

L I L L A P E T R O C Z K O



ODWAŻ SIĘ SPEŁNIAĆ SWOJE MARZENIA

Krótki poradnik, który pomoże Ci osiągnąć
Twoje cele

W W W . L I L L A P E T R O C Z K O . C O M

SPIS TREŚCI

- 1** WSTĘP
- 2** BRAK RACJI ROZWIJA
- 3** INTENCJE I ZAGROŻENIA
- 4** EFEKT KOŃCOWY
- 5** PLAN DNIA Z PRZYSZŁOŚCI
- 6** WYJĄTKOWY DZIEŃ
- 7** PIĘKNA DROGA
- 8** ZAPOMNIJ O SOBIE
- 9** SPADKI WIBRACJI
- 10** TY KREUJESZ SWOJĄ RZECZYWISTOŚĆ
- 11** DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI
- 12** POZOSTAŃ WIERNY SOBIE
- 13** BONUS

WSTĘP

Cele i marzenia nadają życiu sens. Bez nich może się zdarzyć, że czujemy jakiś brak i jesteśmy niepełni, z niskim poczuciem wartości. Brak poczucia sensu może przyczynić się do braku chęci do życia, które staje się monotonne i takie jakieś puste. Tymczasem cele, marzenia, a zwłaszcza dążenie do ich realizacji nadają kolorów i głębokich wartości życiu, a bardzo fascynujące jest, gdy towarzyszy temu samorozwój.

Masz przed sobą mały poradnik – kilka pomysłów, które mogą Cię zainspirować i przyczynić się do realizacji Twoich celów. I nawet jeśli jeszcze nie do końca wiesz, co jest Twoim powołaniem, jakie cele powinieneś sobie stawiać, to ta krótka lektura pomoże Ci w ich odkryciu. Może się zdarzyć, że odkryjesz pewne sprzeczności w tej lekturze.

Bez obaw, to posunięcie jest zupełnie świadome, ponieważ życie też jest paradoksem. Do każdego rozdziału dodałam tzw. wspierający motyw – wybrałam kilka tekstów z moich kalendarzowych wpisów. Ufam, że będą wsparciem również dla Ciebie.

Życzę Ci przyjemnej lektury,
Lilla





Życie bez nacisku, bez parcia na działanie i efekty jest takie lekkie. Rób to, co kochasz, przykładając się do tego z całego serca, z otwartymi oczami i lekkością. Tylko wtedy będziesz w stanie zauważyć to, co lepsze, co do Ciebie przyjdzie. W przeciwnym razie, będąc spiętym i sfrustrowanym, nawet gdy dobro stanie tuż obok Ciebie, ominie Cię, bo go nie zauważysz. Miejmy dziś cudowny dzień — stwórzmy z niego arcydzieło!

BRAK RACJI ROZWIJA

Nie mając racji, uczysz się więcej. Nie bez powodu wybrałam ten temat na sam początek. Pozwól, że rozwinę tę myśl — wcale nie jest takie ważne i fajne, żeby racja była po naszej stronie. Uparcie trzymając się swojego zdania, zamykamy się na nową wiedzę, nie dopuszczamy innych możliwości, a co za tym idzie — tkwimy w miejscu lub nawet cofamy się w rozwoju.

Przytoczę ci tutaj pewną przypowieść, którą sama gdzieś zasłyszałam. Przychodzi rabbi do mistrza, prosząc go, aby ten przekazał mu trochę ze swoich mądrości. Mistrz się zgadza i podaje rabbiemu herbatę, po czym bierze dzbanek i dolewa więcej herbaty, aż ta zaczyna się przelewać.

„Mistrzu, co robisz?” — krzyczy rabbi. „Nie widzisz, że kubek jest już pełny? Tutaj nic już się nie zmieści!”

