



Louise Hay

Praca z lustrem

21 dni,
które odmienią Twoje życie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Louise Hay

Praca z lustrem

21 dni,
które odmienią Twoje życie

Słuchaj Radia Hay House na
www.hayhouseradio.com


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Katarzyna Liszyk
KOREKTA: Ewa Korsak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-7377-829-0

MIRROR WORK
Copyright © 2015 by Louise Hay
English language publication 2015 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in 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.

Autorka książki nie udziela porad medycznych i nie zaleca używania jakiejkolwiek techniki jako formy leczenia fizycznych lub medycznych schorzeń bez bezpośredniej lub pośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autorki jest jedynie dostarczenie ogólnych informacji pomocnych w poszukiwaniu emocjonalnego i duchowego dobrego samopoczucia. W przypadku użycia jakichkolwiek informacji znajdujących się w tej książce dla siebie, autorka i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za działania czytelnika.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

SKŁAD WERSJI ELEKTRONICZNEJ: Tomasz Szymański

virtualo
konwersja.virtualo.pl

Spis treści

Powitanie

Tydzień pierwszy

Dzień 1 Pokochaj samego siebie

Dzień 2 Lustro twoim przyjacielem

Dzień 3 Obserwacja twoich wewnętrznych rozmów

Dzień 4 Pozwól odejść przeszłości

Dzień 5 Budowanie poczucia własnej wartości

Dzień 6 Uwolnij się od wewnętrznego krytyka

Dzień 7 Kochaj siebie: przegląd pierwszego tygodnia

Tydzień drugi

Dzień 8 Pokochaj swoje wewnętrzne dziecko – część pierwsza

Dzień 9 Pokochaj swoje wewnętrzne dziecko – część druga

Dzień 10 Kochaj swoje ciało, ulecz swój ból

Dzień 11 Poczuj się dobrze, uwolnij swój gniew

Dzień 12 Pokonywanie lęku

Dzień 13 Zaczynij dzień z miłością

Dzień 14 Kochaj siebie: przegląd drugiego tygodnia

Tydzień trzeci

Dzień 15 Przebaczenie sobie i tym, którzy cię zranili

Dzień 16 Uzdrawianie relacji z innymi

Dzień 17 Życie bez stresu

Dzień 18 Osiąganie dobrobytu

Dzień 19 Życie z wdzięcznością

Dzień 20 Praca z lustrem dla dzieci

Dzień 21 Kochaj siebie teraz

Posłowie

12 sposobów, aby kochać siebie samego teraz i na zawsze

O Autorce

*Wszystkim tym, którzy są gotowi
doświadczyć radości Magii Luster.*

Powitanie

Moi drodzy, witajcie na moim dwudziestojednodniowym kursie pracy z lustrem. Opiera się on na popularnym kursie wideo *Loving Yourself (Pokochaj siebie)*. Dzięki spoglądaniu w lustro przez kolejne trzy tygodnie nauczysz się z łatwością wprowadzać w swoim życiu zmiany.

Praca z lustrem – patrzenie sobie głęboko w oczy i powtarzanie afirmacji – jest najbardziej efektywną metodą, jaką znam, aby nauczyć się kochać siebie samego i ujrzeć świat jako bezpieczne, pełne miłości miejsce. Od czasu, gdy nauczam afirmacji, uczę także pracy z lustrem. Mówiąc prościej, wszystko co mówimy albo myślimy, stanowi afirmację. Każdy wewnętrzny dialog odbywający się w twojej głowie jest strumieniem afirmacji. Stanowią one wiadomości przekazywane do podświadomości, która kształtuje twoje przyzwyczajenia odnośnie myślenia i zachowania. Pozytywne afirmacje generują uzdrawiające myśli i idee, dzięki którym możesz rozwinąć w sobie większą pewność siebie i poczucie własnej wartości oraz zaprowadzić w umyśle spokój i wewnętrzną radość.

Najpotężniejsze afirmacje to te, które wypowiadasz na głos, patrząc na siebie w lustrze. Odbija ono bowiem wszelkie uczucia, jakie żywisz względem samego siebie. Sprawia, że od razu wiesz, kiedy stawiasz lekki opór, a kiedy jesteś w pełni otwarty. Jasno ukazuje ci, jakiego rodzaju myślenie musisz zmienić, jeśli chcesz się w pełni cieszyć życiem.

Gdy przyswoisz pracę z lustrem, staniesz się bardziej świadom wypowiedzianych słów oraz własnych czynów. Nauczysz się dbać o siebie w znacznie głębszym znaczeniu tego słowa, niż czyniłeś to do tej pory. Kiedy w twoim życiu wydarzy się coś dobrego, możesz spojrzeć w lustro i powiedzieć: „Dziękuję, dziękuję. To niesamowite! Dziękuję za to”. Jeżeli przytrafi ci się coś złego, możesz stanąć przed lustrem i rzec: „OK, kocham cię. To co się właśnie stało, minie. Ale kocham cię na zawsze”.

Dla większości z nas znalezienie się twarzą w twarz ze swoim lustrzanym odbiciem jest początkowo trudne, dlatego też proces ten nazywamy *pracą*. Z czasem jednak, gdy stajemy się wobec siebie mniej krytyczni, owa praca zamienia się w *zabawę* z lustrem. Wkrótce staje się ono towarzyszem, bliskim przyjacielem, a nie wrogiem.

Praca z lustrem to jeden z najwspanialszych prezentów, jakie możesz sobie

ofiarować. Zajmie to zaledwie sekundę, by powiedzieć sobie: „Cześć młody!” albo „Dobrze wyglądasz” lub „Czyż nie jest świetnie?”. To niebywale ważne, aby w ciągu dnia przesyłać sobie takie drobne, pozytywne wiadomości. Im bardziej zaangażujesz lustro, aby się komplementować, doceniać i wspierać w trudnych momentach, tym głębsza i bardziej radosna będzie twoja relacja z samym sobą.

Może zastanawiasz się, dlaczego program trwa 21 dni? Czy można totalnie zmienić swoje życie w zaledwie trzy tygodnie? Może niecałkowicie, ale zapoczątkować proces. Gdy będziesz kontynuował pracę z lustrem, owe drobne zmiany wykiełkują niczym ziarna, rozwijając nowe, zdrowe nawyki myślowe, które sprawią, że twój umysł otworzy się na radosne, pełne satysfakcji życie.

A zatem, zaczynamy!

Jak „ściągnąć” Codzienne Medytacje

Dla każdego z 21 dni programu „Pracy z lustrem” istnieje odpowiednia medytacja. Aby uzyskać dostęp do nagrań audio z medytacjami, odwiedź stronę www.hayhouse.com/download i wpisz numer produktu (Product ID): 1516 oraz wpisz kod (Download Code): ebook. Jeśli napotkasz jakieś problemy z dostępem do nich, skontaktuj się z obsługą klienta Hay House pod numerem telefonu: (800) 654-5126 (dla połączeń z USA) lub (760) 431-7695 (dla połączeń międzynarodowych) albo też odwiedź zakładkę www.hayhouse.com/contact.

*Tydzień
pierwszy*

Dzień 1

Pokochaj samego siebie

To niezmiernie ważne, by kochać samego siebie.

Praca z lustrem pomoże ci zbudować najważniejszy związek w twoim życiu: związek z samym sobą.

Kiedy rozpoczniesz pracę z lustrem, możesz pomyśleć, że jest to aż za łatwe, albo wręcz głupie. Wiele moich sugestii dotyczących rzeczy, które należy zrobić podczas kolejnych 21 dni, może się początkowo wydawać zbyt prostych, by mogły coś zmienić. Ale nauczyłam się już, że często najprostsze działania bywają najważniejsze. Drobną zmianą sposobu myślenia może prowadzić do ogromnych przemian w twoim życiu.

Każdy dzień będzie miał swój motyw przewodni. Zaczniemy od kilku myśli związanych z tematyką tego motywu, a następnie przejdziemy do „Ćwiczenia pracy z lustrem”, które chciałabym, abyś wykonywał w trakcie całego dnia. Możesz robić je rano, stojąc przed lustrem łazienkowym, a w ciągu dnia powtarzać za każdym razem, gdy będziesz mijać jakieś lustro lub ujrzysz swoje odbicie w szybie. Możesz także nosić ze sobą małe, kieszonkowe lusterko i używać go do ćwiczeń, gdy będziesz miał wolną chwilę.

Zachęcam, byś prowadził dziennik pracy z lustrem. Notuj swoje myśli i uczucia, dzięki czemu będziesz mógł obserwować postępy. Każdego dnia zaoferuję ci też „Ćwiczenie notatkowe”, w którym znajdziesz kilka sugestii i pytań, pozwalających ci lepiej zacząć pracę z lustrem. Wierzę, że każdy z nas ma w sobie moc, wyższą jaźń połączoną z Mocą Wszechświata, która nas kocha, wspiera i zapewnia nam pomyslność. Prowadzenie dzienniczka pomoże ci złączyć się z tą mocą. Zobaczysz, że wszystko, czego potrzebujesz, by się rozwinąć i dokonać zmian, masz już w sobie.

Każdego dnia podzielę się też z tobą Myślą Serca, by wesprzeć cię w pracy z lustrem i afirmacjami oraz pomóc ci wcielić w życie motyw przewodni ćwiczenia. Na koniec czeka cię jeszcze medytacja. Radzę, byś przed snem zasiadł w spokojnym, cichym miejscu i zastanowił się, jak owe idee mogą

sprawić, by twoje życie stało się prostsze i znacznie lepsze. Możesz odczytywać tekst medytacji albo, jeśli wolisz, odsłuchać nagranie audio, które zostało specjalnie w tym celu przygotowane.

Dzień 1 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Usiądź lub stań przed lustrem w łazience.
2. Patrząc na swoje odbicie, spójrz sobie w oczy.
3. Weź głęboki oddech i wypowiedz następującą afirmację: *Chcę cię polubić. Naprawdę chcę nauczyć się ciebie kochać. Zaczniemy więc i niech nam to sprawi radość.*
4. Ponownie głęboko odetchnij i powiedz: *Uczę się coraz bardziej cię lubić. Uczę się naprawdę kochać cię.*
5. To dopiero pierwsze ćwiczenie. Wiem, że może ono stanowić pewne wyzwanie, ale proszę, nie poddawaj się. Oddychaj głęboko. Patrz sobie w oczy. Wypowiadaj głośno swe imię mówiąc: *Pragnę nauczyć się cię kochać, (twoje imię). Pragnę nauczyć się kochać cię.*
6. W ciągu dnia, za każdym razem, gdy będziesz mijać jakieś lustro lub ujrzysz gdzieś swoje odbicie, powtarzaj te afirmacje, nawet jeśli będziesz je wypowiadać bezgłośnie.

Początkowo możesz czuć się niezręcznie lub wręcz głupio, powtarzając afirmacje. Możesz nawet odczuwać złość albo smutek. Wszystko w porządku. W zasadzie jest to całkiem normalne. Nie jesteś jednak sam. Pamiętaj, że jestem z tobą. Ja również przez to przeszłam. A jutro będzie nowy dzień.

Siła jest w tobie: ćwiczenie notatkowe na dzień 1

1. Kiedy skończysz poranne ćwiczenie z lustrem, zanotuj swoje odczucia i obserwacje. Czy czułeś złość albo niezręczność?
2. Sześć godzin po porannym ćwiczeniu, ponownie zapisz swoje odczucia i spostrzeżenia. Czy w trakcie praktykowania pracy z lustrem zacząłeś wierzyć w to, co sobie mówisz?
3. Zwracaj uwagę na wszelkie zmiany w zachowaniu czy postrzeganiu świata, jakie będą zachodzić w tobie w ciągu dnia. Czy po wykonaniu kilku ćwiczeń, każde kolejne robisz z większą łatwością czy też jest ci trudniej?

4. Na koniec dnia, zanim położysz się do łóżka, zanotuj, czego nauczyłeś się dzięki pracy z lustrem.

Myśl Serca na dzień 1: *Jestem w pełni otwarty*

Jeśli podczas pracy z lustrem, która ma na celu poprawę twego życia, jakaś część ciebie nie będzie wierzyła, że jesteś tego wart, trudno będzie ci uwierzyć w słowa, które wypowiedasz patrząc w nie. Osiągniesz punkt, w którym zaczniesz myśleć: *Praca z lustrem wcale nie działa.*

Prawda jest taka, że wrażenie, iż praca z lustrem nie działa, nie ma nic wspólnego z nią samą, ani z afirmacjami, jakie wypowiadamy. Problem zaczyna się wtedy, gdy nie wierzymy, że zasługujemy na dobro, które oferuje nam życie.

Jeśli też tak uważasz, wypróbuj afirmację: *Jestem w pełni otwarty.*

Medytacja na dzień 1: Pokochaj siebie (dzień 1 – nagranie audio)

Każdy z nas posiada zdolność, by kochać siebie samego jeszcze bardziej. Każdy z nas zasługuje bowiem na to, by być kochanym. Wszyscy zasługujemy na to, aby mieć dobre życie, być zdrowym, kochać i być kochanym. Tkwiące w nas wewnętrzne dziecko zasługuje, aby dorosnąć i stać się wspaniałym dorosłym.

Ujrzyj siebie otoczonego miłością. Zobacz, jaki jesteś szczęśliwy i zdrowy. Postaraj się ujrzeć swoje życie takim, jakim chciałbyś, aby było. Zwracaj uwagę na szczegóły. Wiedz, że zasługujesz na to wszystko.

Następnie skup się na miłości w twoim sercu, pozwól jej płynąć, niech napełni twe ciało i promieniuje z niego. Wizualizuj swoich bliskich siedzących obok ciebie. Pozwól, by miłość przepłynęła do osób siedzących po twojej lewej stronie, prześlij im kojące myśli. Otocz ich miłością i wsparciem, życz im wszystkiego dobrego. Następnie skieruj strumień miłości płynący z twego serca ku osobom siedzącym po twojej prawej stronie. Otocz je światłem, miłością, spokojem i uzdrawiającą energią. Niech twoja miłość unosi się w pomieszczeniu, podczas gdy wszyscy siedzicie złączeni w wielkim kręgu miłości. Poczuj, jak miłość krąży między wami, jak wypływa od ciebie, a gdy powraca, jej siła jest z wielokrotniona.

Miłość jest najpotężniejszą uzdrawiającą siłą, jaka istnieje. Możesz zanieść ją światu i dzielić się nią z każdym, kogo napotkasz. Kochaj siebie. Kochaj innych.

Kochaj tę planetę i pamiętaj, że wszyscy jesteśmy jednością. Bo tak też jest.

Dzień 2

Lustro twoim przyjacielem

Dziś rozpoczniesz podstawowe ćwiczenia pracy z lustrem, nauczysz się patrzeć na siebie zupełnie inaczej i wykraczać poza swoje dawne przekonania.

To zaledwie drugi dzień pracy z lustrem, a ty dopiero zaczynasz uczyć się kochać siebie. Zatrzymajmy się na chwilę. Każdy dzień, w trakcie którego ćwiczysz ten nowy sposób myślenia o sobie i swoim życiu, pomaga wymazać stare, negatywne przekonania, jakie towarzyszyły ci przez długi czas. Wkrótce zaczniesz się więcej uśmiechać i łatwiej przyjdzie ci patrzeć w lustro. Niebawem wypowiedane afirmacje będą brzmiały bardziej prawdziwie.

Wyjmij teraz kieszonkowe lusterko albo pójdz do łazienki, by stanąć przez lustrem łazienkowym. Po prostu się odpręż i oddychaj. Spójrz na swoje odbicie. Następnie, wypowiadając swoje imię, powiedz: *(imię), kocham cię, naprawdę bardzo cię kocham.*

Powtórz to jeszcze dwa razy: *Kocham cię. Naprawdę, bardzo cię kocham. KOCHAM cię. Naprawdę bardzo cię kocham.*

I jak się czujesz? Bądź szczery, możesz przecież przyznać, że czułeś się niezręcznie lub wręcz głupio. Na początku faktycznie jest niezręcznie i głupio. Możliwe też, że jest to dla ciebie zbyt trudne. W porządku, jeśli tak to odczuwasz. Bezwarunkowa miłość do siebie samego to coś, z czym się nigdy wcześniej nie zetknąłeś. Pozwól sobie na te uczucia. Cokolwiek czujesz, pamiętaj, że to dopiero początek, miejsce, z którego zaczynasz.

Wiem, że mówienie sobie *kocham cię* jest dla wielu osób bardzo trudne. Wiem też, że możesz to zrobić i jestem z ciebie dumna, że próbujesz. Praca z lustrem stanie się łatwiejsza, obiecuję.

Jeżeli nadal uważasz, że powiedzenie sobie *kocham cię* jest zbyt trudne, możesz zacząć od czegoś prostszego. Spróbuj może słów: *Pragnę nauczyć się lubić cię. Uczę się kochać cię.*

Gdy będziesz patrzeć w lustro, chcę, byś wyobraził sobie, że przemawiasz do

dziecka w wieku przedszkolnym. Wyobraź siebie jako przedszkolaka. A teraz, używając swego imienia, powiedz temu wewnętrznemu dziecku: *(imię), kocham cię, naprawdę, bardzo cię kocham.*

Im więcej będziesz ćwiczył, tym łatwiej będzie to wychodziło. Pamiętaj jednak, że zajmie to trochę czasu. Dlatego chciałabym, aby częste ćwiczenia pracy z lustrem stały się twoim nawykiem. Pierwsze wykonaj rano po wstaniu z łóżka. Noś ze sobą lusterko kieszonkowe, abyś mógł jak najczęściej je wyjmować i powtarzać sobie pełne miłości afirmacje.

Afirmujemy razem: *Jestem piękny. Jestem niesamowity. Tak łatwo mnie kochać.*

Dzień 2 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Stań przed lustrem.
2. Patrząc na swoje odbicie, spójrz sobie w oczy.
3. Zwracając się do siebie po imieniu, wypowiedz następującą afirmację: *(imię), kocham cię, naprawdę bardzo cię kocham.*
4. Powtórz to jeszcze dwa lub trzy razy: *Naprawdę, bardzo cię kocham, (imię).*
5. Powtarzaj tę afirmację wciąż i wciąż. Chcę, byś wypowiadał ją przynajmniej sto razy dziennie. Dokładnie tak: sto razy dziennie. Wiem, że wydaje się, że to dużo, ale szczerze mówiąc, te sto razy okaże się bardzo łatwe, gdy tylko się w to wciągniesz.
6. Za każdym razem, gdy będziesz mijał lustro lub ujrzysz gdzieś swoje odbicie, powtarzaj tę afirmację: *(imię), naprawdę, bardzo cię kocham.*

Jeśli trudno ci powiedzieć sobie „*kocham cię*”, to prawdopodobnie dzieje się tak, ponieważ osądzasz się, powtarzając stare, negatywne przekazy. Nie zdręczaj się jeszcze bardziej, formułując pod swoim adresem osądy. Po prostu, zrelaksuj się i zobliguj siebie samego do powtarzania afirmacji. Pamiętaj: wypowiadasz afirmację, której treść jest prawdą. Prawdą jest bowiem, że *kochamy* siebie samych wtedy, gdy się nie osądzamy.

Podczas pracy z lustrem dobrze mieć w zasięgu ręki jakąś chusteczkę, ponieważ ćwiczenia te mogą silnie oddziaływać emocjonalnie. Często budzą w nas głęboko ukryte uczucia. Prawdę mówiąc, możliwe, że wiele razy nie byliśmy dla siebie zbyt mili. Dlatego też, gdy zaczynamy na nowo siebie kochać, uświadamiamy sobie, jaki bagaż pozbawionych miłości przyzwyczajzeń dźwigaliśmy przez długi czas i owa świadomość może budzić w nas pewien żal.

Został on już jednak uwolniony. Zatem pozwól sobie czuć, to co czujesz i zaakceptuj te emocje. Nie oceniaj ich, nie osądzaj. Praca z lustrem w znacznej mierze polega na miłości do siebie i akceptacji siebie samego.

Zachęcam, by stanowiła ona pierwszą rzecz, jaką robisz rano. Czasem ta pora może się wydawać najtrudniejszą do pracy z lustrem, wszak bywa, że rano nie czujemy się, ani nie wyglądamy, najlepiej. To tylko osąd. Spoglądamy w lustro bez osądzania i oceniania, tak byśmy mogli zobaczyć, kim naprawdę jesteśmy.

Siła jest w tobie: ćwiczenie notatkowe na dzień 2

1. Życie jest proste. Dostajemy to, co sami dajemy. Zanotuj w swoim notesie odpowiedzi na poniższe pytania:
2. Co, czego nie masz, chciałbyś mieć?
3. Jakie obowiązywały zasady zasłużenia na coś, kiedy dorastałeś? Czy zawsze musiałeś zasłużyć, aby coś dostać? Czy kiedy zrobiłeś coś źle, zabierano ci coś?
4. Czy czujesz, że zasługujesz na to, by żyć? By się cieszyć? Jeśli nie, dlaczego?

Podczas udzielania odpowiedzi na powyższe pytania, odnotuj także, jakie uczucia ci towarzyszą. Zapisz je w swoim dzienniku.

Myśl Serca na dzień 2: *Zasługuję*

Czasami nie staramy się stworzyć sobie dobrego życia, ponieważ wierzymy, że wcale na to nie zasługujemy. Ten pogląd może się brać z doświadczeń wczesnego dzieciństwa. Możliwe, że przejęliśmy czyjeś przekonania, chociaż wcale nie mają one zastosowania w naszej własnej rzeczywistości.

Zasługiwanie na coś nie ma nic wspólnego z byciem dobrym. Na drodze staje nasza niechęć do otrzymywania dobra w życiu. Pozwól sobie zaakceptować je, bez względu na to, czy sądzisz, że na nie zasługujesz czy też nie.

Medytacja na dzień 2: Krąg miłości (dzień 2 – nagranie audio)

Ujrzyj siebie, jak stoisz w bezpiecznym miejscu. Zrzucić z siebie brzemień bólu

i strachu. Odrzuć stare, negatywne wzorce i przyzwyczajenia. Zobacz, jak się od ciebie oddalają. Teraz ujrzyj siebie stojącego z szeroko rozpostartymi ramionami, mówiącego: *Jestem otwarty i chłonny* – gotowego określić, czego pragniesz, a nie czego nie chcesz. Zobacz, jaki jesteś zdrowy i pełen pokoju. Ujrzyj jak przepęlnia cię miłość.

W tej bezpiecznej przestrzeni poczuj łączność z innymi ludźmi na świecie. Pozwól, by miłość, która jest w tobie, przemieszczała się od serca do serca. Kiedy cała z ciebie wyjdzie, wiedz, że powróci zwielokrotniona. Prześlij kojące myśli wszystkim, których znasz, a one powrócą do ciebie.

Żyjąc na tej planecie, możemy znaleźć się w kręgu nienawiści albo w kręgu miłości i uzdrowienia. Ja wybieram krąg miłości. Uważam, że wszyscy pragniemy tego samego: pokoju, bezpieczeństwa i możliwości kreatywnego wyrażania siebie, które daje nam spełnienie.

Zobacz, jak świat staje się niesamowitym kręgiem miłości. I takim przecież jest.

Dzień 3

Obserwacja twoich wewnętrznych rozmów

Dziś dowiesz się więcej o modyfikowaniu przekazów kierowanych do siebie samego, oczyszczaniu się z negatywnych myśli z przeszłości tak, by żyć chwilą obecną.

Teraz, gdy nastał trzeci dzień twojej pracy z lustrem, czy czujesz silniejszą więź ze swoim przyjacielem, twoim odbiciem? Każdego dnia, kiedy ćwiczysz pracę z lustrem, możesz zakochać się w sobie odrobinę bardziej. Coraz łatwiej jest mówić sobie pozytywne afirmacje i szczerze w nie wierzyć.

Najlepszym sposobem, by pokochać siebie, jest uwolnienie się od negatywnych przekazów z twojej przeszłości i żyć chwilą obecną. A zatem, dzisiaj chciałabym popracować z tobą nad zmianami w twoich, jak sama je nazywam, *wewnętrznych rozmowach*, jakie toczysz w swojej głowie.

Zbyt często akceptujemy przekazy z wczesnego dzieciństwa kierowane do nas przez rodziców, nauczycieli i inne osoby, które stanowiły dla nas autorytet. Na pewno słyszałeś takie zdania: „Przestań się mazać jak dziecko”, „Nigdy nie sprzątasz pokoju” czy „Dlaczego nie posłałeś łóżka?” Aby być kochanym, robiłeś to, co kazali ci inni ludzie. Być może za młodu byłeś nawet przeświadczony, że akceptację mogłeś zyskać jedynie wtedy, gdy zrobiłeś określone rzeczy. Akceptacja i miłość były warunkowe. Warto jednak zauważyć, że aprobaty innych opierała się na *ich* przekonaniach dotyczących tego, co jest godne uwagi i nie miało nic wspólnego z twoją prawdziwą wartością.

Owe wczesne przekazy wpływają na nasze wewnętrzne rozmowy. Sposób, w jaki rozmawiamy ze sobą w myślach, jest niesamowicie istotny, ponieważ stanowi on podstawę do wypowiedzianych przez nas słów. Tworzy określoną mentalną atmosferę, w której egzystujemy i która przyciąga do nas konkretne doświadczenia. Jeśli umniejszamy swoją wartość, życie również nie będzie dla nas bardzo wartościowe. Ale jeżeli kochamy i doceniamy siebie, wówczas może być cudownym, pełnym radości darem.

