

#NOWYPOCZĄTEK



Odzyskiwanie wiary w siebie

@EWELINASTĘPNICKA

## **ODZYSKIWANIE WIARY W SIEBIE**

Nasza podróż dobiegła "końca". Piszę to w cudzysłowie, bo wiemy, że ta podróż trwa od pierwszego do ostatniego oddechu. Książka się skończyła, ale my płyniemy dalej. W 12 rozdziale Julia kończy książkę przepięknym tematem alchemii pisząc o tym, jak możemy użyć sztuki i kreacji by zamienić "muł, który zebraliśmy podczas życia" w złoto. To przepiękny koncept, który zachęca do tego, byśmy wzięli wszystko to co trudne, czego się wstydzimy, żałujemy a może nawet gardzimy i zbudowali z tego coś pięknego. Jesteśmy przecież cudem, a kto jak nie cud, jest w stanie dokonać takiej alchemii!:)

## **SZTUKA JAKO ALCHEMIA**

Julia pisze, "Tworzenie dowolnej formy sztuki ma w sobie coś z alchemii. Tworząc sztukę, przemieniamy muł naszego życia w złoto. Tworząc sztukę, zmieniamy samych siebie. Podczas pisania Pamiętnika przekształcamy wydarzenia w drogocenne przygody. Gdy piszemy, sprawy zwykłe stają się niezwykłe, to, co pospolite, zmienia się w wyjątkowe. Przeobrażamy nasze wspomnienia w bezcenne chwile. Zmieniamy naszą przeszłość w teraźniejszość. Gdy zostawiamy długopisem ślad na stronie, tworzymy odręcznie życie. Gdy dzielimy się naszymi odczuciami i refleksjami z bliskimi, otwieramy przed nimi okno do naszego świata. Nasi bliscy bywają zdumieni, czasem bardzo, naszymi opowieściami i wspomnieniami. Często dzielą się z nami również swoją historią. W miarę jak zaczynamy poznawać i doceniać samych siebie, możemy dać więcej innym, a wtedy nasze związki z nimi są głębsze i bogatsze." (...)

“Wspominając w szczegółach jakieś wydarzenie z przeszłości, przekształcamy je dzięki magicznej mocy naszej wyobraźni. Doceniamy nasze doświadczenia. Niesiemy je ze sobą jako energię i siłę. Nasz wewnętrzny młody chłopak czy młoda dziewczyna rozkwitają, kiedy szanujemy ich dawne – i dzisiejsze – pragnienia. Pisząc o przygodach z młodości, które przeżywałam razem z moją najlepszą przyjaciółką z tamtych lat, Linnie Lane, w klubie „Rough Riders”, myślałam o legendarnym królu Midasie. Moje wspomnienia zmieniły się w złoto.

Młodzieńcza część nas jest pełna życia, zapału i ma w sobie ciekawość świata. To właśnie ta część tworzy i kultywuje złote wspomnienia. Pielęgnując własną historię i spełniając dzisiaj swoje marzenia, tworzymy na nowo samych siebie. W miarę jak godzimy się z własnym wiekiem, musimy także zaakceptować to, co nasza młoda część chciałaby teraz zrobić. Może na przykład chce przejść na zdrowy tryb życia albo bawić się w pieczenie ciast – albo i jedno i drugie. Może chce kupić nowe farby akwarelowe albo zawrzeć nową przyjaźń. Czymkolwiek jest ta potrzeba, intryguje nas, wzywa, dodaje energii. Czymkolwiek jest, musimy pójść za jej głosem.

Tworzenie powinno przychodzić nam łatwo, nie powinno być trudne. Nasz wewnętrzny młody człowiek poprowadzi nas, jeśli będziemy go słuchać.”

## **ZADANIE ŹRÓDŁO MŁODOŚCI**

Wszyscy znamy poczucie, że lata lecą. Spróbuj przypomnieć sobie dziesięć zajęć, które sprawiały, że czułeś się młodo, a potem wybierz jedno z nich i się tym zajmij.

1. Czuję się młodo, kiedy...
2. Czuję się młodo, kiedy...
3. Czuję się młodo, kiedy...
4. Czuję się młodo, kiedy...
5. Czuję się młodo, kiedy...

6. Czuję się młodo, kiedy...
7. Czuję się młodo, kiedy...
8. Czuję się młodo, kiedy...
9. Czuję się młodo, kiedy...
10. Czuję się młodo, kiedy...

