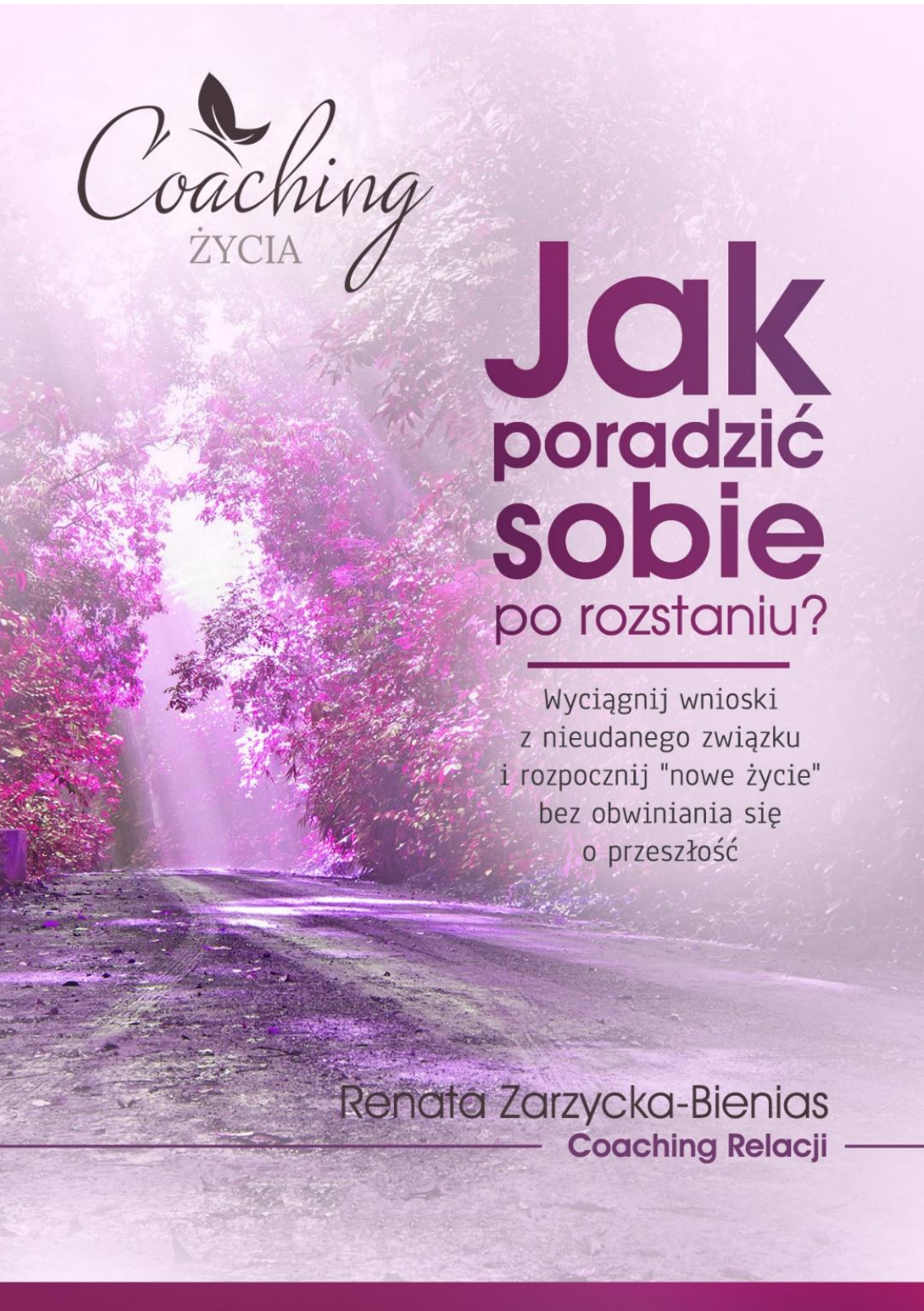




Coaching
ŻYCIA

Jak poradzić sobie po rozstaniu?

Wyciągnij wnioski
z nieudanego związku
i rozpocznij "nowe życie"
bez obwiniania się
o przeszłość

Renata Zarzycka-Bienias
Coaching Relacji

Renata Zarzycka-Bienias

Jak poradzić sobie po rozstaniu?