Jeśli twoje życie jest nieszczęśliwe lub czujesz się niespełniony, bardzo łatwo

jest winić o to rodziców – lub też nieokreślonych, wszechmogących *Ich* – i powiedzieć, że wszystko to przecież *ich* wina. Jeśli jednak to zrobisz, utkniesz zablokowany pośród swoich problemów i frustracji. Obwinianie wcale nie przyniesie ci wolności.

Twoje słowa mają ogromną moc. Zaczynj zatem słuchać tego, co mówisz. Jeśli zauważysz, że używasz słów nacechowanych negatywnie, zawsze możesz je zmienić. Kiedy usłyszę jakąś historię o negatywnym wydzwieku, nie powtarzam jej nikomu. Uważam, że i tak dotarła wystarczająco daleko i nie przekazuję jej dalej. Jednakże, jeśli usłyszę historię pozytywną, opowiadam ją każdemu, komu się da!

Gdy jesteś w towarzystwie innych ludzi, uważnie słuchaj tego, co mówią i jak to mówią. Sprawdź, czy potrafisz połączyć to, o czym mówią z tym, czego oczekują od życia. Bardzo wielu operuje w codziennym życiu słowem „powiniennem”. „*Powiniennem/powinnam*” to słowo, na które moje uszy są wyjątkowo wyczulone. Aż dzwoni mi w nich, kiedy je słyszę. Zauważyłam, że niektórzy ludzie wypowiadali to słowo kilkanaście razy podczas jednej wypowiedzi. Ci sami zastanawiają się, dlaczego ich życie jest takie trudne albo dlaczego nie mogą znaleźć wyjścia z sytuacji. Pragną mieć kontrolę nad rzeczami, których nie mogą kontrolować. Są zajęci wprowadzaniem w błąd innych lub siebie.

Możesz ćwiczyć pozytywne wewnętrzne rozmowy podczas pracy z lustrem, wygłaszając tylko pozytywnie nacechowane zdania o sobie i powtarzając tylko pozytywne afirmacje. Jeżeli w twoich myślach pojawią się jakieś negatywne rozmowy z dzieciństwa, możesz je zamienić w stwierdzenia pozytywne. Przykładowo zdanie: „Nigdy nie robisz nic jak należy!” można przekształcić w afirmację: *Jestem zdolną osobą i jestem w stanie poradzić sobie ze wszystkim, co stanie mi na drodze.* Kiedy zaczniesz słuchać siebie i innych, staniesz się bardziej świadomy tego, co mówisz, jak mówisz i dlaczego to mówisz. Owa świadomość pomoże ci zmienić swoje wewnętrzne rozmowy w afirmacje, które ulecą twoje ciało i umysł. Co za wspaniały sposób, by kochać siebie!

A teraz afirmacja: *Uwalniam się od negatywnych przekazów z przeszłości. Żyję chwilą obecną.*

Dzień 3 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Stań lub usiądź przed lustrem.
2. Spójrz w oczy swemu odbiciu.

3. Wypowiedz afirmację: *Cokolwiek sobie powiem, powiem to z miłością.*
4. Powtarzaj: *Cokolwiek powiem sobie patrząc w lustro, powiem to z miłością.*
5. Czy jest jakieś zdanie, które słyszałeś w dzieciństwie i które utkwiło ci w głowie? Może coś w stylu „Jesteś głupi” albo „Nie jesteś wystarczająco dobry” lub cokolwiek innego, co przychodzi ci do głowy. Poświęć czas na przemianę tych negatywnych stwierdzeń w pozytywne afirmacje: *Jestem mądry. Jestem bardziej inteligentny, niż mi się wydaje. Jestem geniuszem z masą twórczych pomysłów. Jestem wspaniałą osobą. Jestem przemyśły. Jestem wart miłości.*
6. Wybierz jedną lub dwie z tych pozytywnych afirmacji i powtarzaj je w kółko. Powtarzaj tak długo, aż poczujesz się z nimi komfortowo.
7. Za każdym razem, gdy będziesz mijać lustro czy zobaczysz gdzieś swoje odbicie, zatrzymaj się i powtórz te afirmacje.

Siła jest w tobie:
ćwiczenie notatkowe na dzień 3

1. Czy opowiedziałeś dziś jakąś historię nacechowaną negatywnie? Zanotuj, ile razy ją powtórzyłeś i ilu osobom? A teraz zapisz, co pozytywnego możesz opowiedzieć tym osobom jutro – coś co pozwoli im i ich otoczeniu poczuć się lepiej.
2. Zanotuj słowo „powinienem”. Obok niego zapisz listę słów, które możesz użyć jako zamienników. Możesz zacząć od słowa „mógłbym”.
3. Zapisz kilka nowych pozytywnych afirmacji, których się dziś nauczyłeś, abyś mógł je ćwiczyć w dowolnej chwili.

Myśl Serca na dzień 3:
Zawsze mam wybór

Większość z nas żywi niemądre przekonania na temat tego, kim jesteśmy i odnośnie sztywnych reguł, jakimi powinno rządzić się nasze życie. Raz na zawsze usuńmy z naszego słownika słowo „powinienem”. To słowo czyni z nas więźniów. Za każdym razem, gdy używamy słowa „powinienem”, wprowadzamy się w błąd. W efekcie naprawdę mówimy: „niewystarczająco dobry”.

Co zatem można wybrać z twojej listy słów na zastąpienie „powinienem”? Zamień słowo „powinienem” na „mógłbym”. „Mógłbym” pozwala ci poczuć,

że masz wybór, a wybór oznacza wolność. Musimy być świadomi, że wszystko, co w życiu robimy, robimy z wyboru. Naprawdę nie ma niczego, co *musimy* robić. Zawsze mamy wybór.

Medytacja na dzień 3: Zasługujesz na miłość (*dzień 3 – nagranie audio*)

Ujrzyj siebie otoczonego miłością. Zobacz, jak jesteś szczęśliwy i zdrowy. Postaraj się ujrzeć swoje życie takim, jakim chciałbyś, aby było. Zwracaj uwagę na szczegóły. Wiedz, że zasługujesz na to wszystko. Następnie skup się na miłości w twoim sercu, pozwól jej płynąć, niech napelni tve ciało uzdrawiającą energią. Poczuj, jak miłość krąży – uchodzi z ciebie, a potem powraca.

Miłość jest najpotężniejszą uzdrawiającą siłą, jaka istnieje. Pozwól jej przepływać przez twoje ciało. Ty sam *jesteś* miłością.

Dzień 4

Pozwól odejść przeszłości

Dzisiaj pozwolisz odejść poczuciu winy, uwolnisz przebaczenie i ruszysz dalej.

I jak się czujesz po dniu wczorajszym? Czy czujesz, że uczysz się pozbywać dawnego bólu i przestawiać swoje wewnętrzne rozmowy na bardziej pozytywne tory? Jestem z ciebie bardzo dumna – kochasz siebie tak mocno, że każdego dnia ćwiczysz pracę z lustrem, by przeprogramować stare nawyki, które tkwią w twojej głowie.

Od czasu głębokiego dzieciństwa każda informacja, jaką usłyszeliśmy, wszystko, co mówiliśmy, cokolwiek zrobiliśmy i czego doświadczyliśmy zostało zapisane i jest magazynowane w swoistej „szafce” naszej kory mózgowej, trzewiach i splocie słonecznym. Lubię sobie wyobrazać, że istnieją tam mali posłańcy, a wszystkie nasze myśli i doświadczenia nagrywane są na taśmach, które oni układają w odpowiednich teczkach i przegródkach szaf archiwum.

Wielu z nas gromadzi w sobie „teczki” opisane *Nie jestem wystarczająco dobry, Nigdy mi się to nie uda, Niczego nie robię dobrze*. Jesteśmy zakopani pod stosem starych, negatywnych taśm z nagranyymi doświadczeniami.

Dzisiaj zaskoczmy naszych małych posłańców. Będziemy ćwiczyć pracę z lustrem i wysyłać sobie nowe przekazy: *Pragnę pozwolić odejść przeszłości. Uwalniam się od poczucia winy. Jestem gotów przebaczać*. Posłańcy chwycą te nowe wiadomości i powiedzą: „A cóż to jest? Jak i gdzie to skatalogować? Nigdy czegoś takiego nie widzieliśmy”.

Czy możesz sobie wyobrazić, jak byłoby wspaniale, gdybyś każdego dnia mógł opanować nowy sposób na pogodzenie się z przeszłością, by w twoim życiu zapanowała harmonia? Mój drogi, już zacząłeś to robić poprzez codzienną pracę z lustrem. Każdego dnia zmywasz z siebie kolejne warstwy – blokady przeszłości. Za każdym razem, gdy wypowiedasz afirmację patrząc w lustro, pozbywasz się jednej warstwy przeszłości. Czym są owe warstwy, które uniemożliwiają ci szczęśliwe i satysfakcjonujące życie? Czym są owe blokady uniemożliwiają ci przebaczenie sobie i swojej przeszłości?

Sądę, że mamy problem w zidentyfikowaniu tych blokad, ponieważ, szczerze mówiąc, nie wiemy, czemu tak naprawdę chcemy pozwolić odejść. Wiemy, co jest nie tak w naszym życiu i wiemy, czego chcemy, ale nie wiemy, co nas przed tym powstrzymuje.

Wszystko w twoim życiu stanowi lustrzane odbicie tego, kim jesteś. Tak jak lustro odbija twój obraz, doświadczenia stanowią odzwierciedlenie twoich przekonań. Możesz dosłownie przyjrzeć się swoim doświadczeniom i określić, jakie są twoje przekonania. Jeśli przyjrzesz się ludziom w swoim otoczeniu, zauważysz, że odzwierciedlają oni niektóre twoje opinie o sobie samym. Jeżeli zawsze byłeś w pracy krytykowany, to prawdopodobnie dlatego, że sam do wielu rzeczy podchodzisz bardzo krytycznie, a w dzieciństwie bywałeś krytykowany przez jednego z rodziców.

Pamiętaj: jeżeli nie czujesz się dobrze z czymś, co ci się przydarzyło, masz możliwość spojrzeć w głąb siebie i spytać: *Jak przyczyniłem się do tego doświadczenia? Co takiego w moim wnętrzu wierzy, że na to zasłużyłem? Jak mogę to zmienić? Jak mogę przebaczyć sobie i mojej przeszłości, nauczyć się zostawić to za sobą i ruszyć dalej?*

Afirmujemy: *Uwalniam się od starych ograniczeń i przekonań. Pozwalam im odejść, a sam czuję spokój.*

Dzień 4 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Stań przed lustrem.
2. Weź głęboki oddech, a podczas wydechu pozwól, by wszelkie napięcie opuściło twoje ciało.
3. Spójrz na swoje czoło i wyobraź sobie, że naciskasz przycisk, który sprawia, że otwiera się w nim napęd na płytę CD, pełną starych przekonań i negatywnych myśli, która ciągle odtwarzana jest w twojej głowie. Sięgnij do czoła i wyobraź sobie, że wyciągasz ją z napędu i wyrzucasz.
4. A teraz spójrz sobie głęboko w oczy i powiedz: „Stwórzmy nowe nagranie pełne pozytywnych myśli i afirmacji”.
5. Wypowiedz na głos afirmacje: *Pragnę się uwolnić od negatywnych myśli. Pozwalam im odejść. Uwalniam się od wszelkiego napięcia. Uwalniam się od gniewu. Uwalniam się od poczucia winy. Pozwalam odejść wszelkim smutkom, starym ograniczeniom i przekonaniom. Pozwalam im odejść i czuję spokój. Pozostaję w zgodzie z samym sobą. Jestem w zgodzie z całym życiem. Jestem bezpieczny.*

6. Powtórz je dwa lub trzy razy.
7. W ciągu dnia, za każdym razem, gdy napotkasz jakieś trudności, wyjmij kieszonkowe lusterko i powtórz te afirmacje. Zapamiętaj je dobrze, aby stały się częścią twego dnia.

Siła jest w tobie: ćwiczenie notatkowe na dzień 4

1. Uważam, że większość naszych problemów spowodowanych jest czterema przyczynami, które osobiście określam mianem Wielkiej Czwórki. Są to: Krytyka, Strach, Wina, Złość. W swym notatniku stwórz cztery kolumny, w nagłówku każdej z nich wpisz jedną z kategorii Wielkiej Czwórki. Zastanów się, jaką rolę odgrywają w twoim życiu. Zanotuj we właściwej jej kolumnie swoje myśli i odczucia względem każdej z nich.
2. Wybierz teraz dwie kategorie, w których sporządziłeś najwięcej notatek i napisz w nich pozytywne afirmacje. Przykładowo, jeśli jedną z tych kategorii jest Złość, możesz zapisać takie afirmacje jak: *Decyduję teraz, by wyzwolić się od wszelkiego bólu i złości. Im więcej złości uwalniam, tym więcej mam miłości, którą mogę obdarzać.*
3. Wszystko w naszym życiu stanowi lustrzane odbicie tego, kim jesteśmy. Pomyśl o ludziach w twoim otoczeniu, z którymi miewasz problemy. Co sprawia, że coś ci w nich przeszkadza? Zanotuj spostrzeżenia.
4. Spójrz na przymioty, które przed chwilą zapisałeś. Odnotuj, jak każdy z nich odzwierciedla twoją opinię o sobie samym. Możesz zanotować także wszystko, czego nauczyłeś się o sobie podczas dzisiejszego ćwiczenia.

Myśl Serca na dzień 4: *Mogę się uwolnić*

Nawyki i wzorce zachowań powstają dlatego, że w pewien sposób nam służą. To niesamowite, jak wiele chorób wywołujemy, ponieważ w ten sposób chcemy ukarać naszych rodziców. Nie robimy tego świadomie – w zasadzie w większości przypadków czynimy to całkowicie nieświadomie. Jeśli jednak spojrzymy w głąb siebie, odnajdziemy pewien schemat. Często generujemy negatywne sytuacje, ponieważ nie wiemy, jak radzić sobie z niektórymi obszarami życia. Jeśli tak jest również w twoim przypadku, zadaj sobie pytania: *Z jakiego powodu jest mi przykro? Na kogo jestem zły? Czego próbuję uniknąć?*

Jak ma mi to pomóc?

Jeśli nie jesteś gotów, by się od czegoś uwolnić – wolisz się tego trzymać, bo czujesz, że dobrze ci służy – to nieważne co zrobisz; i tak nie będziesz w stanie się od tego uwolnić. Jeżeli jednak będziesz gotowy, przyjdzie ci to niesamowicie łatwo.

Medytacja na dzień 4: Nowy rozdział (dzień 4 – nagranie audio)

Zobacz, jak otwierają się drzwi do nowej rzeczywistości – rozpoczynasz nowy rozdział życia, pełen uzdrowienia, którego w przeszłości nie rozumiałeś. Jesteśmy w trakcie nauki o niezwykłych możliwościach, które w nas tkwią. Nauczymy się nawiązywać kontakt z tymi obszarami naszej jaźni, które posiadają odpowiedzi i mogą poprowadzić nas ku większemu dobru.

Ujrzyj, jak te drzwi otwierają się szeroko i wyobraź sobie, jak przechodzisz przez nie, by odnaleźć moc uzdrowienia, która może przybierać wiele form – także przedmiotów czy innych ludzi. Niektórzy z nas potrzebują uzdrowienia ciała, inni mają zranione serca, a jeszcze inni potrzebują uleczenia umysłów. Zatem, stańmy się otwarci i chłonni na potrzeby innych ludzi. Otwieramy więc drzwi do rozwoju osobistego i przechodzimy przez nie, wiedząc, że jesteśmy tam bezpieczni.

Dzień 5

Budowanie poczucia własnej wartości

Dzisiaj dowiesz się więcej o tym, jak kochać siebie z szacunkiem, wdzięcznością i uświadomisz sobie, że twoje ciało, umysł i dusza to cuda, które warto doceniać.

Jak się czułeś, gdy obudziłeś się dzisiaj rano? Czy uśmiechnąłeś się do siebie w lustrze i rzekłeś: *Kocham cię, mój drogi, naprawdę cię kocham?* Czy zaczynasz już w to wierzyć? Być może po tych kilku dniach pracy z lustrem zauważyłeś już jakieś zmiany w swoim życiu. Może będziesz się dzisiaj uśmiechał częściej niż zwykle, a gdy zobaczysz w lustrze swą piękną twarz, poczujesz się lepiej. I będziesz się czuł lepiej względem samego siebie. Czy zaczynasz już kochać i akceptować osobę, którą widzisz w lustrze?

Miłość to wspaniałe lekarstwo. Miłość do siebie czyni cuda. Odkryłam, że bez względu na to, jaki mam problem, najlepszym sposobem, by go rozwiązać, jest zacząć kochać samego siebie.

Miłość względem siebie oznacza, że szanujesz w sobie wszystko – to, co wewnątrz i to, co na zewnątrz. To głębokie poszanowanie cudów swego ciała, umysłu i duszy. Kochanie siebie to wdzięczność, która wypełnia twoje serce i przepęlnia cię radością z bycia TOBĄ.

Pokochanie siebie jest jednak niemożliwe bez samoakceptacji. Czy bez końca się karcisz i krytykujesz? Wierzysz, że nie można cię kochać? Żyjesz w chaosie i nieporządku? Czy przyciągasz do siebie partnerów, którzy umniejszają twoją wartość? Czy źle traktujesz swoje ciało za pomocą niezdrowej diety i myśli pełnych stresu?

Jeśli w jakikolwiek sposób zaprzeczasz swojej wartości, to jest to akt niekochania siebie. Pamiętam pewną kobietę, z którą pracowałam. Nosila ona soczewki kontaktowe. Dzięki pracy z lustrem zaczęła uwalniać się od lęków z czasów swego dzieciństwa. Po kilku dniach stwierdziła, że soczewki przeszkadzają jej do tego stopnia, że nie była w stanie ich dłużej nosić. Gdy je zdjęła, rozejrzała się wokół i odkryła, że jej wzrok stał się prawie idealnie ostry.

Zatem przez cały dzień powtarzała sobie: *Nie wierzę w to. Nie wierzę w to.* To była jej afirmacja. Następnego dnia wróciła do noszenia soczewek. Nie pozwoliła sobie uwierzyć, że jej wzrok stał się znów ostry, a jej brak wiary znalazł potwierdzenie. Wszechświat dał jej dokładnie to, o co prosiła. Oto jak potężne są nasze myśli.

Pomyśl, jak idealny byłeś jako małe dziecko! Dzieci nie muszą nic robić, by być idealnymi; one są idealne i zachowują się, jakby o tym doskonale wiedziały. Wiedzą, że są centrum Wszechświata. Nie boją się prosić o to, czego chcą. Swobodnie wyrażają swoje uczucia. Doskonale wiesz, kiedy dziecko jest złe – w zasadzie wówczas wie o tym także całe sąsiedztwo. Wiesz także, kiedy dziecko jest szczęśliwe – jego uśmiech opromienia cały dom. Dzieci są pełne miłości.

Te, które nie otrzymują miłości, „wiedną”. Gdy jesteśmy starsi, uczymy się żyć bez miłości – lub przynajmniej próbujemy – ale dzieci tego nie potrafią. One kochają każdy skrawek własnego ciała.

Kiedyś też taki byłeś. Wszyscy tacy byliśmy. Potem zaczęliśmy słuchać dorosłych, którzy nauczyli nas bycia lęklivymi i zaczęliśmy zaprzeczać naszej wspaniałości.

Dziś odsuń na bok wszelką krytykę i negatywne wewnętrzne rozmowy. Odrzuć stare nastawienie – to, które cię karci i opiera się zmianom. Uwolnij się od opinii, które inni ludzie mają o tobie.

Afirmuj: *Jestem wystarczająco dobry. Jestem wart miłości.*

Dzień 5 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Stań przed lustrem.
2. Spójrz sobie w oczy.
3. Wypowiedz afirmację: *Kocham i doceniam siebie.*
4. Powtarzaj to sobie w kółko: *Kocham i doceniam siebie.*
5. Powtarzaj to sobie przynajmniej sto razy dziennie. Tak jest: sto razy dziennie. Niech *Kocham i doceniam siebie* stanie się twoją mantrą.
6. Za każdym razem, gdy będziesz mijać lustro czy zobaczysz gdzieś swoje odbicie, zatrzymaj się i powtórz tę afirmację.

Na przestrzeni wielu lat pokazałam to ćwiczenie setkom ludzi. Kiedy tylko je rzetelnie wykonywali, efekty były absolutnie oszałamiające. Pamiętaj: lustro nie działa tylko w teorii, ono wymaga praktyki. Jeśli ćwiczysz, zauważysz różnicę.

Jeśli pojawią się jakieś negatywne myśli np.: *Jak mogę doceniać siebie, gdy jestem taki gruby* albo *To głupie sądzić, że mógłbym myśleć w ten sposób* lub *Wcale nie jestem dobry* – nie opieraj się im, nie walcz z nimi, nie osądzaj ich. Pozwól im istnieć. Skoncentruj się na tym, czego chcesz doświadczyć, a mianowicie: miłości i akceptacji względem siebie samego. Delikatnie odepchnij myśli, które atakują cię niczym intruzy i skup się na *Kocham i doceniam siebie*.

To, co robimy podczas pracy z lustrem jest próbą powrotu do sedna tego, kim naprawdę jesteśmy. Pragniemy tego doświadczyć, a jest to możliwe wyłącznie wtedy, gdy się nie osądzamy.

Siła jest w tobie: ćwiczenie notatkowe na dzień 5

1. Zanotuj, w jaki sposób okazujesz sobie brak miłości lub jak okazujesz sobie brak własnej wartości. Czy krytykujesz swoje ciało? Czy mówisz do siebie w negatywny sposób?
2. Zapisz kilka negatywnych opinii, jakie mają o tobie inni ludzie. Przy każdej z nich zapisz afirmację, która obróci tę opinię w pozytywne stwierdzenie. Na przykład możesz zmienić *Moja matka sądzi, że jestem gruby* w *Jestem piękny taki, jaki jestem*.
3. Stwórz listę wszystkich powodów, dla których warto cię kochać. Sporządź także listę powodów, dla których inni ludzie uwielbiają spędzać z tobą czas.
4. Umieść obie listy w takim miejscu, gdzie będziesz mógł na nie spoglądać każdego dnia.

Myśl Serca na dzień 5: *Uwielbiam być sobą*

Wyobrażasz sobie, jak wspaniale by było, gdybyś mógł przejść przez życie nie będąc przez nikogo krytykowanym? Czyż nie byłoby cudownie poczuć totalną swobodę, być zupełnie wolnym? Wstawałbyś rano z łóżka wiedząc, że przed tobą fantastyczny dzień, ponieważ wszyscy cię kochają i nikt nie skrytykuje. Czułbyś się wręcz cudownie.

A wiesz co? Możesz to sobie dać; sprawić, że życie stanie się najwspanialszym doświadczeniem, jakie podpowie ci wyobraźnia. Możesz budzić się rano i czuć radość, że spędzisz kolejny dzień właśnie z *tobą*.

Medytacja na dzień 5:
Afirmacje na poczucie własnej wartości
(dzień 5 – nagranie audio)

Jestem odpowiedni i kompetentny w każdej sytuacji.

Pragnę czuć się ze sobą dobrze.

Jestem wart własnej miłości.

Stoję twardo na własnych nogach.

Akceptuję i korzystam ze swojej siły.

Mówię za siebie i czuję się z tym bezpiecznie.

Jestem kochany i akceptowany dokładnie taki, jaki jestem, tu i teraz.

Moje poczucie własnej wartości jest wysokie, ponieważ szanuję to, kim jestem.

Moje życie z każdym dniem staje się coraz wspanialsze. Czekam z niecierpliwością na to, co przyniesie każdy nowy dzień.

Moją świadomość przepełniają pozytywne, zdrowe myśli pełne miłości, które znajdują odzwierciedlenie w moich doświadczeniach.

Największy dar, jaki mogę sobie ofiarować, to bezwarunkowa miłość. Kocham siebie dokładnie takim, jakim jestem.

Nie czekam już, by stać się idealnym, aby w ten sposób móc pokochać siebie.

Dzień 6

Uwolnij się od wewnętrznego krytyka

Dzisiaj nauczysz się przełamywać nawyk osądzania się i samokrytyki oraz wyzwolisz się od tłumienia własnej wartości.

Dzisiaj odkryjesz, że to, jak rozpoczniesz poranek, może zdeterminować twoje doświadczenia całego dnia.

Spójrz dzisiaj w lustro i pogratuluj sobie! Jesteś na dobrej drodze do pokochania i akceptacji samego siebie – a przynajmniej bardzo chcesz ku temu dążyć. Bez względu na to, na jakim etapie jesteś, możesz uczcić postęp, którego już dokonałeś. Ty i twoje zaangażowanie w pracę z lustrem warte są świętowania.

Im więcej pracy z lustrem, tym bardziej jesteś świadom swoich wewnętrznych rozmów. Gdybym cię dzisiaj poprosiła o nagranie taśmy, na której zarejestrowałbyś swój wewnętrzny dialog, jak by on brzmiał? Czy słuchałbyś negatywnych afirmacji jak: *Jestem głupi. Jestem ofermą. Nikt nie pyta mnie o zdanie. Dlaczego jest tak wielu bezmyślnych ludzi?* Czy twój wewnętrzny głos stale na coś narzeka? Czy na świat patrzysz wyłącznie krytycznie? Czy wszystko poddajesz ocenie? Czy jesteś dla siebie sprawiedliwy?

Wielu z nas ma w sobie tak silnie zakorzeniony nawyk poddawania wszystkiego ocenie i krytyce, że nie jesteśmy w stanie tego pokonać. Dawniej stale się nad sobą użalałam i dużo narzekałam. Wręcz uwielbiałam „tarzać się” w swoim żalu. Nie wiedziałam, że sama „nakręcałam” sytuacje, które sprawiały to. W owych dniach nie widziałam nawet możliwości poprawy.

