

## Krok 2. „Kim jestem?” — odpowiedź jest w tobie

*Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy.  
Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem.*  
**Arystoteles**

Szukaj pracy, która zapewnia ci rozwój osobisty, wchodź w relację z ludźmi, którzy inspirują cię do działania i uczą. Zadawaj pytania i szukaj najlepszych rozwiązań. Stagnacja jest śmiercią kreatywności, gdy to się stanie, prędzej czy później dopadnie cię zgorzknienie. Ciesz się drogą i nie myśl tylko o pieniądzach — one przyjdą, jeśli będziesz podejmował wysiłek i odpowiednie działania. Słuchaj Mistrzów w dziedzinach, które zgłębiasz, wypróbuj ich techniki, ale dodaj coś od siebie, zawsze chcąc więcej i lepiej. I miej satysfakcję z tego, jeśli ci się uda coś osiągnąć, nawet małą rzecz. Pokonywanie własnych oporów i blokad jest nieoceanione i nie można tego przeliczać na pieniądze; daje ci tak wiele w wymiarze ludzkim, że często jeszcze trzeba za pomoc płacić pieniądze i to duże. Jeśli więc masz pracę, która oferuje taki rozwój (za darmo lub płaci tobie pieniądze), jesteś absolutnym szczęściarzem. Pozostaje tylko uczyć się, nie przejmować porażkami i stwarzać to, co się chce. Kreacja zależy tylko od nas i to jest wspaniałe. Najlepszym rozwiązaniem może być wykonywanie pracy, która stwarza nie tylko dobro dla innych, ale stwarza nas jako ludzi. Wówczas zajęcie, które wykonujemy, może być pasją. I jest tak, że to, co na początku sprawia nam wielkie problemy, staje się ekscytujące i łatwe. I nie możemy się doczekać nowego dnia, jutro, bo znów stworzymy coś wspaniałego i niepowtarzalnego. Jutro staniemy się jeszcze lepsi. To uczucie daje niesamowitego kopa. Nie da się tego z niczym porównać. Jesteśmy w nurcie życia, poddajemy mu się i jesteśmy najlepszą wersją siebie, wciąż się doskonaląc. Obserwujmy swoje postępy i cieszymy się nawet najmniejszymi sukcesami. Cieszymy się drogą, którą podążamy, a nie tylko efektami. Każda chwila powinna być ekscytująca. Praca nas sobą, praca zawodowa powinna

cieszyć i wносить do naszego życia światło. Powinniśmy wzrastać wewnętrznie i stawać się wspaniałymi osobami. Skupiać się powinniśmy nie na przeszkodach, a na własnych ograniczeniach, które nie pozwalają nam mieć takiego życia, o jakim marzymy. Pytajmy: „Co mnie ogranicza? Co muszę zrobić, żeby osiągnąć swoje cele? Czego pragnę?”. Pytajmy siebie o wszystko. Pytania są drogą do wewnętrznej mądrości.

Szukajmy tego, co najlepsze dla nas. Tak, dla nas, nie dla partnera, rodziców, przyjaciół. Dla nas. Wszystko róbmy dla siebie, najbliżsi i tak skorzystają na tym, że my staniemy się wspaniałymi osobami. Myślenie o sobie nakłada na nas odpowiedzialność za nasz los, i pozbawia nas wymówek w stylu „zrobiłbym to czy tamto, ale nie wiem, czy moja kobieta będzie zadowolona”. Żeby zadowolić inną osobę i uczynić ją szczęśliwą, najpierw samemu trzeba to szczęście osiągnąć. Najlepsze, co można zrobić dla drugiego człowieka, to dać mu dobry przykład. Oczywiście wszelkiej maści pseudospecjaliści się z tym nie zgodzą, oni znają prawdę. Oni powiedzą ci, jak żyć. Tylko że przebywając w towarzystwie takich osób, jakoś czujemy się nieswojo. Jakoś ciężko jest nam ujrzeć ich wielkość. Tak naprawdę można oszukać innych, ale trwa to bardzo krótko i prawda wyjdzie na jaw. Inni zobaczą, kim jesteśmy naprawdę. Szczerowość wyzwala nas i pozwala nam być najprawdziwszymi istotami, i najbardziej czarującymi. Mawiają, że wówczas bije od nas światło, to rodzaj pozytywnej energii. Widoczny jest inny rodzaj spojrzenia na ludzi, na sytuację, na życie. Gdy szukaliśmy siebie prawdziwego, i odnaleźliśmy, nie musimy już nie udawać, grać. Możemy się wyluzować i być po prostu sobą. Światopogląd wówczas zmienia się diametralnie, teraz widzimy wszystko, nasze możliwości i to, co nas dotąd ograniczało. Pytamy samych siebie: „Jak mogłem tak długo czekać?”. Ale nie ma co się obwiniać, taką drogę musieliśmy przejść, by zrozumieć wszystko. Teraz trzeba tylko powiedzieć sobie: „Nigdy więcej” i ruszyć odważnie przed siebie po marzenia, które zamieniają się w cele, te z kolei w doświadczenia. Stańmy twarzą w twarz ze strachem, który nas powstrzymuje przed spełnieniem marzeń. Poobserwujmy go. Jak jest nierealny. Poznajmy go. Jest nam bliski, dlatego że to my go stworzyliśmy. Potrzebowaliśmy go, by pomógł nam określić siebie. Niestety stał się tak potężny, że zaczął przeszkadzać. Już nie motywował. Niszczył. Powstrzymywał. Blokował.

