szafie, którą nie-wiem-kiedy założę znowu.

Porzuć podejście: to na niedzielę, to do kościoła, na specjalną okazję. Każdy człowiek, który otarł się o śmierć powie ci, że żałuje, że nie cieszył się bardziej codziennością i nie korzystał z okazji, które się pojawiały. Czy nowy dzień nie jest wystarczającym powodem?

4. Otrzyj łzy, popraw koronę, idź dalej

I rób to wiele razy.

Być może będziesz musiała wiele razy radzić sobie z kiepskim samopoczuciem.

Być może będzie trzeba wiele razy wstawać i próbować od nowa, nawet jeśli to bardzo trudne.

Być może nagle stwierdzisz, że to nie ma sensu albo poczujesz się wypalona. Trudno. Jeśli naprawdę potrzebujesz coś zmienić, to to nie zniknie od tak.

Potrzeba lepszego życia będzie nadal w tobie tkwiła, dopóki za nią nie podążysz.

Czy tego chcesz, czy nie - zmiana jest tobie przeznaczona, bo nie chcesz już dłużej się męczyć.

5. Złap dystans

Nic nigdy nie jest tak bardzo na serio.

Uwielbiam myśleć, że nic nie ma większego znaczenia. A nawet jeśli ma, to traci je w kilka chwil.

Złap dystans do świata. Złap dystans przede wszystkim do siebie.

Nie ma opcji, byś była idealną matką, żoną i kochanką, koleżanką, siostrą i pracownikiem. Nie ma opcji, chociaż nie znaczy, byś przestała się starać. Po prostu zacznij oczekiwać od siebie mniej, a kiedy coś nie wyjdzie spójrz prawdzie w oczy: jesteś człowiekiem, a nie komputerem - wszak te czasami też się wieszają.

Jeśli mleko się rozleje, coś się stanie, pomyśl za jaki czas nie będzie miało to absolutnie żadnego znaczenia. Za rok? Dwa miesiące? Ok, bądźmy poważni: za dwie godziny nikt nawet nie będzie pamiętał. 99,9% wydarzeń właśnie takie ma ogromne znaczenie.

Tak samo rzecz ma się z intensywnym myśleniem o kimś. Tak bardzo się boimy, co ktoś o nas pomyśli, ale zastanów się, kiedy ty ostatnio myślałaś o kimś godzinami (ale nie dlatego, że ci się podoba ;).

Nigdy nie poświęcamy na rozmyślanie o czyimś życiu więcej niż kilka sekund. Nasze życie interesuje nas znacznie bardziej. Jak wyluzujesz i złapiesz dystans do siebie, inni też to poczują i będą wiedzieć, że równa z ciebie babka (lub facet), bo odróżniasz rzeczy ważne od tych, które można odpuścić. Życie ma być zabawne, a nie sztywne jak wykrochmalony obrus.

Jeśli nadal trudno złapać ci dystans wypróbuj metodę o zgrabnej nazwie: fuck it (mam wrażenie, że nie muszę tłumaczyć tego wyrażenia, prawda?).

Metoda "fuck it" polega dokładnie na tym, na czym myślisz. Kiedy coś przeszkadza ci w życiu, powiedz na głos lub pomyśl: walę to/pieprzę to/fuck it. Jeśli naprawdę będziesz mieć na myśli to, co mówisz, poczujesz ulgę. Twórca tej "metody rozwoju", John C. Parkin twierdzi, że po latach poszukiwania idealnej drogi rozwoju duchowego doszedł do wniosku, że ma dość i powiedział sobie "fuck it".

Jeśli inspiruje cię ta historia i chcesz dowiedzieć się więcej, to polecam ci książkę o tym samym tytule, oczywiście zaraz po tym jak skończysz czytać moją.

6. Porzuć ograniczenia

Wszystko w naszym życiu rządzane jest przez to, co uważamy za możliwe do zrobienia.

A my, jako ludzie, działamy na autopilocie. Codziennie robimy dokładnie to samo, chyba, że coś nas wyprowadzi z tej równowagi.

Ten mentalny krąg, w jakim się poruszamy zbudowany jest z przekonań. Tworzą one ramy i sprawiają, że nasz świat jest taki, jaki jest.

