

BLISKIE ROZMOWY

To Poradnik, który ODMIENIA ŻYCIE ...
który pomaga Pokonać Wewnętrzne Słabości i Lęki ...
a także Budować i Rozwijać Szczęśliwe Związki ...
oraz Poczucie Własnej Wartości i Miłości ...

ALEKSANDRA
JAGODZIŃSKA

ZŁOTE
MYŚLI

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Bliskie rozmowy](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
[PatBank.pl - bank banków](#)

Copyright by Złote Myśli & Aleksandra Jagodzińska, rok 2017

Autor: Aleksandra Jagodzińska

Tytuł: Bliskie rozmowy

Data: 25.02.2018

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

*Książkę dedykuję moim rodzicom i siostrom.
Dziękuję za Waszą obecność i BLISKOŚĆ...
Dziękuję za dotyk Waszej miłości...*

To poradnik, który odmienia życie,
który pomaga pokonać wewnętrzne słabości i lęki,
a także budować i rozwijać szczęśliwe związki
oraz poczucie własnej wartości i miłości.

Aleksandra Jagodzińska

Spis treści

O autorce	9
Wstępne bliskie słowo	11
Rozdział 1. To co wewnątrz, to na zewnątrz	15
<i>Nie rób niczego na siłę</i>	15
<i>Co mi Panie dasz?</i>	19
<i>Wybrać zamierzoną rzeczywistość</i>	22
<i>Świadome a nieświadome bycie, myślenie i kochanie</i>	26
<i>Myśli, uczucia i emocje — podobieństwa i różnice, które tworzą Twoje życie</i>	29
<i>Pamiętam, kiedy miałam, chciałam, byłam... ..</i>	32
Rozdział 2. Emocja goni emocję, a życie toczy się dalej	35
<i>Ty nie jesteś emocją</i>	35
<i>Zapaśnik życia</i>	37
<i>Leniwe przebudzenie</i>	42
<i>Jak zdjąć z siebie bagaż emocjonalny i poczuć wolność?</i>	44
<i>Popioły przeszłości — cierpimy tyle, ile potrzebujemy</i>	46
<i>Kiedy jesteś prawdziwy... ..</i>	50

Rozdział 3. Szlachetny umysł zaczyna się dusić	53
<i>Cienka granica</i>	53
<i>Bratnia dusza</i>	58
<i>Jak odgruzować się po zawaleniu się świata? Jak złapać oddech?</i>	67
<i>Jak przekonać umysł, aby dał już spokój?</i>	69
<i>Jak pokonać drogę z umysłu do serca?</i>	72
Rozdział 4. Walczący z cieniami — widzący światło	77
<i>Przytul mnie, życie</i>	77
<i>„Dziękuję ci”</i>	80
<i>Przeżywając swoje zmartwienia i lęki</i>	83
<i>Wiara w niemożliwe</i>	85
Rozdział 5. Tam, gdzie słowa zbliżają	89
<i>Etap I — drzwi</i>	89
<i>Etap II — wejście</i>	98
<i>Etap III — głęboki oddech</i>	104
<i>Etap IV — synchronizacja</i>	110
<i>Etap V — kompatybilność</i>	116
Rozdział 6. Miasto myśli, miasto pytań	123
<i>Czy jestem wystarczająco dobry?</i>	123
<i>Jesteś gotowy na to?</i>	127
<i>Jak zmienić swoje życie?</i>	131
<i>Z kim chcesz połączyć swoją duszę?</i>	132
<i>Co zrobiłaby miłość?</i>	136
<i>Chociaż spróbuj czasami... ..</i>	137
Rozdział 7. Otwórz, pozwól, wypuść	141
<i>Czy zmiana w moim umyśle działała CUDA?</i>	141
<i>Zdradzone, pokolorowane ego</i>	143
<i>Trzymane myśli</i>	148
<i>Ile musisz doświadczyć, aby obudzić się i zrozumieć?</i>	149
<i>Miłość, zdrada, akceptacja</i>	152
<i>A co, jeśli... ..</i>	154