Przerażał. Teraz widzimy całą grę, którą stworzyliśmy, i swoje dzieło, które przerosło nas. Gdy rozumiemy to, możemy wszystko zmienić i działać inaczej. Kreować sobie lepsze, bogatsze i pełniejsze życie. Jednego trzeba być świadomym, zmiany czasami trwają i trzeba być cierpliwym i nie poddawać się.

Okolo drugiego roku życia dziecko zaczyna ustanawiać prawo do bycia wolnym, co zbiega się z treningiem czystości. Trzy pierwsze prawa są bardziej fundamentalne, natomiast to prawo, gdy jest ustanowione niekonstruktywnie, mniej obciąża psychikę. Tak naprawdę jest to prawo do decydowania o własnym losie. Dziecko w tym okresie musi coś postanowić w swojej sprawie. To właśnie okolo drugiego roku życia dziecko zaczyna mówić rodzicom „nie”. Dwulatek, aby mógł konstruktywnie ustanowić prawo do wolności, musi przeciwstawić się rodzicom, a oni powinni mu na to pozwolić. Jeżeli rodzice spacyfikują dziecko, nie będzie ono mogło poczuć, że jest wolną istotą, która może decydować o własnym losie. Prawo do wolności daje człowiekowi siłę, by osiągać wyznaczone cele, by w ogóle marzenia zamieniać w cele. Dziecko, które zostanie spacyfikowane przez rodziców, staje się od nich zależne, a przez to słabe. Dziecko nie mogąc wprost przeciwstawić się rodzicom, wykorzystuje często do tego trening czystości, który w tym czasie się odbywa, i wstrzymuje wypróżnienie. Tworzy się w ten sposób struktura sadomasochistyczna. Rodzice, którzy nie pozwolili dziecku konstruktywnie ustanowić tego prawa, złamali jego wolę. W psychice dziecka tworzy się wzorzec walki. Idzie później przez życie z przeświadczeniem, że wszystko trzeba osiągnąć ciężką pracą, a samo istnienie jest ciężarem, który trzeba dźwigać (często ludzie mówią: „to krzyż, który trzeba nieść”). Człowiek postrzega świat jako miejsce, gdzie musi wszystko wymuszać i osiągać siłą. Myśli: „Jeżeli będę wolny, nie będziesz mnie kochać”; „Będę posłuszny, a ty będziesz mnie kochać”. To wszystko tworzy bardzo charakterystyczną budowę ciała, rozwinięte łydki, rozbudowane uda, plecy jakby wiecznie czymś obciążone, lekko schowana klatka piersiowa (spowodowane jest to zranieniem, ponieważ miłość do dziecka nie jest bezwarunkowa; jest ono kochane, ale kochane nie do końca — są bowiem stawiane warunki). Dziecko podczas aktu pacyfikowania ze strony rodziców myśli sobie: „Muszę się dostosować, będzie mnie kochać, jeśli będę posłuszny”. Rodzice często stosują szantaże emocjonalne: „Jeśli tego nie zrobisz, mamusia nie będzie cię kochała”. Podczas, gdy

rodzic stosuje szantaż emocjonalny wobec dziecka, rodzi się w nim złość, później gniew i bunt. Nie może jednak w sposób bezpośredni przeciwstawić się rodzicowi, dlatego zaczyna stosować sabotaż (*pasive-agresive*). Ludzie, którzy w dzieciństwie zostali spacyfikowani, w życiu dorosłym również stosują sabotaż. Odbywa się on oczywiście dyskretnie, gdyż bezpośrednio, fizycznie taki człowiek nie potrafi tego zrobić.