Chociaż przekonania zdają się być niezmienialne (to też tylko przekonanie...) mamy na nie wpływ i nie musimy czekać na nagły wypadek życiowy, by coś się w nas zmieniło. Bądź sprytniejsza. Nie czekaj na dramat.

Czy wiesz, co to są tak naprawdę przekonania? To tylko myśli, które często myślisz. Wystarczy, że zaczniesz myśleć nowe często i z uporem i zobaczysz, jak szybko zmieniają się: twoje podejście i świat naokoło ciebie.

Przekonania powstają w dzieciństwie, to prawda. Ale masz nad nimi całkowitą kontrolę. Nie jesteś skazany na to, co powstało w tobie lata temu.

Co sądzisz o otaczającym świecie? Czy uważasz, że pieniądze z nieba nie spadają, tylko ciężką pracą ludzie się bogacą, albo dobre związki to iluzja? Proszę bardzo, dokładnie tak będzie w twoim życiu.

Jeśli nie wiesz, jakie masz przekonania, rozejrzyj się, jak wygląda twoje życie. Ile zarabiasz, jakie masz relacje, co robisz zawodowo i nie tylko – to wszystko wynik przekonań.

Podam ci przykład. Będzie on bardzo wiarygodny, bo będzie to przykład mnie. Ostatnio zauważyłam, że mój domyślny model związku (przekonania, których nigdy nie zmieniałam) zakłada, że związek/matrimonio polega na tym, że jest się prawie w 100% razem prawie zawsze. Poza pracą powinno się być praktycznie zawsze razem.

Nidgy się temu nie przyglądałam i sama zauważyłam świadomie to dopiero niedawno, że czuję się źle, kiedy chcę pojechać gdzieś sama i nie wiem, czemu emocjonalnie tego nie akceptuję, chociaż mam świadomość, że przecież to nic złego.

Zaczęłam zadawać sobie pytania, które jak grom z jasnego nieba oświeciły mi pochodzenie każdego z przekonań stojących za tym modelem związku.

Jaka jest moja rodzina?

Co robi moja mama w związku?

Jak wygląda ich spędzanie czasu wolnego?

Odpowiedzi były niby oczywiste, ale bardzo otrzeźwiające. Moja mama nigdy w życiu nigdzie sama nie pojechała. Jeśli robiła to, to tylko ze swoim mężem, a moim tatą. Nigdy nie miała kariery, jej główne zajęcia to dom i praca. Nie miała koleżanek, nie robiła nic szalonego. Żyła z dnia na dzień robiąc tylko to, co trzeba.

Ostatnio miałam też rozmowę ze swoją babcią. Powiedziałam jej, że narzeczony jedzie na imprezę poza miasto. Nie zrozumiała, że nie chodzi o mnie, lecz o niego i pierwsze co, to wypaliła: a to on cię samą puści?

Widzisz sama. Nasze przekonania kształtowane były w dzieciństwie podświadomie latami. Wbijały się w nas pozostawiając w nas ograniczenia, którymi kierujemy się później w dorosłym życiu.

Kiedy dokonałam tego odkrycia poczułam się wręcz oburzona. Zaczęłam szybko odpowiadać na pytania: jeśli będę często wyjeżdżać i robić to, co chcę (oczywiście w ramach partnerstwa i współpracy) to co to będzie znaczyć? Jeśli będę miała swoje życie i wspaniałą karierę, to jaką będę matką?

Odpowiedzi przychodziły szybko i automatycznie. Byłam w szoku, że jestem przekonana podświadomie, że matka, która dużo podróżuje i ma pasję oraz karierę to ktoś, kto zaniedbuje rodzinę, jest zwyrodniałym rodzicem i jest to coś totalnie zabronionego.

Zrozumiałam, skąd pochodzi ten stek bzdur, w który wierzyłam.

Pierwszym krokiem do porzucenia ograniczeń jest uświadomienie ich sobie. Zadaj sobie odpowiednie pytania, jak ja powyżej, albo "w co muszę wierzyć, by to, jak żyję, było prawdą?". Jeśli więc na przykład uważasz, że nie można za dużo wydawać na siebie pieniędzy, zadaj sobie pytanie: w co muszę wierzyć, żeby tak właśnie czuć? Będiesz zaskoczona.