Rozdział 8. Język i ciało	159
<i>Sila emocji i bankomat miłości</i>	159
<i>Uczucie jest językiem duszy</i>	163
<i>Będę Twoją odpowiedzią</i>	165
<i>Najpiękniejszy zakątek świata</i>	166
<i>Odpuszczenie</i>	168
Rozdział 9. Głębokie wyznanie	171
<i>Właściwa chwila nigdy nie nadejdzie</i>	171
<i>Ja już nie czekam... ..</i>	173
<i>Nie zakładaj niczego z góry</i>	176
<i>To nie jest tak... ..</i>	179
<i>Zaproszenie do miłości... ..</i>	182
Rozdział 10. Labirynt myśli a dotyk nieba	187
<i>Nic, co dobre, nie jest poza Twoim zasięgiem</i>	187
<i>Wszelświat Ci sprzyja — nie czekaj</i>	190
<i>Co ma być, to będzie</i>	193
<i>Labirynt — Droga Ego — Droga Serca</i>	197
Końcowe bliskie słowo	203

O autorce

Aleksandra Jagodzińska — pisarka, autorka, smakosz życia i podróży. Stworzyła m.in. Ogólnopolski Projekt Rozwoju Osobistego i Wewnętrznego. Założyła stronę o ŚWIADOMYM rozwoju (www.inside-job.pl), którą odwiedzają co miesiąc tysiące osób. Z pasją propaguje filozofię zdrowego odżywiania. Sama gotuje wegetariańskie potrawy zgodnie z tradycyjną kuchnią medycyny chińskiej według pięciu przemian.

Aleksandra wie, jak to jest ciężko pracować fizycznie za granicą, aby zarobić na studia i życie. Wie również, jak to jest zarządzać rozległą siecią sprzedaży, jeździć po Polsce, prowadzić szkolenia i gonić za tzw. sukcesem. Wie też, jak to jest poważnie zachorować — przejść pięć operacji, aby potem zatrzymać się i zacząć wszystko od nowa... Teraz potrafi podziękować za każdy dzień życia, uśmiechnąć się do słońca i ptaków i po prostu cieszyć się życiem i tym, co robi.

Wszystko jest możliwe, dopóki bije Twoje serce.

Tylko uwierz w to...

Wstępne bliskie słowo

Bliskie rozmowy... napisało życie i najważniejszy głos — głos serca, który przez kilka lat próbował przedostać się przez halucynacje i iluzje umysłu. W końcu pewnego dnia udało się, bo nastąpiło otwarcie ciała, umysłu i duszy na mądrość serca. Droga do poczucia własnej wartości, spokoju, harmonii, akceptacji, zrozumienia i miłości nie była łatwa, ale z pewnością była potrzebna.

Książka ta powstała na bazie moich osobistych doświadczeń, przeżyć, zdobytej wiedzy, a także przeprowadzonych konsultacji oraz rozmów z osobami, które pisały do mnie, prosząc o wsparcie, poradę i pomoc. Zawiera głębokie i inspirujące treści oraz rozmowy (stąd tytuł *Bliskie rozmowy...*) skłaniające do refleksji. Znajdziesz tutaj przykłady z życia wzięte, a także propozycje ćwiczeń oraz sposoby, jak poradzić sobie w konkretnych sytuacjach życiowych.

Książkę tę kieruję do każdej osoby, która ma otwarty umysł, której zależy, aby rozwijać swoją świadomość, inteligencję emocjonalną, poczucie własnej wartości i miłości oraz kreować szczęśliwe i spełnione życie osobiste i zawodowe.

Bliskie rozmowy... składają się z dziesięciu rozdziałów, a każdy z nich został skonstruowany tak, abyś umiejętnie przez nie przechodził, zachowując stosowną kolejność. Jest to bardzo WAŻNE, a dlaczego? Czytaj dalej, bez pośpiechu...

Przygotuj się na to, że z każdym rozdziałem i z każdym słowem będzie dokonywała się w Tobie zmiana, bo tak działa ta książka, a raczej jej energia. Jest to proces, co zauważysz i poczujesz, czytając poszczególne strony.

W książce pojawiać się będą często określenia typu: „słowo od JA” oraz „Ja” — są one częścią Jedności i pochodzą nie tylko ode mnie, ale z Głębszego Źródła. Nie pytaj mnie, jak to się dzieje... Po prostu pisząc, przenoszę się w inny wymiar, dotykam miejsc dotąd nieznanych, a czas nagle zatrzymuje się i zaczyna przemawiać ten Najważniejszy GŁOS...

Otwórz się na ten Głos, bo otwarcie rodzi zmianę... Jest to kolejny krok w rozwoju naszej świadomości.