## **ZADANIE PAMIĘTNIK, TYDZIEŃ DWUNASTY**

WIEK: \_\_\_\_\_

1. Opisz swoje ważne związki z ludźmi z tego okresu.
2. Gdzie mieszkałeś? Czy nadal tam mieszkasz?
3. Jakie były główne zmiany w twoim życiu w tym okresie?
4. Opisz jeden moment, w którym czułeś, że prowadzi cię jakaś siła.
5. Gdy przeglądasz teraz swój Pamiętnik, czy dostrzegasz prowadzącą cię przez życie dłoń?
6. Gdy patrzysz teraz na całe swoje życie, czy masz poczucie celu, czy czujesz jakieś powołanie?
7. Co w twoim Pamiętniku sprawiło, że możesz teraz siebie doceniać? Wymień jedną rzecz.
8. Gdy patrzysz na całe swoje życie, jakie dostrzegasz wzorce własnej kreatywności?
9. Jakie inne wspomnienia z tego okresu są dla ciebie istotne?
10. Czym chciałbyś teraz się zająć?

## ŻYCIE BEZ ŻALU

Życie bez żalu nie jest zawsze łatwe na Planecie Ziemia. Wielu z nas nosi w sobie niespełnione marzenia, potencjały i pragnienia. Życie nam się przydarzyło, jak to często mówimy u nas na lajwach. Zebraliśmy tu niejeden skarb w postaci traum, lęków i ograniczających przekonań. Czasem winimy za to siebie, czasem innych, czasem życie same w sobie i Boga na dokładkę. I tak jak odczuwanie emocji i pozwalanie sobie na ich przepływ jest ważne, tak niesienie ze sobą żalu za długo, jest dla nas obciążające i wyczerpujące. To jest właśnie ten moment, w którym warto skorzystać z mocy alchemii i zamienić "muł żalu" w złoto.

Julia pisze, "Pisząc historię własnego życia, docieramy do naszej wewnętrznej mądrości. Raz po raz zostawiamy za sobą przeszły żal. Zapisanie w zeszycie zdania: „Gdybym tylko wtedy...” często ujawnia w efekcie mądrość obranej przez nas drogi. Carl Gustav Jung uważał, że w życie każdego człowieka wpisany jest pewien szkielet przeznaczenia. Wyobrażenie o naszym przeznaczeniu krystalizuje się wyraźniej, gdy spisujemy historię własnego życia. Rozumiemy wtedy wiele dokonanych wyborów i znamy już ich wagę." (...)

"W procesie odzyskiwania twórczych sił i pozbywania się blokad trzeba stawiać kroki ostrożnie i powoli. Naszym celem jest zaleczenie dawnych ran, a nie zadawanie sobie nowych." (...)

"Wszyscy nosimy w sobie rany młodości. Sztuka pomaga je goić. Sztuka wpuszcza świeże powietrze do zatęchłych piwnic i strychów, otwiera na oścież drzwi szaf i kładzie balsam na nasze dawne rany. Sztuka jest duchowym odkurzaczem, który wciąga brudy z zakamarków duszy. W tym sensie wszelka sztuka jest autobiograficzna i wszelka sztuka ma moc uzdrawiania."

## **ZADANIE ZMIANA NA DOBRE**

W tym punkcie nauki możesz poczuć potrzebę zmiany w którejś sferze życia, gdzie coś cię nadal uwiera lub napawa lękiem. Weź długopis i opisz na kartce jeden przypadek ze swojego życia, kiedy zmiana wydawała ci się czymś złym, ale z perspektywy czasu okazała się dobra. Mając ten przypadek w pamięci, spróbuj wyobrazić sobie, jak obecna zmiana, przed którą być może się opierasz, również wyjdzie ci na dobre. Jakie iskielki nadziei niesie w sobie zmiana twojej obecnej sytuacji?

## **MAGIA DNIA DZISIEJSZEGO**

Wiemy już, że moc alchemii jest nieoceniona, że nie ważne jakie trudności nam się w życiu przytrafiły, mamy w sobie zdolność przetransformowania tego w coś pięknego. To dar zaglądać do przeszłości i wyławiać z niej skarby. To odmieniające, uleczające i transformujące. Jednak nie zapomnijmy o terażniejszości i mocy dnia dzisiejszego. Każdy moment naszego tchnienia i naszego istnienia jest okazją do nowego początku.