7. Stwórz nowe życie

Swoje nowe życie można zaprojektować.

Serio mówię.

Po prostu siadasz z kartką papieru/zeszytem i planujesz.

Proponuję zacząć od zapisania tego, czego masz dość. Od tego zaczęliśmy naszą przygodę.

Coś w tobie pękło, coś zaczęło ci intensywnie przeszkadzać. Może to był jakiś dramat, a może po prostu fakt, że nie wykorzystujesz swojego potencjału tak, jak uważasz, że możesz.

Świetnie.

Ja do tego używam pięknego zeszytu. Kupuję taki od czasu do czasu, by opisać swoje marzenia, pragnienia, coś, do czego dążę.

I powiem ci w sekrecie, że nie ma nic przyjemniejszego od przeczytania po roku takich zapisków i zobaczenie, że stały się prawdą.

Możesz więc zacząć od wypisania tego, czego masz już dość. Świadomość tego, czego się chce bezpośrednio wywodzi się z tego, czego już nie chce się doświadczać.

Masło maślane, ale wiem, że jesteś inteligentna i całkowicie rozumiesz, co mam na myśli.

Potem możesz już zacząć opisywać dokładnie, o czym marzysz. Zadaaj sobie pytania:

- >Jak wyglądałby mój idealny dzień?
- >Co uwielbiam robić?
- >Jakimi ludźmi lubię się otaczać?
- >Co mnie interesuje?
- >Co jest moją pasją?
- >Czego najbardziej na świecie teraz pragnę?
- >Jakie mam cele?

Poniżej możesz odpowiedzieć sobie na pytanie: jak wygląda moje codzienne życie? i sprawdzić, jak bardzo odpowiedź numer dwa pasuje do odpowiedzi na powyższą listę pytań. Jeśli różnica jest ogromna, to doskonale wiesz, co to znaczy. Czas na zmiany!

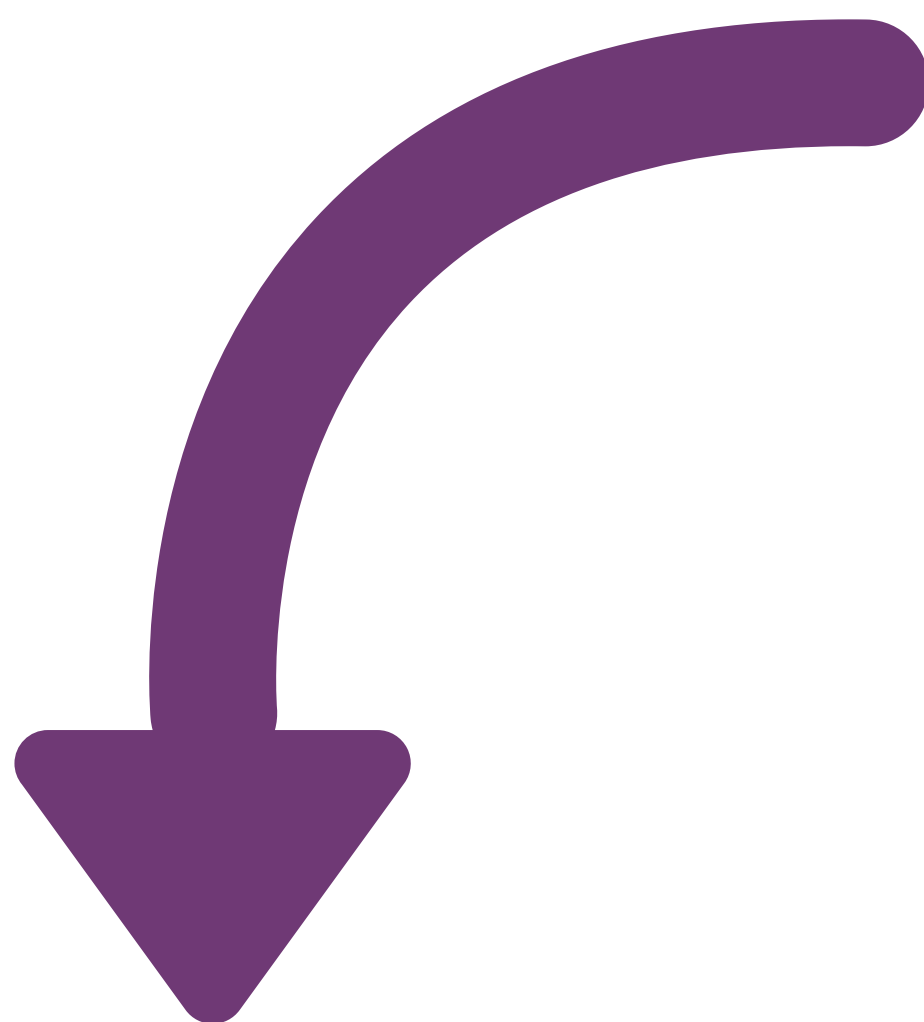
Zacznijmy od przekonań.