Weźmy dla przykładu sytuację biurową: człowiek, który nie czuje się wolny, otrzymuje od szefa kolejne zadanie do wykonania. Przyjmuje zadanie, chociaż wie, że ma tyle pracy na głowie, że fizycznie nie jest w stanie wykonać nowego zadania, nie jest jednak w stanie powiedzieć tego szefowi. Bierze papiery do domu, żeby popracować tam nad nowym zadaniem, jednak zostawia je w autobusie lub gubi. Wydaje się, że to przypadek, jednak na nieświadomym poziomie człowiek ten wie, że to jest ponad jego siły i nie wykona tego zadania. Świadomość jednak nie jest w stanie zakomunikować tego przełożonemu. Jako że nieświadomość zawsze wygra ze świadomością, doprowadza to do sytuacji, w której człowiek ten zostawia gdzieś dokumenty i w ten sposób dokonuje sabotażu. W budowie ciała charakterystyczne dla tych ludzi są: szeroka żuchwa i zaciśnięte usta, które tłumią skrywaną złość. Ludzie tacy mają wielkie problemy w stworzeniu udanego związku, gdyż zdradzają swoich partnerów. Weźmy dla przykładu mężczyznę, który w dzieciństwie został spacyfikowany przez swoich rodziców. Idzie on przez życie z przekonaniem, że nikt tak naprawdę nie może go kochać. Aby chronić psychikę przed lękiem, który rodzi się podczas bliskości, tworzy trójkąt, mając na przykład żonę i kochankę. W praktyce wygląda to tak, że gdy między tym mężczyzną a jego żoną tworzy się bliskość, czuje on lęk przed utratą miłości i ucieka do kochanki. Tak samo rozgrywa się scenariusz z drugiej strony, kochanka stara się i myśli, że wszystko idzie w dobrym kierunku, by zostawił żonę dla niej; tworzy się bliskość między nimi, a tu nagle on wycofuje się i oznajmia jej, że jednak zostaje z żoną. I tak w kółko prowadzi swoją chorą grę, w którą wciąga inne osoby, nieświadome tego, że on tak naprawdę nie potrafi stworzyć związku dusz, które dzielą się miłością i wszystkim, co mają najlepszego w sobie. Taki mężczyzna nie wierzy, że można go kochać po prostu za to, jaki jest, albo że jest. Dlatego wciąż doszukuje się oznak miłości. Potrafi inicjować sytuacje, w których może się o tym przekonać. Na

przykład zostawia na ubraniu włos kochanki, a żona — widząc to — wpada w szal. On ze spokojem odpowiada, że to tylko koleżanka z pracy. Oczywiście nigdy nie przyzna się, daje subtelne znaki, aby obydwie wiedziały, że inna jest obecna w jego życiu, w ten sposób wywołuje w nich reakcje, które dają mu dowody ich miłości do niego. W jego chorej grze miłość okazuje się poprzez cierpienie, dlatego kiedy jedna cierpi, będąc zazdrosna o drugą, on czuje spełnienie, bo wie, że go kocha. Nie myśli o jej uczuciach, o tym, że ją krzywdzi, gdyż tak naprawdę nie potrafi nawiązać prawdziwie bliskiej relacji z drugą osobą. To, co się odbywa w jego związku, to sabotaż, on cały czas walczy o miłość matki. Ludzie tacy nie lubią tracić kontroli, dlatego sprawdzają związek, manipulując nim. Co prawda osoby takie mogą się uzależnić od alkoholu, ale raczej nie lubią tracić kontroli, dlatego rzadko sięgają po używki. Ludzie tacy dobrze odnajdują się w takich sztukach walki jak: zapasy, judo — tj. tych nieuderzanych. Są to potencjalnie najlepsi kandydaci do służb kontrwywiadowczych; kobiety często kończą jako „kury domowe”.

Jest tam jeszcze przy tobie twój znajomy lub znajoma? Czas na kolejne ćwiczenie.

### ĆWICZENIE 10

Stań na przeciwko swojego znajomego lub znajomej w pewnej odległości i patrzcie sobie w oczy. Dajcie sobie znak i idźcie do siebie. Patrzcie sobie w oczy. Cel jest taki, by podejść do tej osoby, patrząc jej w oczy, i powiedzieć: „Witam cię (imię) jako wolnego człowieka”.

Nie mów mi, że to głupie ćwiczenie, bo dla mnie głupie jest bać się bliskości z drugim człowiekiem. Żart. To ćwiczenie ma pomóc przełamać ci lęk przed bliskością. Jeżeli będziecie gotowi, idźcie tak długo, aż podejdziecie bardzo blisko i powiecie te słowa. Na zakończenie ćwiczenia przytulcie się przyjacielsko na tak zwanego misia. Porozmawiajcie o tym, jak czuliście się podczas wykonywania tego ćwiczenia.

### ĆWICZENIE 11

Potrzebny ci będzie notatnik, w którym zapiszesz afirmacje. Co to są afirmacje? To pozytywne, budujące treści, które mają zastąpić negatywne toksyczne prze-

konania. Jeżeli chodzi o afirmację, polecam je tylko na początku rozwoju, głównie do przełamania negatywnych obrazów w umyśle. Mamy się uwalniać od krępujących więzów. Ciągłe pisanie afirmacji doprowadziłoby do tego, że byś się od tego uzależnił. A masz być wolny, zmiany mają się odbywać na głębokim poziomie twojego umysłu, a afirmacje mają pomóc ci to osiągnąć. To ćwiczenie możesz wykonać sam lub z kimś.