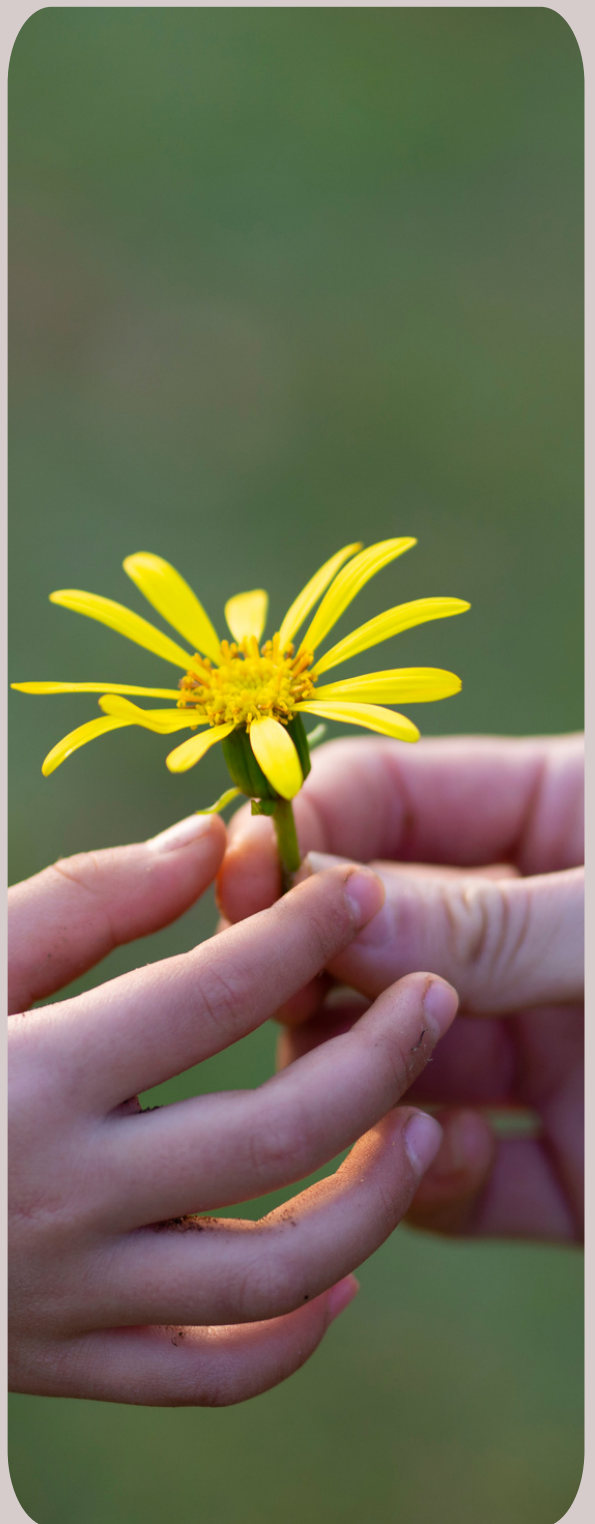
Na co mistrz odpowiada: „Tak, widzę. Tutaj nic już się nie zmieści — tak samo jak w twojej głowie”.

Czyż nie jest podobnie z nami? Chcemy uczyć się nowych rzeczy, ale absolutnie nie potrafimy rozstać się ze swoimi racjami.

A gdyby tak spróbować się oduczyć? Przyjąć, że wszystko, co wiemy, to bzdura? Że wcale tak nie jest, że nie mamy racji? Wtedy stanie się kilka pięknych rzeczy. Między innymi nauczymy się szlachetnej pokory — będziemy umieć patrzeć na wszystkich i wszystko dookoła jak na nauczycieli. Zaciekawieni światem jak małe dzieci, staniemy się bezkrytyczni i obudzimy w sobie ufność.

Staniemy się dobrymi słuchaczami — nie oceniając, nie krytykując, damy szansę innym, aby byli tacy, jacy są. Pozwolimy im wierzyć w to, w co chcą wierzyć. Czasem poglądy innych mogą być naprawdę ciekawe, gdy zapomnimy o tym, że myślimy inaczej. Będąc dobrymi słuchaczami, obdarzając innych respektem i szacunkiem, sami zdobędziemy respekt i szacunek innych. Tak to przecież działa — to, co dajemy, wraca do nas ze zdwojoną mocą.

Mam dla Ciebie bardzo fajną i sprawdzoną metodę na pozbycie się starych przekonań i opinii, aby zrobić miejsce na nowe. Po prostu posprzątaj - tak, dokładnie! Jeżeli chcesz mieć porządek i przestrzeń w swojej głowie, zacznij od początku na zewnątrz. Przejrzyj szafy, szuflady i pozbądź się niepotrzebnych rzeczy, jeśli chcesz, podaruj je komuś. Następnie uporządkuj swój telefon i komputer: usuń stare e-maile, zdjęcia, niepotrzebne pliki. Wyrzuć cały ten bałagan. Poświęć na to czas, a jeżeli zrobisz to dokładnie i solidnie, poczujesz ogromną ulgę przestrzeń i lekkosc





Bo żeby móc zacząć nowe, trzeba
pozwolić odejść staremu. Trzeba
zrobić miejsce na nowe — dużo
miejsca. Nowe potrzebuje
przestrzeni do działania, nie
można go wcisnąć gdzieś
pomiędzy starym. Pożegnania
czasem bolą, bo umysł jeszcze
walczy, boi się nowego. Stare,
nawet jeśli nie było dobre, jest
przecież znane.

Nauczmy się sztuki pokochania
nowego, nieznanego, aby
odpuścić kontrolę i po prostu
działać.

INTENCJE I ZAGROŻENIA

Początki są trudne. Być może masz już swój cel, czujesz zapał i entuzjizm, ale efekty są jeszcze dalekie. Brak postępów może prowadzić do zwątpienia oraz utraty wiary w siebie i w to, co robisz. W miarę jak entuzjizm opada, pojawia się realistyczne zagrożenie, że porzucisz to, co kochasz, i się poddasz. Kiedy się poddajesz, odcinasz się od przepływu energii i blokujesz inspirację. Pozytywne myśli zamieniają się w zmartwienia, co prowadzi do tego, że skupiając się na negatywach, przyciągasz je do swojego życia.

Aby uniknąć tego cyklu, potrzebujesz planu realizacji swojego celu oraz recepty na radzenie sobie z zagrożeniami. To jest twój plan intencji. W tytule napisz, co zamierzasz osiągnąć, na przykład: "Spełniam się zawodowo" lub "Realizuję swoją pracę marzeń."

Żyję w szczęśliwym związku, mam szczupłą, zgrabną sylwetkę, cieszę się wspaniałym zdrowiem.

