

Od tego zaczynaj swoją zmianę! Od czego?

Zaczynaj od PORZĄDKU!

Paweł R. Stań



Łódź 2020

Tytuł:

„Zaczynaj od porządku” cz.1

Bezpłatny fragment skryptu „Magia Uwolnienia”

Copyright © by Paweł R. Stań
Łódź 2020

Paweł R. Stań

ul. Wapienna 49/51 lok. 62

91-087 Łódź

www.Prekognicja.pl

Facebook: <https://www.fb.com/PrekognicjaPL>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/pawelstan24/videos>

Instagram: <https://instagram.com/PawelRStan>

tel. +48 501 150 238

Wydanie I 2020

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja może być kopiowana i w dowolny sposób reprodukowana, powielana i odczytywana w środkach publicznego przekazu z podaniem autora i źródła: Paweł R. Stań Prekognicja.pl

Tak, jak są dwie półkule mózgowe, jest logika i intuicja, serce i umysł, świadomość i podświadomość, tak są dwie główne metody wprowadzania zmiany. Pierwsza odwołuje się do **logicznego** umysłu i to jest na przykład technika SMART, zmiana dokładnie zaplanowana, działania krok po kroku.

Druga metoda odwołuje się do **twórczego** umysłu i to są te metody intuicyjne, spontaniczne, kierowanie się sercem itd.

W praktyce obie metody się przenikają, choć jedna jest bardziej dominująca. Ale w tym skrypcie nie będzie ani o jednej, ani o drugiej metodzie. Będzie o tym, co powinno się robić ZANIM zaczniesz się stosować jedną, lub drugą metodę.

Droga do celu

Czasami jest tak, że człowiek dąży do celu, już wydaje się, że jest tuż, tuż, a tu nagle wszystko się wali. Czasami pojawiają się takie okoliczności, czasami ludzie, czasami sami sobie coś robimy, czym sami jesteśmy zadziwieni, jak mogliśmy podjąć taką decyzję, takie działanie, dlaczego nie przewidzieliśmy czegoś.

Pragnę miłości, wspaiałego partnera lub partnerki, żeby mnie rozumiał... Pragnę życia w komforcie, więcej pieniędzy, więcej czasu, więcej wolności... Dlaczego znowu spotkały mnie przykrości?

Niektórzy mówią „myśl pozytywnie”, skupiaj się na tym, czego chcesz, pielęgnuj swoje uczucia, zastosuj afirmacje, myśl jeszcze bardziej pozytywnie, wyobraź sobie, jakby już się spełniło to, co chcesz, jakby twój cel był już rzeczywistością... A ja powiem ci jedną rzecz:

ZATRZYMAJ SIĘ NA TYM, CO JEST. NAJPIERW OGARNIJ TO, CO BYŁO, A DOPIERO POTEM ZMIERZAJ DO SWOJEGO CELU.

Dlaczego tak? Przecież pozytywne myślenie, przecież „nic nie muszę robić”, Wszechświat się o mnie troszczy, wkóło jest Obfitość, itd. Pozwól, że wytłumaczę Ci to na prostej metaforze z życia.

Wyobraź sobie, że wprowadzasz się do nowego mieszkania. Nowe, dopiero co wybudowane mieszkanie. Jeszcze pachnie świeżością. Wstawiasz nowe meble. Wprowadzasz się. Normalnie żyjesz. Z czasem przybywa mebli, różnych gadżetów, które gromadzisz, albo które darują ci spotykani w życiu ludzie. Im dłużej żyjesz, tym więcej rzeczy gromadzisz, niektórych używasz często, inne kurzą się w zapomnieniu w różnych kątach.

I tak żyjesz sobie w tym mieszkaniu, aż w pewnym momencie czujesz, że już nie jest ci w nim dobrze. Stwierdzasz, że już nie jest takie, jak chcesz, że trzeba coś zmienić, trzeba je odnowić – trzeba zrobić

remont. Oczywiście wybierasz nowe kolory farby, takie, jakie chcesz. Kupujesz pędzel, albo zestaw pędzli, zbierasz inne narzędzia do malowania...

Co się stanie, jeśli od razu zaczniesz malować ściany? Nowa farba położona na starą farbę, na tłuste, brudne ściany – nowa farba odpada i na wierzch znowu wychodzi to, co miało być przykryte.

Przy malowaniu wiadomo, że najpierw trzeba przygotować ściany: umyć je, zeszkrobać starą farbę, uzupełnić ubytki, albo położyć gładź... Dopiero na przygotowaną ścianę kładzie się nową farbę.