### AFIRMACJA 1

#### **Piszesz w notatniku:**

Ja (twoje imię) zasługuję na miłość — x 5

Ty (twoje imię) zasługujesz na miłość — x 5

On (twoje imię) zasługuje na miłość — x 5

#### **Gdy to napiszesz, mówisz na głos:**

Ja (twoje imię) zasługuję na miłość — x 5

#### **Jeśli jest twój znajomy obok, poproś go, żeby powiedział na głos:**

Ty (twoje imię) zasługujesz na miłość — x 5

On (twoje imię) zasługuje na miłość — x 5

#### **Jeśli jesteś sam, zamknij oczy i wyobraź sobie, że otaczają cię rodzice, znajomi itd. A ty jesteś w środku, podczas gdy oni mówią:**

Ty (twoje imię) zasługujesz na miłość — x 5

On (twoje imię) zasługuje na miłość — x 5

#### **Wyobrażaj sobie, jak wypowiadają te słowa, mów razem z nimi na głos.**

### AFIRMACJA 2

Ja (twoje imię) jestem wolnym człowiekiem — x 5

Ty (twoje imię) jesteś wolnym człowiekiem — x 5

On (twoje imię) jest wolnym człowiekiem — x 5

**Wykonujesz tak jak poprzednio.**

#### MISJA 4

Idąc ulicą, wypatruj ławeczek, na których siedzą ludzie, szukaj takiej ławki, na której jest wolne miejsce. Usiądź na niej, ale tak, żeby siedzieć blisko osoby, która się tam znajduje. Pamiętaj, jak zwykle siadasz? Tak, jak najdalej, żeby nie naruszać przestrzeni osobistej innej osoby. Nie wypychasz się na inne osoby, tylko siadasz blisko, na przykład tak żeby wasze barki się stykały delikatnie. Wbrew pozorom nie jest to wcale proste ćwiczenie. Ale posłuży nam jako przełamanie lęku przed bliskością z innym człowiekiem. Miej świadomość, że komuś może to przeszkadzać i odejdzie, przesiądzie się. Nie czuj się urażony, ty trenujesz — ta osoba nie musi. Bądź wdzięczny tej osobie, że pomaga ci przełamać lęk przed bliskością. Ćwiczenie wykonuj, aż nie będziesz czuł dyskomfortu.

Wykonując tę misję, będziesz musiał wyjść ze swojej strefy komfortu, dlatego poniżej opowiem ci, jak ja się z nią zmagalem. Mam nadzieję, że to ci pomoże.

#### RAPORT Z SYTUACJI ŻYCIOWEJ Z WYJŚCIA ZE STREF KOMFORTU

Strefa komfortu jest chyba największym niszczycielem na drodze rozwoju człowieka. Trzyma go w sztywnych schematach, nie pozwalając iść do przodu. Całe społeczeństwo wręcz wymusza na nas trzymanie się stref komfortu, co wynika ze strachu i nierozumienia procesów, które zachodzą na drodze sukcesu. Aby odnieść sukces, trzeba wydostać się ze strefy komfortu. Nie jest to łatwe i może się to wiązać z chwilowym obniżeniem samopoczucia. Jednak jeżeli uda nam się opuścić strefę komfortu i pójść do przodu, czeka nas nagroda i wspaniałe samopoczucie, a także poczucie dumy i zadowolenia. Tak tworzymy zwycięzcę, który oczywiście odnosi czasami porażki, lecz są one dla niego cennymi lekcjami, które przybliżają go do sukcesu. Dzisiaj, gdy zastanawiam się i piszę o strefie komfortu, widzę, jak destrukcyjnie przez lata wpływali na mnie ludzie. Oczywiście nie

chcieli dla mnie źle, byli tak zaprogramowani przez społeczeństwo. Niezwykle rzadko słyszałem słowa otuchy, rzadko kto motywował mnie do podjęcia ryzyka. Myśląc teraz o tym wszystkim, dochodzę do wniosku, że tego najbardziej potrzebowałem. Niestety nie dostałem tego cennego daru od świata. I przez długi czas tkwiłem w strefach komfortu, nie robiąc nic, by poprawić jakość swojego życia. Przyjmowałem po prostu, że tak musi być. To było najgorsze, co mogłem robić, ale właśnie tak robiłem. Przełomowym momentem dla mnie było odkrycie swoich talentów i predyspozycji, to pozwalało powoli wydostawać mi się ze sfer komfortu, jednak i tak było ciężko, gdyż nikt mi nie pomógł i byłem skazany sam na siebie, a nie wiedziałem do końca, czy dobrze robię. Pamiętam jak dziś, jak moi koledzy wyśmiewali się z chłopaka, który próbował podrywać dziewczyny na ulicy. Chłopak był lekko upośledzony, miał niskie umiejętności towarzyskie i miał bardzo małe szanse na sukces, jednak próbował. Wykazywał cechy zwycięzcy i powinien raczej być podziwiany, a nie wyśmiewany. Pamiętam, miałem wtedy 14 lat i jego podejścia na ulicy robiły na mnie wrażenie, bo ja w tamtym okresie za żadne pieniądze nie podszedłbym do dziewczyny na ulicy. Moi koledzy nabijali się z niego, wyszydali go, a sami nie mieli odwagi poznać dziewczyny, ale nie przeszkadzało im to wyśmiewać człowieka, który próbował, choć nie miał prawie żadnych szans. Jednak próbował.