Pamiętaj, aby pisać w czasie teraźniejszym, żeby cel był pozytywnie sformułowany oraz żeby dotyczył ciebie. Następnie wypisz kilka konkretnych szczegółów, np. zarabiam 12 000 euro miesięcznie, pracuję 20 godzin tygodniowo, pracuję sama czy w grupie, jest to praca umysłowa czy fizyczna. Im więcej szczegółów, tym lepiej. Napisz też datę, kiedy pragniesz, aby twoje marzenie, twój cel się urzeczywistnił.

Teraz zastanów się przez chwilę, co może się stać, że zrezygnujesz ze swojego celu. Wypisz wszystkie przeszkody, które przyjdą ci na myśl, które mogą stanąć ci na drodze i które musisz pokonać, aby zrealizować swój cel. Przyjrzyj się im – to twoje realne zagrożenia, że możesz się poddać, ale tak się nie stanie, ponieważ stworzymy na nie receptę. Podam ci kilka przykładów pisania recepty.

ZAGROŻENIE: STRACĘ MOTYWACJĘ DO DZIAŁANIA.

Recepta:

- 1. Poćwiczę jogę.**
- 2. Pójdę na spacer.**
- 3. Posłucham
wspierającego podcastu.**



ZAGROŻENIE: BĘDĘ MIEĆ MAŁO CZASU DLA BLISKICH.

Recepta:

- 1. Wyznaczę jeden dzień w
tygodniu tylko dla
rodziny.**
- 2. Dobrze zaplanuję każdy
dzień, zyskam czas.**

ZAGROŻENIE: BĘDĘ MIEĆ OCHOTĘ NA NIEZDROWE JEDZENIE.

Recepta:

- 1. Wyznaczę jeden dzień w
tygodniu, w którym sobie
na to pozwolę.**
- 2. Wypiję dwie szklanki
wody.**
- 3. Zrobię mały trening.**





Zrób tak z każdym zagrożeniem. Zauważ, że te zagrożenia już nie są takie straszne, jak masz na nie receptę. I, na szczęście, oprócz zagrożeń istnieją też nagrody. Teraz zastanów się, co zyskasz? Kim będziesz? Jak będziesz się czuł, gdy już osiągniesz swój cel? Wypisz to wszystko bardzo skrupulatnie. To bardzo miło pisać o przyjemnych rzeczach, daj sobie czas. Gotowe?

Proszę Ciebie teraz o wykonanie pewnego ćwiczenia, nazywa się ono "Efekt końcowy". Najpierw przeczytaj opis całego ćwiczenia, a potem je wykonaj.

EFEKT KOŃCOWY

Przeczytaj na głos wszystko to, co zapisałeś do tej pory, zamknij oczy, możesz też włączyć relaksacyjną muzykę, rozluźnij całe ciało, pozwól, aby oddech swobodnie i spokojnie przepływał. A teraz wyobraź sobie, że już jesteś osobą, która osiągnęła wymarzony cel.

Gdzie jesteś? Jest jasno czy ciemno? Jakie kolory widzisz? Jesteś na zewnątrz czy w środku? Co słyszysz? Jest głośno czy cicho? Co czujesz? Dokładnie: jest ciepło czy zimno? Poczuj ubranie, które masz na sobie, jakiego jest koloru, z jakiego materiału? Jaki zapach czujesz? Poczuj też smak w ustach, co czujesz?

Pobądź tak 10–15 minut w tym błogim stanie, potem otwórz oczy i wypisz wszystko, co przeżyłeś. Pamiętaj efekt końcowy to stan w gdy twoje marzenie twój cel już się zrealizowało

Tak więc wykonuj to ćwiczenie tak często aż poczujesz że to czego pragniesz już jest twoim udziałem,

Już jesteś tym, kim pragnąłeś być... i nagle stanie się coś wręcz absurdalnego, mianowicie:

Przestaniesz tego pragnąć, a to już tylko kwestia czasu, kiedy się to w rzeczywistości 3D ucieleśni. Czyż po tym ćwiczeniu nie masz ochoty zabrać się do roboty i działać? Doskonały pomysł. Napisz więc teraz plan działania, jakie kroki podejmiesz w najbliższym czasie? Co możesz zrobić już dziś? Następnie zrób to.

Swój piękny plan intencji możesz uzupełnić wspierającymi afirmacjami typu: „Wybieram to, co mi służy”, „Wybieram miłość i akceptację”, „Wiem, kim chcę być, co chcę osiągnąć, co chcę przez to poczuć”, „Pozwalam sobie poczuć to już dzisiaj”, „Mam doskonały plan na sukces”, „Znam swoją wartość”.