A jak to wygląda w życiu, gdy ktoś usłyszy o prawie przyciągania, o pozytywnym myśleniu i pomyślał, że zmieni swoje życie w ten sposób?

Ktoś przychodzi, jest mu źle w życiu, chce coś zmienić, albo coś osiągnąć i zaczyna „pozytywnie” myśleć, afirmować, wizualizować swoją lepszą rzeczywistość. To jest właśnie dążenie do szybkiego malowania, byle szybko zasłonić to, co stare, czego nie akceptuje się, a może co przeraża. Jak najszybciej zasłonić to, co było, i zapomnieć, cieszyć się czymś nowym.

Kłopot w tym, że stare wychodzi spod nowej farby. Samo malowanie może być bardzo energetyzujące, dodające siły, wzmacniające, gdy się patrzy na nowy kolor ścian... albo frustrujące i dołujące, gdy nowa farba odpada i znowu widać to, od czego się ucieka. Co myśli osoba, która nie widzi efektów swoich działań? Jak się czuje, gdy widzi, że stare cały czas jest przy niej?

No nie jest fajnie. Patrzysz na swoją kolorową wizję, a ona odpada. Spod spodu nadal prześwituje stare, więc poświęcasz teraz energię na kolejną warstwę nowego i na trzymanie w ryzach starego, żeby cię nie popsuło psychicznie. Dobrze, jeśli wytrzymujesz i dajesz radę powtarzać

proces. A ile jest takich osób, które patrzą na to, co się dzieje i myślą, że miało być tak pięknie, a tutaj nic to nie dało, znowu to samo. Prawo przyciągania przyciągnęło mi stare problemy. Chcę pięknego nowego, wizualizuję, robię mapy marzeń, angażuję się w to tak mocno i co mam z tego? Rozczarowanie.

Każdy z nas jest inny i każdy ma swoją drogę do przejścia. Nie jesteś w tym samotna, ani samotny, choć każdy idzie sam, a twoja droga jest wyjątkowa. Prawda jest taka, że to wszystko jest bardzo proste i najczęściej tak jest opisywane. Ogólne zasady są prawdziwe, i działają dla tych, dla których działają.

Każdy z nas jest inny i każdy ma mniej lub bardziej brudną ścianę. Nakładając kolejną warstwę na ścianę, i kolejną, i kolejną, i... w końcu sprawiasz, że wszystko, co miało odpaść ze ściany, już odpadło. Teraz ściana już będzie taka, jak chcesz. Ile to wszystko będzie trwało? Nie wiem. Nie znam twojej ściany, ale pamiętaj, aby po każdym upadku się podnieść.

*

Tak wygląda takie stereotypowe myślenie o Prawie Przyciągania. Wizualizuj to, co chcesz, z uczuciami, jakby to było już rzeczywistością teraz. Jeśli przydarza ci się coś negatywnego, to więcej się staraj, albo zmień afirmację i przestań myśleć negatywnie. Wszystko idzie w dobrym kierunku.

„No jak idzie w dobrym kierunku, jak tu tak źle się dzieje i znowu to samo, do tego problemy finansowe i jestem teraz sama, sam!? Jeśli to dobry kierunek, to ja dziękuję.”

*

Przykre doświadczenia są bolesne, ale jeśli nie ogarniemy ich i nie zrozumiemy nauki, którą niosą, to będą wracać. Możesz je przyklepać kolejną warstwą i zapomnieć. Może to właśnie ta warstwa, która się utrzyma na ścianie... a może stare rzeczy przejdą do sfery cienia i nie wiadomo kiedy się pojawią.

Trudne rzeczy w naszym życiu dzieją się po to, aby nas czegoś nauczyć. Kiedy idziesz do szkoły, to zdajesz do kolejnej klasy, gdy zaliczasz wszystkie egzaminy. Nie nauczysz się – nie zdajesz. Nie rozumiesz czegoś – powtarzasz tak długo, aż zrozumiesz lekcję.

Jak to zrobić z przekonaniem?

To, co dzieje się w twoim życiu, wynika z twoich przekonań, wzorców i schematów, które masz wpojone. Określając swój cel (symboliczna ściana w nowym kolorze) określasz kierunek, w którym zmierzasz. Twoje przekonania wyznaczają ci drogę, którą masz do przejścia. W życiu będzie pojawiać się to, co masz w przekonaniach, a nie to, o czym „świadomie” myślisz. Będzie się realizowało to, co masz w swoich przekonaniach, uczuciach, sercu, a nie to, co logicznie sobie wymyślisz. Jeżeli nic nie zrobisz ze swoimi przekonaniem, to one i tak w końcu się zmienią – musisz mieć tylko dużo determinacji i wytrwałości, bo to raczej będzie trwało dłużej niż krócej.