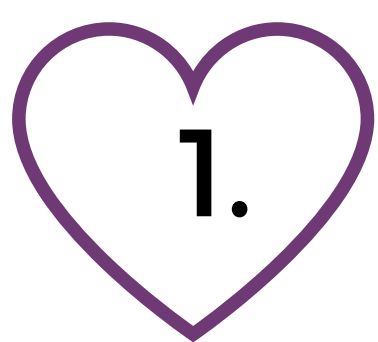
8. Lista pozytywnych przekonań

Jeśli jest się w dosyć smutnym lub frustrującym miejscu w swoim życiu, to ciężko sięgnąć po pozytywne myśli, które mogą stać się przekonaniami.

Nie martw się. Od czego masz mniej?

No to jedziemy. Przeleć przez poniższe przekonania i sprawdź, które z nich sprawia, że czujesz największy opór - to właśnie temu przekonaniu powinnaś poświęcić najwięcej uwagi, jeśli chcesz, by stało się czymś, co ma cię podświadomie prowadzić.





1. Wszystko układa się dobrze

Musisz odnaleźć w sobie przestrzeń. Przestrzeń, dzięki której staniesz z boku i w każdej sytuacji zachowasz spokój. Nawet, jeśli poczujesz strach, panikę, czy niepewność. Musisz odnaleźć inną część swojej jaźni, która będzie niepodatna na te emocje i warunki. Musisz być absolutnie przekonana, że wszystko się uda. Albo nawet jeśli nie absolutnie, to chociaż trochę. Troszeczkę. Powtarzać to w sobie, aż zrozumiesz, że to prawda.

Wszystko zawsze układa się dobrze, bo jesteś bezwzględnie chroniona. Nazwij to Bogiem, Świadomością, Energią. Nie ma znaczenia. To, co je ma, to to, że jeśli poczujesz tę ochronę, już nigdy nie będziesz bez nadziei.

Wszystko zawsze dąży do równowagi, a czas leczy rany. Im szybciej zrozumiesz i odpuścisz, tym szybciej zaczniesz bezwysiłkowo kreować swoje wymarzone życie.

Prędzej, czy później każdy dochodzi do takich pytań. I im szybciej zaczniesz ufać, że wszystko zawsze się układa dobrze, tym szybciej zaczniesz się z życia czerpać garściami.

Zaufanie do Wszechświata to podstawa radości. Spójrz na małe dzieci – one zawsze ufają. Nigdy nie martwią się o przyszłość, o to, co jutro będzie.

Niech jutrzejszy dzień troszczy się sam o siebie. Nie mówię, że masz nie zrobić na jutro zakupów, czy nie nastawić budzika. Po prostu wyluzuj, bo każdy dzień do tej pory dawał radę. Ty dawałaś radę. Jutro, za miesiąc i dwadzieścia lat też sobie dasz. Pamiętaj, wszystko zawsze układa się dobrze.



2. Moje życie jest szczęśliwe

Podstawą twojego życia jest radość oraz wolność. Tylko i wyłącznie twoją odpowiedzialnością jest stworzenie go takim, by czuć się dobrze.