**Wyciągnij wnioski z nieudanego związku
i rozpocznij "nowe życie"
bez obwiniania się o przeszłość.**



AKADEMIA ROZWOJU

Redakcja: Renata Zarzycka-Bienias

Skład: Renata Zarzycka-Bienias
Projekt okładki: Marcin Tymoczko
Skład wersji elektronicznej: Akademia_Rozwoju Coaching Życia

Wydanie elektroniczne I
Rzeszów 2019
ISBN 978-83-7853-508-9
www.renatazarzycka.pl

Copyright for this edition by Wydawnictwo Akademia Rozwoju Coaching Życie, Renata Zarzycka-Bienias, Rzeszów 2019. All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zezwalamy na udostępnianie okładki książki w Internecie.



AKADEMIA ROZWOJU „Coaching Życia”
Ul. Reformacka 3 / 2, 35-026 Rzeszów
730970880 - redakcja
renata@zarzyccy.eu – organizacja szkoleń i warsztatów
509970880 rejestracja na konsultacje indywidualne, sesje, porady
Strona wydawnictwa: www.coachingzycia.com.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści:

Dedykacja	7
Podziękowania	9
Przedmowa	11
ROZDZIAŁ I Najpiękniejszy dzień jest DZISIAJ	16
Co się zakończyło, to się zakończyło.	19
Jeśli się obrócisz - skamieniejesz!	22
Jest dzień – ciągle jest DZISIAJ!	24
ROZDZIAŁ II Najgorsza przeszkoda w porozumieniu: ZŁOŚĆ	26
Komu pozwalasz podejmować decyzje za siebie?	31
ROZDZIAŁ III Najpoważniejszy błąd w życiu: PODDAĆ SIĘ	35
Opowieść o dwóch żabach	38
Zaslugujesz na to!	40
Pozwól sobie na to, czego pragniesz!	Error! Bookmark not defined.
Cuda dnia codziennego	Error! Bookmark not defined.
Co dajesz – to otrzymujesz	Error! Bookmark not defined.
Co JA mogę z tym zrobić?	Error! Bookmark not defined.
Mistrz manipulacji, jako typowy NARCYZ	Error! Bookmark not defined.
Prawdziwa miłość jest bezwarunkowa	Error! Bookmark not defined.

**ROZDZIAŁ IV Najwspanialsze prezenty: PRZEBACZENIE I
WDZIĘCZNOŚĆ Error! Bookmark not defined.**

Czy chcesz poczuć w pełni szczęście? Error! Bookmark not defined.

**Życie jest echem – to, co wysyłasz wróci do Ciebie Error!
Bookmark not defined.**

**Weź pełną odpowiedzialność za to, co robisz Error! Bookmark
not defined.**

**ROZDZIAŁ V Najpotężniejsza wewnętrzna siła: UMIEJĘTNOŚĆ
UCZENIA SIĘ Error! Bookmark not defined.**

Co będzie, jeśli skorupka pęknie? .. Error! Bookmark not defined.

Wydobywaj to, co tkwi we wnętrzu Error! Bookmark not defined.

**ROZDZIAŁ VI Najlepsi nauczyciele: DZIECI! Error! Bookmark not
defined.**

**Dlaczego najlepsi nauczyciele to DZIECI? .. Error! Bookmark not
defined.**

**Czy jesteś dorosłym człowiekiem, czy wciąż dzieckiem? Error!
Bookmark not defined.**

**ROZDZIAŁ VII Najlepsze lekarstwo: OPTYMIZM.. Error! Bookmark
not defined.**

Jak oczyścić wodę w szklance? Error! Bookmark not defined.

Jestem odpowiedzialny Error! Bookmark not defined.

**ROZDZIAŁ VIII Najcudowniejszy stan umysłu: SPOKÓJ Error!
Bookmark not defined.**

Klucz do osiągnięcia spokojnego umysłu.....Error! Bookmark not defined.

Po co tak się denerwować?..... Error! Bookmark not defined.

Jak możemy dostrzec swoje wady? Error! Bookmark not defined.

„Przeglądanie się w zwierciadle”. ..Error! Bookmark not defined.

ROZDZIAŁ IX Najlepszy kierunek na drogowskazie: „NOWA DROGA ŻYCIA” Error! Bookmark not defined.

Unikaj ludzi wzbudzających w Tobie poczucie winy Error! Bookmark not defined.

Idź po swoje! Error! Bookmark not defined.

ROZDZIAŁ X Najwspanialsza droga do prawdy: SZCZERA ROZMOWA..... Error! Bookmark not defined.