„Wszechświat mi sprzyja.
Pragnę służyć i działać w zgodzie
z moim powołaniem.
To w porządku, że mierzę wysoko.
Mierzę wysoko, bo mam ku temu
predyspozycje. Nie mogę
lekceważyć swojego powołania.
A więc żegnaj już stare, robię
miejsce na nowe. I choć jeszcze
nie znam szczegółów nowego, to
nie jest ważne. Daję się prowadzić
intuicji, wyższej sile, wszechświat
wie, jak mnie użyć.
Poddaję się mu z ufnością,
radością, zaciekawieniem,
zachwytem i miłością.
Odwaga i wewnętrzny spokój,
bądźcie moimi towarzyszami.“

PLAN DNIA Z PRZYSZŁOŚCI

Chciałabym ci teraz zaproponować, abyś zabawił się ze mną w małą podróż w czasie. Uwierz mi, będzie fajnie. Wyobraź sobie teraz, jak wyglądałby twój dzień, gdybyś osiągnął już to, o czym marzysz, był tym, kim pragniesz zostać. Nawet jeżeli jeszcze nie wiesz, kim chcesz być, co chcesz robić, to na pewno już wiesz, jak pragniesz się wtedy czuć. To wiesz już dzisiaj, z pewnością czujesz się szczęśliwy i spełniony, osiągnąłeś swój wymarzony cel, a jak wygląda twoja codzienność? Co robisz? Opisz to dokładnie, skupiając się na tym, co robisz, nie na tym, co masz – to inna bajka. O której wstajesz? Haha, zauważyłeś, że nie masz ochoty wylegiwać się do południa, bo szkoda dnia?

Napisz wszystko dokładnie, planując każdą godzinę, pamiętaj o przerwach i odpoczynku.

Zaplanuj swój dzień bardzo szczegółowo. Może znajdzie się w planie czas na aktywność fizyczną? Medytację? Zrób to teraz.

Gotowe? Spójrz na swój plan dnia z przyszłości, gdy już będziesz człowiekiem sukcesu, i sprawdź, które z tych rzeczy możesz wykonywać już dzisiaj, które podpunkty możesz już dziś wprowadzić do swojej rzeczywistości i rób je. Bądź konsekwentny i wytrwały. Zauważysz, jak miękko wejdiesz w flow życia i nagle zaczną wpadać ci do głowy kolejne pomysły, nowe rytuały, które zapragniesz wprowadzić do swojej codzienności. Wkrótce poczujesz, że wszystko jest możliwe i potrafisz osiągnąć wszystko, co sobie zaplanujesz.

„Gdy już odczujesz swoje powołanie, czując zapal i entuzjizm na myśl o działaniu i realizowaniu się, to po prostu działaj.

Otwórz szeroko oczy i zauważ okoliczności, które ci sprzyjają i popychają do działania.

Nie lekceważ ich, czekając na coś innego, spekulując i myśląc za dużo.

Tak, to wszechświat ci pomaga, więc daj sobie pomoc.

Jeżeli czujesz jeszcze strach i obawę, to czuj je sobie i pomimo tego działaj, bo to znak, że jesteś na właściwej drodze, a to, czego się obawiasz, ale bardzo cię rajcuje, jest właśnie tym, co powinieneś zrobić.“



WYJĄTKOWY DZIEŃ

Zaprogramowałeś już swój sukces, planując swój dzień z przyszłości, gdy już go osiągnąłeś. Potrafisz poczuć się już dzisiaj jak człowiek sukcesu. Teraz proponuję ci kolejny krok, pewien eksperyment, który powinieneś powtarzać tak często, jak się da, aż wejdzie ci to w nawyk i stanie się twoją codziennością. Proszę, podejdź do tego poważnie.

Nie jest ci obce, że aby marzenia się spełniały, należy dostroić się do ich wibracji, tak więc pragnąc realizacji marzenia, jesteś na wibracji pragnienia i braku, a to nie te same fale, co spełnione marzenia. Należy przestawić odbiorniki na odbieranie właściwych fal, czyli przenieść się na wibrację spełnienia. Znasz już efekt końcowy i napisałeś już plan dnia z przyszłości, wiesz jak cudownie czujesz się, spełniony i szczęśliwy, wolny od zmartwień.

Wyglądasz zdrowo, tryskasz energią i radością. Już dziś jesteś człowiekiem sukcesu. Poczuj to jeszcze raz. Jak wyglądasz? Co masz na sobie? Ubierz się tak, znajdź w szafie takie ubranie lub kup sobie. Uwierz mi, opłaci się. Załóż je, wyprostuj się, popatrz do lustra, uśmiechnij się. Wow, wyglądasz bombowo, i tak bombowo spędź dzisiejszy dzień.

Pojedź na zakupy, ale w inne miejsce niż zwykle, chodź wyprostowany i uśmiechaj się do ludzi. Kup sobie kilka drobiazgów i tym razem nie patrz na ceny. Podaruj sobie coś. Patrz w oczy przechodniom i uśmiechaj się. Delektuj się kawą w ładnej kafejce lub obiadem w dobrej restauracji. Patrz na ludzi, rozglądaj się, ale absolutnie nie patrz w telefon.



To twoja randka z tobą samym. Cały czas pamiętaj, że jesteś człowiekiem sukcesu, wyluzowany, nic nie jest w stanie wyprowadzić cię z równowagi. Korek? Hmm, fajna sprawa, możesz rozdawać więcej uśmiechów poddenerwowanym ludziom. Reprezentujesz wysoki poziom, a inni patrzą na ciebie z podziwem, odwzajemniając się uśmiechem i życzliwością. Zafunduj sobie to doświadczenie, nie pozostawiaj marzenia tylko na etapie uczucia. Wyjdź do ludzi i bądź dziś tym, kim pragniesz być, osiągając swój sukces. Tak dostroisz bardzo szybko swoje wibracje do wibracji spełnionych marzeń, a one szybko odnajdą do ciebie drogę.



„Wspaniały dzień, wspaniały czas, wspaniałe życie.