Praca z lustrem jest niesamowicie ważna, ponieważ powoduje, że stajesz się wyczulony na osądy i negatywne wewnętrzne dialogi oraz pozwala ci uwolnić się od swego wewnętrznego krytyka tak szybko, jak to tylko możliwe. Nigdy nie zdołasz się pokochać, jeśli nie pozbędziesz się nawyku „dołowania się” i psucia własnego życia.

Jako małe dziecko byłeś ogromnie otwarty na świat. Patrzyłeś na otoczenie szeroko otwartymi oczyma. Akceptowałeś życie takim, jakim jest, dopóki nie napotkałeś czegoś strasznego lub nie doznałeś jakiejś krzywdy. Potem, gdy

dorośleś, zacząłeś akceptować opinie innych ludzi i przyjmować je za swoje. Nauczyłeś się krytykować.

Mnie pomogło to, że zaczęłam słuchać tego, co mówię. Stałam się bardziej świadoma istnienia mego wewnętrznego krytyka i podjęłam pracę nad tym, by go powstrzymywać. Zaczęłam powtarzać przed lustrem pozytywne afirmacje, nawet nie zastanawiając się nad ich znaczeniem. Po prostu powtarzałam je wciąż i wciąż. Zaczęłam od bardzo prostych: *Kocham siebie. Akceptuję siebie.* Następnie przeszłam do takich: *Moje opinie są wartościowe. Uwalniam się od potrzeby krytykowania siebie. Uwalniam się od potrzeby krytykowania innych.*

Po jakimś czasie zauważyłam, że zaczęły mieć miejsce pozytywne zmiany. Gdy rozpoczniesz pracę nad uwolnieniem się od wewnętrznego krytyka, ty również zaczniesz spostrzegać je. Uważam, że krytycyzm osłabia naszego ducha. Wzmacnia w nas przekonanie: *Nie jestem wystarczająco dobry.* Po prostu, nie wyzwala w nas dobra. Kiedy jednak pozbędziesz się wewnętrznego krytyka, nawiądziesz kontakt ze swoją wyższą jaźnią.

A zatem sprawdźmy. Czy nauczyłeś się, jak nagrać w swojej głowie taśmę z pozytywnymi afirmacjami? Czy zwracasz uwagę na swoje myśli i zastępujesz negatywne pozytywnymi afirmacjami?

Dzięki pracy z lustrem staniesz się bardziej świadom wewnętrznego głosu, który w tobie rozbrzmiewa. Wówczas będziesz mógł wyzbyć się potrzeby „dołowania się” przez cały czas. Kiedy to uczynisz, zauważysz, że nie krytykujesz już innych tak jak dawniej.

Gdy poczujesz się dobrze będąc sobą, automatycznie pozwolisz innym być sobą. Ich drobne nawyki nie będą ci już tak przeszkadzać. Wyzbędziesz się chęci, by zmieniać innych na swoją modłę. Kiedy przestaniesz ich oceniać, oni nie będą mieli potrzeby, by oceniać ciebie. Wszyscy będą wolni.

Nasze uczucia to nasze myśli w akcji. Nie ma potrzeby się ich wstydzić czy mieć względem nich poczucie winy. Też mają jakiś cel. Gdy wyzwolisz swoje ciało i umysł od negatywnych myśli, zrobisz miejsce dla innych, bardziej pozytywnych emocji i doświadczeń.

Afirmujmy: *To dobry moment, by uwolnić się od wewnętrznego krytyka i podążyć ku miłości.*

Dzień 6 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Znajdź spokojne, ciche miejsce z lustrem, gdzie czujesz się bezpiecznie i gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzał.

2. Spójrz w lustro. Patrz sobie prosto w oczy. Jeśli nadal nie czujesz się z tym komfortowo, to skup się na swoich ustach czy nosie. Przemawiaj do swego wewnętrznego dziecka. Ono pragnie rosnąć i rozwijać się, potrzebuje miłości, akceptacji i pochwał.
3. Wypowiedz afirmacje: *Kocham cię. Kocham cię i wiem, że robisz wszystko najlepiej, jak potrafisz. Jesteś idealny taki, jaki jesteś. Akceptuję cię.*
4. Zanim poczujesz, że twój wewnętrzny głos jest mniej krytyczny, może trzeba będzie wykonać to ćwiczenie kilka razy. Rób tak, jak czujesz, że potrzebujesz.

Siła jest w tobie: ćwiczenie notatkowe na dzień 6

1. Sporządź listę pięciu rzeczy, za które siebie krytykujesz.
2. Przejrzyj tę listę i obok każdego zapisanego elementu wpisz datę, od kiedy zacząłeś się krytykować za tę konkretną rzecz. Jeśli nie pamiętasz dokładnej, zanotuj ją w przybliżeniu.
3. Jesteś zdumiony od jak dawna sam siebie tłamsisz? Nawyk samokrytyki nie przyniósł ci żadnych pozytywnych zmian, prawda? Krytycyzm nie działa! Sprawia jedynie, że czujesz się źle. A więc czas go powstrzymać.
4. Zamień te pięć krytycznych cech w pozytywne afirmacje.
5. Noś tę listę przy sobie. Kiedy zauważysz, że zaczynasz się oceniać, wyjmij listę z pozytywnymi notatkami i odczytaj je kilkakrotnie. A najlepiej przeczytaj je sobie przed lustrem.

Myśl Serca na dzień 6: *Kocham i akceptuję siebie takiego, jakim jestem*

Wszyscy mamy w swoim życiu obszary, które uznajemy za niegodne miłości czy akceptacji. Jeśli jesteśmy naprawdę źli na siebie samych, często popadamy w nałogi. Nadużywamy alkoholu, narkotyków czy papierosów. Przejadamy się. Karcimy się emocjonalnie. Jedną z najgorszych rzeczy, która czyni największe spustoszenie, jest samokrytyka. Musimy zaprzestać wszelkiej krytyki. Kiedy wyrobimy w sobie nawyk niekrytykowania siebie, z niewiarygodną łatwością przestaniemy także krytykować innych. Zdamy sobie sprawę, że każdy jest odbiciem nas samych, a to, co dostrzegamy w innych, możemy również dostrzec w sobie.

Kiedy na kogoś narzekamy, tak naprawdę narzekamy na siebie samych. Gdy

naprawdę pokochamy i zaakceptujemy to kim jesteśmy, nie będzie już na co narzekać. Nie będziemy mogli się już ranić, ani nie zranimy nikogo innego. Złożmy przysięgę, że nie będziemy się już nigdy krytykować.

Medytacja na dzień 6:
Jesteśmy wolni i możemy być sobą
(dzień 6 – nagranie audio)

Aby być kompletną całością, musimy się w pełni zaakceptować. Zatem otwórz swe serce i zrób w nim mnóstwo miejsca na różne obszary swojej osobowości, te: z których jesteś dumny, których się wstydzisz, które odrzucasz i które kochasz. Wszystkie są bowiem częścią ciebie. Jesteś piękny. Wszyscy jesteśmy. Kiedy twoje serce wypełni miłość, będziesz się mógł nią dzielić z innymi.

Niech teraz ta miłość wypełni pokój, w którym jesteś i niech promieniuje ku wszystkim ludziom, których znasz. W wyobraźni zbierz tych, na których ci zależy i ustaw ich pośrodku pokoju tak, aby mogli odebrać miłość płynącą z twego serca.

A teraz zobacz w każdej z tych osób jej wewnętrzne dziecko. Zobacz, jak tańczy, podskakuje i fika koziółki przepełnione nieokiełznaną radością, wyrażając wszystko, co w dzieciach najlepsze. Pozwól swemu wewnętrznemu dziecku bawić się z innymi dziećmi. Niech twoje wewnętrzne dziecko tańczy. Niech czuje się bezpieczne i wolne. Pozwól mu być takim, jakim zawsze pragnęło być.

Jesteś idealny, kompletny, a twój świat jest wspaniały.

Dzień 7

Kochaj siebie: przegląd pierwszego tygodnia

Dziś przyjrzyj się temu, jak daleko doszedłeś i jak wiele już osiągnąłeś w przełamywaniu swoich starych przekonań i odkrywaniu przyszłych możliwości.

Gratulacje! Przebrnąłeś przez pierwszy tydzień pracy z lustrem. Jestem dumna, że jesteś uczestnikiem tego kursu i ćwiczysz pracę z lustrem już od siedmiu dni.

Wymaga ona czasu i cieszę się, że postanowiłeś poświęcić dwadzieścia jeden dni na naukę. Im więcej ćwiczysz, tym łatwiej ci to przychodzi. Jeśli nadal czujesz się niezbyt komfortowo patrząc na siebie w lustrze, w porządku. Mówienie sobie *Kocham cię* początkowo jest trudne dla większości z nas. Może potrwać kilka tygodni albo nawet miesiąc zanim wypowiemy te słowa z uczuciem komfortu. Kiedy jednak już zaczniesz wymawiać je z większą łatwością, zauważysz w swoim życiu pozytywne zmiany.

Na przestrzeni minionych siedmiu dni sprawiłeś, że lustro stało się twoim przyjacielem i codziennym towarzyszem. Dowiedziałeś się, jak może pomóc ci stać się bardziej świadomym tego, co mówisz i co robisz. Poświęciłeś czas, by słuchać swych wewnętrznych rozmów i by ćwiczyć pozytywne afirmacje.

Ponownie pragnę podkreślić, że praca z lustrem jest aktem prawdziwej miłości, jednym z najwspanialszych darów, jakie możesz sobie ofiarować. Każdego dnia, kiedy to robisz, możesz zakochiwać się w sobie odrobinę bardziej. Najlepszym sposobem, by kochać siebie, jest uwolnienie się od niepotrzebnego balastu przeszłości – oceniania siebie, dawnych urazów, które w sobie chowasz – abyś mógł w pełni żyć chwilą obecną. Przyzwyczajamy się do powtarzania starych, negatywnych stwierdzeń, które słyszymy od dzieciństwa. Gdy uda ci się przekształcić owe negatywne afirmacje w pozytywne i będziesz je ćwiczył, wypowiadając przed lustrem, wyzbędziesz się balastu przeszłości i będziesz mógł ruszyć dalej.

Każdego dnia, gdy ćwiczysz pracę z lustrem, zmywasz z siebie warstwy przeszłości. Za każdym razem, kiedy wypowiadasz przez lustro afirmację,

usuwasz z tych warstw kolejny element. Przez lata przyjęły one wyraźną formę – niczym cegły zbudowały wielki mur. Przedarcie się przez te warstwy wymaga czasu, ale wyburzanie możesz zacząć od pojedynczej cegły. Za każdym razem gdy usuniesz jedną cegielkę lub jedną warstwę, wpuścisz przez „wyłom w murze” więcej światła i miłości. Kiedy uwierzysz w pozytywne afirmacje, które wypowiadasz przed lustrem, jeszcze więcej miłości przedrze się przez mur twojej przeszłości. Bez względu na to, jaki masz problem, najlepszym rozwiązaniem jest miłość do siebie.

Jeśli od czasu do czasu usłyszysz głos wewnętrznego krytyka, besztający cię za coś lub czyniący ci uszczypliwe uwagi, to w porządku. Zawsze masz u swego boku przyjaciela i towarzysza – twoje lustro – którego możesz wówczas użyć. Spójrz sobie głęboko w oczy i powiedz: *Jestem wart miłości*. I tak trzymaj!

Afirmujmy: *Ten tydzień pracy z lustrem, by kochać siebie, wart jest uczczenia. Przechodzę teraz w inny stan świadomości, w której spojrzę na siebie z zupełnie innej perspektywy.*

Dzień 7– ćwiczenie pracy z lustrem

1. Stań przed lustrem.
2. Spójrz sobie w oczy.
3. Wypowiedz afirmacje: *Kocham cię. Naprawdę cię kocham. Jestem dumny z twojej pracy z lustrem.*
4. Powtórz te afirmacje dziesięć razy, dodając swoje imię: *Kocham cię (imię). Naprawdę cię kocham. Kocham cię (imię). Naprawdę cię kocham. Jestem dumny z twojej pracy z lustrem.*
5. Spójrz na własne czoło i wyobraź sobie, że naciskasz przycisk, który sprawia, że otwiera się w nim napęd na płytę CD, pełną starych przekonań i negatywnych myśli, która ciągle odtwarzana jest w twojej głowie. Sięgnij do czoła i wyobraź sobie, że wyciągasz tę płytę z napędu i wyrzucasz ją.
6. Teraz zajrzyj głęboko w oczy i wyobraź sobie, że tworzysz nową płytę pełną pozytywnych afirmacji: *Pragnę się uwolnić od negatywnych myśli. Jestem wart miłości. Jestem idealny taki jaki jestem.*

Siła jest w tobie: ćwiczenie notatkowe na dzień 7

1. Wyjmij swój notes i otwórz go na pierwszym ćwiczeniu, jakie wykonałeś

podczas pierwszego dnia.

2. Odczytaj obserwacje i odczucia, jakie zanotowałeś tego dnia podczas pracy z lustrem.
3. Na nowej stronie napisz swoje odczucia oraz obserwacje po pierwszym tygodniu pracy z lustrem. Czy ćwiczenia przychodzą ci coraz łatwiej? Czy czujesz się bardziej komfortowo patrząc w lustro?
4. Zanotuj swoje sukcesy w pracy z lustrem. Zapisz też, co sprawiało ci największe trudności.
5. Stwórz nowe afirmacje, które pomogą ci uporać się z tymi obszarami, na których nadal masz blokady.

Myśl Serca na dzień 7:

Wszystkie moje doświadczenia są dla mnie dobre

Od chwili narodzin przechodzimy przez jakieś drzwi. Od tamtej pory przekroczyliśmy wiele wrót, ale te i zmiana, jaką przyniosły, są największe.

Przychodzimy na świat wyposażeni we wszystko, czego potrzebujemy, by w pełni wspaniale spędzić swoje życie. Mamy mądrość i wiedzę, które są nam potrzebne. Mamy zdolności i talenty. Mamy też wszelką miłość, jakiej potrzebujemy. Życie ma nas wspierać i opiekować się nami. Musimy wierzyć i ufać, że tak jest.

Drzwi stale się przed nami otwierają i zamykają. Jeśli się na sobie skoncentrujemy, zawsze będziemy się czuć bezpiecznie, bez względu na to, jakie drzwi przekraczamy. Nawet kiedy przechodzimy przez ostatnie na tej planecie, to nadal nie jest koniec. To po prostu początek kolejnej przygody. Zaufaj, że dobrze jest doświadczać zmian.

Dziś jest nowy dzień. Przed nami wiele wspaniałych doznań. Jesteśmy kochani. Jesteśmy bezpieczni.

Medytacja na dzień 7: Duch, którym jestem (*dzień 7 – nagranie audio*)

Jesteśmy tymi, którzy mogą ocalić świat. Gdy zbierzemy się razem dla wspólnej sprawy, odnajdziemy odpowiedzi. Musimy zawsze pamiętać, że istnieje taka część nas samych, która wykracza poza ciało, poza naszą osobowość, poza choroby, poza naszą przeszłość i nasze relacje z innymi. Rdzeniem każdego z nas jest nieśmiertelny Duch. Był zawsze i zawsze będzie. Jesteśmy tu, by

kochać siebie i innych. Czyniąc to, znajdziemy odpowiedzi, które mogą uzdrowić nas oraz naszą planetę.

Żyjemy w niezwykłych czasach. Wszystko wokół się zmienia. Możemy nawet nie zdawać sobie sprawy z powagi wielu problemów, jednak radzimy sobie najlepiej, jak potrafimy. Wszystko to przeminie, a my znajdziemy rozwiązanie. Połączymy się na poziomie duchowym, na poziomie Ducha, ponieważ wszyscy jesteśmy jednością. Jesteśmy wolni. Tak właśnie jest.

***Tydzień
drugi***

Dzień 8

Pokochaj swoje wewnętrzne dziecko – część pierwsza

Dzisiaj wyjdiesz poza obręb „dorosłego”, którego widzisz w lustrze i spotkasz swoje wewnętrzne dziecko.

To bardzo ważny dzień w twojej pracy z lustrem. Weź mnie za rękę i przejdźmy do twego lustra. Spójrz sobie głęboko w oczy. Wyjdź poza obręb „dorosłego”, którego widzisz w lustrze i pozdrów swoje wewnętrzne dziecko.

Nieważne ile masz lat; jest w tobie dziecko, które potrzebuje miłości i akceptacji. Jeśli jesteś kobietą, nieważne jak niezależną, masz w sobie małą dziewczynkę, która jest niezmiernie delikatna i potrzebuje pomocy. Jeżeli jesteś mężczyzną, nieważne jak pewnym siebie, tkwi w tobie mały chłopiec, który łaknie ciepła i uwagi.

Czy gdy spoglądasz w lustro, dostrzegasz swoje wewnętrzne dziecko? Czy to dziecko jest szczęśliwe? Co próbuje ci ono powiedzieć?

Każdy wiek, jaki osiągnąłeś, nadal w tobie tkwi – w twojej świadomości i pamięci. Kiedy w dzieciństwie coś poszło nie tak, byłeś przekonany, że to z tobą jest coś nie tak. Dzieci rozwijają w sobie przekonanie, że gdyby robiły wszystko jak trzeba, ich rodzice by je kochali i nie karali by ich.

Często owa zmiana dokonuje się w wieku około pięciu lat. Uważamy, że coś jest z nami nie w porządku i nie chcemy mieć już nic wspólnego z tkwiącym w nas dzieckiem.

Jest w nas także rodzic. I w przypadku większości z nas, ów wewnętrzny rodzic niemal non stop strofuje wewnętrzne dziecko. Jeśli przysłuchasz się swemu wewnętrznemu dialogowi, możesz usłyszeć to strofowanie. Możesz usłyszeć, jak rodzic mówi ci, co zrobiłeś źle lub że nie jesteś wystarczająco dobry.

A więc, powracając do czasów dzieciństwa, zaczynamy toczyć wojnę z nami samymi i krytykujemy się, tak jak czynili to nasi rodzice: *Jesteś głupi. Nie jesteś wystarczająco dobry. Niczego nie robisz właściwie.* Ta ciągła krytyka staje się nawykiem. Teraz, będąc dorosłymi, większość z nas całkowicie ignoruje tkwiące wewnątrz dziecko lub lekceważy je tak samo, jak byliśmy lekceważeni jako

dzieci. Powtarzamy ten wzór wciąż i wciąż.

Za każdym razem, gdy się czegoś boisz, pomyśl, że to boi się tkwiące w tobie dziecko. Dorosły nie czuje lęku, po prostu stracił kontakt ze swoim wewnętrznym dzieckiem i nie może go wesprzeć. Dorosły oraz dziecko muszą zbudować ze sobą więź.

Jak nawiązać kontakt z wewnętrznym dzieckiem? Pierwszym krokiem jest poznanie go poprzez pracę z lustrem. Kim jest to dziecko? Dlaczego jest nieszczęśliwe? Co możesz zrobić, by poczuło się bezpieczne i kochane?

Rozmawiaj ze swoim wewnętrznym dzieckiem o wszystkim, co robisz. Wiem, że może to brzmieć niepoważnie, ale to działa. Niech ono wie, że nieważne, co się wydarzy, ty nigdy się od niego nie odwrócisz i nie porzucisz go, ale zawsze będziesz przy nim i będziesz je kochać.

Twoje wewnętrzne dziecko pragnie zostać zauważone, chce się czuć bezpiecznie i pragnie być kochane. Jeśli każdego dnia poświęcisz kilka chwil, by nawiązać kontakt z tą małą osobką w twoim wnętrzu, życie stanie się o wiele lepsze.

Afirmujemy: *Pragnę pokochać i zaakceptować moje wewnętrzne dziecko.*

Dzień 8 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Znajdź fotografię, na której masz około pięciu lat. Przyklej ją do swego lustra.
2. Wpatruj się w zdjęcie przez kilka minut. Co widzisz? Czy widzisz szczęśliwe dziecko? Czy raczej smutne?
3. Przemów do swego wewnętrznego dziecka poprzez lustro. Możesz patrzeć na zdjęcie albo spoglądać sobie w oczy – jak jest ci wygodniej. Jeśli w dzieciństwie miałeś jakieś przezwisko, użyj go przemawiając do swego wewnętrznego dziecka. Najlepiej jest usiąść przed lustrem. Jeśli będziesz stać, a pojawią się nagle jakieś trudne emocje, możesz poczuć pokusę, by po prostu odwrócić się i wybiec. A zatem usiądź, weź paczkę chusteczek i zacznij mówić.
4. Otwórz serce i podziel się swymi skrytymi myślami.
5. Kiedy skończysz, możesz wypowiedzieć afirmacje: *Bardzo cię kocham, mój drogi. Jestem tu dla ciebie. Jesteś bezpieczny.*

Siła jest w tobie:
ćwiczenie notatkowe na dzień 8

1. Do tego ćwiczenia potrzebne ci będą kredki świecowe lub ołówkowe albo kolorowe mazaki.
2. Używając swojej ręki niedominującej – tej, którą nie piszesz – narysuj siebie samego jako dziecko. Bądź kreatywny!
3. Przyklej rysunek do lustra.
4. Spójrz na rysunek i zacznij mówić do swego wewnętrznego dziecka.
5. Zadań dziecku poniższe pytania i zanotuj odpowiedzi: *Co lubisz? Czego nie lubisz? Co cię przeraża? Czego potrzebujesz? Co mogę zrobić, byś był szczęśliwy?*
6. Zamknij oczy i daj sobie parę minut, by przemyśleć wszystko, czego dowiedziałeś się o swoim wewnętrznym dziecku.

Myśl Serca na dzień 8: *Przyjmuję moje wewnętrzne dziecko z miłością*

Zaopiekuj się swoim wewnętrznym dzieckiem. Ono się boi, cierpi i nie wie, co ma robić.

Bądź przy nim. Przyjmij je z miłością i zrób wszystko, by otoczyć je opieką. Zapewnij je, że bez względu na wszystko, zawsze będziesz przy nim. Nigdy się od niego nie odwrócisz i nigdy go nie porzucisz. Zawsze będziesz kochać to dziecko.

Medytacja na dzień 8: Zrelaksuj się *(dzień 8 – nagranie audio)*

Weź głęboki oddech i zamknij oczy. Weź kolejny głęboki wdech i pozwól twemu ciału się całkowicie odprężyć. Skieruj swoją uwagę na palce stóp i pozwól im całkowicie się zrelaksować. Teraz rozluźnij stopy, pięty i kostki. Poczuj, jak twoje stopy stają się ciężkie. Niech to uczucie odprężenia przesuwają się wzdłuż łydek aż do kolan. Kontynuuj i poczuj, jak relaksujące ciepło przepływa do twoich ud, sprawiając, że stają się ciężkie.

A teraz pozwól zrelaksować się twoim biodrom i pośladkom. Rozluźnij brzuch i poczuj, jak odprężenie przesuwają się ku klatce piersiowej, rozlewa się po obojczykach i przenika do ramion. Pozwól im się zrelaksować. Poczuj, jak relaks przechodzi ku łokciom, przedramionom, nadgarstkom i dłoniom. Resztki napięcia uchodzą z ciebie poprzez koniuszki palców. Rozluźnij szyję, następnie szczękę, policzki oraz mięśnie wokół oczu. Poczuj, jak rozluźniają się twoje czoło

i głowa. Odpręż się. Zrelaksuj się.

Dzień 9

Pokochaj swoje wewnętrzne dziecko – część druga

Dziś użyjemy lustra, aby przebaczyć przeszłości i zacząć kochać piękne dziecko, które w tobie tkwi.

Jak się dziś miewacie, ty i twoje wewnętrzne dziecko? Czy poznaliście się już nieco lepiej? Zauważyłam, że praca z wewnętrznym dzieckiem ma ogromne znaczenie przy leczeniu ran z przeszłości. Nie zawsze bowiem mamy kontakt z emocjami przerażonego dziecka, które znajduje się we wnętrzu.

Jeśli twoje dzieciństwo było pełne lęku oraz zmagania fizycznych lub psychicznych, możesz mieć tendencję do mentalnego besztania się. Kiedy to czynisz, zastraszasz także wewnętrzne dziecko, które masz w sobie. Niestety, nie ma ono dokąd uciec.

Wewnętrzne dziecko wielu z nas jest zagubione i samotne, często czuje się odrzucone. Być może jedynym kontaktem, jaki z nim dotąd nawiązywaliśmy, była krytyka i karcenie go. Dlatego nie dziwnym jest, że jest nieszczęśliwe. Nie możemy odrzucić części nas samych, a jednocześnie pozostać ze sobą w harmonii.

Dziś wykorzystamy pracę z lustrem, aby wyjść poza ograniczenia narzucane przez wewnętrznego rodzica i nawiążemy kontakt z zagubionym wewnętrznym dzieckiem. Przebaczymy przeszłości i zaczniemy kochać to dziecko. Ono musi wiedzieć, że nam na nim zależy.

W wielu z nas tkwią zagrzebane głęboko uczucia i rany z przeszłości. Nauczenie się miłości do wewnętrznego dziecka będzie musiało trochę potrwać. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz. Wracaj do tych ćwiczeń raz po raz. Uda ci się, obiecuję.

Twoje wewnętrzne dziecko nadal nosi w sobie przekonania, które ty sam dawniej w sobie rozwinąłeś. Jeśli twoi rodzice byli bardzo surowi, a teraz sam jesteś dla siebie surowy lub tworzysz wokół siebie dystans, ono prawdopodobnie stosuje się do zasad twoich rodziców. Jeśli besztasz się za każde niepowodzenie, dla twego wewnętrznego dziecka ta sytuacja musi być przerażająca – codziennie rano budzi się z myślą: Za co mój rodzic dziś na mnie nakrzyczy?