Relacja tworząca się w *Bliskich rozmowach...* zbliża nie tylko osoby do nich samych, ale głównie do ODCZUCIA, że człowiek nie jest sam. Nie mam tutaj na myśli tylko fizycznego bycia, pisania, rozmów i spotkań, ale również ŚWIADOMOŚĆ tego, że nic tak naprawdę nie jest na pewno, a jednak w sercu od zawsze istnieje pewność, że NIGDY NIE BYLIŚMY I NIE JESTEŚMY SAMI, BO JEST COŚ WIĘCEJ, coś większego od nas.

Taka myśl automatycznie tworzy poczucie bezpieczeństwa, bo w tym właśnie momencie zrzucasz z siebie cały ciężar, który dotychczas Ci towarzyszył. Teraz już nie tylko wiesz, ale i czujesz, że za Tobą, nad Tobą, z Tobą, w Tobie i wokół Ciebie jest COŚ WIĘCEJ, COŚ PO-

TEŻNIEJSZEGO, COŚ, co czuwa, kocha i zawsze służy swoim wsparciem i pomocą.

Dlatego też:

- jeśli potrzebujesz trochę więcej zrozumienia dla tego, co dzieje się w Twoim życiu, i chcesz otworzyć się na coś nowego;
- jeśli zaufałeś, szczerze pokochałeś, a zostałeś zraniony, odrzucony lub wykorzystany;
- jeśli jeszcze nie wybaczyłeś czegoś sobie, komuś, Bogu i wciąż odczuwasz żal, smutek lub złość;
- jeśli nie potrafisz naturalnie cieszyć się i odczuwać radości z życia, z siebie, z tego, co robisz i co już masz;
- jeśli w środku Ciebie jest jeszcze poczucie winy za swoje słowa i czyny z przeszłości, a czujesz, że już czas, aby się z tym pożegnać;
- jeśli nadal zazdrościsz, porównujesz się, walczysz o uwagę, akceptację i zrozumienie, a czujesz, że chcesz się od tego wszystkiego wyzwolić;
- jeśli czujesz, że Twoje życie i serce są obciążone przeszłością i wydarzeniami, które były trudne, a Ty chcesz uwolnić się od ran i bólu, które nadal odczuwasz;

to KSIĄŻKA *Bliskie rozmowy...* JEST DLA CIEBIE, bo w niej odnajdziesz nie tylko odpowiedzi, ale COŚ niebywale głębokiego, coś, co jest poza zranieniem i zamknięciem życiowym.

Głęboko wierzę, że *Bliskie rozmowy...* będą ZAWSZE blisko Ciebie, będą Ci towarzyszyły, wspierały Cię, pomagały Ci wzrastać i radzić sobie z niewygodnymi i często trudnymi etapami w Twoim życiu. Jestem przekonana, że *Bliskie rozmowy...* staną się TWOIM BLISKIM PRZYJACIELEM.

Pozdrawiam serdecznie
Aleksandra Jagodzińska

Rozdział 1.

To co wewnątrz, to na zewnątrz



Nie rób niczego na siłę

Nie bez powodu zaczynam ten rozdział od słów „NIE RÓB NICZEGO NA SIŁĘ”, bo to pozwoli i pomoże Ci nie tylko zdecydować, ale i poczuć, czy ta książka jest dla Ciebie.

Nie rób niczego na siłę, nie spiesz się, nie nalegaj.

BĄDŹ CIERPLIWY...

Są przyływy i odpływy, na które nie mamy wpływu.

Jeśli trzeba na coś poczekać, to POCZEKAJ...

Wszystko ma swój czas i odpowiedni moment.

Zachowaj spokój, wsłuchaj się w siebie I ZAUF AJ...

NIEWAŻNE, JAK DŁUGO COŚ TRWA, JAK DŁUGO NA COŚ CZEKASZ, O CZYMŚ MARZYSZ...

Jeśli jest to szczere, dobre i wypływa z głębi Ciebie, to Wszechświat wesprze Cię, pomoże Ci, a dusza Cię poprowadzi.

Może to być dobre słowo, gest, informacja, spotkanie czy też nowe miejsce — bądź czujny. GDY TYLKO POCZUJESZ, ŻE JEST TO ODPOWIEDNI MOMENT — a uwierz mi, że poczujesz to — wówczas nie zastanawiaj się dłużej, tylko przystąp do działania.

NIE BÓJ SIĘ, NIE MARTW SIĘ NA ZAPAS, NIE PATRZ NA INNYCH — na to, co sobie pomyślą czy też powiedzą...

Powiesz: „Łatwo powiedzieć. Przecież widzę, że nie ma postępów, nic się nie dzieje, *non stop* powracają do mnie skrajne emocje, nic się nie zmienia w moim życiu”.