Moi koledzy zaprogramowani przez społeczeństwo negowali to, co nie mieściło się w programie społecznym. Ja w głębi duszy podziwiałem tego chłopaka. Moi koledzy przekonali moją podświadomość, że podejście do kobiety na ulicy jest czymś złym. Robiąc to później, musiałem przełamywać wzorce, które zostały mi przekazane przez społeczeństwo. Było bardzo ciężko. Czasami czułem opór, który niemal paraliżował mnie. Chęć odmiany życia sprawiła, że mimo strachu i toksycznych przekonań przełamywałem się i wychodziłem ze strefy komfortu. Nawet dzisiaj, gdy jestem świadom wzorców wgranych przez społeczeństwo, czuję opór przed podejściem do obcej osoby. Strach będzie zawsze, lecz wiem, że to nic złego. Najlepszym sposobem, by wydostać się ze strefy komfortu, jest iść do przodu mimo przeszkód, oporu i strachu. Uczyć się, trenować i iść do przodu. Żeby coś zrobić dobrze, trzeba na początku popełnić parę błędów, wyciągnąć wnioski i przejrzeć iluzję, jaką karmi nas ludzkie wokół. Gdy to zrobimy, będziemy widzieli świat taki,



jakim jest naprawdę, będziemy czuli uczucia innych — ich emocje i pragnienia. Będziemy widzieli tarcze obronne ludzi, którzy kryją się za nimi, odczuwając strach. Wszystko stanie się jasne. Aby osiągnąć sukces, potrzebna jest odwaga i działanie. Prędzej czy później wszystko zrozumiemy, a to, co wydawało się takie zawile, stanie się dla nas dziecinnie proste. Każdy dzień daje nowe szanse na doświadczenie tego, czego nie rozumiemy. Każda sytuacja będzie rozjaśniała troszkę spraw. Strefa komfortu będzie znikła. A my poczujemy absolutną wolność. I niezwykłą moc. Bo zdamy sobie sprawę, że to właśnie my kreujemy nasze życie. I że od nas wszystko zależy. Porażka może być lekcją lub końcem działań. Od naszego spojrzenia na sytuację zależy dalsze życie. Uczmy się więc. Patrzmy i dostrzegajmy to, co ukryte przed oczami. Potrzeba nam tylko wiedzy. Więc zdobywajmy ją, trenujmy i nigdy się nie poddajmy. Bo szczęście czeka tuż za rogiem.

\* \* \*

Okolo trzeciego roku życia ustanawiane jest prawo do tego, by pragnąć oraz dążyć do zaspokojenia potrzeb otwarcie i wprost. To jest okres, w którym rodzi się w dziecku seksualność. Trzylatki zaczynają przejawiać zainteresowanie płcią przeciwną w rodzinie. Dziewczynki na przykład próbują chodzić w szpilkach matki, przebierają się w jej stroje. Przejawiają kokieteryjność i tak przymierzają się do przyszłej roli w życiu. Chłopcy stają się bardziej rycerscy, opiekuńczy wobec mamy. W tym wieku potrzebne jest, aby rodzice przyjęli seksualność dziecka i dobrze zareagowali, gdy ono przymierza się do roli, którą w przyszłości będzie pełniło. Przykładowo chłopcu mama powinna dać niewerbalny przekaz: „Jesteś wspaniałym chłopcem, a kiedyś będziesz wspaniałym mężczyzną i będziesz miał wspaniałą kobietę. Ja nie jestem twoją kobietą, jestem kobietą twojego ojca”. Ojciec również powinien dać dobry przekaz niewerbalny córce. Nie może przestraszyć się rezonansu seksualnego, który zawsze zachodzi między płciami przeciwnymi. I nawet jeśli coś takiego poczuje, to nie powinien wariować, że odzywają się w nim jakieś pedofilskie skłonności, ale powinien być świadomy, że to psychika córki tworzy seksualność, a kokieteryjność pomaga jej to określić, jest to rodzaj gry, która przygotowuje dziecko do roli. I gdy to czuje, nie powinien zamrażać emocji i uczuć, ale podobnie jak matka w przypadku chłopca dać niewer-

balny przekaz: „Jesteś wspaniałą dziewczynką, będziesz wspaniałą kobietą i będziesz miała wspaniałego mężczyznę. Ja nie jestem twoim mężczyzną, jestem mężczyzną twojej mamy”. Matka nie powinna robić z syna swojego rycerza, gdyż to doprowadza do sytuacji, w której syn jest uzależniony od matki i ma trudności ze znalezieniem partnerki, porównując ją do „idealnej” matki, której służy jako rycerz. To tak jakby wciąż widział oczy matki, które śledzą każdy jego krok.