Nic nie dzieje się bez potrzeby Error! Bookmark not defined.

Wydeptaj nowe ścieżki!..... Error! Bookmark not defined.

Daj sobie czas Error! Bookmark not defined.

ROZDZIAŁ XI Nieograniczona przestrzeń: WOLNOŚĆ Error! Bookmark not defined.

Uśmiech najpotężniejszą bronią..... Error! Bookmark not defined.

„Zdrowe” odżywianie własnych myśli.....Error! Bookmark not defined.

ROZDZIAŁ XII Najważniejsza aktywność: ODWAGA i DZIAŁANIE..... Error! Bookmark not defined.

Po burzy najczęściej znów świeci słońce.....Error! Bookmark not defined.

Pisz dalszą historię swojego życia, trzymając mocno w dłoni pióro.....	Error! Bookmark not defined.
PODSUMOWANIE.....	Error! Bookmark not defined.
Od Wydawcy	Error! Bookmark not defined.

Dedykacja

Książkę tę dedykuję ludziom, którzy są na rozdrożu, którzy stracili bliską im osobę, którzy stracili sens życia i radość istnienia, ludziom „głodnym” godności, szacunku, poczucia szczęścia i miłości, aby nasycili się tymi uczuciami w pełni i nie wychodzili nigdy więcej z poczucia braków, lecz aby zawsze działali z przestrzeni obfitości.

Ludziom, którzy pragną podnieść się z miejsca, decydując się na naukę i pracę nad sobą oraz nad swoją przyszłością, którzy poprzez zmianę swoich przyzwyczajień, nawyków i punktu spojrzenia, mają wolę działania, do zmiany świat wokół siebie.

Masz wszystko, czego potrzebujesz, aby stworzyć szczęśliwe życie pełne miłości, szacunku, poczucia własnej wartości oraz wolności decydowania o sobie, kreując swój wymarzony świat.

Książkę tę dedykuję moim dzieciom Agnieszce, Adamowi i Michałowi, synowej Agatce i wnusiowi Szymkowi oraz wszystkim wnuczętom, które serdecznie zapraszam w niezwykłą podróż życia „dziś” tu i teraz.

Renata Zarzycka - Bienias

Podziękowania

Wierzę, iż każda osoba, którą spotykamy w życiu, jest osobą właściwą, która znalazła się w odpowiednim czasie i miejscu przy nas. Nikt nie wchodzi w nasze życie przypadkowo i nie wypełnia w nim swojej roli bez większego sensu.

Wszyscy ludzie, którzy nas otaczają, z którymi łączy nas jakaś historia, mają swoje role i coś sobą reprezentują. Są oni po to, żeby nas czegoś nauczyć, albo są naszymi przewodnikami, których zadaniem jest przeprowadzić nas w inne miejsce naszej sytuacji lub poprowadzić nas ku rozwojowi.

Dziękuję wszystkim tym ludziom, którzy byli, są i będą obecni w moim życiu, albowiem to oni byli, są i będą moimi nauczycielami i przewodnikami, na życiowej drodze mojego rozwoju duchowego, emocjonalnego, energetycznego, w przestrzeni nabywania nowych umiejętności, poszerzania kompetencji i zdobywania coraz bogatszych doświadczeń oraz daru życiowej mądrości.

Renata Zarzycka - Bienias

Przedmowa

Szanowny Czytelniku

Kiedy wspominam dawny czas swojego życia, nigdy bym nie przypuszczała, że zmieni się ono tak bardzo. Liczne obowiązki związane z rodziną i dziećmi, intensywna praca od świtu do późnej nocy przez wiele, wiele lat, aby zapracować na godny poziom życia dla siebie rodziny, walka o wszystkie moje pomysły i realizację marzeń a dalej stopniowe odpuszczanie ich i poddawanie się, w imię świętego spokoju. Poczucie uwięzienia w jakiejś niewygodnej sytuacji bez wyjścia, bez możliwości rozwoju, z ograniczeniem wolności inspirowały ciągle pytania jak długo jeszcze? Podświadome prośby do wszechświata o pomoc spowodowały, iż nagle „świat się zatrzymał”. Powstała pustka, nicość, beznadziejność, strach,

przerażenie, bo oto coś się kończy. Prośby zostały wysłuchane - rozpoczął się etap zmian.

Czy zawsze jesteśmy na to gotowi?