Odpowiem Ci: „ZAWSZE coś się dzieje i dobrze, że tak się dzieje, bo są to wskazówki, znaki, jakie otrzymujesz. Te wiadomości, informacje, jakiegokolwiek by były, stanowią punkt odniesienia dla Ciebie. Tylko nie blokuj i nie powstrzymuj siebie ani tego, co odczuwasz, co do Ciebie przychodzi...”.

JEŚLI CHCESZ PŁAKAĆ — płacz. Łzy są po to, aby oczyszczać nie tylko ciało, ale i duszę... Uwalniają od zgromadzonych napięć, obmywają wewnętrzne rany, pozwalając wypłynąć im na powierzchnię.

JEŚLI CHCESZ KRZYCZEĆ — krzycz. Twoje gardło stanowi centrum ekspresji, wyrażania siebie. Uwalniając ból, uwalniasz wszelkie blokady zgromadzone w gardle i tym samym w Twoim ciele.

Co jeszcze można i warto zrobić?

POLUB SIEBIE, BĄDŹ SWOIM NAJLEPSZYM PRZYJACIELEM — DAJ SOBIE WSPARCIE ORAZ AKCEPTACJĘ...

Większość osób ucieka od siebie samych, nie potrafi przebywać w własnym towarzystwie. Chwila ciszy to dla nich męczarnia. Dlatego tak często zagłuszają siebie głośną muzyką, oglądaniem telewizji — nieważne co, ważne, że coś gra, że coś słychać i widać. Często też próbują „ratować siebie” towarzystwem innych osób — nieważne z kim, ważne, aby być z kimś. Uznania i akceptacji szukają na zewnątrz — aby tylko ktoś pochwalił, dostrzegł i udzielił gratyfikacji słownej lub materialnej. *Z chwilą, kiedy zrozumiesz i poczujesz, że to Ty jesteś siłą sprawczą, że to w Tobie tkwi cały potencjał kreowania siebie i swojego życia, nastąpi krok w stronę wielkiej zmiany.*

NIE PORÓWNUJ SIĘ Z INNYMI, NIE ŚCIGAJ SIĘ...

Medialna nagonka — telewizja, radio, reklamy wciąż pokazują, jaki powinieneś być, co powinieneś robić, jak się ubierać, gdzie chodzić, co mówić, jak się poruszać, z kim przebywać itp. Koledzy i znajomi, patrząc na siebie i innych, w większości przypadków porównują się i licytują, kto ma lepszy telefon, samochód, buty czy też ubranie. *Z chwilą, kiedy zrozumiesz i poczujesz, że jesteś wolny i niezależny od tego wszystkiego, zaczniesz odmieniać siebie i wszystko wokół siebie.*

SKONCENTRUJ SIĘ NA TYM, CO JEST DLA CIEBIE NAJWAŻNIEJSZE, I WOKÓŁ TEGO BUDUJ SWOJE ŻYCIE...

Energia podąża za uwagą, a większość osób żyje w stresie i lęku o swoją przyszłość. Myśli skoncentrowane są na tym, co już było lub co może się wydarzyć. Większość osób uprawia „czarnowidztwo”, nie mając często świadomości, że w ten sposób zasilają swoją energią to, czego chcą uniknąć, czego się obawiają. *Z chwilą, kiedy zrozumiesz i poczujesz, że masz moc twórczą, że możesz żyć szczęśliwie i tworzyć swoje życie tak jak Ty tego chcesz, a nie jak oczekują tego od Ciebie inni, zmieni się nie tylko Twoje patrzenie na świat, myślenie i odczuwanie, ale zaczniesz sięgać i dotykać głębiej.*

WSZYSTKO JEST ZE SOBĄ POWIĄZANE, BO WSZYSTKO I WSZYSCY STANOWIMY JEDNOŚĆ...

Każda emocja wpływa na reakcje, jakie objawiają się w Twoim ciele. Twój umysł (Twoje myśli) wysyła sygnały do każdej komórki w Twoim organizmie, a to z kolei odcina Cię od wewnętrznego źródła siły i mocy — od Twojej duszy, która wówczas cierpi razem z Tobą. *Brak kompatybilności pomiędzy Twoimi myślami, emocjami i uczuciami wysyła adekwatne wibracje energetyczne do Twojego otoczenia, do tego wszystkiego, co żyje i oddycha — bądź tego świadomy.*

UWOLNIJ SIĘ, POCZUJ RADOŚĆ ISTNIENIA, bo życie to podróż, a...

