

KWANTOWA ZMIANA

Znajdź źródło swojej mocy i żyj pełnią

*Odnajdź swoją drogę
Poznaj swój cel
Żyj wreszcie swoim życiem*

*Bardzo praktyczny przewodnik, który:
ułatwi, uporządkuje, da konkretne wskazówki,
w odnalezieniu swojej drogi zawodowej i życiowej.*

Krótki wstęp do tego co otrzymasz na warsztatach
Odnajdź swoją drogę

CZĘŚĆ 3

BLOKADY - NAWYKI EMOCJONALNE

Twoje wewnętrzne lęki, blokady, bardzo często objawiają się jako określone schematy zachowań.

Te zachowania to nawyki emocjonalne, które oparłeś na 2 strategiach radzenia sobie z problemami i swoim lękami.

Pierwsza z tych strategii – to strategia „walcz”, druga z nich to strategia „uciekaj”.

Zobacz, w jaki sposób.

Nieraz, wydawałoby się, niewinne zachowania, które przejawiasz, mogą być wskazówką, że przed czymś w swoim życiu uciekasz, lub coś atakujesz/przed czymś się bronisz, czegoś się lękasz.

Tyle tylko, że ucieczka lub walka to beznadziejne rozwiązanie. Beznadziejne, jeżeli chcesz żyć pełnią i radością.

Tak było w przypadku Izy.

Iza, dobrze wykształcona, pracująca w korporacji na wysokim stanowisku kierowniczym 40 letnia kobieta.

Miała „niewinny nawyk”. Kiedy tylko mogła, słuchała głośno muzyki. Głośna muzyka towarzyszyła jej w samochodzie w drodze do pracy. Kiedy wracała do domu włączała telewizor w pokoju, w kuchni, a radio w sypialni. Robiła to zanim zdjęła płaszcz i odłożyła torebkę. Praktycznie zasypiała w tym hałasie. Do tego – niejedną lampkę wina, lub stylowej whisky. Codziennie.

Podczas warsztatów, w każdej przerwie nakładała słuchawki na uszy, wychodziła na papieroska i słuchała muzyki. Nie rozmawiała raczej z innymi uczestnikami.

Możesz zapytać- co jest złego w słuchaniu muzyki czy oglądaniu telewizji?

Nic, o ile to Ty tym kierujesz. Nic, o ile równie dobrze potrafisz posiedzieć w ciszy. A staje się to ucieczką, kiedy nie możesz funkcjonować inaczej.

Przed czym uciekała Iza? [Zobacz na końcu rozdziału.](#)

Przed czym ty uciekasz, albo co atakujesz?

Poniżej mam specjalne i bardzo dobre ćwiczenie.

Zobaczysz, jak wiele naszych emocjonalnych nawyków, pod postacią często szlachetnych nawet zachowań, to nasze ucieczki i ataki. A te ucieczki i ataki to rezultaty naszych schematów, programów blokad. Kiedy je zidentyfikujesz - odkryjesz kolejną grupę blokad i będziesz w stanie uwolnić się od nich.

Ćwiczenie 4.

z czym walczysz?

przed czym uciekasz?

Możemy mówić o dwóch
kluczowych źródłach lęków,
opartych na decyzjach:

UCIEKAJ LUB WALCZ

KROK 1

Przejrzyj poniższą listę z nawykami emocjonalnymi opartymi na tych właśnie decyzjach.

Zaznacz te, które dotyczą Ciebie, są Twoimi zachowaniami.

W skali od 1-10, oceń jak często i jak silnie występują w Twoim życiu.

1 = bardzo rzadko,

10 = nawykowo, codziennie, bardzo często.

KROK 2

Teraz wybierz te nawyki, którym przypisałeś oceny od 6 do 10.

Przykład:

Idealizujesz przeszłość lub przyszłość. - ocena: 8

Zatrzymaj się przy każdym z nich i po kolei, dokładnie zadawaj te pytania.

Kiedy na ogół tak działałam?

Przykład:

Idealizuję swoją przeszłość, lepszą pracę, którą kiedyś miałam, uważam, że kiedyś było lepiej i łatwiej żyć.

Z czym walczę, lub przed czym uciekam zachowując się w ten sposób?

Przykład:

Uciekam przed nowymi zadaniami, uczeniem się nowych rzeczy.

Jakie ukryte obawy/lęki się za tym kryją?

Przykład:

Boję się, że sobie nie poradzę, że inni są lepsi ode mnie.

Jakby to było, gdybym wyeliminował te lęki?