ZAPOMNIEĆ

A może chcesz zapomnieć? Ten ból, cierpienie, zawód, rozpacz, przykrości...

Co dzieje się z „zapomnianymi” wspomnieniami? Gdzie się podziewają i jaki/czy mają na nas wpływ?

Zauważ, że wspomnienie, które boli, to najczęściej myśl połączona z przykrym uczuciem. Nie chcemy cierpieć, nie chcemy bólu, więc chcemy zapomnieć. Przykre wspomnienie jest więc połączeniem myśli i przykrego uczucia.

A co dzieje się, gdy myślisz o czymś obojętnym, np. wiązaniu butów, czy myciu zębów? Nic. Po prostu jest myśl. Myśli same w sobie są obojętne. To uczucia ożywiają myśli. Kiedy z daną myślą powiązane jest uczucie, wtedy zmienia się fizjologia – uczucia wpływają na ciało o wiele mocniej niż same myśli. To dzięki uczuciom jesteś w stanie wprowadzać natychmiastowe zmiany.

„Zapominanie” nie ma sensu.

Zamiast zapominać przykrości – usuń z danej myśli powiązanie z negatywnym uczuciem. Dzięki temu będziesz pamiętać sytuację, ale wspomnienie nie będzie wywoływać negatywnych emocji.

Łatwo powiedzieć. Ale jak usunąć przykre emocje z poczucia skrzywdzenia? Jak podnieść się po rozstaniu? Jak dać sobie radę z poczuciem niezastępowania? Z niską samooceną, brakiem wiary w siebie, z trudnościami finansowymi...?

*

Umówmy się: to, na czym skupiasz swoją uwagę, to manifestuje się w życiu. Ale też nie chodzi tylko o myślenie (słowa wypowiedane w myślach czy na głos). Chodzi o uczucia, które w sobie nosisz, o nastroje, o emocje – tym nastawiasz się na konkretne wydarzenia w swoim życiu. Przeżywasz strach, lęk, gniew, złość, smutek – będą pojawiać się sytuacje, w których będziesz doświadczać więcej strachu, lęku... Roztaczasz wokół siebie radość, wdzięczność, miłość – więcej pojawi się tego w życiu... Stąd pochodzi prawda „kto ma, temu będzie dodane, kto nie ma – temu i to, co

ma, będzie odebrane”. Dlatego dbaj o siebie! Pielęgnuj swoje uczucia, pielęgnuj swoje myśli i emocje. Jak to zrobić?

Zwracaj uwagę na swoje NAWYKI. Nawykowe zachowania i reakcje biorą się z przekonań, które w sobie nosisz i ze schematów postępowania. Pojawia się bodziec, a ty reagujesz zgodnie z programem. Zacznij to zauważać. Żyj świadomie. Pytaj „o co chodzi?” Zauważaj to, co przyciąga twoją uwagę i decyduj, jak chcesz się poczuć w danej chwili.

*

Dlaczego ludzie uciekają od PORAŻEK, od PRZYKROŚCI, CIERPIENIA? Z jednej strony to naturalne: ludzie nie chcą cierpieć. Z drugiej strony myślą, że NOWA aktywność w danej dziedzinie przykryje ostatnią porażkę. Problem w tym, że to słabo działa.

Ludzie myślą „jak nie będę myśleć o cierpieniu, porażce, to ona zniknie”... może komuś się tak udało. W większość przypadków wracają jednak nieprzepracowane rzeczy, te porzucone, zostawione do interpretacji podświadomości.

Chcesz zmiany? Chcesz czegoś nowego? To może warto byłoby najpierw ogarnąć swoje cierpienie, porażki, a dopiero potem wziąć się za nowe? Wiadomo, że na świeżo bardziej boli, ale też łatwiej i szybciej się pozbierać.

Chcesz czegoś nowego, czystego, pięknego, ale nie chcesz zostawić tych cierpkich i brudnych doświadczeń? Świadomie zostaw to, co było, i dopiero potem bierz się za nowe. Wymyj ścianę, zdejmij starą farbę, uzupełnij ubytki, zagruntuj – i dopiero bierz się za malowanie. Chcesz czystej, źródlanej wody? Nie dolewaj jej do błota w szklance.