To, co nasi rodzice robili nam w przeszłości, to produkt ich świadomości. Teraz my jesteśmy rodzicami, używamy swojej świadomości. Jeśli nadal odmawiasz zaopiekowania się wewnętrznym dzieckiem, utknąłeś zablokowany urazami z przeszłości. Oznacza to, że ciągle jest ktoś, komu musisz przebaczyć. Czym są te urazy, których musisz się wyzbyć? Czego sobie jeszcze nie wybaczyłeś?

A teraz wizualizuj, że bierzesz swoje wewnętrzne dziecko za rękę i przez kilka dni chodźcie wszędzie razem. Sprawdź, jak radosne może być to doświadczenie. Może brzmi to niepoważnie, ale proszę, spróbuj. To naprawdę pomaga. Zbuduj wspaniałe życie dla siebie i swego wewnętrznego dziecka. Wszechświat odpowie ci, a ty odnajdziesz sposób, by uzdrowić je oraz dorosłego siebie.

Nieważne, jakie było twoje dzieciństwo – szczęśliwe czy smutne – ty i tylko ty zarządzasz teraz swoim życiem. Możesz marnować czas obwiniając swoich rodziców albo otoczyć się miłością.

Miłość działa jak największa gumka do ścierania na świecie. Usuwa nawet najgłębsze i najbardziej bolesne wspomnienia, ponieważ dociera głębiej niż cokolwiek innego. Zastanów się przez chwilę: Czy wolisz życie pełne bólu czy pełne radości? Siła i możliwość dokonywania wyborów są w tobie. Spójrz sobie w oczy, pokochaj siebie samego oraz tkwiące w tobie dziecko.

Afirmujemy: *Kocham moje wewnętrzne dziecko. Teraz ja rządzę swoim życiem.*

Dzień 9 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Stań przed lustrem i spójrz na swoje zdjęcie z dzieciństwa, które przykleiłeś tam wczoraj.
2. Poświęć teraz chwilę, by powiedzieć swemu wewnętrznemu dziecku, że ci na nim zależy. Wypowiedz afirmacje: *Zależy mi na tobie. Kocham cię. Naprawdę cię kocham.*
3. Usiądź naprzeciw lustra (lub usiądź trzymając w dłoni małe lusterko). Kontynuuj rozmowę ze swoim wewnętrznym dzieckiem, którą rozpocząłeś wczoraj. Możesz zacząć od przeprosin i powiedzieć coś w stylu: *Przepraszam, że nie rozmawiałem z tobą przez te wszystkie lata. Przykro mi, że karciałem cię przez tak długi czas. Chcę zadośćuczynić za cały ten okres, który spędziliśmy oddzielnie.*
4. Jeśli nie rozmawiałeś ze swoim wewnętrznym dzieckiem od pięćdziesięciu czy sześćdziesięciu lat, ponowne nawiązanie z nim kontaktu może zająć sporo

czasu. W końcu nawiądziesz z nim połączenie. Być może *poczujesz* dziecko w tobie. Być może je *usłyszysz*. A może nawet je *zobaczysz*.

5. Miej pod ręką paczkę chusteczek. To normalne, że podczas rozmowy z wewnętrznym dzieckiem możesz się rozplakać. Łzy pomogą ci się przełamać i nawiązać z nim kontakt.

Siła jest w tobie: ćwiczenie notatkowe na dzień 9

1. Co lubiłeś robić, kiedy byłeś mały? Zapisz wszystko, co ci przychodzi do głowy. Kiedy ostatni raz robiłeś którąkolwiek z tych rzeczy? Zbyt często tkwiący w nas rodzice powstrzymują nas od robienia czegoś zabawnego, ponieważ nie są to rzeczy godne dorosłych.
2. A teraz odłóż swój notes i wyjdź pobawić się ze swoim dzieckiem. Baw się dobrze! Rób wszystkie te niepoważne rzeczy, które uwielbiałeś jako dziecko – wskocz w stertę nagrabionych liści albo przebiegnij pod strumieniem wody z ogrodowego zraszacza. Patrz, jak bawią się inne dzieci. Przywoła to wspomnienia gier i zabaw, które uwielbiałeś w dzieciństwie. Jeśli chcesz wnieść w swoje życie więcej radości, nawiąż kontakt ze swoim wewnętrznym dzieckiem i na nowo wkrocz w świat spontaniczności. Obiecuję, że będziesz się dobrze bawił.

Myśl Serca na dzień 9: *Jestem gotów się zmieniać i rozwijać*

Jesteś gotów uczyć się nowych rzeczy, których jeszcze nie znasz. Jesteś gotów porzucić stare idee, które obecnie nie mają zastosowania. Jesteś gotów przyjrzeć się swemu zachowaniu i powiedzieć: „Nie chcę już tego robić”. Wiesz, że możesz teraz być bardziej sobą. Nie tylko stać się lepszą osobą – to by znaczyło, że nie jesteś wystarczająco dobry, a to nieprawda – ale bardziej tym, kim naprawdę jesteś.

Rozwój i zmiany są ekscytujące, nawet jeśli wymagają zmagania się z jakimiś bolesnymi kwestiami.

Medytacja na dzień 9: Pokochaj wewnętrzne dziecko (*dzień 9 – nagranie audio*)

Cofnij się w czasie. Ujrzyj siebie jako pięcioletnie dziecko. Wyciągnij do niego ręce i powiedz: „Jestem twoją przyszłością i przybyłem, by cię kochać”. Obejmij to dziecko z miłością i wraz z nim przenieś się do teraźniejszości. Zobacz, jak razem stoicie przed lustrem spoglądając na siebie z miłością. Spróbuj sobie uświadomić, że nadal brakuje ci wielu części siebie samego.

A teraz cofnij się w czasie jeszcze dalej, do chwili własnych narodzin. Właśnie wydostałeś się z kanału rodnego. To była bardzo trudna podróż. Czujesz zimne powietrze i widzisz oślepiająco jasne światło, a ktoś właśnie dał ci klapsa. Przybyłeś! Pojawiłeś się, by przeżyć swe życie. Pokochaj to małe dziecko. Pokochaj je z całych sił!

Następnie przemieść się w czasie do chwili, gdy dopiero uczysz się chodzić. Wstajesz i upadasz, znów wstajesz i padasz, ponownie powstajesz i znowu padasz. I wtedy, nagle udaje ci się zrobić jeden krok, a po nim następny. Chodzisz! Jesteś z siebie taki dumny. Pokochaj to małe dziecko. Pokochaj je z całych sił!

A teraz przenieś się do pierwszego dnia szkoły. Nie chciałeś rozstać się z mamą, ale zrobiłeś to. Po raz pierwszy przekroczyłeś próg szkoły. Bałeś się, ale uczyniłeś to. Radziłeś sobie najlepiej, jak mogłeś. Kochaj to dziecko. Pokochaj je mocno!

Teraz przypomnij sobie swoje życie w wieku około dziesięciu lat. Może było wspaniałe, a może trudne. Robiłeś wszystko, co w twojej mocy, by sobie radzić i udało ci się. Pokochaj to dziecko. Po prostu je kochaj!

Następnie przenieś się w czasie w okres dojrzewania i przypomnij sobie ten czas. Był ekscytujący i nieco przerażający, może nawet bardziej niż byłeś w stanie znieść, ale przebrnąłeś przez niego. Dałeś z siebie wszystko i poradziłeś sobie. A zatem pokochaj tego nastolatka. Kochaj go!

Przejdź teraz do czasów, gdy dostałeś swoją pierwszą pracę. Przypomnij sobie, jak podniecające było zarobienie swoich pierwszych pieniędzy. Tak bardzo chciałeś wyrzucić wówczas dobre wrażenie, a tak wiele musiałeś się jeszcze nauczyć. Radziłeś sobie najlepiej, jak mogłeś i odniosłeś sukces. Pokochaj tę osobę. Po prostu kochaj ją!

Przypomnij sobie swój pierwszy zawód miłosny i ból, jaki wtedy czułeś. Byłeś przekonany, że nikt cię już nigdy nie pokocha. Tak bardzo cierpiełeś. Staraleś się to przetrwać i udało ci się. Pokochaj tę osobę. Kochaj ją!

A teraz przejdź do kolejnego milowego kroku swego życia. Może to być jakaś krępująca, bolesna lub wspaniała sytuacja. Czymkolwiek była, w danej chwili poradziłeś sobie najlepiej jak umiałeś – na miarę wiedzy i świadomości, jakie

wówczas posiadałeś. A więc pokochaj tę osobę. Pokochaj ją!

Teraz zbierz razem wiele części swojej jaźni i zabierz je do terażniejszości. Zobacz, jak stoisz wraz z nimi przed lustrem i uświadom sobie, że patrzysz teraz na bogactwo swego życia. Oczywiście, były w nim także chwile trudne i bolesne, momenty zażenowania i chaosu. W porządku. To część życia. Kochaj *całego* siebie.

Następnie odwróć się i spójrz za siebie. Ujrzyj osobę, która stoi za tobą z otwartymi ramionami i mówi: „Jestem twoją przyszłością i przybyłem, by cię kochać”.

Życie to niekończące się możliwości, by pokochać samego siebie – przeszłość, terażniejszość i przyszłość. Miłość i akceptacja każdej części siebie są uzdrawiające. Jak mógłbyś czuć się kompletny i uleczony, gdybyś odrzucał jakąś część siebie. Uzdrawienie polega na ponownym zebraniu się w całość. Kochaj siebie, każdą część siebie i bądź kompletny. Wszystko jest w porządku.

Dzień 10

Kochaj swoje ciało, ulecz swój ból

Dzisiejszy dzień dotyczy bólu: czym jest, skąd się bierze, co oznacza i czego się możesz dzięki niemu dowiedzieć.

Wielu z nas codziennie zмага się z bólem lub różnymi dolegliwościami. Mogą one stanowić jedynie niewielki element życia lub też dominować w nim. Dziś użyjesz pracy z lustrem, aby otworzyć nowe drzwi prowadzące do miłości względem swego ciała i uleczenia nękającego cię bólu.

Nikt nie chce odczuwać bólu, ale jeśli jest on twoim problemem, czego możesz się z niego dowiedzieć? Skąd bierze się ból? Co usiłuje ci powiedzieć? Ponieważ może stanowić on manifestację dolegliwości, tak fizycznych jak i mentalnych, to oczywiste jest, że zarówno ciało jak i umysł są na niego podatne.

Niedawno spotkałam się z sytuacją, która stanowi znakomity przykład. Byłam w parku i przyglądałam się zabawie dwóch dziewczynek. Jedno z dzieci uniosło rękę, by w zabawie trącić drugie w ramię. Ale zanim został nawiązany kontakt, druga dziewczynka krzyknęła z płaczem: „Au!” Pierwsza z nich spojrzała na koleżankę i spytała: „Dlaczego mówisz «Au»? Przecież cię nawet nie dotknęłam”. Dziewczynka odparła: „Ale wiedziałam, że to zaboli”.

Ciało, tak jak wszystko inne w życiu, stanowi odzwierciedlenie naszych myśli i przekonań. Stale do nas przemawia, musimy mieć jedynie czas, by słuchać. Wierzę, że sami generujemy każdy ból i chorobę. Każda komórka w naszym ciele odpowiada na każdą, pojedynczą myśl, jaka pojawia się w umyśle i na każde słowo, które wypowiadamy.

Ciało stale dąży do uzyskania optymalnego stanu zdrowia, bez względu na to, co robimy. Jednakże, jeśli znieważasz je niezdrową dietą i niezdrowymi myślami, sam przyczyniasz się do pogorszenia swego zdrowia.

Ból może się przejawiać wielorako: w formie dyskomfortu, zadrapań, spuchniętego palca, siniaka, przekrwienia, płytkiego snu, mdłości, ściskania w żołądku. Próbuje nam coś powiedzieć. Ból to metoda ciała, by przykuć naszą uwagę – desperacka próba poinformowania nas, że coś jest w życiu nie tak.

Co robimy, gdy poczujemy ból? Zazwyczaj udajemy się do gabinetu lekarskiego lub do apteki po środki przeciwbólowe. Kiedy tak robimy, to jakbyśmy mówili naszemu ciału: „Zamknij się! Nie chcę cię słuchać”. Uciszy się ono na chwilę, ale potem jego szept powróci i tym razem będzie głośniejszy niż poprzednio. Wyobraź sobie sytuację, w której mówisz coś ważnego swemu przyjacielowi, ale on cię nie słucha. Wówczas zapewne powtórzyłbyś to raz jeszcze, tym razem głośnieją. Jeśli nadal nie zostałeś usłyszany, prawdopodobnie zdenerwowałbyś się. Albo też, czując się zraniony i odrzucony, zamilkłbyś.

Czasami ludzie dosłownie *chcą* być chorzy. W naszym społeczeństwie uczyniliśmy z bólu czy choroby usprawiedliwienie, by unikać odpowiedzialności czy nieprzyjemnych sytuacji. Gdy nie potrafimy powiedzieć nie, wówczas możemy wynaleźć dla siebie chorobę, która powie to za nas.

Jednak w którymś momencie musisz zwrócić uwagę na sygnały ciała. Pozwól sobie słuchać go, ponieważ ono pragnie być zdrowe, a aby takim być, musicie współpracować.

Pomyśl o bólu jak o nauczycielu, który mówi ci, że w twoim umyśle pokutują fałszywe idee. Coś, w co wierzysz, co mówisz, robisz czy myślisz nie jest wcale dla ciebie najlepsze. Zawsze wyobrażam sobie, że moje ciało trąca mnie, mówiąc: „*Proszę o uwagę!*”. Kiedy odkryjesz już mentalny schemat, jaki kryje się za bólem czy jakąś dolegliwością, masz szansę poprzez pracę z lustrem dokonać w nim zmiany i powstrzymać nieprzyjemne dolegliwości.

Czy jesteś gotowy skierować swoją uwagę na ciało i uwolnić się od potrzeb, które przyczyniały się do bólu? Jeśli tak, zacznij pracę z lustrem i naucz się kochać swoje ciało i uzdrawiać je z bólu.

Afirmujmy: *Kocham swoje ciało. Przywracam mu optymalny stan zdrowia, dając mu to, czego potrzebuje, na każdym poziomie.*

Dzień 10 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Wybierz dolegliwość lub rodzaj bólu, nad jakim chciałbyś dziś popracować. Przyjmijmy, że będzie to zgaga.
2. Stań lub usiądź naprzeciw lustra.
3. Spójrz sobie głęboko w oczy i zadaj pytania: *Skąd się wzięła ta zgaga? Co próbuje mi przekazać? Czy niezdrowo się odżywiałem? Czy jest coś, co wzbudza mój lęk? Czy usłyszałem jakieś nowiny, których nie mogę „przetrawić”? Czy pojawiła się jakaś zaogniona sytuacja, z którą sobie nie*

radzę? Czy czegoś lub kogoś nie toleruję?

4. Bez względu na to, jakiego bólu doświadczasz, możesz zastosować następujące afirmacje: *Oddycham swobodnie i głęboko. Odżywiam swoje ciało zdrowym pokarmem. Pozwalam mu odpocząć, gdy tego potrzebuje. Kocham moje wspaniałe ciało. Jestem bezpieczny. Ufam życiu. Nie lękam się.* Powtarzaj sobie te afirmacje.
5. A teraz wykonaj kilka afirmacji adresowanych konkretnie do obszaru, który sprawia ci ból. (W mojej książce *Heal Your Body* znajdziesz informacje o mentalnych schematach i różnych dolegliwościach oraz odpowiadające im afirmacje). Przykładowo, jeśli masz problemy żołądkowe, możesz powiedzieć: *Kocham mój żołądek. Naprawdę kocham cię mój zdrowy żołądku. Karmię cię zdrowym pokarmem, a ty trawisz go z radością. Masz moją pełną zgodę na bycie zdrowym.*
6. Powtórz te afirmacje dwa lub trzy razy.

Siła jest w tobie: ćwiczenie notatkowe na dzień 10

1. Kiedy odczuwasz ból lub dyskomfort, daj sobie czas, by się wyciszyć. Zaufaj, że twa Wyższa Moc poinformuje cię, co w twoim życiu wymaga zmian, byś mógł się od nich uwolnić.
2. Wizualizuj piękne, idealne miejsce, gdzie wokół ciebie obficie rosną ulubione kwiaty. Powąchaj je, poczuj ich słodcy i ciepły wiatr owiewający twą twarz. Skoncentruj się, by odprężyć każdy mięsień w swoim ciele.
3. Zadaj sobie trzy pytania: *Jak przyczyniam się do tego problemu? Czego muszę się o tym dowiedzieć? Które obszary mego życia wymagają zmian?* Medytuj nad tymi pytaniami i pozwól, by pojawiły się odpowiedzi na nie. Zanutuj je w swoim notesie.
4. Wybierz jedną z powyższych odpowiedzi i zapisz plan działania, który możesz dziś wdrożyć.

Dokonuj zmian krok po kroku. Jak mawiał chiński filozof Lao-tzu: „Podróż tysiąca mil zaczyna się od jednego kroku”. Jeden mały krok dodany do innego może dokonać istotnych zmian w twoim życiu. Ból niekoniecznie zniknie w przeciągu jednej nocy, chociaż może się tak zdarzyć. Jego pojawianie się też trwało pewien czas, a zatem także trochę czasu zajmie ci zrozumienie, że już go nie potrzebujesz. Bądź dla siebie delikatny.

Myśl Serca na dzień 10:
Uważnie słucham komunikatów mego ciała

Ciało, tak jak wszystko inne w życiu, stanowi lustro, w którym odbijają się myśli i przekonania. Każda komórka reaguje na każdą myśl i każde wypowiedziane słowo.

Podczas dokonywania zmian, musisz być elastyczny pod każdym względem. Jesteś gotowy, by zmienić siebie i swoje poglądy, aby poprawić jakoś swego życia. Twoje ciało kocha cię, bez względu na to, jak je traktujesz. Komunikuje się z tobą i teraz usłyszysz jego komunikaty. Jesteś gotów, by je odebrać.

Bądź uważny i wprowadzaj niezbędne poprawki. Kochasz swoje ciało i dajesz mu to, czego potrzebuje, by odzyskać optymalny stan zdrowia. Sięgasz po wewnętrzną siłę, która jest na wyciągnięcie ręki zawsze, gdy jej potrzebujesz.

Medytacja na dzień 10: Pokochaj wewnętrzne dziecko (dzień 10 – nagranie audio)

A oto kilka pozytywnych afirmacji wspierających zdrowie i proces uzdrawiania. Powtarzaj je często:

Czerpię radość z pożywienia, które jest najlepsze dla mojego ciała.

Kocham każdą komórkę swego ciała.

Dokonuję zdrowych wyborów.

Mam do siebie szacunek.

Z niecierpliwością czekam na podeszły wiek, ponieważ już teraz troskliwie opiekuję się swoim ciałem.

Zapewniam memu ciału optimum zdrowia, zaspokajając jego wszystkie potrzeby.

Proces uzdrawiania trwa. Pozwalam, by mądrość mego ciała w naturalny sposób dokonała uzdrowienia.

Mam wyjątkowego anioła stróża. Niebiosy prowadzą mnie i cały czas chronią.

Idealne zdrowie to moje boskie prawo i korzystam z niego.

Jestem wdzięczny za moje zdrowe ciało. Kocham życie.

Jestem jedyną osobą, która ma kontrolę nad moimi nawykami żywieniowymi. Zawsze mogę się czemuś oprzeć, jeśli tak zdecyduję.

Woda to mój ulubiony napój. Piję dużo wody, by oczyścić swoje ciało i umysł.

Wypełnienie umysłu przyjemnymi myślami to najszybsza droga do osiągnięcia zdrowia.

Dzień 11

Poczuj się dobrze, uwolnij swój gniew

Dzisiaj zajmiesz się gniewem: jak sobie z nim radzić i uwalniać się od niego zanim sprawi, że poczujesz się źle i jak znaleźć w sobie przestrzeń na pozytywne emocje.

I jak się czujesz przemawiając do siebie każdego dnia i mówiąc sobie, że jesteś kochany? Spójrz w lustro i pogratuluj sobie. Zagłębiłeś się w swoje emocje i zacząłeś wyzbywać się przeszłości. Teraz uczysz się, jak „odtworzyć” w swoim umyśle nagrania z pozytywnymi afirmacjami. Celebrować postęp, jakiego do tej pory dokonałeś. Ja z kolei pragnę uczcić CIEBIE i twoje oddanie pracy z lustrem.

Podczas, gdy grzebałeś w swojej przeszłości i uwalniałeś emocje, być może odkryłeś tam jakieś gniewne uczucia, skierowane przeciw tobie lub jakiejś konkretnej sytuacji. Zatem dzisiaj chciałabym pomóc ci popracować nad przebaczeniem i uwolnieniem gniewu, jaki możesz w sobie mieć, byś mógł poczuć się w pełni dobrze.

Gniew to bardzo szczere uczucie. Jeśli nie jest wyrażony i uzewnętrzniiony, może być „przetwarzany” w twoim wnętrzu, w ciele, co zazwyczaj powoduje rozwój jakiegoś rodzaju dysfunkcji czy dolegliwości.

Zazwyczaj złościć się ciągle na te same rzeczy. Kiedy jesteśmy wściekli, czujemy, że nie mamy prawa tego okazywać, więc przełykamy gniew. Może on jednak powodować poczucie zgorzknienia czy depresję. Zatem, dobrze jest uporać się z nim i uwolnić go, gdy się pojawi.

Jeśli lubisz ekspresję fizyczną, weź kilka poduszek i zacznij w nie uderzać. Nie obawiaj się, że gniew wybuchnie pełną siłą. Już i tak zbyt długo go w sobie tłumisz. Poczucie winy czy wstyd, że jest się złym, nie ma najmniejszego sensu.

Jednym z najlepszych sposobów na uporanie się z gniewem jest szczerą rozmowa z osobą, na którą jesteś zły. Jeśli masz ochotę na kogoś krzyknąć, to znaczy, że od dawna to uczucie zbierało się w tobie. Często dzieje się tak, ponieważ czujesz, że nie możesz z tą osobą otwarcie porozmawiać. Drugim,

doskonałym sposobem na radzenie sobie ze złością, jest rozmowa z osobą w lustrze.

Praca z lustrem pomoże ci uzewnętrznić wszystkie skrywane uczucia. Jedną z moich studentek miała ogromne trudności z ujawnianiem gniewu. Rozumiała swoje emocje w sposób intelektualny, ale nie potrafiła ich wyrażać. Kiedy pozwoliła sobie na uzewnętrznianie uczuć podczas pracy z lustrem, okazało się, że nareszcie jest w stanie nakrzyczeć na swoją matkę oraz córkę alkoholicką, nie przebierając w słowach. Gdy uwolniła swoją złość, poczuła jakby ktoś zdjął jej z piersi ogromny ciężar. Potem, kiedy córka przyszła ją odwiedzić, kobieta ta nie mogła przestać jej tulić. Działo się tak, ponieważ uwolniła gniew, który dotąd w sobie tłumiła i w ten sposób zrobiła przestrzeń dla miłości.

Wielu ludzi mówi mi, że są znacznie szczęśliwsi od kiedy uwolnili swą złość względem innych. Jest tak, jakby zniknął w końcu przygniatający ich ciężar.

Wiedz, że istnieje odpowiedź na twój gniew i odnajdziesz ją. Bardzo uzdrawiająco działa medytacja i wizualizacja, jak wściekłość ulatuje z twego ciała. Prześlij miłość osobie, która jest obiektem twego gniewu i ujrzyj, jak rozwiązuje ona wszelki dysonans jaki między wami zaistniał. Bądź gotów na harmonię. Być może złość, którą odczuwasz, przypomina ci, że nie do końca dobrze komunikujesz się z innymi. Jeśli zrozumiesz, że tak jest, będziesz mógł to poprawić.

Afirmujemy: *To w porządku mieć swoje uczucia. Dziś wyrażam to, co czuję w pozytywny sposób.*

Dzień 11 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Znajdź sobie miejsce z lustrem, gdzie czujesz się bezpiecznie i gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzał.
2. Spójrz sobie w oczy. Jeśli nadal czujesz się z tym niekomfortowo, możesz skupić wzrok na swoich ustach lub nosie.
3. Ujrzyj siebie oraz/lub osobę, z którą się poróżniłeś. Przypomnij sobie chwilę, w której poczułeś złość i pozwól, by gniew przepłynął przez ciebie. Zaczynij mówić tej osobie, na co dokładnie jesteś zły. Wyraź całą swoją złość. Bądź konkretny. Możesz powiedzieć coś w stylu: *Jestem na ciebie zły, ponieważ (podaj swój powód). Czuję się zraniony, ponieważ ty (podaj swój powód). Obawiam się, ponieważ ty (podaj swój powód).*
4. Możesz potrzebować wykonać to ćwiczenie kilka razy, zanim poczujesz, że w pełni wyzbyłeś się swego gniewu. Być może będziesz chciał pracować nad

jedną kwestią złości, a może nad kilkoma naraz. Rób tak, jak czujesz.

Siła jest w tobie: ćwiczenie notatkowe na dzień 11

1. Czy przez znaczną część życia czułeś złość? Poniżej znajdziesz kilka pytań, które mogą ci pomóc uwolnić się od gniewu, do którego odczuwania przywykłeś: *Dlaczego jestem ciągle zły? Co takiego robię, że stwarzam sytuację za sytuacją, które mnie złością? Kogo staram się ukarać? Co takiego robię, co generuje w innych potrzebę irytowania mnie?*
2. A teraz zadaj sobie następujące pytania, notując odpowiedzi: *Czego chcę? Co sprawia, że jestem szczęśliwy? Co mogę zrobić, by się uszczęśliwić?*
3. Pomyśl, w jaki sposób możesz stworzyć w sobie przestrzeń, by poczuć się dobrze z samym sobą. Pomyśl, jak możesz ukształtować optymistyczne, pełne radości wzory myślowe.