Przykład:

Przestałbym się oglądać na innych, uwierzyłabym w siebie, przestałbym się bać życia przyszłości.

KROK 3

Poczuj zmianę

Wyobraź sobie, jak to jest, kiedy zmiana się dokonała. Stwórz kolorowy obraz siebie w sytuacji, kiedy dokonała się już zmiana

KROK 4

Podejmij jedną, pierwszą decyzję, działanie, które przybliży Cię do realizacji swojego zamierzenia.

Przykład:

Widzę siebie na ciekawym kursie, poznaję znajomych, czuję się silniejsza, bo zdobywam nowe kwalifikacje.

PRZED CZYM UCIEKAŁA IZA?

Uciekała przed sobą. Dosłownie przed byciem świadomą siebie. Uciekała przed poczuciem samotności i opuszczenia. Jej kluczowym lękiem był lęk przed odrzuceniem, który zagłuszała głośną muzyką.

Co jej pomogło? To, że dotarła do źródła, uświadomiła sobie, zaakceptowała, przetransformowała i postanowiła inaczej. Dzisiaj słucha muzyki, kiedy chce, więcej czyta lub medytuje. Wydaje się, że to drobiazgi. Ale dzięki temu zaczęła znowu spotykać się z ludźmi, powoli od nowa uczy się zaufania do siebie i świata. Mniej ucieczki, mniej walki. Mniej alkoholu. Więcej spokoju, akceptacji radości. Codziennie. To kwantowy skok Izy. Skok do siebie samej - prawdziwej, szczęśliwej. I parę innych kwestii w swoim życiu wyprostowała. Obudziła swój potencjał i moc.

Ćwiczenie 5.

zdrowe nawyki emocjonalne

Poniżej znajduje się kolejna lista.

Zaznacz te nawyki, które posiadasz.

Zadaj sobie pytania:

1. *Co mi dają?*
2. *Jak jeszcze mogę wzmacniać?*
3. *Jak jeszcze mogę je wzmacniać?*
4. *Co mi jeszcze dają?*
5. *Co jeszcze mogą mi dać zdrowe nawyki emocjonalne, czego nie brałem dotąd pod uwagę?*

PEŁNA LISTA NAWYKÓW EMOCJONALNYCH

- W sensie dosłownym - wychodzisz.
- Wychodzisz z pokoju, uciekasz ze związku, z pracy. Wycofujesz się z rozmowy. Wycofujesz się ze swojego ciała.
- Porzucasz siebie lub innych. Masz poczucie dezorientacji, jesteś zdemotywowany i apatyczny. Możesz nawet mieć stany utraty pamięci.
- Rozpraszasz się, popadasz w otępienie.
- Popadasz w nałogi. Uzależniasz się od alkoholu, nikotyny, seksu, gier, hazardu, zakupów, ćwiczeń, telewizji, pracy, ciągłego poszukiwanie technik samorozwoju – tak, tak- to też ucieczka...
- Popadasz w ‘rozbuchane’ życie towarzyskie.
- Zamartwiasz się wszystkim dookoła.
- Zachłannie czytasz.
- Żyjesz w innych rzeczywistościach niż Twoja własna.
- Idealizujesz inne miejsca i czasy.
- Idealizujesz przeszłość lub przyszłość.
- Idealizujesz sławne osoby, może nawet żyjesz ich życiem.
- Jesteś ślepo i bezkrytycznie zapatrzony w osoby sławne, nauczycieli, idee.
- Idealizujesz istoty niematerialne, poprzednie wcielenia, tak że przysyłają Ci swoje tu i teraz.
- Okazujesz swoiste przewrażliwienie na punkcie wywołanie niezadowolenia w osobach, które idealizujesz.
- Ogarnia cię niepokój i miewasz ataki paniki, które z czasem osłabiają twoje zdrowie fizyczne.
- Pracujesz do późna.
- Tworzysz relacje oparte na współzależnieniu, gdzie żyjesz życiem drugiej osoby, zlewasz się z nią, czując się potem zdominowanym i uzależnionym, bez własnego życia.
- Angażujesz się w niezwykle sytuacje, które opanowują Twój umysł i stanowią wymówkę dla unikania uczuć.
- Jesteś chory.
- Czujesz ból, jesteś obezwładniony.
- Wikłasz się w relacje pełne przemocy.
- Musisz - koniecznie- zająć się chorym krewnym,
- Musisz zająć się wieloma sprawami - bo nikt za Ciebie tego nie załatwi. Z małych spraw czynisz wielkie i “rozkminiasz” każdy szczegół, pieczołowicie się nim zajmując.
- Czujesz się bezradną ofiarą.