*

Prawdopodobnie jest jeszcze przynajmniej jeden wspólny wielu osobom powód, dla którego uciekają od przykrych doświadczeń. To osobiste odbieranie doświadczenia i traktowanie doświadczenia jako OCENY siebie. Nie udało mi się w kolejnym związku, więc jestem jakaś... Mój biznes znowu zbankrutował, nie nadaję się do tego. Mój wymarzony partner, okazał się mężem innej kobiety – dlaczego to mnie spotyka?! Nie potrafię godziwie zarabiać – dlaczego taki jestem?! Znowu się zakochałem, dlaczego bez wzajemności?!

Co jest przyczyną ucieczki od przykrych doświadczeń? Wcale nie cierpienie. Cierpienie jest tutaj bezpośrednim skutkiem, który przykrywa coś jeszcze innego. Tym czymś jest zaniżona samoocena, wstyd i nie kochanie siebie. Gdy ktoś kocha siebie, wtedy nie ucieka przed sobą i swoimi życiem. Przeciwnie, przytula siebie, gdy potrzebuje, chce zrozumieć, wyciągnąć wnioski na przyszłość.

„TERAPIA, mój drogi, terapia...”

Działania pod okiem profesjonalisty wydają się dobrym rozwiązaniem. W zależności od wybranej metody, mniej lub bardziej kosztownym i długotrwałym. Do tego trzeba opowiadać o sobie komuś obcemu, a więc najpierw trzeba wykrzesać z siebie minimum zaufania... ale czego nie robi się dla własnego zdrowia i spełnienia... no, chociaż poczucia sensu.

Nie każdy z łatwością dzieli się z innymi swoim wnętrzem, a nawet, kiedy już wzrośnie poziom determinacji w chęci rozwiązania problemu, to często okazuje się, że nie ma prostych rozwiązań. Trzeba zaakceptować to, że nikt za mnie nie rozwiąże moich problemów i nie ma gwarancji, że jak zaczniemy, to łatwo skończymy. Po prostu są pewne rzeczy, których nie mówimy nawet szeptem, przed sobą, gdy nikt nie widzi i nie słyszy. Jak tu uzewnętrzniać się przed kimś innym? A może do tego przyjdzie mi się zmierzyć z czymś, czego unikam, czego nie chcę? Może jeszcze zostaną

oceniony nie tak, jak sobie wyobrażam? Może zostanie zburzona moja wizja mnie? No same problemy... „na szczęście nie mam czasu, ani pieniędzy na odkrywanie swoich blokad i przekonań”. Sarkazm. Trzeba sobie odpowiedzieć, szczerze przed sobą: czy chcę zmiany od korzeni? Czy może chcę tylko kolejny raz przycinać konary?

*

W dalszym ciągu przeczytasz o narzędziu, które skutecznie pomogło mi i jeszcze kilku osobom zmieniać korzenie.



MAGIA UWOLNIENIA

Życie

Życie nauczyło mnie, że lepiej od razu rozwiązywać problemy i podążać za głosem intuicji.

Różne to były skutki niezależnie od tego, czy słuchałem serca, czy nie... Czasami pójście za wewnętrznym głosem przynosiło negatywne efekty w bliskiej perspektywie. Wtedy myślałem sobie, że przecież intuicja chce dobrze dla mnie – o co chodzi? Ale zawsze ignorowanie intuicji dawało olbrzymie poczucie „gwałtu na sobie”, krzywdzenia siebie. Nieprzyjemne uczucie i w końcu trzeba się określić, czy ufamy sobie, czy ignorujemy siebie.

Decyzja podjęta: ufam sobie, słucham serca, intuicji, sygnałów podświadomości... ale mimo to nadal pojawiają się negatywne zdarzenia. A miało być tak pięknie... Lekarstwem na to sfrustrowanie była ścieżka wojownika – kiedy jesteś tu i teraz, wtedy jesteś tu i teraz. Przeszłości już nie zmienisz, a teraz podejmujesz najlepsze decyzje w oparciu o dostępne informacje. Nie zajmujesz się czymś, co ma za mało informacji. Nie roztrząsas podjętych decyzji. Teraz robisz to, co trzeba.

Później przyszło zrozumienie, że te podpowiedzi, to biorą się z podświadomości. W życiu manifestują się nasze przekonania, schematy i wzorce – automatyzmy, które funkcjonują w podświadomości dla naszego bezpieczeństwa. Dlaczego więc czasami przynoszą tyle szkody?