...KAŻDA PODRÓŻ JEST NICZYM SPADOCHRON

*— dopóki go nie otworzysz, nie dowiesz się,
dokąd Cię poniesie.*

**WIĘC OTWÓRZ SIĘ NA TO,
CO PRZYNOSI CI ŻYCIE...**

Otwórz swoje serce i zaufaj...

Otwórz swój umysł i działaj...

JEŚLI CZUJESZ, ŻE CHCESZ COŚ ZMIENIĆ W SWOIM ŻYCIU, że chcesz żyć i myśleć inaczej, że PRAGNIESZ ROZWIJAĆ SIĘ I WZRASTAĆ W POCZUCIU MIŁOŚCI I SPEŁNIENIA, to TA KSIĄŻKA JEST DLA CIEBIE, więc czytaj ją dalej :-).

Rozdział 10.

Labirynt myśli a dotyk nieba



Nic, co dobre, nie jest poza Twoim zasięgiem

- **JEŻELI NIE ROBISZ POSTĘPÓW W ZADOWALAJĄCYM CIĘ TEMPIE** — rozwiązaniem jest większe skupienie — bycie bardziej czujnym, aby przepelniały Cię jedynie *myśli pełne harmonii i spokoju*.
- **JEŻELI WPADŁAŚ/WPADŁEŚ W SZPONY ZNIECHĘCENIA** — zauważ mądrość i moc w modlitwie — modląc się o coś, poczuj to całą/całym sobą, bo to nie słowa, a *uczucia mają moc sprawczą*.
- **JEŻELI WCIAŻ ZNAJDUJESZ W SWOIM SERCU ŚLADY ZAZDROŚCI**, czy to w życiu osobistym, czy zawodowym — pozbadź się jej poprzez *akceptację, zrozumienie i wybaczenie*.

ĆWICZENIE

Jak pozbyć się zazdrości i wybaczyć?

Znajdź spokojne miejsce, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał, i w spokoju odpowiedz sobie na poniższe pytania:

- Czy jest ktoś, komu jeszcze nie wybaczyłeś?
- **CO CZUJESZ**, myśląc o tej osobie? (Na głos wypowiedz to, co Cię boli, co Ci się nie podoba, wyrzuć to z siebie).
- A teraz powiedz: „**WYBACZAM CI...** Ja, moje serce, ciało i dusza uwalniamy się od ciebie, a ciebie od nas” (tutaj pozbywasz się złej energii, aby zrobić miejsce na dobrą energię).
- Poczuj, jak wszelkie emocje i uczucia przepływają przez Ciebie, i **POZWÓL** im odpłynąć (zobacz w swojej głowie ten mentalny odpływ...).

Przegląd własnego życia

Tutaj *dokonaj mentalnej inwentaryzacji i przeglądu własnego życia* — zajrzyj głębiej i sprawdź, czy wciąż nie pielęgnujesz negatywnych myśli w swoich przegródkach umysłu.

Myśli są subtelnym przekazem do naszej podświadomości. Czasami jesteśmy ich świadomi, czasami nie, jednakże to stanowi klucz do zmiany naszego życia. Bo nie można myśleć o czymś w dany sposób, a potem postępować zupełnie inaczej — wówczas stanowiłoby to zaprzeczenie praw Wszechświata, gdzie założenie jest proste: to co wewnątrz, to na zewnątrz. Dlatego nie ma się co zastanawiać, tylko trzeba postanowić, że chcesz, aby wypełniały Cię harmonia i miłość, i dbać o takie myśli codziennie. Reszta dokona się sama, a jak? Pozwól, aby zadbała o to Siła Wyższa. Ty pielęgnuj w sobie to postanowienie i dbaj o nie z należytą uwagą oraz zaangażowaniem.

Bądź ŚWIADOMY tego, że NEGATYWNE MYŚLI przyczyniają się do większej liczby problemów, tworząc tzw. błędne życiowe koło. **A TWOJE KOŁO ŻYCIA JAKIE JEST?**

ĆWICZENIE

Aby móc odpowiedzieć na powyższe pytanie, zwróć szczególną uwagę na poniższe punkty i zastanów się nad nimi:

- Na czym skupiam się najczęściej?
- Co dobrego dają mi te myśli?
- Co mogę zrobić, aby myśleć bardziej pozytywnie? (Najlepiej zanotuj to i noś przy sobie).
- Dlaczego dzisiaj zjadłem to, co zjadłem?
- Dlaczego codziennie wstaję do pracy, którą wykonuję obecnie?
- Dlaczego ubrałam/ubrałem się tak, a nie inaczej?
- Dlaczego poświęcam tyle czasu na... (tutaj wypisz/wymień, na co poświęcasz **NAJWIĘCEJ** swojego czasu w ciągu dnia)?