To czy pozwolimy sobie na zmiany w sobie czy nie, zależy wyłącznie od nas samych, To czy pozwolimy sobie na dostrzeganie w zmianach pozytywów czy dostrzeżemy tylko negatywy, zależy tylko od naszego punktu spojrzenia i decyzji, z której strony patrzeć. To czy pójdziemy dalej, czy będziemy dreptać latami w miejscu, zależy tylko od tego czy damy sobie na to pozwolenie czy nie. Czy wolimy wyjść z roli ofiary czy też nie, wynika tylko z tego, gdzie widzimy więcej korzyści. Czy będziemy obwiniać wszystkich na około za swój los czy też zaakceptujemy rzeczywistość, dojrzejemy i weźmiemy za niego odpowiedzialność, zależy tylko do nas samych.

Wszystko w naszym życiu to wyłącznie nasze wybory i to jak reagujemy na sytuacje oraz jak rozwiązujemy swoje problemy - czy są one dla nas wyzwaniem czy może je wyolbrzymiamy coraz bardziej.

Moim zdaniem, warto szukać rozwiązań i patrzeć w przyszłość nie oglądając się za siebie. Poprzez swoje doświadczenia ostatnich lat dowiedziałam się, jak cenne są lekcje, dawane nam przez różnych ludzi, których napotykamy na swojej drodze. Warto mieć świadomość tego, iż często spotyka nas to, czego nie chcemy, ponieważ boimy się tego i myśląc o tym, to właśnie przyciągamy. Co zrobić, aby się od tego uwolnić, by nie dźwigać ze sobą w przyszłość tego, czego nie chcemy?

Nauczyłam się, że warto przebaczać i z czasem nawet być losowi wdzięcznym za kolejne doświadczenie - nawet to bolesne.

Zaakceptowanie sytuacji i wypuszczenie tego z serca z uwodnieniem negatywnych emocji, uzdrawia naszą duszę, umysł i ciało. To cenna nauka, jaką otrzymałam od losu, którą pragnę się podzielić z osobami gotowymi na nią.

Warto zwrócić się do swojego wnętrza, z którego wszystko się zaczyna i na którym wszystko się kończy – tak dobro jak i zło, w zależności na od tego, na czym skupisz swój umysł.

**Dopóki u innych widzisz drzazgę
w oku, dotąd u siebie nie
dostrzeżesz kłody i wciąż nie
będzie możliwe jej usunięcie.**

Czy jesteś człowiekiem gotowym na spotkanie z samym sobą, na szczerą rozmowę i na pewne zmiany?

Jeśli tak, to zaczynamy, gdyż właśnie dziś jest najpiękniejszy dzień Twojego życia. Być może nie masz jeszcze tego świadomości.

Po przeczytaniu tej książki, będziesz w pełni wiedzieć, jaki jest każdy Twój dzień na „nowego drodze życia”, otrzymany w darze i od kogo zależy jego, jakość – od kogo zależy wszystko w Twoim życiu.

***Zapraszam Cię na spotkanie z własną duszą,
sercem i umysłem.***

ROZDZIAŁ I

Najpiękniejszy dzień jest DZISIAJ

Witaj tu i teraz, witaj w najpiękniejszym dniu, jakim jest DZISIAJ! Witaj w świecie przemysłów, wielu pytań, nauki ma własnych błędach i doświadczeniu innych. Witaj w świecie okazywania zrozumienia, słuchania i dawania ludziom swojej uwagi. W świecie wybaczenia sobie i przebaczenia innym. W świecie, w którym wiele negatywnych emocji, jakie tworzą często spory, konflikty i ranienie siebie na wzajem, pragniemy zastąpić świadomą decyzją odpowiedzialności za to, co robimy sami i za tworzenie świata, który nas otacza. Witaj w świecie, gdzie zamiast roztrząsać przeszłość, zamiast skupiać się na niej i zadawać sobie wciąż pytania skierowane w tył linii czasu,

dlaczego to mnie właśnie spotkało, dlaczego ona / on mi to zrobił/a, my przyglądnijemy się miejscu, gdzie jesteś Tu i Teraz i poszukamy rozwiązań, aby każde koleje DZISIAJ było najpiękniejszym dniem Twojego życia.