Twoje życie powinno sprawiać radość, a jeśli nie sprawia, powinien być to etap bardzo przejściowy.

Dlaczego twoje życie powinno być szczęśliwe? Bo sama z siebie jesteś tą energią i kiedy czujesz się dobrze, nie ma żadnego rozstrojenia pomiędzy tobą i tym, kim w istocie jesteś. I wtedy wszystko zaczyna układać się idealnie.

Tylko czasami życie nie jest szczęśliwe. Ale wiesz co? To nie ma znaczenia. Za każdym razem, gdy dajesz z siebie wszystko, co masz, by poczuć się lepiej pomimo jakiejś kłótni, kiepskiej sytuacji finansowej, czy problemów w pracy, robisz wszystko, co można w tej sytuacji. Tak naprawdę to wszystko, co możesz zrobić.

To nie jest łatwe, zgadzam się. Ale musisz spróbować. Za każdym razem będzie ci łatwiej to myśleć i czuć. I im łatwiej będzie ci to myśleć, tym szybciej sprawy zaczną się układać.



3. Ja tworzę swoją rzeczywistość

Bez względu na to, czy wierzysz we wpływ umysłu na rzeczywistość, czy nie, wzięcie odpowiedzialności za swoje życie i wybory daje ci kontrolę, której nie miałaś wcześniej.

Koniec z użalaniem się i szukaniem przyczyn dzisiejszych wydarzeń w odmętach przeszłości. Koniec z oskarżaniem pogody, znajomych czy niemilej pani w urzędzie. Nikt nie ma więcej mocy nad twoim życiem, niż ty sama.

Kiedy zrozumiesz, że niczego nie musisz i nikt nie karze tobie nic robić, a twoje życie jest tylko i wyłącznie trajektorią twoich wyborów, staniesz na własne nogi i uświadomisz sobie, jak wiele do tej pory cię omijało oraz przestanie cię frustrować cała masa spraw.

Od dziś to nie będzie wina głupiej koleżanki z pracy, że to twoje zaangażowanie nie jest zauważane. Kiedy uznasz, że to ty kreujesz swoją rzeczywistość i życie jest sprawiedliwe, zadasz sobie pytania: co mogę robić inaczej, by być dostrzegana równie bardzo?



4. Inni tworzą swoją rzeczywistość

Kiedy zrozumiesz, że jesteśmy jedynymi twórcami i podmiotami odpowiedzialnymi za to, jak wygląda życie, odpuścisz innym. Po prostu przestaniesz oczekiwać, że będą tacy, jak sobie wyobrażasz.

Zrozumiesz, że nie ma sensu innych ludzi obwiniać ani doszukiwać się motywów ich działań.

Przestaniesz myśleć, że ktoś na ciebie krzywo spojrział - albo w ogóle nie poświęcisz temu sekundy namysłu. Być może ta osoba ma zły dzień, umarła jej babcia, albo boli ją brzuch? Dlaczego masz zakładać, że akurat z tobą coś jest nie tak?



5. Wierzę w siebie

To, co pozwoliło mi rozwijać się i do dzisiaj jest podstawą odwagi w podejmowaniu wszystkich decyzji, jest wiara w swoje możliwości.

Znam siebie. Wiem, że szybko się uczę. Potrafię wyciągać wnioski i iść dalej. Dam sobie zawsze radę. Jeśli ja dam, to dlaczego nie ty?

Po części wynika to z zaufania do samej siebie. Po części z zaufania do Wszechświata. Nie uznaję świata jako niebezpiecznego miejsca, które tylko chyha, by sprawić mi przykrość. Wiem, że świat dla mnie jest dobrym miejscem. Tego oczekuję i tak też jest.

Czy zawsze tak było? Oh, oczywiście, że nie. Dlatego dokładnie rozumiem, kiedy ktoś jest święcie przekonany, że jest na odwrót. Don't worry. Musisz to sobie po prostu wmówić. Wiem, jak to brzmi, ale... to naprawdę działa! Powtarzaj sobie codziennie w lustrze, że sobie dasz radę, wierzysz w siebie i każdego dnia wszechświat konspiruje, by dać ci to, czego chcesz, a zobaczysz cuda jeszcze dzisiaj.