Jeżeli jeszcze taki nie jest, to należy je takim uczynić.

Przemień te chwile w wspaniałą chwilę.

Przemień ten dzień w wspaniały dzień.

Rób to każdego dnia, twoje życie przemieni się w wspaniałe życie.

Zadecyduj, a potem pamiętaj, że zawsze żyjesz we wspaniałej chwili.

Codziennie wypełniaj dzień wspaniałą chwilą.“

PIĘKNA DROGA

Czy zastanowiłeś się, dlaczego jeszcze do dziś nie osiągnąłeś swojego wymarzonego celu? Zastanów się nad tym jeszcze raz, ale inaczej. Pomyśl, co dobrego jest w tym, że jeszcze swojego celu nie osiągnąłeś? Może masz więcej czasu dla siebie, dla rodziny, przyjaciół? Komfort psychiczny? Więc wyobraź sobie teraz, że nie musisz z tego rezygnować. Masz prawo zabrać ze sobą te wartości, na których tak bardzo ci zależy.

Jak się teraz czujesz? Popatrz na siebie jeszcze raz, jak wyglądasz? Co masz na sobie? Co słyszysz? Jak się poruszasz? Jaki zapach czujesz? Jaki smak czujesz w ustach? Jak czują się przy tobie twoi bliscy? Jaką cenę jesteś gotów zapłacić, by osiągnąć to, czego pragniesz? Co zyskasz? Wypisz wszystko po kolei, szczere odpowiedzi na każde pytanie. A teraz zrob to ćwiczenie:





Weź dwa kartoniki papieru, jeden reprezentuje ciebie dzisiaj, a drugi ciebie w momencie, gdy już swój cel osiągnąłeś. Ułóż te kartoniki na podłodze w takiej odległości, jak czujesz drogę do pokonania. Stań teraz na kartoniku, który reprezentuje ciebie dzisiaj, pozwól sobie poczuć to, czego ci brakuje. Może jesteś niepewny, nieśmiały, brakuje ci odwagi i wiary? Czy jesteś gotowy porzucić ten stan i te uczucia?

Spojrzyj na kartonik z przodu — tam stoisz ty z przyszłości. Ty, który posiadasz wszystkie te cechy, których brakuje ci dzisiaj, pójdziemy tam. Ale zanim wyruszymy, spójrz na drogę tam wiodącą. To piękna droga, najpiękniejsza, jaką możesz sobie wyobrazić. Być może jest to ścieżka pomiędzy łąkami pełnymi kwiatów? A może plaża z kolorowymi muszelkami? A może leśna droga? Wybierz dla siebie taką, która najbardziej ci odpowiada, a teraz idź.

Przystawaj od czasu do czasu, żeby zebrać np. kwiaty, muszelki czy też szyszki, one symbolizują wartości, których potrzebujesz, np. odwagę, spokój, pewność siebie. Wszystko leży na twojej pięknej drodze, zbieraj dowoli. Gdy już dojdiesz do miejsca, na którym stoisz ty w przyszłości, wejdź w tę pozycję i wczuć się w nią. Ten ty ma już wszystko, ubierz się w te wartości, załóż je na siebie niczym ubranie, poczuj to. I jak się teraz czujesz?

Pewny siebie, odważny, rozluźniony, wesoły?
A może spokojny i zrelaksowany? Dobrze.
Możesz wrócić do początku na start, inną boczną drogą i
powtórzyć swoją podróż nawet kilka razy. Kończąc to
ćwiczenie, stojąc na pozycji siebie w przyszłości, zastanów się,
co się zmieniło? Może wpadłeś właśnie na pomysł, jaki będzie
twój kolejny krok?
Kolejny mały cel do zrealizowania?
Zapisz go i zrealizuj.



***„Wybieram piękną drogę do celu, będę nią
kroczyć, akceptując wszystko, co mnie na niej
spotka.***

***Otwieram oczy na nowe okazje i doświadczenia.
Wybieram to, co służy mi i innym.***

***Wiem, kim chcę być i co chcę przez to poczuć,
pozwalam sobie poczuć to już dzisiaj, już dzisiaj
mogę czuć się i zachowywać, jakbym osiągnął to,
czego pragnę.***

***Pozwalam sobie tak zachowywać, nie obawiając
się ośmieszenia i krytyki.
Wybieram miłość i akceptację.”***

ZAPOMNIJ O SOBIE

Ten rozdział pomoże Ci posunąć się naprzód, jeśli jeszcze tego nie zrobiłeś, lub ustawić kamień milowy na drodze do Twojego celu. Zapomnij o sobie — dobrze to zrozumiałeś, zapomnij o sobie w tym, co robisz. Jeśli w Twojej głowie kiełkuje lub wręcz rozkwita już jakiś pomysł, a Ty nie masz odwagi, by działać, może to oznaczać, że zbyt mocno koncentrujesz się na sobie. Jak będę wyglądać? Jak świat mnie postrzeżga? Co zyskam? Co stracę? Co pomyślą inni? Czy ktoś odkryje, że jestem zbyt niedoświadczony/a? Jak sobie poradzę i czy osiągnę sukces?