Po to, aby zrozumieć, co tak faktycznie się wydarzyło, spojrzymy na pewne sprawy z roli obserwatora, czyli bez emocji. Aby uzdrowić różne sytuacje z przeszłości i nie dźwigać ich bagażu na plecach całymi latami, teraz z nieco innej perspektywy postaramy się świadomie przyglądać temu. Dajmy więcej zrozumienia swoim partnerom i partnerkom, doceńmy nasze doświadczenie i w duszy podziękujmy im za naukę, jaką otrzymaliśmy od nich, wchodząc w swoją rolę „Oprawcy” (tzw. „Kata”) bądź „Ofiary”. Dając więcej uwagi i zrozumienia swoim partnerom lub partnerkom, lepiej

docenimy nasze własne doświadczenia. Wtedy tylko pozostaje **okazać wdzięczność** w duszy tym osobom za naukę, jaką nam przekazali swoją postawą, wchodząc w rolę naszego **Oprawcy** (zwanego też „**Prześladowcą**”) bądź w rolę **Ofiary**. To wszystko było nam potrzebne do procesu zmiany, wzrastania, rozwoju i wzmacniania poczucia własnej wartości.

Będziemy **pracować nad wybaczeniem**, jeśli czuliśmy się wtedy, bądź czujemy się jeszcze nadal, skrzywdzeni. Wybaczymy również sobie. Dopiero w ten sposób, będziemy mogli w pełni zaznać spokoju w naszej duszy i w sercu, zneutralizować negatywne emocje w cele, które grożą nam materializacją ich w postaci chorób. Będziemy mogli oczyścić umysł z burzliwych myśli. Tylko spokój i równowaga energetyczna, pozwoli na znalezienie najlepszego rozwiązania, w każdej sytuacji. Warto zatrzymać się na chwilę, usiąść i ze spokojem wypić herbatę.

Z uwolnionym od burzy myśli i emocji umysłem, będziemy mogli poczuć radość, wolność i szczęście, wtedy, kiedy to wszystko, co stare, puścimy wolno, a nasze życie będzie zależało tylko i wyłącznie od naszych decyzji.

Co się zakończyło, to się zakończyło.

Co ma odejść niech odejdzie, jeśli nie wróci – nigdy nie było Twoje. A jeśli wróci to znaczy, że było. Podobnie jest z miłością i przyjaźnią oraz partnerami. Im bardziej trzymamy ich w garści podczas trwania związku, im bardziej chcemy im dołożyć po rozstaniu, tym bardziej nam się to nie udaje, jeśli druga strona, nie da na to pozwolenia. W ten sposób, to my sami zrobimy sobie największą krzywdę, tkwiąc w negatywnych emocjach miesiącami, a nawet latami, myśląc wciąż o wcześniejszym związku,

„tkwiąc” w przeszłości, bijąc się w piersi z poczuciem winy i rozmyślając, co zrobiliśmy źle.

Jeżeli masz poczucie, że jesteś w roli ofiary, w stanie apatii, stresu, załamania się, masz poczucie skrzywdzenia, zranienia, poczucie bezradności czy też złości i gniewu, jeśli sobie na to pozwolisz – myślę, że w trakcie czytania tego e-booka, zamienisz te uczucia na dawanie zrozumienia i wybaczenie oraz na wdzięczność. Wtedy też rozpoczniesz pracę nad szukaniem najlepszych rozwiązań dla siebie tak, aby zacząć żyć w pełni świadomie i szczęśliwie, w poczuciu miłości, szacunku i godności.

"Jak strumienie i rośliny, dusza także potrzebuje deszczu, ale deszczu innego rodzaju: nadziei, wiary, sensu istnienia. Gdy tego brak, wszystko w duszy umiera, choć ciało nadal

funkcjonuje” - tak pięknie twierdził Paulo Coelho.

Wszystko, co się stało, zadziało się po coś. To nasza nauka życia. Zatem wyciągnij wnioski z nieudanego związku i rozpocznij nowe życie, bez obwiniania się o przeszłość. Przeszłości i tak nie zmienisz. Możesz się jednak wiele z niej nauczyć.

Życie to wspaniały nauczyciel, który przypomina Ci, że DZIŚ jest Twój najpiękniejszy dzień, więc uśmiechnij się, podnieś głowę, wyprostuj się i patrz przed siebie, do przodu w przyszłość.

I pamiętaj!

Jeśli się obrócisz - skamieniejesz!

Jeśli się obrócisz - skamieniejesz!

Jeśli zbyt często będziesz patrzeć w przeszłość z poczuciem żalu, pretensji, gniewu, to nie ruszysz ani jednego kroku ku przyszłości. Będziesz tkwić w miejscu.