Myśl Serca na dzień 11: *Zasługuję na to, by czuć się dobrze*

Życie jest proste. Nasze doświadczenia powstają na bazie naszych schematów myślowych oraz naszych odczuć. To, w co wierzymy względem siebie i naszego życia, staje się dla nas prawdą. Myśli to tylko połączone ze sobą słowa. Same w sobie nie znaczą wiele. To *my* nadajemy im znaczenie, skupiając się na negatywnych informacjach, które stale krążą w naszych umysłach.

To, co robimy z naszymi odczuciami, jest niezwykle ważne. Czy zamierzamy je wyrażać? Czy chcemy kogoś ukarać? Smutek, samotność, poczucie winy, złość i lęk to normalne emocje. Ale gdy uczucia te przejmują kontrolę i dominują, życie może stać się emocjonalnym polem bitwy.

Dzięki pracy z lustrem, miłości względem siebie i pozytywnym afirmacjom możesz się wzmocnić i uwolnić od wszelkiego gniewu, jaki w danej chwili odczuwasz. Czy wierzysz, że zasługujesz na emocjonalny spokój?

Afirmujmy: *Uwalniam się od schematów tkwiących w mojej świadomości, które sprawiają, że opieram się temu, co dla mnie dobre. Zasługuję na to, by czuć się dobrze.*

Medytacja na dzień 11: Twoje uzdrawiające światło (dzień 11 – nagranie audio)

Zajrzyj w głąb siebie, w głąb swego serca i odnajdź w nim malutki świetlisty punkt jaśniejący kolorowym światłem. Lśni przepięknymi barwami. Jest to centrum twojej miłości i uzdrawiającej energii. Obserwuj, jak ten świetlny punkcik zaczyna pulsować. Wówczas rozszerza się, aż zaczyna wypełniać całe twoje serce. Zobacz, jak to światło przesuwa się w twoim ciele, dociera do czubka głowy i do koniuszków palców stóp i dłoni. Cały jaśniejesz tym przepięknym, barwnym światłem, promieniejesz miłością i uzdrawiającą energią. Niech twoje ciało wypełni się tym światłem. Powiedz sobie: *Z każdym oddechem, staję się coraz zdrowszy.*

Poczuj, jak to światło oczyszcza twoje ciało z wszelkich dolegliwości i sprawia, że wraca ono do zdrowia. Następnie pozwól, by zaczęło promieniować z ciebie we wszystkich kierunkach, aby twoja uzdrawiająca energia mogła dotknąć każdego, kto jej potrzebuje. Zaszczycem jest móc dzielić się miłością, światłością i uzdrawiającą energią z tymi, którzy łakną uzdrowienia. Niech twoje światło powędruje do szpitali, domów dziecka, domów opieki, do więzień, zakładów dla psychicznie chorych i wszelkich innych instytucji tego typu, niosąc nadzieję, oświecenie i pokój. Niech zawita do każdego domu w twoim mieście. Wszędzie, gdzie gości ból i cierpienie, niech twoja miłość, światło i uzdrawiająca energia przyniosą ukojenie tym, którzy go potrzebują.

Wybierz jedno miejsce na planecie jako miejsce, któremu chciałbyś pomóc. Może to być gdzieś bardzo daleko, albo tuż za rogiem. Skoncentruj na tym miejscu miłość, światłość i uzdrawiającą energię i patrz, jak powraca harmonia, jak odzyskuje równowagę. Każdego dnia poświęć chwilę, by przesłać swoją miłość, światło i uzdrawiającą energię do jakiegoś konkretnego miejsca, które wybierzesz.

To co dajemy, powraca do nas w zwielenokrotnieniu. Dziel się zatem swoją miłością.

Dzień 12

Pokonywanie lęku

Dziś nauczysz się rozbierać lęk, który ma nad tobą władzę i zaufać, że życie opiekuje się tobą.

Spójrz w lustro, weź głęboki oddech i prześlij całusa tej niesamowitej osobie, która patrzy na ciebie z lustrzanej tafli. Każdego dnia stajesz się coraz silniejszy. Podziękuj swemu zwierciadłu za pomoc w uwolnieniu się od przeszłości i za to, że odbija coraz więcej pozytywnych myśli. Życie cię kocha i ja także!

Dziś twoja praca z lustrem będzie dotyczyła uczucia, które może hamować cię przed kochaniem samego siebie, przebaczeniem innym i szczęśliwym życiem, na które zasługujesz. Tym uczuciem jest strach.

Obecnie na naszej planecie jest on bardzo rozpowszechniony – w formie wojen, morderstw, chciwości i nieufności. Strach to brak zaufania do samego siebie. Kiedy przezwycięzysz swój lęk, wówczas zaczniesz ufać życiu. Zaczniesz wierzyć, że ono opiekuje się tobą.

W swoim międzynarodowym bestsellerze „*Nie bój się bać*” Susan Jeffers pisze: „Jeżeli każdy odczuwa lęk, gdy spotyka w swoim życiu coś całkowicie nowego, a jednak wielu z nas funkcjonuje normalnie pomimo strachu, zatem możemy wywnioskować, że to *nie strach jest problemem*”. Autorka uważa, że nie chodzi o lęk jako taki, ale o to, jak *do niego podchodzimy*. Możemy to zrobić z pozycji siły lub bezradności. Fakt, że się czegoś boimy, pozostaje bez znaczenia.

Ile siły dajesz swojemu lękowi?

Kiedy pojawiają się myśli przepełnione strachem, tak naprawdę próbują cię ochronić. Gdy odczuwasz lęk w sensie fizycznym, twoje ciało pompuje adrenalinę, by uchronić cię przed niebezpieczeństwem. Podobnie dzieje się z lękiem, który tworzy się w twoim umyśle.

Radzę, byś podczas pracy z lustrem porozmawiał ze swoim lękiem. Możesz powiedzieć: *Wiem, że starasz się mnie chronić. Doceniam, że chcesz mi pomóc i dziękuję ci za to*. Podziękuj myślom pełnym strachu za to, że pragną się tobą zaopiekować.

Obserwując i analizując swój strach podczas pracy z lustrem, zaczniesz zdawać sobie sprawę, że *nie jesteś* swoimi lękami. Pomyśl o nim w taki sam sposób, w jaki patrzysz na obrazy na kinowym ekranie: tak naprawdę nie ma tam tego, co widzisz. Ukazujące się obrazy to tylko fragmenty celuloidowej taśmy, które przesuwają się w mgnieniu oka. Twój strach pojawia się i znika błyskawicznie, chyba że zatrzymasz go na dłużej.

Strach jest jedynie ograniczeniem twego umysłu. Boisz się zachorować, stracić pracę, utracić kogoś, kogo kochasz lub obawiasz się porzucenia. Wówczas lęk staje się mechanizmem obronnym. Jednak byłoby znacznie lepiej, gdybyś podczas pracy z lustrem mógł zatrzymać odtwarzanie w swoim umyśle przerażających cię sytuacji.

Wierzę, że możemy wybierać pomiędzy miłością a strachem. Doświadczamy lęku przed zmianą i lęku przed brakiem zmian, boimy się przyszłości i boimy się podejmować ryzyko. Czujemy lęk przed bliskością, ale też boimy się samotności. Obawiamy się okazać innym ludziom, czego potrzebujemy i kim jesteśmy, lękamy się odciąć od przeszłości. Umysł jednak nie może jednocześnie pomieścić dwóch przeciwstawnych myśli, a przecież na drugim końcu spektrum rozpoczynającego się strachem, znajduje się miłość. Miłość to cud, którego szukamy. Kiedy kochasz siebie, możesz się sobą dobrze zaopiekować.

Kiedy się boisz, przypomnij sobie, że oznacza to, iż nie ufasz sobie i nie kochasz siebie. Wiara w to, że nie jesteś wystarczająco dobry, stanowi często sedno twoich lęków. Kiedy *całkowicie* się pokochasz i się zaakceptujesz, możesz pokonać swój strach.

Rób wszystko, co możesz, by wzmocnić swoje serce, ciało i umysł. Zwróć się ku swemu zwierciadłu i sile, która w tobie tkwi.

Afirmujmy: *Wszystko jest w porządku. Wszystko dzieje się dla mego wyższego dobra. Jestem bezpieczny. Miłość jest moją siłą. Tylko miłość jest prawdziwa.*

Dzień 12 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Jaki jest najsilniejszy lęk, którego teraz doświadczasz? Zapisz to na kolorowej karteczce i przyklej ją po lewej stronie swego lustra. Podziękuj temu lękowi. Powiedz mu: *Wiem, że starasz się mnie chronić. Doceniam to, że starasz się mi pomóc. Dziękuję ci. Teraz pozwalam ci odejść. Uwalniam cię i jestem bezpieczny.* Teraz chwyć karteczkę przyklepioną do lustra, zerwij ją i zgnieć. Wyrzuć ją do kosza lub spuść w toalecie. Jakiegokolwiek strachu byś się pozbywał, ważne jest, by się od niego w pełni uwolnić.

2. Ponownie spójrz w lustro i powtórz afirmacje: *Kocham i ufam. Miłość i życie opiekują się mną. Stanowię jedność z Mocą, która mnie stworzyła. Jestem bezpieczny. Wszystko w moim świecie jest dobre.*
3. A teraz spójrz w lustro i obserwuj swój oddech. Często, gdy się boimy, wstrzymujemy oddech. Jeśli odczuwasz przerażenie lub lęk, oddychaj świadomie. Weź kilka głębokich wdechów. Oddychanie tworzy w twoim wnętrzu przestrzeń, która stanowi twą siłę. Wzmacnia kręgosłup, otwiera klatkę piersiową, pozwala sercu w pełni się otworzyć.
4. Oddychaj naturalnie i obserwuj swój oddech. Jednocześnie powtarzaj sobie afirmacje: *Kocham cię (imię). Kocham cię. Naprawdę cię kocham. Ufam życiu. Życie daje mi wszystko, czego potrzebuję. Nie ma się czego bać. Jestem bezpieczny. Wszystko jest dobrze.*

Siła jest w tobie:
ćwiczenie notatkowe na dzień 12

1. Zanotuj swoje największe lęki pod następującymi hasłami: *Rodzina, Zdrowie, Kariera, Związki oraz Finanse.*
2. A teraz zapisz jedną lub więcej pozytywnych afirmacji dla każdego z lęków, które wymieniłeś. Przykładowo jeśli napisałeś: *Boję się, że zachoruję i nie będę w stanie się sobą samodzielnie zajmować*, twoją afirmacją może być: *Zawsze przyciągnę do siebie niezbędną pomoc.*

Myśl Serca na dzień 12:
Zawsze jestem chroniony

Pamiętaj: gdy pojawia się pełna strachu myśl, próbuje cię ona ochronić. Powiedz lękowi: „Doceniam, że chcesz mi pomóc”. Następnie wypowiedz afirmację skierowaną ku temu konkretnemu lękowi. Podziękuj mu, ale nie nadawaj mu znaczenia ani siły.

Medytacja na dzień 12: Tworzenie bezpiecznego, pełnego miłości
świata
(dzień 12 – nagranie audio)

Pomyśl o dniu dzisiejszym jako o czasie nauki, o nowym początku. To okazja, by dokonywać zmian i rozwijać się, by otwierać swą świadomość na nowe

poziomy i brać pod uwagę nowe idee i sposoby myślenia, by wyobrazić sobie wymarzony świat, w którym chcielibyśmy żyć. Nasza wizja pomoże go stworzyć. Chodź ze mną, zobaczmy nas samych i naszą planetę w całkowicie innym świetle.

Wyobraź sobie świat, w którym każdy człowiek zachowuje swoją godność, w którym każdy, bez względu na rasę czy narodowość, jest bezpieczny i pełen sił. Zobacz dzieci, które są nagradzane i cenione, a wykorzystywanie i nadużycia wobec nich nie istnieją. Przypatrzyć się szkołom, które uczą ważnych rzeczy – jak kochać siebie, jak nawiązywać relacje międzyludzkie, jak być dobrymi rodzicami, jak zarządzać pieniędzmi i zapewnić sobie stabilność finansową. Następnie zobacz, jak ludzie chorzy zdrowieją, ich dolegliwości odchodzą w niepamięć, a rolą lekarzy jest utrzymywać ludzi w dobrym zdrowiu i dbać o ich witalność. Ujrzyj, jak ból i cierpienie znikają, a szpitale zostają przekształcone w budynki mieszkalne.

Wyobraź sobie, że bezdomni przestają być bezdomni, a praca jest na wyciągnięcie ręki każdego, kto chce pracować. Ujrzyj, jak więzienia budują zarówno w strażnikach jak i więźniach poczucie własnej wartości, wypuszczając na wolność odpowiedzialnych obywateli, którzy kochają życie. Zobacz kościoły, które z nauk usuwają grzech i poczucie winy, a wspierają swoich członków w wyrażaniu boskiej wspaniałości i odnajdywaniu wyższego dobra. Ujrzyj, jak rządy naprawdę dbają o swoich obywateli, działając sprawiedliwie i obdarzając wszystkich szczęściem. Zobacz, jak szczerść i godziwość wkraczają w świat biznesu, sprawiając, że chciwość staje się pojęciem nieznanym. Wyobraź sobie, że mężczyźni i kobiety wspierają się wzajemnie, żyjąc z godnością, a wszelkie akty przemocy zostały wyeliminowane. Zobacz, jak dostępne dla wszystkich są: czysta woda, odżywcze pożywienie i czyste powietrze.

A teraz wyjdźmy na zewnątrz. Poczuj oczyszczającą moc deszczu. Gdy przestaje padać, chmury się rozpraszają, pojawia się słońce, a my obserwujemy przepiękną tęczę. Zauważ, jak czyste jest powietrze. Poczuj jego świeżość. Zobacz krystaliczną wodę w strumieniach i jeziorach. Obserwuj bujną roślinność: gęste lasy, obfitość kwiatów, a także powszechnie dostępnych owoców i warzyw.

Zobacz, jak w każdym zakątku świata wszyscy żyją w pokoju i dostatku, w harmonii z innymi ludźmi. Gdy otwieramy ramiona i serca, widzimy, że osądy, krytyka i uprzedzenia stają się nieaktualne i zanikają. Zobacz, jak kruszą się granice, zanikają wszelkie podziały. Ujrzyj, jak wszyscy stajemy się jednością – prawdziwymi braćmi i siostrami, dbającymi o siebie nawzajem.

Zobacz naszą planetę, Matkę Ziemię, w pełni zdrową. Klęski żywiołowe rozpraszają się, a Ziemia oddycha z ulgą i wszędzie panuje pokój.

Pomyśl, jakie jeszcze pozytywne efekty chciałbyś zobaczyć. Gdy będziesz to sobie wyobrażał i wizualizował, pomożesz stworzyć nowy, bezpieczny i cudowny świat.

Dzień 13

Zacznij dzień z miłością

Poznasz siłę pozytywnego myślenia, która może zmienić wszystko na lepsze.

Gratulacje! Przebrnąłeś przez pierwsze dwanaście lekcji kursu. Nauczyłeś się korzystać z narzędzia, jakim jest lustro, by zmieniać swoje schematy myślenia i uwalniać niezdrowe emocje. Czy zaczynasz czuć moc pracy z lustrem i to, jak może ona zmienić twoje życie?

Dziś nauczysz się wykorzystywać pracę z lustrem, by pomóc sobie naprawić określone obszary twego życia. Zacznijmy od tego, jak zaczynasz dzień. Wiedziałeś, że pierwsza godzina poranka jest naprawdę kluczowa? To, jak ją spędzasz, determinuje cały twój dzień.

A jak zaczęłaś swój dzień dzisiaj? Jakie były twoje pierwsze słowa po obudzeniu? Czy narzekałaś? Czy zastanawiałaś się, co jest nie tak w twoim życiu?

To, jak zaczynasz dzień, stanowi często odzwierciedlenie tego, jak przeżywasz życie.

Co mówisz, gdy spoglądasz rano w łazienkowe lustro? Co mówisz, gdy bierzesz prysznic? Co mówisz, kiedy się ubierasz? W jakim stanie zostawiasz mieszkanie przed wyjściem do pracy? Czy po prostu wybiegasz w pośpiechu, czy mówisz najpierw coś miłego? Co robisz, gdy wsiadasz do samochodu? Czy trzaskasz drzwiami i zrzędzisz o tym, że musisz iść do pracy, czy jesteś raczej pełen pogody ducha?

Zbyt wielu ludzi zaczyna swój dzień stwierdzeniem: „O cholera! To kolejny dzień i znowu muszę wstawać!” Jeśli kiepsko zaczynasz poranek, to twój dzień nie będzie dobry – nigdy. To niemożliwe. Jeżeli sprawiasz, że ranek jest okropny, to cały dzień będzie okropny.

Mam swój rutynowy sposób postępowania, który wypracowałam przez lata. Kiedy się budzę, otulam się jeszcze kołdrą i dziękuję mojemu łóżku za dobry sen. Trwa to kilka minut, a potem staram się zacząć dzień pozytywnymi myślami. Mówię sobie na przykład: *To dobry dzień. To będzie naprawdę świetny*

dzień. Potem wstaję, idę do łazienki i dziękuję mojemu ciału, że tak świetnie się spisuje.

Trochę czasu poświęcam także na rozciąganie go. W drzwiach łazienki mam zainstalowany drążek do podciągania się. Chwytam go, trzykrotnie podciągam kolana do klatki piersiowej, a potem chwilę na nim wiszę. Uważam, że takie poranne rozciąganie znakomicie wpływa na zdrowie i ogólną elastyczność.

Po kilku ćwiczeniach, zaparzam kubek herbaty i wracam z nim do łóżka. Uwielbiam moje łóżko. Mam w nim zagłówek skonstruowany specjalnie tak, by móc się o niego wygodnie opierać, kiedy czytam lub piszę.

Ćwiczenia ciała i umysłu to mój poranny rytuał. Dopiero później wstaję. Zazwyczaj daję sobie dwie godziny zanim przyjdzie mi zmierzyć się z resztą dnia. Lubię robić wszystko bez pośpiechu. Nauczyłam się nie śpieszyć.

Jeśli jesteście wiecznie zajętymi rodzicami i musicie rano przygotować dzieci do szkoły albo bardzo wcześnie zaczynacie pracę, ważne jest, abyście dali sobie nieco czasu, by odpowiednio rozpocząć dzień. Wolę obudzić się wcześniej, by mieć go o poranku nieco więcej. Nawet, jeśli dasz sobie zaledwie dziesięć czy piętnaście minut, będzie to już znacząca zmiana. To twój czas dla siebie samego.

Ważne po porannym wstawaniu jest to, aby mieć jakieś swoje rytuały, które sprawiają, że czujesz się komfortowo i powiedzieć sobie coś, co sprawi, że się lepiej poczujesz. Nie musisz wprowadzać tych zmian od razu. Wybierz sobie jakiś jeden poranny rytuał i od niego zacznij. Kiedy już stanie się on rutyną, wybierz kolejny. Nie przeciążaj się. Pamiętaj: chodzi o to, abyś czuł się dobrze.

Afirmujemy: *Dziś tworzę wspaniały, nowy dzień i cudowną przyszłość.*

Dzień 13 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Od razu po przebudzeniu, gdy otworzysz oczy, wypowiedz te afirmacje: *Dzień dobry, łóżko. Dziękuję ci, że jesteś tak wygodne. Kocham cię. To jest błogosławiony dzień. Wszystko jest znakomite. Mam dziś czas na wszystko, czego potrzebuję.*
2. Przez następne parę minut relaksuj się i pozwól, by te afirmacje przepływały swobodnie przez twój umysł. Następnie poczuć je w sercu oraz w reszcie ciała.
3. Kiedy będziesz gotów, by wstać, pójdz do łazienki i stań przed lustrem. Spójrz sobie głęboko w oczy. Uśmiechnij się do tej pięknej, szczęśliwej i odprężonej osoby, którą widzisz w lustrze.
4. Patrząc na swoje odbicie, wypowiedz afirmacje: *Dzień dobry, (imię). Kocham*

cię. Naprawdę bardzo cię kocham. Przede mną wspaniałe doświadczenia dnia dzisiejszego. A potem powiedz sobie coś miłego: Och, jak wspaniale dziś wyglądasz. Masz przepiękny uśmiech. Życzę ci cudownego dnia.

Siła jest w tobie:
ćwiczenie notatkowe na dzień 13

1. Stwórz sobie poranny rytuał. Zapisz krok po kroku, wszystko co możesz zrobić, by rozpocząć swój dzień pozytywnie i szczęśliwie.
2. Zanotuj po dwie lub trzy afirmacje do każdego z etapów twego porannego rytuału. Zapisz te, które możesz powtarzać podczas ubierania się, przygotowywania śniadania czy wsiadania do auta i jazdy do pracy.
3. Jeśli potrzebujesz przykładowych afirmacji do codziennych rytuałów, możesz przejrzeć te, które są zawarte w książce *You Can Create an Exceptional Life*, którą napisałam wspólnie z Cheryl Richardson.

Myśl Serca na dzień 13:
Otwieram w swoim życiu nowe drzwi

Stoisz w korytarzu życia, a za tobą wiele drzwi jest już zamkniętych. Reprezentują one te wszystkie rzeczy, o których już nie mówisz, nie myślisz ani nie robisz. Przed tobą znajduje się niekończący się korytarz pełen drzwi, a każde z nich prowadzi do nowych doświadczeń.

Zobacz, jak idziesz naprzód i jak otwierasz poszczególne drzwi prowadzące do sytuacji, które chciałbyś, aby miały miejsce. Ujrzyj jak otwierasz drzwi: do radości, spokoju, zdrowia, pomyślności i miłości; do zrozumienia, współczucia i przebaczenia; do wolności; do poczucia własnej wartości i miłości do samego siebie. Wszystkie są przed tobą. Które z nich otworzysz jako pierwsze?

Zaufaj, że twój wewnętrzny przewodnik prowadzi cię w sposób dla ciebie najlepszy, który zapewnia ci stały rozwój duchowy. Nieważne, które drzwi otworzysz, a które zamkniesz, zawsze jesteś bezpieczny.

Medytacja na dzień 13: Pozytywne afirmacje miłości (dzień 13 – nagranie audio)

Pozwól, by poniższe afirmacje wypełniły twoją świadomość, wierząc, że są one prawdziwe. Powtarzaj je często, z radością.

Od czasu do czasu pytam tych, których kocham, jak mogę kochać ich jeszcze bardziej.

Pragnę patrzeć oczami miłości. Kocham to, co widzę.

Przyciągam do swego życia miłość i akceptuję ją.

Miłość jest wszędzie, za każdym rogiem, a radość przepęlnia cały mój świat.

Cieszę się miłością, którą spotykam każdego dnia.

Czuję się komfortowo, mówiąc sobie przed lustrem: „Kocham cię. Naprawdę bardzo cię kocham”.

Zasługuję na miłość, radość i wszystko co najlepsze, co tylko życie może mi zaoferować.

Jestem w pełnym radości, bliskim związku z osobą, która mnie szczerze kocha.

Jestem piękny i wszyscy mnie kochają.

Spotykam miłość wszędzie, gdzie tylko się udam.

Przyciągam jedynie zdrowe związki międzyludzkie. Zawsze jestem dobrze traktowany.

Jestem ogromnie wdzięczny za całą miłość w moim życiu. Odnajduję ją dosłownie wszędzie.

Dzień 14

Kochaj siebie: przegląd drugiego tygodnia

Dziś dokonamy przeglądu twoich postępów w pracy z lustrem i nauczysz się dawać sobie więcej czasu i zachęcać się do dalszej podróży.

Jestem z ciebie taka dumna, mój drogi! Nadszedł już koniec naszego drugiego tygodnia. A oto ty, stojący naprzeciw swego przyjaciela, twego lustra, każdego dnia uczący się, jak wnieść do swego życia jeszcze więcej miłości! Zaslugujesz na miłość, radość i wszelkie dobro, jakie niesie życie.

Możliwe, że nadal czujesz się nieco niekomfortowo podczas pracy z lustrem. To w porządku. Radzę, byś był cierpliwy, zwłaszcza, gdy zaczynasz nowe ćwiczenia danego dnia. Zmiany mogą być łatwe lub trudne. Pamiętaj, że ta podróż dotyczy miłości i samoakceptacji. Docień zatem wysiłek, jaki w to wszystko wkładasz.

Wiele już osiągnąłeś. Wiesz już, jak lustro może pomóc ci stać się bardziej świadomym tego, co robisz i mówisz. Uczysz się, jak wyzwalać się od tego, co ci nie służy. Stajesz się coraz bardziej świadomy swoich wewnętrznych rozmów, uważnie słuchasz własnych słów i uczysz się, jak przekształcać je w pozytywne afirmacje. Również ciężko pracujesz nad transformacją swego wewnętrznego krytyka w podziwiającego cię fana, który chwali i docenia twoje wysiłki i zaangażowanie w zmianę. Tak trzymać!

Tematem dwóch lekcji poprzedniego tygodnia było twoje wewnętrzne dziecko i brawurowo sobie z nim poradziłeś. Gratulacje! Przedstawiłeś się wewnętrznemu dziecku i zaczynasz rozumieć, co ono czuje. Znajdujesz też czas, by utulić je w ramionach i zapewnić, że jest bezpieczne i kochane. Jestem z ciebie dumna, bo dokonałeś wielkiego kroku w procesie pokochania siebie.