Zapomnij o tym wszystkim. Tym razem nie jesteś najważniejszą osobą tutaj. To, co tworzysz lub chcesz stworzyć, nie robisz tylko dla siebie, potrzebujesz publiczności. Potrzebujesz tych, którzy potrzebują pomocy. Skoncentruj się więc na nich i na tym, że chcesz pomóc, a wtedy Twój „produkt” dostosuje się do ich potrzeb, a wszechświat Ci w tym pomoże. Może ta myśl gdzieś w Tobie istnieje, ale jest gdzieś na drugim czy trzecim miejscu. Postaw ją szczerze i z serca na pierwszym miejscu. Taka mała zmiana perspektywy zdziała cuda.



**Otwieram się na
potrzeby innych, są
moją inspiracją.
Mam fantastyczne
pomysły, które
odpowiadają
potrzebom innych.
Moje produkty są
przydatne.
Moja praca jest
szlachetna,
zasługuję na
sprawiedliwą
zapłatę, a ludzie są
wdzięczni za moją
pracę.**

**Ponieważ jedną z
najważniejszych
potrzeb ludzkości
jest bycie
potrzebnym.
Służmy ludziom i w
ten sposób
spełniamy siebie.**



Zachowaj to w pamięci i uczyn to motto swoim motywem przewodnim w swojej firmie, a przekonasz się, jak łatwo będziesz posuwać się naprzód i ile radości będziesz czerpać z pracy.

SPADKI WIBRACJI

Będą się zdarzać złe dni, tak zwane „spadki wibracji”. Jednym z powodów, dla których żyjemy na tej Ziemi, jest ich doświadczenie. Pytanie brzmi: jak je przetrwamy? Co robimy, gdy wibracja opada, gdy mamy zły nastrój, gdy brakuje nam perspektywy, gdy nie mamy ochoty na stosowanie naszych wspaniałych, produktywnych nawyków (które w tym momencie wydają nam się całkowicie bezsensowne)? Jak radzimy sobie z tym silnym uczuciem bezsilności? Poddajemy się? Opuuszczamy? Rozbijamy oboz? Zostajemy przy tym na dłużej? Robimy przerwę? Zrobienie przerwy i odpoczynek są dobre, tak, jest to nawet bardzo ważne, ale nie w tym stanie – to bardzo nieodpowiedni moment. Ponieważ w tym momencie jesteśmy testowani, czy jesteśmy naprawdę odporni i wystarczająco silni, aby doświadczyć sukcesu, który sobie zaplanowaliśmy. To mały test. Bardzo prawdopodobne, że w trakcie tej fazy odczujesz wzmożone

pragnienie słodczy lub alkoholu, bo przecież można sobie na nie od czasu do czasu pozwolić. Jednak w ten sposób wydłużasz tylko czas gorszych dni, będąc w niskich wibracjach możesz być ślepy na okazje i szanse, które będą Ci się pojawiać. Nawet jeśli będziesz w odpowiednim czasie w odpowiednim miejscu, możesz być niewłaściwą osobą i okazja może Cię ominąć. Pamiętaj więc: nigdy się nie poddawaj. Gdy rzeczy idą nie tak, ale pozostajesz wierny sobie, mimo oporu, wątpliwości i frustracji, to znaczy, że wygrasz. Będziesz o krok bliżej do swojego celu, a przez pokonanie swoich słabości pokażesz, na co Cię stać. Ponadto znacząco skrócisz czas swoich gorszych dni. Pamiętaj swój plan intencji? Teraz jest właściwy moment, aby go ponownie przeczytać, Twoje przepisy na zagrożenia. Wytrwaj a potem pozwól sobie na nagrodę oraz odpoczynek.



***To, co innym uczyniliśmy, robimy sobie samym;
wszystko wraca do nas pomnożone.
Dostrzegaj dobro w innych, rób dobrze, a
dobrostan także dla Ciebie będzie nieunikniony.
To takie proste: wysyłaj dobroć i miłość, a
zobaczysz dobroć i miłość w innych.
Nie staraj się zmieniać swojego odbicia w lustrze
— to niemożliwe,
nie próbuj zmieniać ludzi — to także niemożliwe.
Zmień swoje nastawienie, a Twoje odbicie w
lustrze zmieni się automatycznie.***

TY KREUJESZ SWOJĄ RZECZYWISTOŚĆ

Wszyscy jesteśmy twórcami własnego życia. Tworzymy naszą rzeczywistość, planujemy, medytujemy, puszczamy nasze intencje, pracujemy nad sobą, wprowadzamy nowe nawyki do codziennego życia. I dzieją się wspaniałe rzeczy, rzeczy, których zaplanowaliśmy i oczekiwaliśmy, że się wydarzą. Jednak pojawia się pytanie: co z tymi nieprzyjemnymi doświadczeniami, których nie zaplanowaliśmy, a które psują piękno naszego życia? Czyż nie jest czasami tak, że gdy coś idzie nie tak, a spotyka nas coś nieprzyjemnego, rzucamy winę na czynniki zewnętrzne? Może system jest zły, ktoś miał zły humor i chciał nam zaszkodzić? Odkryję przed Tobą tajemnicę: zaplanowałeś sobie wszystkie te sytuacje, jednak nieświadomie, ale Twoja wspaniała nadświadomość zaplanowała je dla Ciebie. I dlaczego? Abyś nie odbiegał od swojej drogi i przeznaczenia, które sam dla siebie wybrałeś.