Tu i teraz, w poczuciu nadziei, wiary i sensu istnienia, zrób pierwszy krok ku swojej samodzielności i zaradności, drugi krok ku życiowej odpowiedzialności, i kolejne kroki, ku zmianom, ku wolności oraz radości i szczęściu. Idź spokojnym krokiem wraz ze swoimi marzeniami, ku swojej pięknej, wykreowanej w wyobraźni przyszłości.

Zastanów się, czego pragniesz, czego chcesz, jak i gdzie widzisz się za rok, za pięć lat, a jak za dziesięć?

Z kim wtedy będziesz?

I nie pozwól, aby to, co mówią inni, zniszczyło Twoje marzenia. Niektórzy będą Ci mówić, że Ci nie wyjdzie, że nie dasz rady, że masz za dużo lat i że masz się obudzić, bo świat jest taki, jak oni go widzą.

Każdy z nas jest inny, każdy ma nieco inne spojrzenie na świat i rzeczywistość.

Lecz jeśli istnieją ludzie, którzy mogą realizować swoje cele i marzenia, i mogą je osiągać, to TY też możesz!

Pamiętaj o tym!

Dzisiaj jest najpiękniejszy dzień, bo jesteś tu i teraz. Wciąż żyjesz, oddychasz i skoro czytasz tę książkę, to oznacza, że pragniesz zmian.

Jak sądzisz, dlaczego jest to aż tak ważne, aby każde **DZISIAJ** traktować jak najpiękniejszy dzień swojego życia?

Kiedy wnikniesz głęboko w swoje myśli to dostrzeżesz, że jutro nigdy nie nadchodzi. Budzisz się i co widzisz?

Jest dzień – ciągle jest DZISIAJ!

Podziękuj za każdy nowy poranek, za każdą miłą chwilę, za każde wspaniałe spotkanie, za ludzi, których dziś spotkasz, za wiele spraw, które dziś załatwisz. Podziękuj, że jest Ci to wszystko dane i możesz z wszystkiego uczynić mniejsze i większe cuda w swoim życiu.

Cuda są tylko wtedy, kiedy nauczysz się je dostrzegać, kiedy poczujesz w swoim ciele brak napięć i różnych dolegliwości, związanych

z negatywnymi emocjami. Kiedy będziesz mieć coraz częściej pogodny wyraz twarzy i uśmiech na niej, kiedy będziesz promieniować magnetyzmem osobistym, to będzie to świadczyć o procesie uzdrawiania Twojego ciała i Twojej duszy. Dostrzeżesz to, jako wewnętrzną radość, swobodę, zdrowie, satysfakcję, wzrastanie, uskrzydlenie się i regenerację „podciętych skrzydeł”. Poczujesz własną wartość i szczęście w swoim sercu.

Wtedy to każdy dzień może być powodem do świętowania i zasypiania z poczuciem wdzięczności w sercu, za wszystko, co miało DZISIAJ w nim miejsce.

Tylko Ty możesz sprawić, aby Twoje każde DZISIAJ, było najpiękniejszym dniem w Twoim życiu. Nie uzależniaj tego od innych ludzi.

ROZDZIAŁ II

Najgorsza przeszkoda w porozumieniu: ZŁOŚĆ

Kim byłąbyś / byłbyś bez swoich problemów, lęków, ograniczeń, cierpień, osądzania, poczucia bezradności, niesprawiedliwości, zasmucenia, rozczarowania, rozgniewania, czy też bez chęci zemsty oraz bez wielu innych negatywnych emocji?

W jakich sytuacjach wpadasz najczęściej w zły humor?

Na kogo lubisz się najbardziej złościć?

Takie zachowanie, przypomina mi pewną historię, która miała miejsce dawno temu w realnym świecie.

Pewnego dnia do terapeuty - coacha zdrowia, zadzwonił mężczyzna. Był on bardzo wściekły. Coach zapytał go o to, skąd bierze się jego złość?

Mężczyzna odpowiedział, że denerwuje go personel szpitalny.

Właśnie oczekiwał na operację serca, kiedy lekarz poprosił go, aby przed operacją opanował nerwy i nie denerwował się zbytnio. Mężczyzna jednak nie potrafił opanować wściekłości. Wystarczyło jedno słowo, aby stało się ono zapalnikiem do pobudzenia nerwów i furii.