Julia pisze, "Życie przeżywamy po kolei dzień za dniem. Ale wielu z nas wędruje myślami poza dzień, który właśnie trwa, wracając do przeszłości albo wybiegając w przyszłość. Przeszłość jest zamknięta. Przyszłości jeszcze nie ma. Żyjemy wyłącznie w dniu dzisiejszym. Każdy dzień dobrze przeżyty stanowi piękno i sprawia, że nasza przeszłość bardziej nas zadowala, a przyszłość jawi się bardziej obiecująco."(...)

"Magia pozostawania w chwili, która właśnie trwa, polega na tym, że kiedy przyjmujemy, a następnie wykonujemy wszystko, co przynosi nam dzień - a w ciągu jednego dnia może się bardzo wiele zdarzyć - to zanim zdążymy się zorientować, odkrywamy, że zrobiliśmy postęp, o jakim nawet nam się nie śniło."

## ZADANIE TYLKO DZISIAJ

Pozostawać w chwili, która właśnie trwa - łatwo powiedzieć. Kiedy jednak potrafimy się skupić na bieżącym momencie, zawsze można odnaleźć w nim magię. Często wracamy myślą daleko w przeszłość albo wybiegamy w przyszłość, czujemy, że jest „za późno”, albo „za wcześnie” na działanie. Martwimy się, że każdy kolejny krok jest dla nas zbyt duży, albo że właśnie nas ominął. Kiedy skupiamy uwagę na czasie, który właśnie w tej chwili jest nam dostępny - na „dzisiaj” - widzimy, co możemy osiągnąć „dzisiaj”.

Dokończ następujące zdanie:

1. Dzisiaj mogę...
2. Dzisiaj mogę...
3. Dzisiaj mogę...
4. Dzisiaj mogę...
5. Dzisiaj mogę...

## NIGDY SAMOTNIE

Julia pisze, „Wiadomości, które dostaję „z zaświatów”, są zawsze dobre i pomocne. Często zastanawiam się, czy przychodzą „naprawdę”, czy też są wytworem mojej wyobraźni. Z pewnością brzmią autentycznie, a ja się przy nich uspokajam. Kiedy natomiast proszę o radę jakiejś bardziej ogólnej wyższej siły, słyszę odpowiedzi, które mają formę „my”, na przykład: Strzeżemy cię i prowadzimy. Trzymamy nad tobą pieczę. Ostrożnie wiziemy cię po twojej drodze. Jesteśmy przy tobie krok za krokiem. Podobnie jak przekazy od moich rodziców, tak i te wiadomości od bardziej tajemniczych wyższych sił są mi życzliwe i spokojne. Jeśli to ja wymyślam ich treść, i tak mnie to uspokaja i dodaje otuchy. Nie „tęsknię” już za bliskimi, którzy odeszli, ale cieszę się nieustannym poczuciem, że mam z nimi kontakt.

Wszyscy możemy spróbować pisać do naszych zmarłych. Nieoczekiwanie mogą nam odpowiedzieć. Z czasem nawiążemy z nimi prawdziwy dialog, prosząc o rozwiązanie problemów i słysząc w odpowiedzi, co robić.”

## **ZADANIE PYTAJ I SŁUCHAJ**

W tym tygodniu eksperymentuj z zadawaniem bezpośrednich pytań tym, którzy już odeszli, i „słuchaj” ich odpowiedzi. Czy czujesz jakąś wyższą mądrość? Czy odpowiedzi, które przychodzą, niosą w sobie prostą prawdę? Czy słyszysz w nich znajomy głos tych, do których się zwracasz? Czy zaczynasz nabierać przekonania, że nie jesteś sam?

## **TYGODNIOWE PODSUMOWANIE**

1. Przez ile dni prowadziłeś Poranne Strony? Jak się z tym czułeś?
2. Czy poszedłeś na Randkę Artystyczną? Dokąd? Czy w swoim Pamiętniku odkryłeś coś, co chciałbyś uczynić tematem kolejnej Randki?
3. Czy chodziłeś na spacer? Co zauważyłeś po drodze?
4. Jakiego rodzaju „aha” odkryłeś w tym tygodniu?
5. Czy spotkałeś się w tym tygodniu ze zjawiskiem synchroniczności? Co to było? Czy poczułeś wtedy przyływ pokory, czy miałeś poczucie, że prowadzi cię jakaś wyższa siła?
6. Co takiego odkryłeś w swoim Pamiętniku, co chciałbyś głębiej przeanalizować? W jaki sposób chcesz się temu wspomnieniu przyjrzeć? Jak zawsze, kiedy jakieś wspomnienie powraca do ciebie ze szczególną siłą, ale nie wiesz, co z nim zrobić, nie martw się. Po prostu pracuj dalej.