Najlepsze, co możesz zrobić w takim czasie, to przyjąć postawę wdzięczności i dziękować za te ukryte cuda. Otwórz oczy na zatajone możliwości i szanse, weź odpowiedzialność za życie, które tworzysz. Nie obwiniaj siebie za to, co się wydarzyło i co stworzyłeś, ponieważ poczucie winy to niska energia; zamiast tego przejmij zdrową odpowiedzialność.

Przenosząc winę na świat i innych ludzi, pozbawiasz się możliwości naprawienia sytuacji. Czy to jest to, czego pragniesz? Oddać swoje przeznaczenie w ręce kogoś innego? Szczęśliwe i mniej szczęśliwe chwile są tworzone przez Ciebie, więc bądź szczęśliwy i napraw to, co należy naprawić. Nie jest tajemnicą, że to trudne momenty przyczyniają się do najszybszego rozwoju. Trzeba tylko zareagować w odpowiedni sposób, przeżyć doświadczenie z wdzięcznością i odpowiedzialnością, nauczyć się z niego i otworzyć na nowe możliwości.



***Patrzę na wszystko wokół siebie i stwierdzam, że
żyję w raju... mam wszystko... mam po prostu
wszystko.***

***Gdziekolwiek spojrzę, widzę piękno, kolory,
przytulność i ciepło.***

***To jest niebo. Brakuje mi słów, ponieważ nie ma
takich słów. Niebo nie może być opisane słowami,
a ono jest tutaj, jest wszędzie, jest teraz.***

***Tak jak jest teraz, jest dokładnie takie, jakie
powinno być i nie mogłoby być inaczej.***

***A jeśli byłoby inaczej, to też byłoby takie, jakie
powinno być.***

***Pamiętaj o tym i nie próbuj spekulować,
ponieważ rzeczy w każdym razie będą takie, jakie
są.***

***Więc uspokój się i zaakceptuj, że teraz jesteś w
niebie.***

DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI

Chcę Cię zachęcić do podjęcia jeszcze jednego ważnego kroku, którego nie powinienes pominąć na drodze do swojego wymarzonego celu. Mówię o wdzięczności, która ma ogromną moc. Skupiając się na wdzięczności, wysyłasz sygnał, że wszystko, co otrzymałeś, zasługuje na to. Dlatego dostaniesz jeszcze więcej. Kiedy koncentrujesz się na wdzięczności, zapominasz o tym, czego Ci brakuje. To, co emitujesz, zawsze wraca do Ciebie wzmocnione. Wybierz wdzięczność, dostrzegaj powody swojego szczęścia, a pojawi się więcej sytuacji, w których poczujesz się szczęśliwy. Nie przegap ich, dostrzegaj je i odczuwaj głęboko, pamiętaj o nich, a następnie zapisz je.

Zapisanie ich ma dużą moc. Załóż dziennik wdzięczności i zapisuj wszystkie dobre rzeczy, które zdarzyły Ci się danego dnia, wszystkie małe cele, które osiągnąłeś, i bądź za nie wdzięczny. Możesz także zrobić krok dalej i opisać dobre rzeczy, które spotkały innych, Twoich przyjaciół, lub może Twój współpracownik otrzymał podwyżkę, a sąsiad kupił nowe auto, o którym marzyłeś od dawna. Dzięki temu, wdzięczność wyeliminuje inne negatywne uczucia, takie jak zazdrość. Możesz pozwolić sobie na wdzięczność za wszystkie dobre rzeczy, które Ty i inni macie. To piękna i bardzo skuteczna praktyka.

***Ponieważ w
rzeczywistości masz
już wszystko, czego
potrzebujesz, więc
przestań martwić się
o przyszłość i gonić
za szczęściem.***

***Jeśli chcesz
koniecznie o coś
prosić, poproś o coś
dla innych i
pamiętaj, że nie
wszyscy mają to, co
Ty uważasz za
oczywiste, takie jak
jedzenie, ciepłe łóżko
czy bieżąca woda.***

***Pomyśl o nich i
błogosław ich.***



POZOSTAŃ SOBIE WIERNY



Na koniec chciałabym Ci dać małą myśl do przemyślenia. Pamiętaj, że jesteś wyjątkowy i nie ma na świecie nikogo takiego jak Ty. Jesteś tutaj na swojej drodze życiowej, z Twoim celem i zadaniem do spełnienia. Dlatego bardzo ważne jest, abyś pozostał wierny sobie. Ucz się od wiedzy i doświadczeń innych, wprowadzaj w życie to, co jest dla Ciebie dobre, ale także ucz się odrzucać to, co nie jest dla Ciebie korzystne. Bądź otwarty ale korzystaj także ze swojej wewnętrznej mądrości, po prostu ufaj sobie.

Jesteś wyjątkowy, więc bądź oryginalny, bądź sobą, tak dobrze, jak tylko potrafisz. Tylko Ty jesteś w stanie uczynić swoje życie arcydziełem.

Życzę Ci tego z całego serca.