Jego żona wcześniej już skorzystała z kilku sesji pomocniczych terapii coachingowych, więc poprosiła go, aby i on skorzystał. On jednak od kilku miesięcy upierał się, że już to wszystko zna, i że to jest mu niepotrzebne. Twierdził on,

że wie lepiej, co dla niego dobre i ma wiedzę na ten temat, a świat... to „po prostu jest wkurzający i tyle”.

Tym razem jednak było inaczej. Sięgnął po telefon i zadzwonił prosto ze szpitala do terapeuty żony. Pożalił się na to, jaki ten świat jest zły, i jak go ludzie wściekają dookoła.

W odpowiedzi otrzymał pytanie:

– Kto Pana wkurza?

– Lekarze i pielęgniarki w szpitalu mnie wkurzają – odpowiedział pacjent.

– Kto Pana wkurza Panie Krzysztofie? Na kogo Pan się tak wkurza?

– No... na cały personel szpitalny się wkurzam!

Tym razem Krzysztof usłyszał w słuchawce silny, konkretny głos kobiety, mówiący

podobnym tonem do jego mocy głosu. Kobieta pytała po raz kolejny:

– Kto dokładnie Pana wkurza? Na kogo faktycznie Pan się tak wkurza Krzysztofie?

W słuchawce rozległo się długie milczenie...

Po kilku minutach Krzysztof spokojniejszym już głosem odpowiedział:

– Wkurzam się sam na siebie....

Terapeutka coach kontynuowała dalej:

– To proszę „zmniejszyć” to wkurzanie się na samego siebie.

– Nie wiem jak to zrobić... – odparł Krzysztof.

– Proszę znaleźć na ciele pokrętło i skrócić sobie moc wkurzania się na samego siebie.

– OK... znalazłem. A czy mogę zupełnie przestać się wkurzać na siebie? To tak rani moją

żonę i jest jej z tego powodu często bardzo przykro – kontynuował dalej Krzysztof.

– Tak, oczywiście Panie Krzysztofie. Może Pan zupełnie wyłączyć wkurzanie. Za każdym razem, kiedy poczuje się Pan wkurzony, proszę odnaleźć w ciele specjalny przycisk, który naciskając przełączy Pana na nastrój spokoju i stabilnej emocjonalnie sytuacji, którą warto sobie wyobrazić.

- Proszę teraz pomyśleć o jakiejś miłej chwili z Pana życia.

W słuchawce nastała chwilowa cisza.

- Mam – powiedział Krzysztof.

- Teraz proszę nacisnąć ten przycisk wyłączając złość.

- udało się – odrzekł Krzysztof.

- Proszę teraz włączyć odmienny stan stabilności emocjonalnej, pomyśleć o miłej sytuacji i poczuć teraz przyjemny nastrój spokoju.

W słuchawce znów zapadła głęboka cisza...

O tym, co było dalej, opowiem Ci już za chwilę. A tym czasem, wyjaśnię skąd bierze się ZŁOŚĆ, a wraz z nią negatywne emocje.

Komu pozwalasz podejmować decyzje za siebie?

Negatywne emocje u dorosłych, biorą się przede wszystkim z usiłowania uczynienia kogoś lub czegoś odpowiedzialnym za swoje życie i obarczanie go winą, za swoje porażki i słabości.

To, czy druga osoba poczuje się zraniona przez nas, nie zależy od nas, lecz od niej samej. My nie mamy zbyt dużego wpływu na to, przez jakie filtry i jakim „uchem” będzie ona chciała odczytać naszą intencję i zachowanie. My możemy tylko starać się postępować tak, aby nie umniejszać nikomu jego wartości, nie ignorować go, nie wykluczać, nie atakować i w żaden inny sposób nie podkopywać jego poczucia własnej godności. Możemy tym samym, okazać szacunek swojemu rozmówcy. Możemy w relacji świadomie unikać określonych barier komunikacyjnych.

Ostatecznie to od drugiej osoby zależy, jak rozkoduje ona w swoim umyśle przekazane jej przez nas informacje i czy poczuje się umniejszona w swojej wartości czy nie.

Na szczęście Pan Krzysztof był na tyle mądrym mężczyzną, że wyciągnął odpowiednie wnioski ze swojej rozmowy z coachem.

Zaobserwuj teraz, jak skończyła się ta historia.

- To czy Pan się wkurza na żonę, na personel szpitalny czy cały świat, zależy tylko i wyłącznie od Pana woli, i od nikogo więcej na tym świecie.