Po tych czternastu lekcjach odkryjesz, jak ciało odzwierciedla twoje myśli i przekonania. Już zaczynasz zwracać uwagę na sygnały wysyłane przez organizm. Odżywasz swe ciało pokarmem pełnym miłości: pełnymi wsparcia myślami i pozytywnymi afirmacjami. Zauważasz też, jak dobrze się czujesz,

mogąc w pełni wyrazić swoje emocje, nawet te negatywne. Powinieneś sobie też pogratulować i docenić ciężką pracę, jaką włożyłeś w ćwiczenia zmierzające do uwolnienia cię od gniewu i złości na innych. To prawdziwie uzdrawiające doświadczenie, które może totalnie zmienić twoje życie.

Obserwując swoje lęki i zajmując się nimi podczas pracy z lustrem, nauczyłeś się w tym tygodniu kolejnej ważnej rzeczy: *nie jesteś swoimi lękami*. Strach jest jedynie ograniczeniem twego umysłu. Zawsze masz wybór pomiędzy miłością a strachem.

W tym tygodniu wdrożyłeś także jedną z moich ulubionych zasad: *to, jak zaczynasz dzień, oznacza często, jak przeżywasz życie*. Jestem szczęśliwa wiedząc, że starasz się rozpocząć go z myślami pełnymi miłości. Nadaje to pozytywny ton reszcie twego cudownego dnia.

Widzisz, jak wiele się już nauczyłeś w zaledwie czternaście dni? Kontynuuj swoją pracę, by zdobywać nowe doświadczenia. Wiedz, że zawsze trwam u twego boku.

Afirmujemy: *Oto jestem, świecie – otwarty i chłonny – gotów na wszystkie cudowne rzeczy, jakich uczę się na kursie pracy z lustrem*.

Dzień 14 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Znajdź swoją fotografię z czasów dzieciństwa – niech będzie to zdjęcie z czasów, gdy byłeś naprawdę szczęśliwy. Być może będzie zrobione podczas przyjęcia urodzinowego, zabawy z przyjaciółmi lub pobytu w jakimś ulubionym miejscu.
2. Przyklej to zdjęcie do lustra.
3. Przemów do tego żywiołowego, szczęśliwego dziecka z fotografii. Powiedz mu, jak bardzo znowu chcesz się tak poczuć. Omów ze swoim wewnętrznym dzieckiem prawdziwe odczucia i to, co cię wstrzymuje.
4. Wypowiedz afirmacje: *Jestem gotów wyzbyć się wszystkich lęków. Jestem bezpieczny. Kocham moje wewnętrzne dziecko. Kocham cię. Jestem szczęśliwy. Jestem zadowolony. Jestem kochany*.
5. Powtórz te afirmacje dziesięć razy.

Siła jest w tobie: ćwiczenie notatkowe na dzień 14

1. Weź swój notatnik i otwórz go na pierwszym ćwiczeniu, jakie wykonywałeś

siódmego dnia.

2. Przeczytaj zapiski dotyczące swoich odczuć i obserwacji, które poczyniłeś tego dnia.
3. Na nowej kartce zapisz swoje dzisiejsze obserwacje i odczucia, to co czujesz po dwóch tygodniach pracy z lustrem. Czy wykonywanie ćwiczeń przychodzi ci coraz łatwiej? Czy czujesz się bardziej komfortowo patrząc w lustro?
4. Zapisz teraz, na jakim polu odniosłeś największe sukcesy. Zapisz także, co sprawia ci największe trudności.
5. Stwórz nowe ćwiczenie pracy z lustrem oraz afirmacje, które pomogą ci uporać się z tymi obszarami, w których odczuwasz blokady.

Myśl Serca na dzień 14:

Jestem gotowy ujrzeć swoją wspaniałość

Postaraj się wyeliminować ze swego umysłu oraz życia wszelkie negatywne, destrukcyjne i pełne lęku myśli. Nie słuchaj, ani nie bierz udziału w konwersacjach pełnych szkodliwych idei. Od dziś nikt nie może cię zranić, ponieważ nie wierzysz w zranienia. Nie chcesz poddawać się destrukcyjnym emocjom, bez względu na to, jak uzasadnione się mogą wydawać. Jesteś ponad wszystkim, co usiłuje wzbudzić w tobie gniew lub strach. Destrukcyjne myśli nie mają nad tobą żadnej władzy.

Myślisz i mówisz tylko to, co chcesz, by zadziało się w twoim życiu. Wiesz, czego potrzebujesz. Stanowisz jedność z Mocą, która cię stworzyła. Jesteś bezpieczny. Twój świat ma się dobrze.

Medytacja na dzień 14: Poczuj swoją moc (*dzień 14 – nagranie audio*)

Przywitaj ten nowy dzień z miłością i otwartymi ramionami. Poczuj swoją moc. Poczuj moc swojego oddechu, swojego głosu, swojej miłości, przebaczenia. Poczuj moc swej gotowości do dokonywania zmian.

Jesteś piękny. Jesteś boską, wspaniałą istotą. Zaslugujesz na dobro – nie tylko na odrobinę dobra, ale na wszystko co dobre. Poczuj swą moc i pozostań z nią w zgodzie. Jesteś bezpieczny.

***Tydzień
trzeci***

Dzień 15

Przebaczenie sobie i tym, którzy cię zranili

Dzisiejsza lekcja dotyczy przebaczenia – przebacząc sobie i tym, którzy cię zranili, otwierasz swe serce na nowy poziom miłości do siebie samego.

Przez ostatnie dwa tygodnie pracowałeś nad uwolnieniem się od dawnych przekonań, które cię hamowały. Wiem, że nie było to łatwym zadaniem, zatem warto, byś teraz uczcił swoje postępy. Jak się czujesz spoglądając dziś w lustro? Czy jest ci lżej? Weź głęboki wdech. Teraz zrób wydech i powiedz: *Ach! Pozwalam przeszłości odejść i czuję się świetnie!*

Przebaczenie to dla nas wszystkich stosunkowo trudna kwestia. Tworzymy blokady, przy których możemy utknąć na wiele lat. Weź mnie za rękę i razem popracujmy nad przebaczeniem samym sobie i tym, którzy nas zranili. Dasz radę!

Przebaczenie otwiera nasze serca na miłość. Jeśli masz problem z pokochaniem siebie samego, może się zdarzyć, że utkniesz w stanie, w którym brak miejsca na przebaczenie. Wielu z nas przez lata chowa w sobie urazy. W powodu wyrządzonych nam krzywd możemy nie dopuszczać do siebie głosu rozsądku. Nazywam to utknięciem w więzieniu rozgoryczenia. Staramy się, żeby wszystko było w porządku, ale nie jesteśmy szczęśliwi.

Możesz się z tym nie zgodzić i powiedzieć: „Ale nie wiesz, co dana osoba *mi* zrobiła. To było coś niewybaczalnego”. Niemożność wybaczenia to straszna rzecz. Rozgoryczenie jest niczym połykanie codziennie łyżeczki trucizny. Kumuluje się w tobie i wyrządza ci krzywdę. Nie da się być zdrowym i wolnym, kiedy jest się tak silnie związanym z przeszłością.

Jedną z duchowych nauk, które powinienes przyswoić, jest zrozumienie, że każdy stara się jak może w danym momencie. Ludzie potrafią wiele działać dzięki zrozumieniu, świadomości i posiadanej wiedzy. Niezmiennym faktem jest też, że ludzie, którzy źle traktują innych, sami byli źle traktowani w dzieciństwie. Im wyższy był poziom przemocy, jakiej doświadczyli, tym

większy jest ich wewnętrzny ból i tym zjadlej mogą atakować innych. Nie oznacza to, że ich zachowanie może być akceptowalne lub usprawiedliwione. Jednak, dla dobra swego duchowego rozwoju, musisz być świadom bólu, jaki w sobie noszą.

Bolesna sytuacja, jaką nadal w sobie nosisz, minęła – być może minęła bardzo dawno temu. Pozwól jej odejść. Pozwól sobie stać się wolnym. Opuść więzienie, które sam sobie zbudowałeś i wyjdź na światło życia. Jeśli nie jesteś w stanie odpuścić i zapomnieć o tej sytuacji, zadaj sobie pytanie, dlaczego tak się dzieje. Dlaczego wciąż w tym tkwisz?

Masz wybór: możesz w tym utknąć i zgorzknieć, albo wyświadczyć sobie przysługę i zapomnieć o przeszłości, pozwalając jej odejść i ruszając dalej, by stworzyć życie pełne radości. Masz swobodę działania, by ukształtować swe życie, aby było takie, jakie chcesz, ponieważ dysponujesz wolnością wyboru.

Celem dzisiejszej lekcji jest pomóc ci podnieść poczucie własnej wartości do takiego poziomu, byś w życiu dopuszczał do siebie jedynie doświadczenia przepełnione miłością. Proszę, nie trać czasu, ignorując problem. To nie zadziała. To, co dajesz, zawsze do ciebie wróci. Zatem, porzuć przeszłość i zacznij pracować nad pokochaniem siebie samego. Wówczas czeka cię wspaniała przyszłość.

Jedną z najbardziej cennych lekcji, jakie dostałam, jest fakt, iż kiedy wdrażasz proces przebaczenia, wcale nie musisz angażować w to ludzi, którym wybaczasz i mówić im tego bezpośrednio. Czasami możesz tak zrobić, ale wcale nie musisz. Większa część pracy nad przebaczeniem dokonuje się w głębi twego serca oraz przed lustrem.

Pamiętaj, że przebaczenie jest cenne. Dla innych i dla ciebie samego.

Wielu ludzi mówiło mi, że kiedy komuś prawdziwie przebaczyli, zdarzało się, że miesiąc lub dwa później odbierali telefon lub e-mail od tej osoby z prośbą o wybaczenie. Często ma to miejsce po wykonaniu przed lustrem ćwiczeń na przebaczenie. Zatem, podczas dzisiejszych ćwiczeń, postaraj się dogłębnie poczuć swoje emocje.

Afirmujmy: *Gdy przebaczę sobie, przebaczenie innym stanie się łatwiejsze.*

Dzień 15 – ćwiczenie pracy z lustrem

Wierzę, że najlepsze efekty procesu przebaczenia uzyskasz, kiedy wykorzystasz do tego celu pracę z lustrem. Zalecam, byś znalazł sobie takie, przed którym możesz komfortowo usiąść. Osobiście lubię korzystać z podłużnego lustra

umieszczonego na drzwiach w mojej sypialni. Przeznacz na to ćwiczenie sporo czasu. Prawdopodobnie będziesz je także często powtarzał. Wielu z nas ma komu przebaczać – niejednokrotnie tych osób jej sporo.

1. Usiądź przed lustrem i zamknij oczy. Weź kilka głębokich oddechów. Poczuj się w pełni uziemiony.
2. Pomyśl o ludziach, którzy wyrządzili ci krzywdę. Niech przemkną przez twój umysł. A teraz otwórz oczy i zacznij mówić do jednego z nich – mów na głos. Powiedz coś w stylu: „Głęboko mnie zraniłeś. Sądziłem, że to nigdy nie minie. Jednak nie zamierzam więcej tkwić w przeszłości. Jestem gotów ci wybaczyć”. Jeśli jeszcze nie jesteś w stanie tego uczynić, po prostu afirmuj: *jestem gotowy*. Twoja wola to wszystko, czego potrzeba, by przebaczać.
3. Weź głęboki oddech i powiedz: „Przebaczam ci. Uwalniam cię”. Odetchnij ponownie i rzeknij: „Jesteś wolny. I ja jestem wolny”.
4. Zauważ, jak się teraz czujesz. Być może czujesz ulgę, a może pewien opór. Jeśli czujesz opór, po prostu oddychaj i afirmuj: *Jestem gotów uwolnić wszelki opór*.
5. Podczas dalszego wykonywania ćwiczenia, tego samego dnia lub innego, powiększ swoją listę osób, którym możesz przebaczyć. Pamiętaj: przebaczenie to nie wydarzenie, to proces. Możesz uznać, że nad jakąś osobą potrzebujesz popracować nieco dłużej, wówczas za każdym razem zagłębisz się w wybaczenie nieco bardziej.

To może być dzień, w którym przebaczysz kilkorgu ludziom. To może być dzień, kiedy ograniczysz się tylko do jednej osoby. Nieważne. Wykonuj to ćwiczenie w taki sposób, jaki wydaje ci się odpowiedni. Wszechświat oraz przebaczenie ujrzą twoje zaangażowanie. Czasami wybaczenie jest jak obieranie cebuli. Jeśli warstw jest zbyt wiele, odłóż cebulę na bok i odczekaj. Zawsze możesz potem wrócić i zdjąć kolejną warstwę. Doceń siebie za sam fakt brania udziału w tym ćwiczeniu. Masz uzdrawiającą moc.

Siła jest w tobie: ćwiczenie notatkowe na dzień 15

1. Włącz jakąś delikatną muzykę – coś, co sprawia, że czujesz się zrelaksowany i odprężony. Weź swój notatnik, długopis i pozwól, by twoje myśli swobodnie płynęły.

2. Cofnij się do przeszłości i pomyśl o tych wszystkich rzeczach, z powodu których jesteś na siebie zły. Zapisz je. Spisz je *wszystkie*. Możesz odkryć, że nigdy nie przebaczyłeś upokorzenia, którego doznałeś, kiedy zmoczyłeś spodnie, będąc jeszcze w pierwszej klasie. I przed tak długi czas nosiłeś to w sobie!
3. A teraz weź tę listę i do każdej rzeczy dopisz pozytywną afirmację. Jeśli zapisałeś *Nigdy nie wybaczę sobie, że (incydent)*, wówczas twoją afirmację może stanowić: *To nowa chwila. Jestem wolny i mogę odpuścić sobie przeszłość*. Pamiętaj, że czasami łatwiej jest wybaczyć innym niż sobie. Często wymagamy od siebie perfekcji i jesteśmy dla siebie surowsi niż dla innych. Czas już jednak wyjść poza to dawne nastawienie. Wybacz sobie. Odpuść sobie. Daj sobie przestrzeń, by być spontanicznym i wolnym.
4. Odłóż teraz notatnik i wyjdź na zewnątrz – na plażę, do parku, albo po prostu przed siebie, a potem zacznij biec. Nie chodzi o lekki jogging, ale prawdziwy bieg – dziki i wolny. Możesz wręcz fikać koziołki. Biegając ulicą przeskakuj krawężniki i śmieć się w głoś! Zabierz swoje wewnętrzne dziecko na podwórko i pozwól mu radośnie się bawić. Co z tego, że ktoś cię zobaczy? To twoja wolność!

Myśl Serca na dzień 15: *Potrafię wybaczać*

Stanowię z życiem jedność, a życie kocha mnie i wspiera. Dlatego mam serce otwarte, wypełnione miłością. Wszyscy staramy się żyć najlepiej jak umiemy, ja również. Przeszłość minęła bezpowrotnie. Nie jestem swoimi rodzicami ani ich wzorcami gniewu. Jestem unikalną osobowością. Pragnę otworzyć swe serce i pozwolić, by miłość, współczucie i zrozumienie wypłukały z niego wszelkie wspomnienia o minionym bólu. Jestem wolny i mogę być taki, jaki chcę być. Taka jest prawda i akceptuję ją. Wszystko w moim życiu jest dobre.

Medytacja na dzień 15: Ku przebaczeniu (*dzień 15 – nagranie audio*)

Istnieje sporo pozytywnych afirmacji dotyczących przebaczenia. Powtarzaj je sobie często.

Drzwi do mego serca otwierają się do wewnątrz. Przez przebaczenie przechodzę do miłości.

Kiedy ja zmieniam swoje myślenie, zmienia się też świat wokół mnie.

Przeszłość minęła, więc nie ma już żadnej władzy. Myśli chwili obecnej kreują moją przyszłość.

Nie jest przyjemnie być ofiarą. Odmawiam bycia bezradnym. Mam swoją siłę.

Ofiaruję sobie dar wolności – uwolnienia się od przeszłości i z radością wkraczam w teraźniejszość.

Nie istnieje żaden problem – mały czy duży – którego nie można rozwiązać dzięki miłości.

Jestem gotów, by zostać uzdrowionym, jestem gotów, by wybaczać.

Wiem, że stare, negatywne wzorce już mnie nie ograniczają. Z łatwością się ich pozbywam.

Wybaczam sobie, że nie jestem idealny. Żyję najlepiej jak potrafię.

W poczuciu bezpieczeństwa wyzbywam się wszelkich traum z dzieciństwa i kieruję się ku samej miłości.

Wybaczam wszystkim z mojej przeszłości wszystkie doznane krzywdy. Uwalniam się od nich pełen miłości.

Wszelkie zmiany w życiu, które mnie jeszcze czekają, są zmianami pozytywnymi, a ja jestem bezpieczny.

Dzień 16

Uzdrawianie relacji z innymi

Dzisiaj uzyskasz informację o tym, jak uwolnić się od starej miłości, uzdrowić nadwątlone relacje międzyludzkie i odnaleźć nową miłość.

Miłość to cudowny lek, którego wszyscy poszukujemy. Prawdopodobnie czujesz się dzisiaj źle i pięknie. Świętuj swoją wolność. Otocz się miłością.

Ona właśnie stanowi temat przewodni dzisiejszego dnia. Może powinieneś uwolnić się od starej miłości lub uzdrowić związek, który nie miewa się najlepiej albo też poszukujesz nowej miłości. Chcę, abyś spojrział teraz w lustro. Widzisz tę wspaniałą, kochającą osobę, która na ciebie spogląda? To najważniejsza osoba, jaką znasz: ty sam!

Jeśli chcesz zabrać się za uzdrawianie związków międzyludzkich, pierwszym związkiem, od którego musisz zacząć, jest twoja relacja z samym sobą. Dlaczego ktokolwiek miałby chcieć być z tobą, jeśli ty sam nie chcesz ze sobą być? Jeśli jesteś ze sobą szczęśliwy, wówczas także twoje związki z innymi ludźmi poprawią się. Osoba szczęśliwa jest dla innych atrakcyjna. Jeśli poszukujesz miłości, sam musisz kochać siebie jeszcze bardziej. To takie proste.

Oznacza to brak krytyki, narzekania, obwiniania, marudzenia i tkwienia w osamotnieniu. Oznacza to zadowolenie z siebie w chwili obecnej i generowanie myśli, które sprawiają, że w danej chwili czujesz się dobrze.

Nie ma jednego sposobu, by doświadczyć miłości – każdy doznaje jej w inny sposób. Niektórzy z nas potrzebują *odczuwania* miłości w postaci bycia dotykanym i przytulonym. Inni z kolei wolą *słyszeć* miłosne wyznania – *kocham cię*. A jeszcze inni preferują widoczne oznaki miłości, takie jak prezenty w postaci bukietu kwiatów. Często nasz ulubiony sposób otrzymywania wyrazów miłości jest sposobem, który sami stosujemy, by okazać uczucia innym.

Zalecam, byś każdego dnia korzystał z lustra i stale pracował nad kochaniem siebie. Powtarzaj afirmacje tak często jak tylko możesz. Okazuj sobie miłość. Traktuj się ciepło i z miłością. Rozpieszczaj się. Pokazuj sobie jak wyjątkowy jesteś. Życie zawsze odzwierciedla uczucia, które w sobie skrywamy. Kiedy

rozwiniesz w sobie wewnętrzne uczucie miłości, niczym magnes przyciągniesz do siebie właściwą osobę, z którą możesz je dzielić.

Jeśli chcesz wyrwać się z myślowego schematu samotności i zacząć myśleć w kategoriach spełnienia, musisz wytworzyć wokół siebie i w sobie atmosferę mentalnej miłości. Wyzbądź się wszelkich negatywnych myśli na jej temat. Zamiast tego myśl, jak dzielić się miłością, myśl o akceptacji każdego, kogo spotkasz na swej drodze.

Gdy naprawdę pokochasz siebie takiego, jakim jesteś, poczujesz się spokojny, bezpieczny, skoncentrowany, a twoje relacje z innymi – w domu i w pracy – poprawią się. Zauważysz, że inaczej reagujesz na ludzi i sytuacje. Kwestie, które dawniej były dla ciebie niezmiernie ważne, teraz wydadzą ci się błahe. W twoje życie wkroczą nowi ludzie, a część dawnych znajomości prawdopodobnie wygaśnie. Początkowo może to się wydawać nieco straszne, ale może też być ekscytujące i odświeżające.

Pamiętaj: mając radosne myśli, staniesz się szczęśliwą osobą. Każdy będzie chciał z tobą przebywać, a twoje związki międzyludzkie zaczną wręcz kwitnąć.

Afirmujmy: *Głęboko w środku mojej jaźni znajduje się studnia nieskończonej miłości. Jestem miłością.*

Dzień 16 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Wróć do lekcji pracy z lustrem z dnia 2.
2. Stań przed lustrem.
3. Spójrz sobie głęboko w oczy i powtórz afirmacje: *Kocham cię. Naprawdę cię kocham.*
4. Teraz, używając swego imienia, ponownie spójrz sobie w oczy i rzeknij: *Kocham cię (imię). Naprawdę cię kocham.* Afirmacje te warto stale powtarzać.
5. Jeśli w relacji z kimś masz jakieś problemy, spójrz sobie w oczy, weź głęboki oddech i powiedz: *Jestem gotów uwolnić się od relacji, która mi nie służy.* Powtórz to przed lustrem pięć razy, za każdym razem silniej odczuwając znaczenie tego zdania. Pomyśl o konkretnym związku z konkretną osobą.

Siła jest w tobie:

ćwiczenie notatkowe na dzień 16

1. Zapisz w swoim notatniku, jak odczuwałeś miłość, gdy byłeś dzieckiem. Czy

obserwowałeś rodziców okazujących sobie uczucia? Czy byłeś często przytulany? Czy w twojej rodzinie miłość była ukryta pod kłótniami, płaczem lub totalną ciszą?

2. Zapisz dziesięć afirmacji miłości i ćwicz je przed lustrem. A oto kilka przykładów: *Jestem wart miłości. Im bardziej otwieram się na miłość, tym bezpieczniejszy jestem. Od dziś pamiętam o tym, że życie mnie kocha. Pozwalam miłości odnaleźć mnie w odpowiednim momencie.*
3. Zanotuj dziesięć rzeczy, które lubisz robić. Wybierz pięć i zrób je właśnie dzisiaj.
4. Wygospodaruj kilka godzin, by się rozpieszczę: kup sobie kwiaty, zafunduj zdrowy posiłek, okaz sobie, jak jesteś wyjątkowy.
5. Powtarzaj podpunkt 3 każdego dnia w tym tygodniu!

Myśl Serca na dzień 16: *Żyję w kręgu miłości*

Otocz swoją rodzinę kręgiem miłości, bez względu na to, czy wszyscy jej członkowie nadal żyją. Rozszerz ten krąg o swoich przyjaciół, osoby ci bliskie, twoich współpracowników, każdą osobę z twojej przeszłości i wszystkich ludzi, którym chciałbyś przebaczyć, ale nie wiesz jak. Afirmuj, że masz z nimi wszystkimi znakomite, pełne harmonii relacje oraz życie do siebie wzajemny szacunek.

Wiedz, że możesz wieść życie pełne godności, pokoju i radości. Niech ten krąg miłości otoczy całą planetę. Niech twe serce otworzy się, abyś znalazł w nim miejsce na wszelką, bezwarunkową miłość.

Medytacja na dzień 16: Miłość uzdrawia (*dzień 16 – nagranie audio*)

Miłość jest najpotężniejszą siłą o mocy uzdrawiania, jaka tylko istnieje. Każdemu, kogo znasz, prześlij teraz miłość, wsparcie, uczucie akceptacji i komfortu. Bądź świadom, że kiedy wysyłasz takie myśli, powrócą one do ciebie.

Wizualizuj krąg miłości, który otacza członków twojej rodziny, żyjących i nieżyjących, a także przyjaciół, współpracowników i każdego z twojej przeszłości. Umieść w tym kręgu także siebie. Jesteś wart miłości. Jesteś piękny. Jesteś potężny. Otwórz się na dobro i bezwarunkową miłość, która w tobie jest. Afirmuj:

Otwieram się na miłość.

Jestem gotów kochać i być kochanym.

Widzę, jak wszystko mi się pomyślnie układa. Widzę siebie zdrowego. Widzę siebie twórczo spełnionego.

Moje relacje z innymi są wspiane i harmonijne, oparte na wzajemnym szacunku i dbałości o siebie.

Dzień 17

Życie bez stresu

Stres jest lękową reakcją na życie i nieustanne zmiany w nim zachodzące. Dziś nauczysz się, jak przestać czuć się zestresowanym.

Z listów i komentarzy na moim Facebook'u wnioskuję, że wielu moich czytelników zmaga się ze stresem. Czy wiesz dlaczego czujesz się tak zestresowany?

Stres to reakcja lękowa na życie i zachodzące w nim zmiany, które są nieuniknione. *Stres* stał się swego rodzaju sloganem: używamy go jako wymówki, by nie brać odpowiedzialności za nasze uczucia, a przede wszystkim za strach. Ale jeśli zestawisz ze sobą *stres* i *strach* jako pojęcia równoważne – i zrozumiesz, że uczucie stresu jest tak naprawdę reakcją lękową – będziesz mógł zacząć eliminować ze swego życia *potrzebę* odczuwania stresu.