„Życie to film”

**Bądź obserwatorem
swojego życia. To
bardzo interesujący
film, a fabuła nie
zawsze jest piękna,
w przeciwnym razie
byłby to nudny film.**

**A Ty lubisz akcję,
może trochę
dramatu...? Oglądaj
go z ciekawością.
Jak będzie wyglądać
zakończenie? Czy
naprawdę chcesz to
wiedzieć? Czy to nie
czyni filmu mniej
interesującym? Czy
wtedy nie tracisz
przyjemności z
oglądania? Twój film
o życiu został
stworzony przez
najlepszego
reżysera:
przez Ciebie
samego!**



BONUS

W tym przewodniku już kilka razy pisałam o dobrych wspierających nawykach, które powinny być wdrażane w codziennym życiu. Może jeszcze nie wiesz, od czego zacząć? Jako dodatkowy bonus chciałabym podzielić się z Tobą moimi cudownymi rytuałami, które stały się nieodłączną częścią mojego codziennego życia i które naprawdę przynoszą cuda. Osobisty rozwój polega na zmianach i jeszcze większych zmianach, a osiągnięcie celu oznacza również zmianę.

Stajemy się innymi ludźmi. Sama doświadczyłam, że małe zmiany są znacznie skuteczniejsze niż duże, ponieważ umysł nie protestuje, łatwiej się do nich przyzwyczaja, a następna „nowość” jest szybciej akceptowana. Oto moje rytuały, wypróbuj je, być może któreś z nich będą odpowiednie również dla Ciebie?



1)

Medytacja i ćwiczenia oddechowe to pierwsze rzeczy, które robię po przebudzeniu, spędzam na tym około pół godziny. Oddech jest wspaniałym narzędziem, które jest dostępne dla każdego w życiu. Jest to tak oczywiste, że jest całkowicie niedoceniane. Kilka minut skupienia na oddechu i TYLKO na oddechu może przywrócić Cię do chwili obecnej, do jedyne go momentu.

2)

Poprzez ćwiczenia jogi lub po prostu rozciąganie ciała (około 20 minut) nie tylko ciało staje się bardziej elastyczne, ale także psychika będzie się czuć lekko i swobodnie.

3)

Przywitanie słońca i dnia (przy słonecznej pogodzie). Rano wychodzę na kilka minut do lasu, zwracam twarz w kierunku słońca, zamykam oczy, witam i błogosławię nadchodzący dzień (wyjście na balkon lub szerokie otwarcie okna jest równie skuteczne).



4)

Lodowaty prysznic. Nie wyobrażam sobie dnia bez niego. Niezależnie od tego, czy wstałeś lewą nogą, jesteś marudny i masz zły nastrój, zimny prysznic sprawia, że Twoje zmartwienia znikają. To także doskonały trening uważności i sposób na pokonywanie słabości. Kiedy pozwalasz zimnej wodzie spływać po ciele, skoncentruj się na tej części ciała, uśmiechnij się do niej i podziękuj jej za to, że tak dobrze dla Ciebie pracuje. Gdy zimna woda spływa po Twojej głowie, wyobraź sobie, jak Twoje zmartwienia i negatywne myśli odchodzą z wodą, a na ich miejscu pojawiają się piękne myśli, takie jak wdzięczność, radość, uważność i miłość.

5)

Tworzę mały plan na dzień w moim kalendarzu i dodatkowo dodaję notatkę, taką jak „Dziś będzie wspaniały dzień” lub „Dziś otrzymam wspaniałą wiadomość”, „Dziś podaruję uśmiech”. Często przychodzą mi do głowy nowe pomysły lub inspiracje, które również zapisuję.

6)

Spacer w lesie i świadome oddychanie (po południu lub wieczorem). Jeśli mieszkasz w mieście, zawsze możesz pójść do parku lub po prostu na krótki spacer i nie szukać towarzystwa, ale robić to sam.

7)

Prowadzę dziennik wdzięczności, co robię wieczorem, zapisując, co dobrego wydarzyło się mnie i innym w ciągu dnia, przynajmniej 7-10 punktów.

8)

Czytanie przynajmniej kilku stron lub rozdziałów książki rozwojowej,

9)

Rozwój osobisty poprzez zastosowanie poznanych technik oraz zdobywanie nowych umiejętności.

10)

Zimą raz w tygodniu: morsowanie

Kiedy wprowadzasz nowe rytuały do swojego codziennego życia, zacznij od jednego lub dwóch, nie więcej. Po jednym lub dwóch tygodniach możesz dodać kolejne rytuały. Jeśli wprowadzisz zbyt wiele zmian naraz, Twój umysł zacznie protestować, a istnieje ryzyko, że się zniechęcisz i wszystko porzucisz.

Wazne:

- Bądź zawsze całym sercem zaangażowany w to, co robisz.
- Szanuj bez wyjątku każdego wokół siebie.
- Bądź wdzięczny za wszystkie cuda, które Ci się przytrafiają.
- Akceptuj, że jest tak, jak jest, i że tak powinno być.
- Zawsze i wszędzie bądź sobą; nie musisz udawać, jesteś najlepszą wersją siebie, gdy po prostu jesteś sobą.



Życzę Ci radości i satysfakcji z samego siebie oraz z Twoich postępów, a także poczucia spełnienia we wszystkim, co robisz.

Serdecznie pozdrawiam:
Lilla



***Entuzjazm i radość z małych rzeczy.
Wdzięczność i radość dla życia doprowadzą cię
do spełnienia.***

***Nagle odkryjesz, że wszystko jest na swoim
miejscu.***

***A to, co dotychczas robiłeś z zaangażowaniem,
nagle przekształci się w realizację twoich
prawdziwych celów.***