– Rozumiem.... a ja tak się wkurzałem na żonę, dzieci i innych ludzi, aż zapadłem na nadciśnienie i chorobę serca, zagrażającą mojemu życiu. Jestem nawet teraz w szpitalu. Nie będąc zupełnie świadomym, że to wszystko, sam sobie robiłem i to na własne życzenie...

O tym, skąd biorą się w nas negatywne emocje, jakie spustoszenie mogą one zrobić w naszym związku i w naszym zdrowiu oraz jak je uzdrowić, opowiadam w audiobooku i piszę w e-booku pod tym samym tytułem „Co

wybierasz po rozstaniu – żal, gniew i smutek, czy radość i poczucie szczęścia? Pozbądź się “upiorów” przeszłości i z radością witaj każdy nowy dzień.”

Co do pobytu w szpitalu, różnych stanów zapalnych, chorób i ogólnie - osłabionej immunologii, wynikającej z wyczerpanej nerwami i stresem energetyki ciała poprzez negatywne emocje, Jonathan Sift kiedyś powiedział, że ***„najlepszymi lekarzami na świecie są doktor dieta, doktor spokój i doktor dobry humor”***.

ROZDZIAŁ III

Najpoważniejszy błąd w życiu: PODDAĆ SIĘ

- Nie bierz wszystkiego, co słyszysz do siebie. – Podpowiadają przyjaciele.
- Ty nie jesteś taka / Ty nie jesteś taki.
- Jak mogę nie brać wszystkiego, co słyszę do siebie, kiedy czuję się zraniony, skrzywdzony i upokorzony? Jestem w rozpacz, w żalu, w depresji....

Otóż, możesz niczego nie brać do siebie, a nawet warto nauczyć się „puszczać to wolno”. To, co mówią inni na Twój temat, to jest wyłącznie ich problem - problem, jaki mają oni często sami ze sobą.

Pomyśl, co możesz z tym zrobić? (zapisz to)

.....

.....

.....

.....

I co jeszcze możesz z tym zrobić? (zannotuj)

.....

.....

.....

A jak już to wszystko zrobisz, co możesz jeszcze udoskonalić?

.....

.....

.....

.....

Jak będziesz się z tym czuć, kiedy Twoje przekonania, reakcje, zachowanie i samopoczucie ulegną poprawie?

.....

.....

.....

.....

Co dzięki temu zyskasz? Jakie będziesz mieć korzyści?

.....

.....

.....

.....

Zastanów się, czy jest sens denerwować się i pozwalać sobie na osłabianie swojego samopoczucia oraz na obniżanie własnej wartości?

Opowieść o dwóch żabach

Taka sytuacja przypomina mi pewną **opowieść o dwóch żabach**, które wpadły do misy ze śmietaną. Machały łapkami jakiś czas i tonęły w śmietanie. Resztkami sił wciąż jeszcze walczyły o życie. W końcu jedna z nich powiedziała:

- To nie ma sensu i tak nie damy rady, jesteśmy zmęczone i do niczego - i po chwili zatonąła w śmietanowej głębinie.

Tym czasem druga żaba, dalej przebierała łapkami tak mocno, na ile sił jej starczyło. Biła i biła w powierzchnię śmietany, aż ubiła masło i wyskoczyła z misy. Jaki z tego morał?

Czy warto słuchać ludzi, którzy ściągają nas w dół, jeśli na swoje życie mamy zupełnie inny plan?

Druga żaba miała więcej szczęścia, bo była głucha na marudzenie, zrzędenie, narzekanie innych i ich „dobre rady”.

Czy nie czas już uleczyć swoje negatywne przekonania i przekształcić je na pozytywne znaczenia, aby wyskoczyć z pułapki i pójść dalej?

Zasługujesz na to!

Oto kilka przykładów, które warto powtarzać sobie, wyobrażać i mówić do siebie w myślach oraz na głos, każdego dnia, a szczególnie po przebudzeniu się oraz na noc, tuż przed zaśnięciem:

„Mam piękną duszę, Jestem godna miłości, jestem wystarczająco dobra, aby sobie poradzić w życiu.”

„Jestem przystojny, jestem potrzebny w naszej rodzinie i w domu, jestem wartościowym człowiekiem. Jestem mądry, zaradny i sprytny”.

„Zasługuję na szacunek, szczęście i miłość”