Osoba zrelaksowana i pełna spokoju nie odczuwa ani stresu, ani lęku. Jeśli jesteś zestresowany, zadaj sobie pytanie, czego tak naprawdę się boisz. Wielu z nas ma długie listy obaw, które dotyczą przede wszystkim pracy, finansów, rodziny i stanu zdrowia. Twoim zadaniem powinno zatem stać się wyeliminowanie strachu i odzyskanie poczucia bezpieczeństwa. Możesz zacząć od pracy z lustrem i ćwiczenia pozytywnych afirmacji. Wówczas negatywne myśli zastąpisz myślami pozytywnymi, które zapewnią ci życie wolne od stresu, pełne spokoju, harmonii i radości.

Jest takie wyrażenie, które bardzo lubię: *całokształt możliwości*. Przejęłam je od jednego z moich dawnych nauczycieli z Nowego Jorku. Wyrażenie to zawsze sprawia, że mój umysł jest w stanie wykraczać poza to, co uznawałam za możliwe – daleko poza ograniczenia, w których wyrosłam.

Gdy byłam dzieckiem, nie rozumiałam, że nie zasługiwałam na znaczą część krytyki, jaką kierowali do mnie dorośli. To była jedynie ich reakcja na stres czy rozczarowanie danego dnia. Akceptowałam jednak ich krytykę, przyjmując ją za prawdę, a negatywne myśli o sobie samej okazały się być ograniczeniami, które uwarunkowały moje życie na wiele lat. Może nie byłam wcale dziwna czy głupia, ale tak właśnie się czułam.

Większość naszych przekonań na temat życia i nas samych kształtuje się w wieku mniej więcej pięciu lat. Gdy jesteśmy nastolatkami nieco je modyfikujemy, także dodajemy do nich nieco będąc dorosłymi, ale w gruncie rzeczy nic się nie zmienia. Gdybym spytała cię, dlaczego żywisz dane przekonanie, zapewne powróciłbyś myślami do jakiejś decyzji, którą podjąłeś za młodu.

A zatem, żyjemy pośród ograniczeń naszej pięcioletniej świadomości. Ograniczenia te często powstrzymują nas od wyrażania i doświadczania całokształtu możliwości. Mamy w głowie myśli takie jak: *Nie jestem wystarczająco bystry. Nie jestem dobrze zorganizowany. Biorę na siebie zbyt dużo. Nie mam na nic czasu.* Ilu z nas narzuca sobie ograniczające poglądy?

Masz wybór: możesz zaakceptować owe ograniczenia lub wyjść poza nie. Pamiętaj: te, które odczuwasz, istnieją tylko w twoim umyśle i nie mają nic wspólnego z rzeczywistością. Kiedy nauczysz się wyzbywać ograniczających cię przekonań i pozwolisz sobie na doświadczenie całokształtu możliwości, odkryjesz, że właśnie *jesteś* wystarczająco dobry. *Masz* wszystko, czego ci trzeba. *Możesz* poradzić sobie ze wszystkim, za co się zabierasz. I *masz* na wszystko czas. Dostrzeżesz wszelkie możliwości stojące przed tobą otworem i zauważysz, że jesteś zdolny do robienia niesamowitych rzeczy.

Afirmujemy: *Każdego dnia staję się coraz bardziej pewny siebie i sprawny. Nic nie ogranicza moich umiejętności.*

Dzień 17 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Przy tym ćwiczeniu chcę, abyś usiadł wygodnie, ułożył ręce na kolanach, a stopy ustawił stabilnie na podłodze. Teraz zamknij oczy i weź trzy głębokie wdechy. Powoli wdychaj i wydychaj powietrze. Wdech i wydech. Wyobraź sobie, że swój strach i napięcie nosisz na sobie niczym płaszcz. Ujrzyj jak rozpinasz guziki tego płaszcza i zsuwasz go z ramion. Płaszcz osuwa się i opada na podłogę. Poczuj, jak strach i napięcie opuszczają twoje ciało. Poczuj, jak odprężają się twoje mięśnie. Pozwól całemu ciału się zrelaksować.
2. Weź teraz kieszonkowe lusterko i spójrz w nie, patrząc sobie głęboko w oczy. Powiedz: *Uwalniam się od wszelkiego lęku. Uwalniam się od napięcia. Jestem spokojny. Wolność od stresu jest moim boskim prawem.* Powtórz te afirmacje kilka razy.
3. Zamknij oczy i przez kilka minut głęboko oddychaj. Powtarzaj afirmacje: *Wierzę w SIEBIE. Jestem zdolny. Mogę to zrobić. Poradzę sobie ze wszystkim,*

co napotkam na swej drodze. Wierzę, że zawsze istnieją różne możliwości.

4. Za każdym razem, gdy zobaczysz gdzieś swoje odbicie, powtarzaj sobie afirmacje: *Jestem spokojny. Mam tyle czasu, ile potrzebuję. Unoszę się na falach życia z łatwością, bez wysiłku.*

Siła jest w tobie: ćwiczenie notatkowe na dzień 17

1. Zamknij oczy i przenieś się w przeszłość. Zobacz siebie w wieku pięciu lat. Gdzie jesteś? W szkole? W domu? Co lubisz robić? Jak postrzegasz świat? Otwórz oczy i zapisz wszystko, co przyjdzie ci na myśl.
2. Czy pamiętasz jakiegokolwiek obawy czy niepokoje z czasu, gdy miałeś pięć lat? Czy masz z tego okresu jakieś bolesne wspomnienia? Zanonuj je.
3. Obok wspomnień zapisanych powyżej, zanotuj ich przyczyny. Może rodzice mieli tego dnia zły dzień w pracy i powiedzieli ci coś niemiłego, co jednak nie było prawdą. Być może kolega, który czuł się niekochany, przerzucił to uczucie na ciebie. Zapisz swoje przemyślenia w notatniku.
4. Sporządź listę rzeczy, które w tym tygodniu wywołały u ciebie stres. Czy jakiegokolwiek z nich mają coś wspólnego ze wspomnieniami twej pięcioletniej świadomości? Daj sobie chwilę, a potem zanotuj swoje przemyślenia.

Myśl Serca na dzień 17: *Doświadczam tkwiącego we mnie całokształtu możliwości*

Co dla ciebie znaczy *całokształt możliwości*? Pomyśl o tym, jak o wykraczaniu poza swoje ograniczenia. Niech twój umysł wyjdzie poza ograniczone myślenie w stylu „Tego się nie da zrobić. To nie zadziała. Brakuje mi czasu. Jest zbyt wiele przeszkód”.

Pomyśl, jak często sam narzucasz sobie te ograniczenia: *Nie mogę tego zrobić, bo jestem kobietą. Nie mogę tego zrobić, bo jestem mężczyzną. Nie poradzę sobie.* Ograniczenia te są dla ciebie ważne, więc stale je w sobie nosisz. Ale jednocześnie powstrzymują cię przed doświadczaniem całokształtu możliwości. Za każdym razem, kiedy myślisz sobie „nie mogę”, ograniczasz się. Czy jesteś gotów wyjść dziś poza to, w co do tej pory wierzyłeś?

Medytacja na dzień 17: Afirmacje na życie bez stresu (*dzień 17 – nagranie audio*)

Negatywne, pełne lęku myśli wnoszą stres do naszego życia. Poniżej znajdziesz kilka afirmacji, które możesz wypowiadać wszędzie i w dowolnej chwili – przed lustrem, w samochodzie, przy biurku – zawsze tam, gdzie pojawią się negatywne myśli.

Uwalniam się od lęku i wątpliwości, a życie staje się prostsze.

Stwarzam dla siebie świat wolny od stresu.

Oddycham powoli, a z każdym oddechem relaksuję się coraz bardziej.

Jestem zdolny i poradzę sobie ze wszystkim, co stanie na mojej drodze.

Jestem skoncentrowany, skupiony i z każdym dniem czuję się coraz bezpieczniej.

Wyrażanie swoich uczuć jest absolutnie bezpieczne.

Pozostaję spokojny w każdej sytuacji.

Ufam sobie i wiem, że poradzę sobie z każdym problemem, jaki może pojawić się w ciągu dnia.

Zdaję sobie sprawę z faktu, że stres to tylko strach. Uwalniam się teraz od wszelkiego lęku.

Dzień 18

Osiąganie dobrobytu

Czy jesteś niczym magnes przyciągający cuda, pieniądze, dobrobyt i obfitość dóbr? Dziś nauczysz się, jak możesz stać się nim, jeśli otworzysz się na ich przyjęcie.

To dobry moment, by się cofnąć i przejrzeć notatki, jakie sporządziłeś, gdy rozpoczynając ten kurs. Widzisz, jak wiele się już nauczyłeś? Czy dostrzegasz, że czujesz się bardziej komfortowo, wypowiadając przed lustrem afirmacje? Stałeś się istnym magnesem na cuda!

Czy wierzysz, że jesteś niczym magnes przyciągający pieniądze i dobrobyt? Świat obfituje w wiele dóbr, które czekają, byś je odkrył. Jest na nim więcej pieniędzy niż byłbyś w stanie wydać. Więcej radości niż jesteś sobie w stanie wyobrazić. Więcej ludzi niż byłbyś w stanie poznać. Jeśli to w pełni zrozumiesz, zdasz sobie sprawę, że możesz mieć wszystko, czego potrzebujesz i czego zapragniesz.

Moc tkwiąca w nas jest w stanie spełnić najskrytsze marzenia i w jednej chwili obdarzyć bogactwem. Czy jesteś otwarty i gotowy, by to przyjąć? Jeśli czegoś pragniesz, Wszechświat nie mówi: „Zastanowię się nad tym”. Szybko reaguje i wysyła nam to. Jednak, aby otrzymać dar musisz być w pełni otwarty i gotowy na jego przyjęcie.

Zauważyłam, że ludzie, którzy przychodzą na moje wykłady siadają czasem z rękoma skrzyżowanymi na piersiach. Jak więc zamierzają cokolwiek do siebie dopuścić? Otwarcie ramion to poza, którą Wszechświat zauważa i może nam odpowiedzieć.

Zachęcam, abyś zastosował ją właśnie teraz. Wstań, rozłóż szeroko ramiona i powiedz: *Jestem otwarty na wszelkie dobro i bogactwo Wszechświata. A teraz wykrzycz to głośno, niech wszyscy usłyszą!*

Dobrobyt może przyjmować wiele znaczeń: pieniądze, miłość, sukces, komfort, piękno, czas, wiedzę. Możesz stworzyć dobrobyt, mówiąc i myśląc o swoim bogactwie. Nie osiągniesz go, jeśli będziesz mówił i myślał o jego

braku. Koncentrując się na niedostatku, będziesz tworzył niedostatek. Myślenie o ubóstwie generuje więcej ubóstwa. Myślenie pełne wdzięczności przyniesie ci więcej bogactwa.

Praca z lustrem to niesamowicie potężne narzędzie, które pomoże ci osiągnąć dobrobyt. Kiedy pozwolisz bogactwu Wszechświata oddziaływać na twoje doświadczenia, możesz mieć wszystko, czego zapragniesz. Jedyne co musisz zrobić, to ćwiczyć przed lustrem!

Wszystko, co z siebie dajesz, zawsze do ciebie powraca. Zawsze. Jeśli zabierasz coś z życia, wówczas życie zabierze to tobie. To proste. Może wcale nie uważasz tego za kradzież, ale czy liczysz ile znaczków lub spinaczy do papieru przyniosłeś z pracy do domu? Czy jesteś osobą, która kradnie czas albo odbiera innym szacunek? Wszystkie te rzeczy mówią Wszechświatowi: „Nie zasługuję w życiu na dobro. Muszę kombinować i ukraść je”.

Zwracaj uwagę na myśli, które mogą blokować pojawienie się dobrobytu w twoim życiu. Wykorzystaj pracę z lustrem, by zmienić stare przekonania i stworzyć nowe myśli dotyczące bogactwa. Najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, kiedy masz problemy finansowe, jest rozwinięcie w sobie myślenia o dobrobycie.

Są takie dwie afirmacje, które stosuję od lat i które w moim przypadku znakomicie się sprawdzają. Powinny sprawdzić się także u ciebie: *Mój dochód stale wzrasta. Gdziekolwiek się odwrócę, tam rozwija się dobrobyt.*

Kiedy w twoim życiu pojawia się coś dobrego, powiedz temu *Tak!* Otwórz się na przyjęcie dobra. Powiedz *Tak!* całemu twemu światu. Stojące przed tobą możliwości osiągnięcia dobrobytu zwiększą się po stokroć. Raz dziennie stawaj z szeroko otwartymi ramionami i mów z radością: *Jestem otwarty na bogactwo Wszechświata. Dziękuję ci, życie.* Ono usłyszy cię i odpowie.

Afirmujemy: *Życie zaspokaja moje wszystkie potrzeby w wielkiej obfitości. Ufam życiu.*

Dzień 18 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Dziś podczas pracy z lustrem skupisz się na przyjmowaniu dobrobytu. Stań z szeroko rozłożonymi ramionami i powiedz: *Jestem otwarty na przyjęcie wszelkiego dobra.*
2. Spójrz w lustro i powtórz to zdanie raz jeszcze: *Jestem otwarty na przyjęcie wszelkiego dobra.* Niech słowa swobodnie płyną prosto z twego serca: *Jestem otwarty na przyjęcie wszelkiego dobra.*

3. Powtórz tę afirmację dziesięć razy.
4. Zwróć uwagę, jak się czujesz. Czy czujesz się wyzwolony? Wykonuj to ćwiczenie każdego ranka, aż do końca kursu pracy z lustrem. To znakomity sposób, by podnieść swoją świadomość odnośnie dobrobytu.

Siła jest w tobie:
ćwiczenie notatkowe na dzień 18

1. Jakie są twoje przekonania w temacie pieniędzy? Wróć do lustra. Spójrz sobie w oczy i powiedz: *Moim największym lękiem dotyczącym pieniędzy jest (wstaw tu swój lęk)*. Zapisz swoją odpowiedź i napisz, dlaczego tak czujesz.
2. Czego dowiedziałeś się na temat pieniędzy, kiedy byłeś dzieckiem? Jak zarządzano finansami w twojej rodzinie? Jak ty teraz rozporządzasz pieniędzmi? Zanutuj swoje przemyślenia. Czy dostrzegasz tu jakieś schematy?
3. A teraz trochę notatek, by pomóc ci zacząć myśleć o dobrobycie. Zapisz w notatniku, jakby to było, gdybyś mógł mieć wszystkie rzeczy, których kiedykolwiek pragnąłeś. Co by to było? Jak wówczas wyglądałoby twoje życie? Dokąd byś podróżował? Co byś zrobił? Poczuj to. Ciesz się tym. Bądź kreatywny i po prostu *dobrze się baw*.

Myśl Serca na dzień 18:
Jestem pozytywną osobą

Wiem, że stanowią jedność z wszelkim życiem. Otacza mnie i przenika Nieskończona Mądrość. Dlatego też całkowicie polegam na Wszechświecie, który wspiera mnie w pozytywny sposób. Wszystko, czego tylko mógłbym chcieć, już jest tu i czeka na mnie. Na tej planecie jest więcej żywności, niż byłbym w stanie zjeść. Jest więcej pieniędzy, niż byłbym w stanie wydać. Jest więcej ludzi, niż byłbym w stanie kiedykolwiek poznać. Jest więcej miłości, niż mógłbym doświadczyć. Jest więcej radości, niż mogę sobie wyobrazić. Świat ten ma wszystko, czego potrzebuję i czego pragnę. Wszystko to jest moje.

Nieskończony Umysł, Nieskończona Mądrość zawsze mówią mi *tak*. Nieważne, w co wierzę, co myślę lub mówię, Wszechświat zawsze mówi mi *tak*. Nie marnuję czasu na negatywne myślenie. Postrzegam siebie i życie w pozytywny sposób.

Mówię *Tak!* możliwościom i dobrobytowi. Mówię *Tak!* wszelkiemu dobru.

Jestem *pozytywną* osobą, żyjącą w *pozytywnym* świecie, której odpowiada *pozytywny* Wszechświat i niesamowicie mnie to raduje.

Jestem wdzięczny, że stanowią jedność z Mądrością Wszechświata i że wspiera mnie Moc Wszechświata.

Medytacja na dzień 18: Przyjmowanie dobrobytu (*dzień 18 – nagranie audio*)

Nigdy nie osiągniesz dobrobytu, jeśli będziesz mówił lub myślał o niedostatku. Takie myślenie to marnotrawstwo czasu i nie przyniesie ci ono bogactwa. Skupianie się na niedostatku jedynie generuje niedostatek. Myślenie o ubóstwie przyciąga więcej ubóstwa. Myślenie pełne wdzięczności przyciąga bogactwo.

Istnieje kilka takich twierdzeń i afirmacji, które gwarantują ci, że dobrobyt pozostanie poza twoim zasięgiem. Obrażanie innych ludzi ze względu na ilość pieniędzy, jaką dysponują, stawia mur pomiędzy tobą, a twoim przepływem gotówki. Negatywne afirmacje takie jak: *Nigdy nie mam wystarczająco dużo pieniędzy* czy *Pieniądze rozchodzą się szybciej niż przychodzą* to reprezentanci najgorszych myśli o niedostatku. Wszechświat reaguje tylko na to, w co sam wierzysz – o sobie i o życiu. Zweryfikuj, jakie miewasz negatywne myśli na temat finansów, a potem postanów sobie, że się ich pozbędziesz. Nie służyły ci dobrze w przeszłości i nie przysłużą ci się w przyszłości.

Możesz czasem dla zabawy kupić sobie los na loterię, ale nie przywiązuaj wielkiej wagi do wygranej i myślenia, że rozwiąże to twoje problemy. To rodzaj myślenia o niedostatku, zatem nie wytworzy żadnych dóbr. Wygrana na loterii bardzo rzadko przynosi pozytywne zmiany w życiu osoby, która wygrała. W zasadzie większość zwycięzców loterii traci niemal całą wygraną w ciągu pierwszych dwóch lat, a często finalnie kończą, będąc w gorszej sytuacji finansowej niż przed wygraną. Jeżeli sądzisz, że wygranie na loterii rozwiąże twoje problemy, to jesteś w ogromnym błędzie, ponieważ taka wygrana nie zmieni twojej świadomości. W efekcie będzie tak, jakbyś mówił Wszechświatowi *Nie zasługuję w życiu na żadne dobro, chyba że będzie to szczęśliwy traf*. Jeśli zmienisz swoje myślenie, by pozwolić, aby bogactwo Wszechświata zaczęło na ciebie oddziaływać, możesz zdobyć wszystko, co sądzisz, że zapewniłaby ci wygrana na loterii. I będziesz umiał to zatrzymać, ponieważ będzie twoje dzięki prawu świadomości.

Afirmacje, deklaracje, zasługiwanie i pozwalanie to kroki do przyciągnięcia bogactwa znacznie skuteczniejsze niż wygrana na loterii. Otwórz swą

świadomość na nowe postrzeganie kwestii finansów, a pieniądze się pojawiają.

Jeżeli chcesz wnieść w swoje życie więcej pieniędzy i dobrobytu, powtarzaj z uczuciem poniższe afirmacje:

Jestem magnesem przyciągającym pieniądze. Przyciągam wszelki dobrobyt.

Jestem w pracy wysoce doceniany i dobrze wynagradzany.

Żyję w pełnym miłości i obfitości, harmonijnym Wszechświecie i jestem za to wdzięczny.

Jestem otwarty na bezgraniczny dobrobyt, który jest wszędzie.

Prawo przyciągania wnosi w moje życie jedynie dobro. Zarzucam myślenie o niedostatku i myślę o dobrobycie, a zmiana ta znajduje odzwierciedlenie w stanie moich finansów.

Dobro napływa do mnie zewsząd i od każdego.

Jestem wdzięczny za wszelkie dobro w moim życiu. Każdy dzień przynosi nowe, wspaniałe niespodzianki.

Z miłością płacę swoje rachunki i cieszę się, kiedy wypisuję czek. Bogactwo swobodnie przeze mnie przepływa.

Zasługuję na to, co najlepsze i akceptuję to.

Wyzbywam się wszelkiego oporu względem pieniędzy i pozwalam im radośnie wkraczać w moje życie. Dobro napływa do mnie zewsząd i od każdego.

Dzień 19

Życie z wdzięcznością

Dzisiejszy dzień jest poświęcony podziękowaniom życiu za jego liczne dary i nauce, jak żyć z poczuciem wdzięczności każdego dnia.

Czy wiedziałeś, że dobrobyt i wdzięczność idą ze sobą w parze? Zawsze jestem wdzięczna za to, że stanowią jedność z Mądrością Wszechświata i że wspiera mnie Moc Wszechświata. Zauważyłam, że Wszechświat uwielbia wdzięczność. Im okazujesz jej więcej, tym więcej dóbr możesz otrzymać. Kiedy mówię *dobra*, mam na myśli nie tylko rzeczy materialne. Mam na myśli także ludzi, miejsca i doświadczenia, które sprawiają, że życie jest cudownie warte przeżycia.

Czy nie czujesz się wspaniale, gdy wypełnia je miłość, zdrowie i kreatywność, gdy zawsze masz zielone światło, a na parkingu znajdujesz wolne miejsce do parkowania? Tak właśnie powinniśmy przeżywać życie. Takie ono może być, jeśli będziemy wdzięczni. Wszechświat jest hojnym darczyńcą i lubi wyrazy uznania.

Wyobraź sobie, jak się czujesz, ofiarowując przyjacielowi prezent. Jeśli osoba ta patrzy na niego i marszczy brwi, mówiąc: „To nie w moim stylu” albo „Nigdy nie użyłbym czegoś takiego”, wówczas czujesz, że masz nikłą ochotę obdarować czymkolwiek tę osobę w przyszłości. Jeżeli jednak twój przyjaciel skacze z radości, jest zadowolony i wdzięczny, to za każdym razem widząc coś, co może mu się spodobać, zapragniesz mu to dać.

Od pewnego czasu przyjmuję każdy komplement i każdy prezent z myślą: *Akceptuję to z radością, przyjemnością i wdzięcznością.* Nauczyłam się, że Wszechświat uwielbia to sformułowanie i stale dostaję wspaniałe prezenty!

Bądź mu wdzięczny od momentu przebudzenia o poranku. Jeśli zaczniesz dzień, mówiąc: „Dziękuję ci, łóżko, za dobry nocny sen”, łatwiej będzie ci odnaleźć jeszcze więcej rzeczy, za które możesz być wdzięczny. Od chwili wstania z łóżka zdążyłam wyrazić wdzięczność 80 albo i 100 różnym ludziom, miejscom, przedmiotom i doświadczeniom.

Wieczorem, przed pójściem spać, dokonaj przeglądu swego dnia i okaż wdzięczność za przeżyte chwile – nawet te, które okazały się trudne. Jeśli masz

wrażenie, że popełniłeś jakiś błąd lub podjąłeś nie najlepszą decyzję, wybaczone sobie.

Bądź wdzięczny za wszystkie lekcje, z których wyciągnąłeś wnioski, nawet te bolesne. Są niczym ofiarowane ci małe skarby. Dzięki uczeniu się na ich przykładzie, twoje życie stanie się lepsze. Raduj się, kiedy dostrzeżesz w sobie mroczną stronę. Oznacza to, że jesteś gotów pozbyć się czegoś, co cię krępuje i przeszkadza ci. Możesz wówczas rzec: *Dziękuję za ukazanie mi tego, teraz mogę się z tym uporać i ruszyć dalej.*

Każdego dnia poświęcaj każdą możliwą chwilę na wdzięczność za dobro, które odnajdujesz w swoim życiu. Jeśli obecnie tego dobra nie jest zbyt wiele, niebawem pojawi się go więcej. Jeśli teraz twoje życie obfituje w bogactwo, wkrótce będzie go jeszcze więcej. To sytuacja, w której zawsze się wygrywa. Jesteś szczęśliwy i Wszechświat jest szczęśliwy. Takie podejście sprawi, że w twoje życie wkroczy więcej bogactwa.

Jeśli w ciągu dnia masz do czynienia z wieloma osobami, mów im jak wdzięczny jesteś za ich pracę i to, co robią. Możesz to powiedzieć sprzedawcy, kelnerowi, listonoszowi, szefowi, współpracownikom, przyjaciołom, członkom rodziny i nawet nieznanym. Niech świat stanie się miejscem dawania i otrzymywania z wdzięcznością.

Afirmujmy: *Radośnie obdarowuję życie, a życie z miłością obdarowuje mnie.*

Dzień 19 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Kiedy się rano obudzisz i gdy tylko otworzysz oczy, powiedz sobie: Dzień dobry, łóżko. Jestem wdzięczny za ciepło i komfort, jakie mi dajesz. Mój/moja drogi/droga (imię), to jest błogosławiony dzień. Wszystko jest dobrze.
2. Daj sobie jeszcze kilka minut na relaks w łóżku i pomyśl o wszystkich rzeczach, za jakie jesteś wdzięczny.
3. Kiedy będziesz gotowy, by wstać z łóżka, zrób to i podejź do lustra w łazience. Spójrz sobie głęboko w oczy. Wymień wszystkie rzeczy, za które jesteś wdzięczny. Wypowiedz je w postaci afirmacji: *Jestem wdzięczny za mój piękny uśmiech. Jestem wdzięczny za to, że czuję się dziś idealnie zdrowy. Jestem wdzięczny, że mam pracę, do której mogę pójść. Jestem wdzięczny za przyjaciół, z którymi się dziś spotkam.*
4. Za każdym razem gdy będziesz dziś mijał lustro, zatrzymaj się i wypowiedz afirmację, którą wyrazisz wdzięczność za coś w danej chwili.