6. Istnieje coś więcej

W wierze w siebie bardzo pomaga duchowe poszukiwanie czegoś więcej.

Nie jesteś tylko ciałem, które po x latach zostanie zakopane pod grubą warstwą ziemi. Cokolwiek to jest, w co chciałbyś wierzyć, warto tego poszukać.

Jakkolwiek to wyrazisz, jakkolwiek ci to pomoże, jakkolwiek to nazwiesz - wszyscy mamy w sobie potrzebę odnalezienia sensu i swojego miejsca we Wszechświecie.

Dla mnie to nieskończona Miłość, Strumień Świadomości, który przenika wszystko i wszystkich.

Rodzimy się w zgodzie z własnym wyborem, który pozwala na doświadczenie życia takiego, jakim go stworzymy. Na nic nie jesteśmy skazani, a po śmierci po prostu powracamy do tego strumienia.

Możemy wybrać ponownie, możemy tak naprawdę robić to w nieskończoność, bowiem czas ostatecznie jest iluzją. Umierając, życie jawi się nam jak sen - wydawał się bardzo realny, zaraz potem uświadamiamy sobie jego farsę.

Czy musisz w to wierzyć? Oczywiście, że nie!
Możesz sobie wierzyć w to, co chcesz, byle byś
czuła się szczęśliwa. Pamiętaj, to ty decydujesz!



7. Żyje się tylko raz

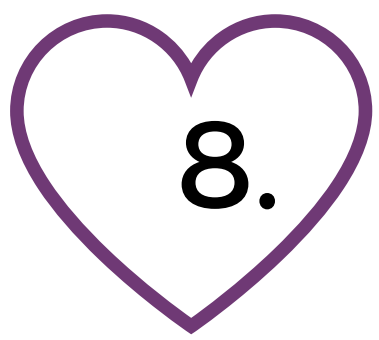
...później się już tylko straszy.

Żartuję. W ogóle nie wierzę w to, że mielibyśmy umrzeć i już nigdy się nie narodzić. Przecież doświadczanie życia jest przezabawne. Rodzimy się w kółko i nie ma na to wpływu, to co robiliśmy wcześniej. Jesteśmy nieskończeni. Ostatecznie wszyscy stanowimy jedność. Ale czyż życie nie jest odważniejsze, gdy dostrzegasz jego wyjątkowość i unikalność? Czyż nie masz ochoty naprawdę się zabawić, bo zauważasz, jak bardzo szybko wszystko może się skończyć?

Wiedzą to osoby stojące przed wyrokiem śmierci wydanym przez nieuleczalną chorobę.

Uświadamiają sobie, że w tym życiu to może być ostatnia podróż, ciastko z kremem albo wino u przyjaciół. Cieszą się wszystkim sto razy bardziej. Nagle podejmują decyzje i realizują marzenia sprzed lat. Nie ma czasu do stracenia.

Bądź mądrzejsza Nie czekaj na wyrok śmierci, by zacząć cieszyć się życiem.



8. Doceniam wszystko

Najłatwiej docenić to, czego wcześniej się nie miało.

Kiedy pierwszy raz zobaczyłam na oczy palmy na rajskiej plaży to autentycznie się popłakałam. To było w Australii i nigdy nie zapomnę tego momentu. Jechaliśmy po łódzie największej piaszczystej wyspy na świecie podskakując na wybojach, próbując uchronić swoje ciało od nagłych manewrów. Specjalny pojazd na wysokich kołach zapuszczał się wgłąb dzikiego miejsca, a ja zamiast irytować się, że kawa trzymana w dłoniach co chwilę ulewa mi się i lekko parzy, patrzyłam za okno nie mogąc uwierzyć w to, że to się dzieje naprawdę.

Nigdy nie wierzyłam, że będzie mnie stać na podróż do tak rajskiego miejsca. Tym bardziej, że pierwszym miejscem z palmami nie było wybrzeże Morza Śródziemnego - czyli to najbliższe Polsce, tylko właściwie najdalsze miejsce, jakie mogłam sobie wyobrazić.