Ojciec nie powinien robić z córki swojej księżniczki, mówiąc, „że jest córką tatuścia, i że jest tylko jego”. Karygodnym błędem jest również, gdy rodzice dyskredytują współmałżonka, mówiąc: „ty będziesz prawdziwą kobietą / prawdziwym mężczyzną, nie tak jak matka / ojciec”, takie słowa powodują walkę dziecka z rodzicem, którego atakuje drugi rodzic. W następstwie takiej sytuacji dziecko idzie przez życie z przeświadczeniem, że musi spełnić nierealne żądania rodzica, by być księciem / księżniczką rodzica. Jeżeli to prawo zostanie ustanowione niekonstruktywnie, energia pomiędzy sercem a miednicą będzie zablokowana. U kobiet objawia się to specyficzną budową ciała: szerokimi biodrami, nieproporcjonalnymi do górnej połowy ciała. To jest odłączenie seksualności od miłości. Kobieta może kochać innego mężczyznę, a z innym uprawiać seks. Kobiety mają kłopoty z satysfakcją seksualną. Budowa ciała mężczyzny charakteryzuje się cofnięciem genitaliów, tak jakby je chował, gdyż matka nie przyjęła jego zachowań seksualnych, a z seksu zrobiono temat tabu. Człowiek taki idzie przez życie, myśląc: „Mogę być wolny, jeżeli nie stracę głowy i nie poddam się w pełni miłości”. Najczęściej taki mężczyzna wybiera zawód wojskowego, zakonnika, tak zwane zawody sztywne. Taki mężczyzna broni granic, chociaż nigdzie nie widać wroga, a ludzi chce trzymać na dystans. Kobiety zostają aktorkami dramatycznymi, divami lub gwiazdami show biznesu. Są to osobowości histeryczne, które wbrew pozorom są silne psychicznie. To sprawia, że raczej nie uzależniają się od używek.

## ĆWICZENIE 12

Pamiętasz, jak w notatniku pisałeś cechy idealnego partnera? Chyba to zrobiłeś? Ufam, że tak. Weź notatnik i przeczytaj to, co napisałeś. Weź kilka głębokich oddechów. Wyobraź sobie strumień światła, który cię otacza, następnie przechodzi przez dolny koniec twojego ciała (miejsce między odbytem, a narządami płciowymi).

mi), przechodzi przez całe twoje ciało: narządy płciowe, brzuch, klatkę piersiową, gardło i wychodzi czubkiem głowy w kosmos. Wyobraź sobie, że energia dociera do twojego partnera, połączyliście się energiami, wymieniacie je między sobą. Uruchomiłeś prawo przyciągania, teraz trzeba tylko czekać na nieoczekiwane.

### ĆWICZENIE 13

#### Technika listu

Zastanów się, co chciałbyś powiedzieć rodzicom o swoich pragnieniach, o tym, kim jesteś. Być może zabrakło ci odwagi, by wprost poinformować ich, jakie masz cele i czego chcesz. Być może nawet teraz nie możesz tego zrobić. Technika listu jest doskonała do tego. Napisz rodzicom to wszystko, co leży ci na sercu i zbuduj z nimi nową relację. Nie czekaj z wykonaniem tego ćwiczenia — rodzice nie żyją wiecznie. W liście nie oskarżaj rodziców. Zaczynaj od komunikatu „ja”.

Przykład:

„Źle się czułem, gdy zrobiłeś.....”.

„Poczułem smutek i gniew, gdy powiedziałaś.....”.

Przy okazji potrenujesz asertywność. Asertywność trenuj każdego dnia z każdą osobą, aż wejdzie ci w krew. Jeżeli w jakiejś sytuacji zachowasz się agresywnie, w urzędzie, w sklepie, gdziekolwiek, wróć tam przeproś za swoje zachowanie i powiedz komunikat: „Poczułem się....., gdy pani zrobiła.....”. Czyżby znów program społeczny się odzywał? Myślisz, że to głupie? Wyczerpujące? Robisz to dla siebie, nie dla tej pani. Uwierz mi, jeśli będziesz robił takie rzeczy, nie będzie dla ciebie nic niemożliwego. Wróćmy do ćwiczenia. Jak napiszesz list, w którym przekażesz wszystko to, co chcesz przekazać, wyślij go rodzicom, jeśli rodzice nie żyją, napisz list i spal go. Robisz to dla siebie, nie dla rodziców.

### ĆWICZENIE 14

W ćwiczeniu 11 używaliśmy afirmacji, w tym ćwiczeniu napiszesz dekret afirmacyjny. Podobnie jak w przypadku afirmacji, polecam używać go tylko na początku

do przełamania oporów i nie uzależniać się od ciągłego pisania dekretów. Ćwiczenie to jest bardzo proste: przepiszesz dekret afirmacyjny, który zamieszczam poniżej, do notatnika. Jeżeli pojawią się myśli „jaki głupi ten tekst” itp., miej świadomość programu, który wciąż nie pozwala ci zbudować wspaniałego życia dla siebie, nakładając na ciebie zadania, które po prostu nie są twoje. Nie bądź żołnierzem systemu i wykonaj to ćwiczenie, nawet jeśli będzie ci bardzo ciężko. Rozwiązań zawsze szukaj w sobie. Wszystko zależy od ciebie. Czyż to nie cudowne? Więc co z tym zrobisz tu i teraz? Będziesz działać czy nadal czekać na śmierć?