Siła jest w tobie:
ćwiczenie notatkowe na dzień 19

1. Dbaj codziennie o swoje poczucie wdzięczności: zacznij prowadzić dziennik wdzięczności. Zapisz w nim co najmniej jedną rzecz, za którą jesteś wdzięczny. Zanotuj też afirmacje do każdej rzeczy, za którą jesteś wdzięczny, abyś mógł je wykorzystać w pracy z lustrem.
2. Czytaj inspirujące historie o sile wdzięczności. (Moja książka *Gratitude: A Way of Life* zawiera historie 48 najbardziej inspirujących osób, jakie znam; podobne opowieści możesz znaleźć także w książce Keitha D. Harrella *An Attitude of Gratitude*). Napisz własną historię dotyczącą wdzięczności, opartą o doświadczenia własnego życia.

Myśl Serca na dzień 19:
Z wdzięcznością daję i przyjmuję dary

W głębi mego serca znajdują się nieskończone pokłady wdzięczności. Pozwalam, by wypełniała ona moje serce, ciało, umysł, świadomość - całą mnie. Promieniuje ze mnie, rozchodząc się we wszystkich kierunkach, oświetlając cały mój świat i powracając do mnie, dzięki czemu mogę być jeszcze bardziej wdzięczna. Im więcej wdzięczności czuję, tym bardziej zdaję sobie sprawę, że jej ilość jest nieograniczona.

Wyrazy uznania i akceptacja działają niczym potężne magnesy przyciągające cuda. Komplementy to dary dobrobytu. Nauczyłam się przyjmować je z wdzięcznością. Gdy ktoś mnie komplementuje, uśmiecham się i mówię: „Dziękuję”.

Dzisiejszy dzień jest wspaniałym darem od życia. Otwieram szeroko ramiona, by przyjąć dobrobyt, jaki oferuje mi Wszechświat. Przyjmuję go o każdej porze dnia i nocy.

Wspiera mnie w każdy możliwy sposób. Żyję w pełnym miłości, harmonii i bogactwa Wszechświecie i jestem za to wdzięczna. Bywają w życiu chwile, że on mnie obdarowuje, lecz ja nie mogę dać nic w zamian. Myślę wtedy o ludziach, którzy pomogli mi, mimo że nie byłam w danej chwili w stanie im się odplacić. Później jednak nadarzała się okazja, by im pomóc i tak właśnie toczy się życie. Raduję się bogactwem i wdzięcznością, które są tu i teraz.

Medytacja na dzień 19: A oto światłość

(dzień 19 – nagranie audio)

To ćwiczenie wymaga udziału dwóch osób, zatem zaprosz do niego przyjaciela lub członka rodziny.

Usiądź naprzeciw swego partnera. Weźcie się za ręce i spójrzcie sobie w oczy. Weź głęboki oddech i uwolnij wszelki lęk, jaki w sobie masz. Weź kolejny wdech i pozbadź się osądzania. Pozwól sobie po prostu być razem z tą osobą.

To co widzisz w swoim partnerze, to odbicie ciebie samego. Wszyscy jesteśmy jednością. Oddychamy tym samym powietrzem. Pijemy tę samą wodę. Jemy pokarmy Ziemi. Mamy te same pragnienia i potrzeby. Wszyscy chcemy być zdrowi. Wszyscy pragniemy kochać i być kochani. Wszyscy chcemy żyć wygodnie i spokojnie. Wszyscy pragniemy dobrobytu. Wszyscy chcemy być spełnieni.

Spójrz na swego partnera z miłością i bądź gotów otrzymać miłość. Wiedz, że jesteś całkowicie bezpieczny. Wypowiedz afirmacje o jego idealnym zdrowiu. Wypowiedz afirmacje dotyczące miłości – by twój partner był zawsze otoczony ludźmi, którzy go kochają. Wypowiedz afirmacje o bogactwie, by mógł wygodnie żyć. Wypowiedz afirmacje o bezpieczeństwie i komforcie życia. Wiedząc, iż wszystko, co dajesz z siebie, wraca do ciebie pomnożone po wielokroć, wypowiedz afirmacje o wszystkim, co najlepsze dla twego partnera. Zasługuje na to. Zobacz, jak jest gotów to zaakceptować. I niech tak będzie.

Dzień 20

Praca z lustrem dla dzieci

Dzieci również zmagają się ze stresem. Dziś nauczysz się, jak ćwiczyć pracę z lustrem z najmłodszymi i zobaczysz, jakie cuda będą miały miejsce.

Zbliżasz się powoli do końca kursu i świetnie ci idzie. Podziwiam twoje zaangażowanie i poświęcenie! Gdy codziennie ćwiczysz pracę z lustrem, ofiarowujesz sobie dar miłości. Każdego dnia uwalniasz się od starych, negatywnych przekonań, które długo w sobie nosiłeś. Skąd się one wzięły? Wchłonęliśmy je jako dzieci. Absorbowaliśmy wówczas każde zasłyszane słowo. Im więcej negatywnych myśli na nasz temat słyszeliśmy z ust naszych rodziców lub innych dorosłych, tym bardziej w nie wierzyliśmy.

Pamiętam, że w okresie dorastania często się wzajemnie przezywaliśmy i obrzucaliśmy obelgami. Ale, dlaczego to robiliśmy? Gdzie nauczyliśmy się takiego zachowania? Wielu z nas słyszało od rodziców, że jesteśmy głupi, leniwi, sprawiamy kłopoty albo nie jesteśmy wystarczająco dobrzy. Może kuliliśmy się w sobie, słysząc te określenia, ale wierzyliśmy w nie. Nie bardzo zdawaliśmy sobie sprawę, jak ranią nas te poglądy i jak głęboko zakorzeniają w nas ból i wstyd.

Wróć pamięcią do najtrudniejszych momentów tego kursu, w których blokowały cię nieświadomione negatywne przekonania. Czy dzięki pracy z lustrem i ćwiczeniom notatkowym zrozumiałeś, że bardzo często przekonania te miały swe źródło w dzieciństwie?

W szkole nie uczono mnie, że dobór słów, jakich używam, może wpływać na moje życie. Nikt nie nauczył mnie, że myśli są twórcze w znaczeniu dosłownym i jako takie kształtują moje przeznaczenie, albo też, że to, co daję z siebie, powróci do mnie w postaci doświadczeń życiowych. Nikt mnie nie uczył, że jestem warta miłości lub że zasługuję, by przydarzały mi się dobre rzeczy. Absolutnie nikt nie mówił mi, że życie ma mnie wspierać.

Możemy to zmienić w przypadku naszych dzieci. Jedną z najważniejszych

rzeczy, jakie możemy dla nich zrobić, jest przypominanie im, że są wspaniałe i kochane. Naszą rolą jako rodziców nie jest bycie idealnym, ale bycie kochającym i dobrym.

Dzieci zmagają się teraz z o wiele większą ilością problemów niż my, kiedy byliśmy w ich wieku. Są nieustannie bombardowane informacjami o katastrofach na świecie i ciągle muszą dokonywać skomplikowanych wyborów. To, jak radzą sobie z tymi wyzwaniem, stanowi odzwierciedlenie tego, jak czują się same ze sobą. Im bardziej szanują i kochają siebie, tym łatwiej jest im dokonywać życiowych wyborów.

Bardzo ważne jest, byśmy utwierdzali je w poczuciu niezależności, siły i wiedzy o tym, że mogą zmieniać świat. A ponad wszystko kluczowym jest uczenie naszych dzieci kochania siebie takimi, jakimi są i by wiedziały, że są dobre, bez względu na wszystko.

Młodzi ludzie biorą z nas przykład i chłoną każde słowo, które wypowiadamy. Bądźmy godnym przykładem pozytywnych afirmacji. Kiedy zaczniesz w nie wierzyć, uwierzą także twoje dzieci.

Wychowuj swoje dzieci tak, jakbyś wychowywał siebie. Pamiętaj: nikt nie jest „idealnym” dzieckiem, ani „idealnym” rodzicem. Od czasu do czasu zdarza się nam popełniać błędy. To po prostu część procesu uczenia się i rozwoju. Istotne jest, by kochać swoje dziecko bezwarunkowo i, co ważniejsze, by bezwarunkowo kochać *siebie*. Wówczas zobaczysz cuda, które zaczną mieć miejsce – dla twoich dzieci i dla ciebie.

Afirmujemy: *Mogę być, jaki chcę. Mogę robić to, co chcę. Życie mnie wspiera.*

Dzień 20 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Chciałabym, byś obejrzał nagranie wideo pewnej słodkiej, małej dziewczynki wykonującej afirmację. Ma ono tytuł *Jessica's „Daily Affirmation”* i możesz je zobaczyć pod linkiem: www.youtube.com/watch?v=qR3rK0kZFkg
2. Obejrzyj to nagranie ze swoim dzieckiem lub innym, które jest w twoim życiu, albo chociażby ze swoim wewnętrznym dzieckiem.
3. Poproś swoje dziecko, by wykonało własne codzienne afirmacje, tak jak zrobiła to mała Jessica. Spytaj je, czy jest szczęśliwe i poproś, by powiedziało to do lustra.
4. Możesz zacząć to ćwiczenie korzystając ze swego lustra i zapraszając dziecko, by się do ciebie przyłączyło. Wypowiedz proste afirmacje takie jak: *Kocham cię. Uwielbiam w tobie wszystko. Jestem wspaniały! Jestem piękny! Mam*

świetną fryzurę! Umiem tańczyć jak gwiazda telewizyjna!

5. Wygospodaruj codziennie trochę czasu na pracę z lustrem w towarzystwie swego dziecka, nawet jeśli miałyby to być zaledwie kilka minut o poranku.

Siła jest w tobie: *ćwiczenie notatkowe na dzień 20*

1. Dzisiejsze ćwiczenie notatkowe zacznij od przeczytania historii z mojej książki *Adventures of Lulu*. Możesz ją znaleźć pod linkiem: www.louisehay.com/learning-mirror-work.
2. Weź blok rysunkowy, kolorowe ołówki, mazaki, kredki, klej i poproś swoje dziecko, by namalowało Magiczne Lustro, przez które można przejść, tak jak zrobiła to Lulu w książce. Zachęć dziecko, by udekorowało lustro: niech przyklei do niego swoje rysunki, niech namaluje brokatowe szlaczki tworzące ramę, niech ubarwi je bogactwem kolorów.
3. Na zmianę przemawiajcie do Magicznego Lustra, mówiąc o sobie same dobre rzeczy.
4. Zapisz pozytywne afirmacje, które wypowiedziałeś ty i twoje dziecko, abyście mogli je powtarzać podczas codziennej porannej pracy z lustrem.

Myśl Serca na dzień 20: *Otwarcie komunikuję się ze swoimi dziećmi*

To niezwykle istotne, by zachowywać ciągłość otwartej komunikacji ze swoimi dziećmi, zwłaszcza gdy wkroczą w wiek nastoletni. Często mówi się dzieciom: *Nie mów tak. Nie rób tego. Nie powinieneś tak czuć. Nie zachowuj się w ten sposób. Nie wyrażaj się tak.* Kiedy ciągle słyszą *nie, nie, nie*, przestają się komunikować.

Wówczas, gdy dzieci już podrosną, rodzice zaczynają narzekać: „Moje dzieci nawet do mnie nie dzwonią”. A dlaczego nie dzwonią? Bo ciągłość komunikacji została przerwana – oto dlaczego.

Kiedy w relacji z dziećmi zachowujesz się otwarcie – używając pozytywnych wyrażań, takich jak „Nie ma nic złego w odczuwaniu smutku” i „Możesz ze mną o tym porozmawiać” – i zachęcasz je, by dzieliły się swoimi uczuciami, wasza ciągłość komunikacji zostanie zachowana.

Medytacja na dzień 20: Powitaj Dziecko

(dzień 20 – nagranie audio)

Położ dłoń na swoim sercu. Zamknij oczy. Spraw, byś nie tylko zobaczył swoje wewnętrzne dziecko, ale się nim stał. Poproś, by ktoś przeczytał ci poniższy fragment tekstu. Wyobraź sobie, że słyszysz jak rodzice mówią ci:

Tak się cieszymy, że jesteś. Czekaliśmy na ciebie. Tak bardzo chcieliśmy, byś był częścią naszej rodziny. Jesteś dla nas niezmiernie ważny. Rodzina nie byłaby bez ciebie taka sama. Kochamy cię. Chcemy cię przytulić. Chcemy pomóc ci się rozwijać, byś był taki, jakim chcesz być. Nie musisz być jak my. Możesz być sobą. Kochamy twoją unikalność. Jesteś piękny. Jesteś wspaniały. Jesteś kreatywny. To ogromna przyjemność mieć cię w rodzinie. Dziękujemy, że wybrałeś naszą rodzinę. Jesteś błogosławiony. Pobłogosławiłeś nas swoim przybyciem. Naprawdę bardzo cię kochamy.

Niech twoje wewnętrzne dziecko uwierzy w te słowa. Pamiętaj o nich każdego dnia i powtarzaj je przed lustrem. Możesz powiedzieć sobie rzeczy, które zawsze chciałeś usłyszeć z ust swoich rodziców. Dziecko w tobie potrzebuje czuć się chciane i kochane. Daj mu to.

Nieważne ile masz lat, ani jak przerażone jest to małe dziecko tkwiące w tobie. Ono zawsze potrzebuje być kochane i chciane. Powtarzaj mu: „Chcę cię i kocham cię”. Oto twoja prawda. Wszechświat chce, byś tu był. I dlatego właśnie tu jesteś. Zawsze byłeś kochany i zawsze będziesz – na wieki. Możesz już zawsze żyć pełnią szczęścia.

Dzień 21

Kochaj siebie teraz

Dzięki pracy z lustrem odkrywasz, że jesteś idealny taki, jaki jesteś i że kochanie siebie samego może rozwiązać każdy problem.

Gratulacje, kochani! Oto ostatni dzień naszej 21-dniowej przygody z pracą z lustrem. Przywiodła cię ona do odkrycia jednego z największych skarbów życia – daru kochania samego siebie.

Nie była to łatwa podróż. Używałeś pracy z lustrem, by pomóc sobie zrozumieć swoje wewnętrzne rozmowy, uciszyć wewnętrznego krytyka, przebaczyć tym, którzy cię zranili, uwolnić się od lęków przeszłości, starych przekonań i negatywnych wzorców myślowych. Dzięki temu otworzyłeś w sobie sezam pełen skarbów.

Życzę ci, byś zawsze pamiętał, że istnieje coś, co rozwiąże każdy problem, a tym czymś jest *miłość do samego siebie*. Kiedy pokochasz siebie mocniej z każdym dniem, twoje życie poprawi się niesamowicie. Poczujesz się lepiej. Znajdziesz pracę, której pragniesz. Otrzymasz pieniądze, których potrzebujesz. Twoje relacje międzyludzkie znacznie się poprawią, negatywne związki znikną, a pojawią się nowe.

Chociaż kurs dobiega końca, twoja praca z lustrem dopiero się rozpoczyna. To coś, co powinieneś ćwiczyć każdego dnia. Podczas tej podróży z pewnością nieraz trafisz na wyboje, a droga nie zawsze będzie prosta. Bądź na to gotowy, podnieś się, spójrz w lustro i przypomnij sobie, że jesteś wart miłości. Jesteś idealny taki, jaki jesteś. Zasługujesz w swoim życiu na dobro. Jesteś magnesem przyciągającym cuda.

Noś ze sobą lusterko. Przypominaj tej pięknej osobie patrzącej na ciebie z lustra, że kochasz ją całym swoim sercem.

Afirmujemy: *Kiedy okazuję miłość sobie i każdej napotkanej osobie, ta miłość powraca do mnie!*

We fragmencie zatytułowanym Posłowie znajdziesz dwanaście sposobów na to, by ciągle siebie kochać. Niech służą ci za przypomnienie, jak dobrą robotę

wykonałeś podczas minionych trzech tygodni. I pamiętaj: Kocham cię!

Dzień 21 – ćwiczenie pracy z lustrem

1. Podejdź do lustra i spójrz na tę piękną osobę, która na ciebie z niego spogląda. Wiwatuj na swoją cześć – za to, że ukończyłeś kurs. Wypowiedz afirmacje: *Kocham cię, mój kochany. Udało ci się! Ukończyłeś ten kurs! Jestem z Ciebie dumny. Możesz zrobić wszystko, co tylko zechcesz.*
2. Poświęć nieco czasu, by okazać sobie wdzięczność za wykonaną pracę. Powiedz: *Dziękuję ci, że tu jesteś. Dziękuję ci za otwartość, by uczyć się czegoś nowego. Naprawdę cię Kocham.*
3. Przrzeknij sobie, że będziesz kontynuował pracę z lustrem. Rzeknij: *Zobaczymy się jutro. Omówimy inne kwestie, które chciałbym zmienić. Kocham cię. Jesteś wart miłości. Zasługujesz na wszystko, co najlepsze.*

Siła jest w tobie: ćwiczenie notatkowe na dzień 21

1. Przejrzyj swój notatnik poczynając od zapisków z początku kursu. Przejdź przez każdą lekcję i pogratuluj sobie wykonanej pracy.
2. Zanotuj, w jakich obszarach dokonałeś największych postępów. Zapisz, w jakich obszarach masz jeszcze problemy i do których możesz zastosować jeszcze pracę z lustrem.
3. Cofnij się i powtórz te lekcje, w których lustro najbardziej ci pomaga.
4. Jeśli masz ochotę, możesz podzielić się swoimi przemyśleniami na temat kursu na moim profilu na Facebooku, www.facebook.com/louiselhay.
5. A teraz idź pobawić się ze swoim wewnętrznym dzieckiem!

Myśl Serca na dzień 21: *Wszyscy stanowimy część harmonijnej całości*

Pamiętaj: jesteś częścią społeczności ludzi na tej planecie, którzy starają się, by świat stał się lepszym miejscem. Jesteśmy tutaj razem, ponieważ musimy się wiele od siebie nauczyć. Dobrze jest pracować nad Kochaniem siebie, abyśmy wszyscy mogli z tego skorzystać i dalej się rozwijać. Pracując nad tym wspólnie, tworzymy harmonię w związkach międzyludzkich, a także w każdym obszarze naszego życia.

Boskie prawo wciela tę ideę w życie w każdej chwili. Wypowiadamy właściwe słowa we właściwym czasie i za każdym razem obieramy właściwą drogę. Każdy człowiek jest częścią harmonijnej całości.

Gdy pracujemy razem, nasze energie mieszają się i łączą, wspierając nas, dzięki czemu osiągamy spełnienie i jesteśmy bardziej produktywni. Jesteśmy zdrowi, szczęśliwi, kochani, radośni, pełni szacunku i wsparcia, pozostajemy w pokoju – względem siebie samych, i innych osób. I niech tak pozostanie.

Medytacja na dzień 21: Bezpieczny świat (*dzień 21 – nagranie audio*)

W ciągu minionych dwudziestu jeden dni poruszyliśmy wiele kwestii. Mówiliśmy o sprawach negatywnych i pozytywnych. Mówiliśmy o lękach i frustracjach. Wielu z nas nadal nie ufa sobie na tyle, by się sobą zaopiekować i czujemy się zagubieni i samotni. Od kiedy pracujemy nad sobą, zauważyliśmy, że nasze życie się zmienia. Problemy przeszłości już nie stanowią problemów. Zmiany nie następują w przeciągu jednej nocy, ale jeśli będziemy konsekwentni, zaczną dziać się pozytywne rzeczy. Zatem, podzielmy się naszą energią i miłością z innymi ludźmi. Przekażmy tę miłość ludziom, których spotykamy na ulicy, tym, którzy nie mają domów, ani nie mają dokąd pójść. Podzielmy się miłością z tymi, którzy odczuwają złość, przerażenie lub ból. Prześlijmy miłość tym, którzy właśnie opuszczają naszą planetę i tym, którzy już odeszli.

Podzielmy się miłością z każdym – bez względu na to, czy ten ktoś to akceptuje czy nie. Niech w naszych sercach znajdzie się miejsce dla całej planety: zwierząt, roślinności i wszystkich ludzi. Także tych ludzi, na których się złościśmy. Tych, którzy robią nam na złość. I tych, którzy zachowują się źle – przyjmijmy ich do swoich serc, aby dzięki poczuciu bezpieczeństwa mogli zrozumieć, kim naprawdę są.

Zobacz, jak pokój ogarnia całą planetę. Wiedz, że przyczyniasz się do tego. Raduj się, że masz zdolności, by uczynić coś pozytywnego. Doceniaj to, jak wspaniały jesteś. I wiedz, że to prawda. Niechaj tak pozostanie.

Posłowie

Drogi czytelniku, jestem ogromnie szczęśliwa, że mogłam podzielić się z tobą pracą z lustrem, która stała się niezwykle wartościowym elementem mego życia. Żywię nadzieję, że i ty uznasz ją za wartość i że przyniesie ci ona pozytywny rozwój.

Na zakończenie chciałabym przekazać ci dwanaście sposobów na kochanie siebie teraz i na zawsze. Pozwól, by przypominały ci o tym, czego się nauczyłeś w ciągu minionych trzech tygodni i stanowiły dla ciebie wsparcie w dalszym radosnym życiu.

Zawsze pamiętaj: kocham cię!

12 sposobów, aby kochać siebie samego teraz i na zawsze

1. **Przestań się krytykować.**

Krytyka nigdy niczego nie zmienia. Nie krytykuj się. Akceptuj siebie dokładnie takim, jakim jesteś. Każdy się zmienia. Kiedy się krytykujesz, twoje zmiany stają się negatywne. Kiedy się doceniasz, zmiany te będą pozytywne.

2. **Przebacz sobie.**

Pozwól przeszłości odejść. Wszystko, co robiłeś, robiłeś w danej chwili najlepiej jak umiałeś, ze zrozumieniem, świadomością i wiedzą, jaką wówczas posiadałeś. Teraz się rozwijasz, i zmieniasz i będziesz inaczej przeżywał życie.

3. **Nie strasz sam siebie.**

Przestań terroryzować się własnymi myślami. To wyniszczające. Znajdź w swoim umyśle taki obraz, który zapewni ci przyjemność i natychmiast sprawi, że straszne myśli zostaną zastąpione przyjemnymi.

4. **Bądź delikatny, miły i cierpliwy.**

Bądź dla siebie delikatny. Bądź dla siebie miły. Bądź cierpliwy, gdy uczysz się nowych sposobów myślenia. Traktuj się tak, jakbyś traktował kogoś, kogo bardzo kochasz.

5. **Bądź dobry dla swego umysłu.**

Nienawiść do siebie to nienawiść do własnych myśli. Nie nienawidź siebie za to, że posiadasz myśli. Delikatnie zmień swój sposób myślenia na taki, który prowadzi do afirmacji życia.

6. **Chwal siebie.**

Krytyka osłabia twego ducha. Pochwały go odbudowują. Chwal siebie tak często, jak tylko się da. Powtarzaj, jak świetnie sobie ze wszystkim radzisz – bez względu na to, czy są to rzeczy ważne, czy błahe.

7. **Zapewnij sobie wsparcie.**

Znajdź sposób, by się wspierać. Sięgnij po pomoc przyjaciół i pozwól im

sobie pomóc. Bycie silnym to prośenie o pomoc, gdy tego potrzebujesz.

8. Podchodź z miłością do negatywnych myśli.

Wiedz, że stworzyłeś je, by zaspokoić jakąś potrzebę. Teraz odnalazłeś nowe, pozytywne sposoby, by te potrzeby zaspokoić. Z miłością uwolnij się od starych, negatywnych wzorców.

9. Dbaj o swoje ciało.

Ucz się właściwego odżywiania. Jakiego paliwa potrzebuje twoje ciało, by zapewnić mu optimum energii i witalności? Ucz się ćwiczeń fizycznych. Jakie ćwiczenia lubisz? Kochaj i czcij świątynię, którą zamieszkujesz.

10. Baw się!

Przypomnij sobie rzeczy, które sprawiały ci frajdę w dzieciństwie i wciel je teraz w życie. Znajdź sposób, by bawiło cię wszystko, co robisz. Pozwalaj sobie wyrażać swoją radość. Uśmiechaj się. Śmieję się. Raduj się, a Wszechświat będzie radował się wraz z tobą!

11. Kochaj siebie... Zrób to teraz.

Nie czekaj z tym, aż poczujesz się lepiej, schudniesz albo znajdziesz nową pracę czy zaangażujesz się w nowy związek. Zaczynij kochać siebie już teraz – kochaj siebie najlepiej jak potrafisz.

12. Kontynuuj pracę z lustrem.

Często patrz sobie w oczy. Okazuj sobie miłość. Wybacжай sobie, patrząc w swoje odbicie w lustrze. Przemawiaj do swoich rodziców, patrząc w lustro. Im także przebac. Przynajmniej raz dziennie mów sobie: *Kocham cię, naprawdę cię kocham!*

O Autorce

Louise Hay jest wykładownicą i nauczycielką metafizyki, która od czasu wydania w 1984 roku swojej pierwszej książki *Możesz uzdrowić swoje życie* zainspirowała miliony ludzi. Na całym świecie sprzedano ponad 40 milionów egzemplarzy tej publikacji. Znana z ukazywania potęgi afirmacji do powodowania pozytywnych zmian, Louise jest autorką ponad 30 książek dla dorosłych i dla dzieci, w tym wielu bestsellerów, takich jak *Poznaj moc, która jest w tobie* i *Heal Your Body*. Jej najnowsza książka i karty *Życie cię kocha* stworzone wspólnie z Robertem Holdenem, zgłębiają znaczenie i praktyczne zastosowanie afirmacji Louise, które stanowią jej znak firmowy. Jako dodatek do swoich książek Louise stworzyła również ogromną ilość programów i nagrań CD i DVD, talii kart, kursów internetowych i innych źródeł, z których można korzystać, by zapewnić sobie zdrowe, radosne i satysfakcjonujące życie.