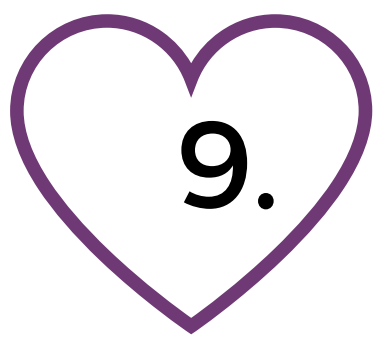
Cieszyłam się jak głupia. Do dzisiaj cieszę się jak głupia z podróży, z niespodzianek, gdy ktoś mi coś daje (nawet, jeśli się spodziewam). Nie miałam w dzieciństwie zbyt wiele pod każdym względem. Czuję się wręcz błogostawiona, gdy otrzymuję albo sama docieram do posiadania czegoś. Do dzisiaj nie jest to dla mnie normalne, że stać mnie na firmowe ubrania i buty z Kazara. Cieszę się nimi tak, jakby dostała je ta mała dziewczynka, która jeszcze nie tak dawno marzyła o czymkolwiek z pierwszej lepszej sieciówki.

Co, jeśli miało się dużo i trudno cokolwiek docenić? Łatwo może się w dupie poprzewracać, prawda? ;)

Wtedy dobrym prysznicem jest wyjazd do jakiegokolwiek kraju Azji, by przypomnieć sobie, co tak naprawdę posiadasz. Sama możliwość zakupienia lotu do takiego miejsca stawia cię w pozycji, o której mieszkańcy Azji nawet nie mogą śnić - dla nich to, co jak dla ciebie zakup prywatnej wyspy.

Nie masz aktualnie możliwości wyjazdu do takiego miejsca? Wystarczy pierwsza lepsza książka, czy film dokumentalny z tych regionów, który uświadomi ci, jak błogostawiony jesteś.

Ostatecznym wyjściem jest uświadomienie sobie, jak wiele osób chciałoby być na twoim miejscu i marzy o nim, jak o celu, który dopiero gdzieś majaczy na horyzoncie. Tymczasem dla ciebie to codzienność, w której żyjesz. To miłe uczucie, prawda? Nazywa się ono wdzięcznością.



9. Nigdy się nie poddaję

W dążeniu do własnych celów jestem dosyć uparta. Potrafię przekroczyć swoje siły, tylko po to, by udowodnić sobie, że coś można.

Czy to dobrze? Nie wiem. Natomiast wiem, że po prostu nie warto się poddawać. To tak, jakby budować coś latami, a później zamówić buldożera i zburzyć wszystko w dwie godziny. Jeśli kogoś o coś poprosisz i ci odmówi, przynajmniej spróbowałaś. Jeśli nawet nie zapytasz, sam sobie odmawiasz.

Wierzę w to, że jeśli się nie poddaje, w końcu dotrze się do celu, a jego osiągnięcie będzie smakować jeszcze bardziej. To jak wino, które im dłużej dojrzewa, tym lepsze się staje.

Czy po drodze nie można się poddawać? Owszem. Można się zatrzymać, można spojrzeć wstecz albo uznać: dalej nie dam rady. Dopóki jednak nie zawracasz, dalej jesteś w grze. Zatrzymaj się na chwilę, a później kontynuuj.

Opowiem ci historię.

W trakcie liceum nie wiedziałam jeszcze, czego chciałam. Pewnego dnia dostaliśmy wyniki kartkówki z chemii. Pamiętam, że ocena składała się z dwóch części. Za obie dostałam coś w okolicach trójki. Była to niedopuszczalna dla mnie ocena w tym wieku. Prawie się popłakałam. Było to dla mnie tak szokujące doznanie, że chciałam całą złość przeistoczyć w motywację do osiągnięcia nowego celu.

W ciągu 5 minut postanowiłam, że dostanę się na kierunek farmacji w Poznaniu. Musiałam stać się jedną z najlepszych uczennic z chemii w klasie. Od tego dnia uczyłam się codziennie, robiłam ćwiczenia, aż okazało się, że bez problemu mogę podejść do rozszerzonej matury z tego przedmiotu.