Sentymentalne żale i bezcelowe tęsknoty

Jeśli nadal żywisz sentymentalne żale i bezcelowe tęsknoty za czymś, co niemożliwe, to... **ZATRZYMAJ SIĘ NA CHWILĘ I PRYZNAJ**, że **Wyższa Siła/Bóg posiada NIEOGRANICZONĄ MOC** i nic, co dobre, nie jest poza Twoim zasięgiem.

Zatem nie marnuj więcej czasu na rozpamiętywanie tego, co już się skończyło, czego już nie ma, lecz...

...każdego dnia staraj się REALIZOWAĆ PRAGNIENIA SWOJEGO SERCA. Spraw, aby Twoją teraźniejszość wypełniały myśli pełne życzliwości, dobra i miłości...

Wytrwale i z wiarą podążaj drogą swoich marzeń, ZAWSZE pamiętaj o tym, że...

...NIC, CO DOBRE,
NIE JEST POZA TWOIM ZASIĘGIEM...



Wszechświat Ci sprzyja — nie czekaj

Nic nie dzieje się bez powodu, więc:

ZNAJDŹ TEN POWÓD, A ZNAJDZIESZ ODPOWIEDŹ.

BĘDZIESZ MIAŁ TO, CO MASZ
— jeśli będziesz myślał i postępował tak jak teraz.

ZMIENISZ TO, CO MASZ TERAZ
— jeśli zmienisz swoje myślenie i działanie.

Poniżej zamieszczam KILKA WARTOŚCIOWYCH MYŚLI, JAKIMI WARTO KIEROWAĆ SIĘ W SWOIM ŻYCIU.

- **NAUCZ SIĘ ODCHODZIĆ** — czyli zostawiać za sobą wszystko to, co Ci nie służy, obciąża Cię i sprawia, że wewnątrz cierpisz i się miotasz.
- **OTWÓRZ SIĘ NA NOWE** — czasami taka zmiana otwiera inne szanse dla Ciebie, ale to Ty decydujesz, czy będzie to kolejna szansa, czy też kolejna porażka.
- **KIERUJ SIĘ ZAWSZE ZASADĄ WZAJEMNOŚCI** — nie można tylko brać, trzeba też dawać.
- **BĄDŹ GOTÓW NIEŚĆ POMOC, BĄDŹ USTĘPLIWY** — bo nie ma nic bardziej ograniczającego niż brak elastyczności.

- **DZIEL SIĘ ZDOBYTĄ WIEDZĄ, WSPIERAJ** — a to wszystko powróci do Ciebie jak bumerang. Niekoniecznie od tych samych osób, ale powróci, bo dobro zawsze powraca.
- **BĄDŹ UCZCIWY WZGLĘDEM SIEBIE I INNYCH** — człowiek dojrzały to nie tylko człowiek odpowiedzialny, ale przede wszystkim uczciwy wewnątrz.
- **UKOCHAJ SIEBIE I SZANUJ SIĘ** — kochając, dajesz wyraz samoakceptacji, a akceptując, okazujesz szacunek nie tylko sobie, ale i drugiemu człowiekowi. To, co jest w Tobie, będziesz odkrywać na zewnątrz, więc kochaj, myśl i żyj świadomie.

Co to znaczy, że **WSZECHŚWIAT CI SPRZYJA**?

Kiedy wiesz, dokąd zmierzasz, kiedy robisz coś w zgodzie z samym sobą, nie miotasz się i nie wyszukujesz specjalnych powodów do robienia lub nierobienia czegoś, to... wiedz, że **WSZECHŚWIAT** nigdy nie śpi — on potowarzyszy Ci w Twojej podróży i wesprze Cię...

Nie czekaj...

Właściwa chwila nigdy nie nadejdzie.

Cały czas planując, analizując, zakładając, jak powinno być, co może się wydarzyć, co się nie uda, pogubisz się w tej piramidzie myślowej, a potem zniechęcisz się i poddasz. Więc... **podejmij decyzję -> zaplanuj sobie -> -> zacznij działać -> i nie trać wiary.** Nie myśl od razu o wyniku, po prostu spróbuj i nie czekaj już dłużej...