Bo takie są programy wyuczone, wpojone przez rodziców, ustawione przez przodków, autorytety, tv, religię, kulturę, itp. Denerwować się na skutki? Szkoda czasu i energii. Trzeba zmienić program, który wywołuje niepożądany skutek – najpierw usunąć stary program, a potem dodać nowe przekonanie.

Cel

„*Kolejny związek znowu się rozpadł*” – zanim zaczniesz kreować nowy, pożegnaj stary i sprawdź przekonania, programy, które doprowadziły Cię do tego miejsca. Najpierw uwolnij się od destrukcyjnego wpływu swoich przekonań i powiązań z innymi ludźmi. Usuwając stare programy robisz miejsce na nowe i nowe skutki.

Magia Uwolnienia to proces, w czasie którego uwalniasz się od destrukcyjnego wpływu swoich przekonań i/lub destrukcyjnych związków z innymi ludźmi. Narzędzie powstało spontanicznie, gdy nagle potrzebowałem zakończyć pewien relacyjny rozdział w życiu. Opisane i zastosowane w praktyce zostało kilkanaście lat później w temacie relacji i podejścia do pieniędzy.

Jak działa

Ten proces działa niezależnie od logicznego myślenia i wymaga emocjonalnego zaangażowania. Działa szybko po prostu ucinając toksyczne więzi między ludźmi, albo między Tobą, a negatywnym przekonaniem, którego chcesz się pozbyć.

Dzięki tej metodzie wymazujesz „złe” emocje ze wspomnień i usuwasz przekonania, które przyciągają negatywne zdarzenia w Twoim życiu. Piszę „wymazujesz i usuwasz”, bo to TY działasz robiąc kolejne kroki.

Nie jest to hipnoza, ani autosugestia. Nie uciekasz od swoich negatywnych uczuć czy bolesnych wspomnień, ale konfrontujesz się z nimi, a nawet jeszcze mocniej je przeżywasz. To może być trudne, ale warto przeżyć to świadomie, zwłaszcza gdy wiesz, że to pożegnanie z tym uczuciem.

Nie jest to **radykałne wybaczenie** w znaczeniu systemu, który wprowadził **Colin Tipping**. To autorski projekt.

Dlaczego „magia”?

Bo tak zadziwiająco działa: jednego dnia coś jest, a po tygodniu znika. Pamiętasz wspomnienie i czujesz spokój. „**Magia**” oznacza w tym przypadku zaskakujący sposób zniknięcia tego, czego się pozbywasz oraz sposób symbolicznego działania przynoszącego realne, rzeczywiste skutki.

Jak to działa

* * *

Koniec cz.1

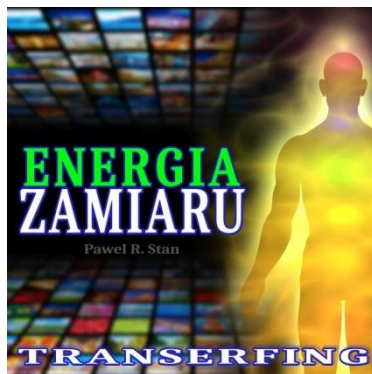
* * *

Jeśli spodobał Ci się fragment „Zaczynaj od PORZĄDKU”, to cz. 2 ebooka wysyłam bezpłatnie przez Messengera. Całość jest częścią projektu „Magia Uwolnienia” – autorskiego narzędzia do szybkiej zmiany przekonań i usuwania destrukcyjnych powiązań międzyludzkich. Więcej informacji w tym temacie znajdziesz na blogu:

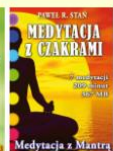
<https://prekognicja.pl/radzenie-sobie-ze-stresem/magia-uwolnienia-radykalne-wybaczenie/>

Aby bezpłatnie odebrać drugą część ebooka „Zaczynaj od PORZĄDKU” przejdź do Messengera:

[Odbierz cz.2 Ebooka w Messengerze >>](#)



Katalog: medytacja prowadzona i afirmacje mp3



Decydując się na wybór medytacji prowadzonej weź pod uwagę CĘL, do którego dążysz. Medytacje, które tutaj znajdziesz, w większości pomagają rozwiązywać określone problemy lub rozwinać określone cechy lub właściwości. Dzisiaj już chyba nikt nie podważa prawdy, że nasz Umysł ma olbrzymi wpływ na...

[Czytaj więcej »](#)