*Jestem spokojny. Mam świadomość, że świat daje mi wszystko, co najlepsze, dlatego mogę być spokojny i wyluzowany. Świat daje mi miłość, otwieram wszystkie kanały i przyjmuję ten cudowny dar. Tak, miłość wpływa do mojego serca, do mojej duszy i do mojego ciała. Przyjemność rozlewa się po całym ciele, uwalniając wszelkie napięcia. Miłość odwiedza każdą komórkę mojego ciała, pieszcząc ją i uzdrawiając. Wyssoko cenię ten boski dar, który otrzymuję od świata. Otwieram się na jeszcze więcej boskich dobrodziejstw. Miłość płynie do mnie, bo na to pozwalam, jest jej wokół mnóstwo, wystarczająco dużo dla wszystkich istot. Miłość wchodzi do mojego ciała lekko, z łatwością. Wpływa do mojego serca bez żadnych oporów, wypełnia je całe, dając najwspanialsze doznania. Miłość z serca rozplywa się na całe moje ciało. Jest jak świetlista ciecz, która przenika wszelkie zakamarki organizmu, dociera do każdego miejsca. Doświadczam tej miłości, zyskując świadomość, że ta miłość jest czysta, że na nią zasługuję. Wszelkie opory i blokady puszczają, a ja czuję rozkoszną przyjemność, która zwiedza moje ciało i ugruntowuje się w moim umyśle. Tak, decyduję się, by przyjemność była moim towarzyszem. To korzystne dla mojego rozwoju, dlatego pozwalam sobie na to. Jestem otwarty na przyjmowanie uczuć najwyższej jakości i takie uczucia wpływają do mnie. Odwiedzają chętnie i lubią przebywać w moim ciele, sercu i duszy. Odczuwanie tej błogiej przyjemności jest wspaniałą zabawą, a ja uwielbiam zabawę.*

*Tworzę związki z ludźmi oparte na miłości, decyduję się na nie, gdyż one pomagają mi się rozwijać duchowo. Pozwalam sobie tworzyć takie związki, czuję się bezpieczny przy tym. Każdy mój związek jest pełen miłości, radości, lekkości i przyjemności. Pozwala mi swobodnie się wyrażać, pozwala mi pozbywać się ograniczeń. Pomaga mi odczuwać radość życia. To, co dostaję od świata, jest najwyższej jakości. Jest to dla mnie bardzo korzystne, dlatego przyjmuję te dobrodziejstwa dla mojego pożytku. Mam świadomość, że dary boskie są po to, by z nich korzystać. A ja jestem dzieckiem świata, dlatego wypełniam się wszystkim, co najlepsze. Mam świadomość, że jestem godzien dobrobytu i miłości cudownych kobiet, które też są godne mojej miłości. Miłość świata płynie do mnie jak rzeka i nigdy nie ustaje. Jestem za to wdzięczny i jednocześnie gotowy przyjmować coraz więcej boskiej miłości. To miłość uzdrawia moje ciało i moją duszę. Miłość wypełnia światłem każdą komórkę mojego ciała. Mam coraz więcej miłości i świecę coraz jaśniejszym światłem. Miłość swobodnie płynie przez moje ciało, usuwając napotkane blokady. Miłość jest potężniejsza od nich, dlatego z łatwością je pokonuje i dociera tam, gdzie jest potrzebna. Miłość wie, gdzie płynąć i dlatego pozwalam jej na to, by wypełniła mnie całego. Wpływa i wypływa bez mojego wysiłku, dzieje się to z lekkością. Całe moje ciało jest wypełnione miłością. Całe moje serce jest wypełnione miłością. Ta miłość rozświetla całe moje ciało, promieniuje światłem na innych ludzi. Wiem, że miłość, którą daję innym ludziom, wraca do mnie. Wiem, że wraca do mnie jeszcze więcej czystej, boskiej, świetlistej miłości.*

*Daję sobie delikatność, łagodność i radość. To wyraża miłość, jaką mam dla siebie. Tak, kocham siebie i pozwalam, by inni również mnie kochali. Daję sobie miłość i pozwalam, by miłość wypełniła całe moje życie. Otwieram się na przyjmowanie coraz delikatniejszych, subtelniejszych, łagodniejszych wibracji miłości. Moje uczucia harmonizują z wspaniałymi wibracjami świata. Moja energia harmonizuje z delikatnymi i łagodnymi wibracjami boskiej miłości. Otwarcie wyrażam miłość do sie-*

*bie. Sprawia mi to wiele przyjemności. Chętnie oddaję się przyjmowaniu miłości, gdyż wiem, że to dla mnie bardzo korzystne. Teraz to się dzieje. Wypełniam się pięknem. I odkrywam piękno w sobie.*

*Daję sobie wszystko, co najlepsze, i otwieram się na wszystko, co najlepsze. Dbam o siebie, bo kocham siebie, tak jak świat mnie kocha. Pielęgnuję swoje ciało, gdyż je również bardzo kocham. Dostarczam mu rozkosznych przyjemności.*