Krok po kroku PODĄŻAJ SWOJĄ DROGĄ.

Ty to nie Twoja rodzina, znajomi ani szef. Ty to nie opinie na Twój temat, domysły, oczekiwania i wyobrażenia co do Twojej osoby. **Każdy z nas ma swoją drogę, swoją rzeczywistość, w którą wierzy i którą się kieruje.** Nie bądź czyimś „kierowcą”, stań się kreatorem swojej drogi...

Nie patrz na innych...

Bądź dobry i kieruj się tym, co podpowiada Ci SERCE.

Zacznij od siebie — bądź dobry dla siebie, stań się swoim najlepszym przyjacielem, wspieraj siebie, bądź dla siebie wyrozumiały i cierpliwy. Dzięki temu uwolnisz się od zewnętrznych uwarunkowań, nieprzychylnych spojrzeń, które często blokują i powstrzymują. Powracaj jak najczęściej do miejsca, w którym panują niewzruszony spokój i miłość — do swojego serca...

Do tego wszystkiego „daj się zaprosić, nie daj się prosić”...

To entuzjastyczne zaproszenie zaczerpnęłam od Lewisa Carrolla — poety, pisarza, autora m.in. powieści *Alicja w Krainie Czarów*. Wiedz, że to zaproszenie jest ZAWSZE aktualne dla nas wszystkich, nigdy nie traci ważności.

Dlatego też w tym właśnie momencie zapraszam Cię do uśmiechnięcia się, bo ja właśnie uśmiecham się do Ciebie, pisząc te słowa — czujesz to?

Dlatego też chcę, abyś wiedział/wiedziała, że wszystko w naszym życiu sprowadza się do świadomości, z której rodzi się samoświadomość tego, kim jesteśmy, co robimy i odczuwamy, jak myślimy i reagujemy na pojawiające się sytuacje, ludzi, wydarzenia — tutaj już w sposób świadomy kształtujemy swoją INTELIGENCJĘ emocjonalną.

A inteligencja — biorąc pod uwagę etymologię — pochodzi od słowa *intelligo*, co oznacza „selekcjonowanie spośród”. Dokładnie tak, czyli: wchodząc na drogę świadomego rozwoju, kształtując swoją świadomość i zaglądając w głąb siebie poprzez medytację lub inne, alternatywne metody, stajemy się świadomi tego, że dokonujemy selekcji i wybieramy spośród WSZYSTKICH DOSTĘPNYCH MOŻLIWOŚCI, a nie tylko z ograniczonego ich zakresu.

JEST TO NIEZMIERNIE WAŻNE, A WIESZ DLACZEGO?

Albowiem w tym właśnie momencie uświadamiasz sobie, że:

- *Czasami wybierając towarzystwo ciszy, a nie znajomych czy rodziny — odczuwasz większe wewnętrzne ukojenie i spokój, bo tutaj wiesz już, że jest to dobre, ponieważ dzięki temu wzrastasz i bardziej poznajesz siebie prawdziwego...*
- *Czasami samotność staje się Twoją najlepszą przyjaciółką/ najlepszym przyjacielem — bo wiesz już, że samotność to nie to samo co osamotnienie...*
- *Czasami Twoja filozofia życia nie będzie pokrywać się z życiem bliskiego Ci otoczenia i Ty nie walczysz z tym ani nie próbujesz nikogo zmieniać na siłę, bo wiesz już, że te osoby, które mają pozostać w Twoim życiu i przy Tobie, to pozostaną i zaakceptują Ciebie taką/takim, jaką/jakim jesteś...*
- *Zawsze warto podążać za głosem serca, nawet jeśli umysł pokazuje i nakłania, aby pójść inną drogą — bo tutaj już nie tylko wiesz, ale i czujesz, że Droga Serca jest właśnie tą z pozoru niewidzialną dla umysłu możliwością, dzięki której niemożliwe staje się możliwe...*



Co ma być, to będzie

Tutaj zacznę od słów z piosenki Beatlesów:

„Kiedy wszyscy ci, którzy czują się nieszczęśliwi, zechcą wreszcie pogodzić się z tym, na co nie mają wpływu, to poczują ulgę, bo będzie, co ma być...”

Tak... CO MA BYĆ, TO BĘDZIE...

Dlatego jeśli jest Ci czasami smutno i źle, jeśli czujesz się nieszczęśliwa/nieszczęśliwy, to napiszę Ci...