Nadszedł okres matur, byłam dobrze przygotowana. Kiedy przyszły wyniki, były one dobre, ale nie wystarczające, by dostać się na wymarzoną farmację. Wybrałam rok kosmetologii w Szczecinie. Na zajęciach robiłam dalej matury, ćwiczenia. Powtórzyłam egzamin. Wynik był lepszy, ale nadal nie na tyle, by dostać się na sto procent.

Czekałam całe wakacje na ostateczne listy. W tym czasie robiłam nawet praktyki w gabinecie kosmetycznym. Kiedy przyszły ostatnie wyniki, byłam osiem osób pod kreską. Napisałam sms-a do taty, że nie poddam się. Napisałam odwołanie.

W pewne wrześniowe popołudnie z młodej poobiedniej drzemki wybudził mnie telefon. Nie miałam ochoty go odbierać, szczególnie, że numer był zastrzeżony. Odebrałam zaspą i usłyszałam: Dzień dobry, Dziekanat Wydziału Farmaceutycznego w Poznaniu, czy reflektuje Pani na farmację?

Jak myślisz? Reflektowałam? ;)

W tej całej historii mogłam poddać się co najmniej trzy razy. Nawet nie informowałam rodziny, że idę na poprawkę matury. Po prostu wyszłam z domu i wróciłam po jakimś czasie ładniej, niż zwykle ubrana - tak bardzo zależało mi na tym, by nikt mnie nie demotywował.

Ty też się nie poddawaj.



10. ...stwórz swoje własne

Nowych przekonań, które pozwolą ci stworzyć życie marzeń, może być cała lista.

Nie siedzę w twojej głowie i nie wiem, jakich dzisiaj potrzebujesz, wiem jednak, że nie ma takiej potrzeby.

Wystarczy, że poszukasz afirmacji na YouTube lub wpiszesz w Google takie hasło i z pewnością odnajdziesz masę przekonań, które wywrócą twój świat do góry nogami.

Myślenie pozytywne rozpoczyna się od decyzji, że w ogóle jest to możliwe i silnego postanowienia, że od dzisiaj będziesz krok po kroku robić coś, by stało się ono dla ciebie codziennością. Z myśli tworzą się słowa i działania.

Zapisz nowe, pozytywne myśli w swoim zeszycie marzeń i nie przestawaj ich pielęgnować.

Zapewniam cię, że z czasem słowa zapisane staną się twoją rzeczywistością.

Czy to koniec?

Nie, to dopiero początek. Wraz ze zmianą przekonań czeka ciebie jeszcze sporo pracy, takiej wewnętrznej i zewnętrznej.

Zapewniam cię, że warto. Warto próbować, odnawiać wiarę w siebie i wciąż tworzyć swoje życie na nowo.

Warto też pozytywnie myśleć, nawet, jeśli nie da to natychmiastowych rezultatów, to gwarantuję, że po miesiącu, a już na pewno po roku zauważysz ogromne zmiany, a ty sama będziesz nie do poznania.

A może masz swoje sposoby na pozytywne zmiany? Jeśli tak, z chęcią o nich się dowiem.

Widzimy się na moim blogu, czy w kolejnym newsletterze, który będę wysyłać regularnie. Obiecuję.

Do przeczytania!



Dziękuję ci serdecznie, jeśli dotarłaś ze mną do tego momentu, czyli do samego końca. Ten darmowy e-book jest pierwszym produktem, który stworzyłam w sieci i mam nadzieję, że coś dla siebie z niego wyciągnęłaś.

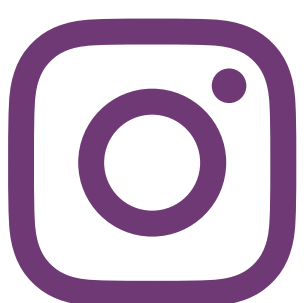
Pamiętaj, że zawsze możesz do mnie napisać mejla, wpaść na mojego bloga, czy odezwać się na facebooku. Jeśli chciałabyś podzielić się opinią na temat tego mini e-booka, koniecznie daj znać.



andzelika@gethappy.pl



gethappy.pl



[gethappypl](https://www.instagram.com/gethappypl)



[gethappywithme](https://www.facebook.com/gethappywithme)