*Otwieram się na radosny, przyjemny, swobodny i błogi seks z idealną dla mnie partnerką. W ten sposób przejawiam miłość w moim życiu. Jestem z idealną partnerką, z którą połączyła mnie harmonia uczuć. Nasze uczucie ma boskie wibracje i sprawia, że odnosimy coraz większe sukcesy w rozwoju duchowym. Jestem z idealną partnerką, z którą czuję harmonię energii. Nasze energie podnoszą się i są energiami najwyższej dostępności. Ja i moja idealna partnerka mamy podobne cele, dlatego wspólnie i z radością, łatwo i szybko je osiągamy. Nasze życie jest radosne, przyjemne i bogate. Moja idealna partnerka gwarantuje mi miłość, jasność umysłu, błogość i podwyższenie wibracji. Nasze wibracje podnoszą się i czujemy się coraz lepiej. Jestem gotowy i zasługuję na doskonały związek miłości i seksu. Otwieram się i pozwalam sobie na doskonały boski związek z idealną partnerką, z którą doświadczam harmonii uczuć, energii i celów.*

*Wyobrażam sobie energię, która przyciąga podobną energię. Czuję tę energię w sobie, przyciąga ona energię o prawie identycznych wibracjach, zbliżonych do moich. Tak, czuję ją przy sobie. Idealnie pasuje do mojej energii. Nasze energie wznoszą się i zwiększają jeszcze swoje wibracje, doświadczam najwyższej dostępnej jakości energii. Poprzez tę energię spływają do mnie najwyższej jakości informacje. Tak tworzę budujący, oświecający związek oparty na intuicji i inspiracyjnym zrozumieniu. Czuję moją idealną partnerkę obok siebie, czuję błogie, boskie, rozkoszne wibracje. Jest obok mnie i wspaniale się czuję, gdy jest przy mnie. Emanuje cudowną boską energią i obdarowuje mnie nią.*

*Wymiana energii odbywa się swobodnie, lekko i przyjemnie. Dzięki temu coraz bardziej doświadczamy siebie.*

*Świat wspiera mnie w tworzeniu doskonałego związku z partnerką, która odpowiada mi pod każdym względem. Świat daje mi idealną partnerkę już teraz. W tej chwili to się dzieje. Przyjmuję to więc i cieszę się tym wspaniałym darem. Tak, jestem gotowy doświadczać cudownego wspaniałego związku z idealną dla mnie partnerką. Decyduję się rozwijać i być z idealną partnerką, która gwarantuje mi związek najwyższej jakości i która rozwija się razem ze mną. Otwieram się na doświadczenie wszystkiego, co najlepsze w moim związku. Mój związek jest przyjemny i radosny. Jest pełen rozkosznego współżycia seksualnego. Dzięki temu coraz bardziej przeżywam rozkosz i błogość. Moja pojemność energetyczna zwiększa się i mogę wypełniać się coraz większą ilością cudownej energii. Idealny związek, który tworzę, pozwala mi dłużej cieszyć się seksem i czerpać z niego to, co najwspanialsze. Tak, dzięki temu żyje mi się lekko i przyjemnie. Jestem bardziej rozluźniony. Napięcia znikają i pozostaje tylko spokój. Seks z moją partnerką otwiera mnie coraz bardziej na radość życia, jest zabawny i radosny. Związek ten pozwala mi doświadczać miłości, radości, błogości bez przyczyn. Moje samopoczucie poprawia się. W moim cudownym związku jest coraz więcej rozkoszy, jakość seksu podnosi się. Mój umysł jest czysty i spokojny. Moje ciało jest rozluźnione i zrelaksowane.*

*Uwalniam się od wszelkich szkodliwych i niekorzystnych związków, od intencji, przymusów i mechanizmu wabienia niewłaściwych osób. Pozwalam miłości, by uzdrowiła moje związki. W moim związku z idealną partnerką doświadczam uwielbienia, szacunku i miłości, a także wzajemnego oddania. Moja samoocena podnosi się i jestem gotów przyjmować boską miłość. Nie ograniczam chwil błogości i rozkoszy. Błogość płynie jak woda, wpływa, rozlewając się po całym ciele. I po całym sercu. Rozkosz leci jak wiatr: wchodząc do organizmu, pieści całe ciało. I otula duszę. Miłość wypełnia mnie całego. Światło wypełnia mnie całego.*

## MISJA 5

Być może wstydzisz się swojej seksualności, boisz się o niej mówić lub ją przejawiać. Myślisz sobie: „co powiedzą ludzie?”. Społeczeństwo nie chce, byś cieszył się rozkoszą, bo wtedy nie będziesz miał ochoty być niewolnikiem, dla którego jedynym celem będzie praca. Warto przełamać tę blokadę. Idź do księgarni, kiosku i kup publikację o seksie. Najlepiej, żeby od razu było widoczne, że rzecz dotyczy seksu i żeby rzucała się w oczy. Ta misja też jest ławkowa. Idź do miejsca, gdzie zbiera się najwięcej osób. Usiądź na ławce koniecznie obok tam siedzących osób, zacznij przeglądać, czytać. Jeśli czujesz opór, wiesz, skąd on się bierze? Wykonuj to ćwiczenia tak długo, aż opór zniknie, a ćwiczenie stanie się naturalne. Wierzę w ciebie, wbrew pozorom to ćwiczenie niektórym przyjdzie wykonać z trudnością.