...daj spokój. NIE WALCZ z tym, na co nie masz wpływu. PUŚĆ to, czego się trzymasz, co Ci nie służy, co ściąga Cię w dół i wysysa z Ciebie dobrą energię... ODPUŚĆ... i ZAUFAJ Sile Wyższej... POZWÓL, żeby sprawy toczyły się własnym rytmem, bo... CO MA BYĆ, TO BĘDZIE...

CO Z TEGO, ŻE... NIEKTÓRE OSOBY ODCHODZĄ I ZNIKAJĄ Z TWOJEGO ŻYCIA?

Tak, dzieje się to z różnych powodów, bo życie weryfikuje wszystko i daje Ci to, co jest najlepsze dla Ciebie na daną chwilę — nie miej nikomu tego za złe, zaakceptuj ten fakt i nie walcz z tym ani nie staraj się zatrzymać nikogo na siłę, bo jest tak, jak ma być na daną chwilę...

ROZEJRZYJ SIĘ... WOKÓŁ CIEBIE JEST MNÓSTWO DOBRYCH LUDZI EMANUJĄCYCH POZYTYWNAŃ ENERGIĄ...

Bo widzisz, z energią jest tak, że ona ZAWSZE JEST, zawsze płynie, wpływa i przepływa — możemy jej nie widzieć, ale ZAWSZE możemy ją POCZUĆ... Zarówno tę ENERGIĘ WSPIERAJĄCĄ CIEBIE, jak i OSŁABIAJĄCĄ CIĘ...

W dużej mierze jest to podyktowane JAKOŚCIĄ Twoich myśli, uczuć, emocji, oddechu, sposobu odżywiania i aktywności fizycznej. Teraz zadaj sobie pytanie: czy każdego dnia zapewniam sobie w miarę NAJWYŻSZĄ JAKOŚĆ wspomnianych wyżej aspektów?

Kolejny parametr to JAKOŚĆ TWOICH RELACJI MIĘDZYLUDZKICH, osób, których towarzystwo wybierasz, otoczenia, w którym goździsz się funkcjonować. Bo widzisz...

Niektórzy ludzie nie potrafią zatrzymać się, docenić i cieszyć się tym, co już mają i otrzymują... W zamian za to wybierają — świadomie lub mniej świadomie — CIĄGLĄ POGON:

- *MENTALNĄ* — żyją w świecie niekończących się myśli i przemyśleń.
- *FINANSOWĄ* — to oni są dla pieniędzy, a nie pieniądze dla nich.
- *ŻYCIOWĄ* — niekończąca się rywalizacja, porównywanie i uciekanie od czułości, delikatności, od tego, co naprawdę głębokie.

Niewiele jest też osób, które chcą otworzyć swoje serca i po prostu poznać i poczuć:

- *SIEBIE, SWOJĄ BLISKOŚĆ* — zamknąć oczy, wziąć głęboki oddech i dotknąć serca.
- *POZWOLIĆ SOBIE* — na spontaniczność, śmiech prosto z serca.
- *OTWORZYĆ SIĘ* — na nowe możliwości, a także na pomoc i wsparcie.

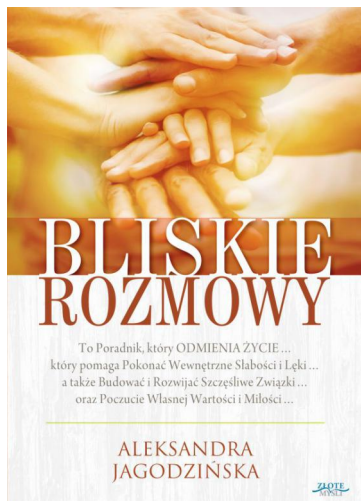
GRANICE, JAKIE POWSTAJĄ MIĘDZY LUDŹMI...

...to nie mury i granice stawiane na zewnątrz, to nawet nie kłótnie, frustracje, zazdrość czy złość. **TO OGRANICZENIA WEWNĘTRZNE** — **DUCHOWE**, uniemożliwiające dokonanie się wewnętrznej przemiany, która automatycznie uruchamia transformacje zewnętrzne, bo to co wewnątrz, to na zewnątrz...

Dlatego też...

...zachęcam Cię do **MYŚLI** i **MARZEŃ DOBRYCH, SZLACHETNYCH...**

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie
wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/13520/bliskie-rozmowy-aleksandra-jagodzinska.html>

[Dodaj do koszyka](#)