

The book cover features a green silhouette of a human head in profile, facing right, with a white outline. Inside the silhouette, there are purple crocuses. The background is white with purple and yellow floral accents at the top and bottom. The title is written in a large, purple, serif font with a white outline.

Monika Godlewska

CHOROBA  
PIERWSZYM  
KROKIEM  
DO PEŁNI  
ZDROWIA



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# **Choroba**

**pierwszym krokiem  
do pełni zdrowia**



**Monika Godlewska**

autorka książki „Jak pokonałam raka  
– sprawdzone terapie dla ciała i umysłu”

# **Choroba** pierwszym krokiem do pełni zdrowia



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Redakcja: Mariusz Warda  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Korekta: Agnieszka Anna Ciulkin

Wydanie I  
Białystok 2014  
ISBN 978-83-7377-680-7

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)





STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



***Mojemu mężowi Robertowi,  
który każdego dnia pokazuje mi,  
na czym polega miłość.***



# SPIS TREŚCI

## ROZDZIAŁ I

### **Dlaczego ludzie chorują? .....** 9

1. Choroba jako sygnał z duszy do dokonania zmian ..... 9
2. Brak umiejętności wybaczenia ..... 15
3. Niezadowolenie z życia ..... 16
4. Destrukcyjne emocje ..... 20
5. Brak wyrażania swoich uczuć ..... 23
6. Negatywne myśli ..... 27
7. Nieokiełznany umysł ..... 31
8. Perfekcjonizm w każdej dziedzinie życia ..... 32
9. Wyrzuty sumienia ..... 34
10. Odpowiedzialność za świat zewnętrzny ..... 37
11. Nadmiar obowiązków ..... 39
12. Narzucony system wartości ..... 41
13. Brak poczucia własnej wartości ..... 42
14. Brak akceptacji siebie ..... 46
15. Krytyk wewnętrzny ..... 47
16. Stawianie na pierwszym miejscu innych ludzi ..... 59
17. Relacje z innymi ..... 61
18. Toksyczne życie zawodowe ..... 65
19. Brak gotowości do zmian ..... 66
20. Przyczyny chorób u najmłodszych ..... 66
21. Przyczyny chorób według Berta Hellingera ..... 68
22. Podejście Berta Hellingera do wybranych chorób ..... 72

## ROZDZIAŁ II

### **Droga do zdrowia, czyli w poszukiwaniu wewnętrznej harmonii .....** 85



1. Stałe odczuwanie szczęścia i dobrostanu .....	85
2. Wewnętrzny spokój .....	89
3. Medytacja jako metoda osiągnięcia spokoju .....	90
4. Wysoki poziom energii .....	94
5. Wzmacnianie pewności siebie .....	98
6. Radość .....	101
7. Konieczność kontroli myśli .....	103
8. Duchowość .....	104
9. Radża-joga jako jedna z praktyk duchowości i zdrowienia .....	107
10. Transformacja lęku i strachu .....	109
11. Ustanowienie własnego systemu wartości .....	114
12. Filozofia minimalizmu .....	118
13. Projektowanie własnego życia .....	119
14. Konsekwencja i determinacja .....	122
15. Indywidualny plan rozwoju osobistego .....	123
16. Optymalne kierowanie sobą .....	124
17. Optymizm .....	125
18. Profilaktyka wypalenia zawodowego .....	127
19. Pozytywne słowa, które pomagają w relacjach międzyludzkich .....	133
20. Automotywacja .....	135
21. Wartości kobiece i męskie .....	135
22. Pozytywne afirmacje, które dodają energii .....	136
23. Obniżanie aktywności mózgu .....	140
24. Wizualizacje do zastosowania w praktyce .....	142
25. Życie jako proces nauki i ciągłego doświadczenia .....	143
<i>Bibliografia</i> .....	145
<i>O autorce</i> .....	146

## ROZDZIAŁ I

# Dlaczego ludzie chorują?

### 1. CHOROBA JAKO SYGNAŁ Z DUSZY DO DOKONANIA ZMIAN

Z perspektywy czasu wiem, że choroba to nic strasznego. W przypadku ludzi dorosłych jest tylko znakiem braku wewnętrznej harmonii. Przed fizycznym pojawieniem się choroby w ciele musieliśmy stworzyć w swoim umyśle problem, który uznaliśmy za trudny bądź też niemożliwy do rozwiązania. W przypadku dzieci problem jest nieco bardziej złożony i dlatego zajmę się nim w dalszych rozdziałach książki.

Jestem przekonana, że zdecydowana większość chorób jest krzykiem duszy, która pragnie zmian, nie mogąc dłużej znieść wewnętrznych konfliktów i dyskomfortu, jaki faktycznie sami sobie stwarzamy.

Wewnętrzna harmonia jest podstawą zdrowia psychicznego i fizycznego. Kiedy jej brakuje, dochodzi do zachwiania

równowagi wewnętrznej. Medycyna wschodnia interpretuje to jako zaburzenie przepływu energii w ciele. Wskutek tego najsłabsze obszary czy narządy zaczynają chorować.

Chorując, mamy często jedyną i niepowtarzalną szansę, aby dłużej i głębiej zastanowić się nad życiem, nad tym, co liczy się najbardziej. To, czy czas choroby wykorzystamy we właściwy sposób, zależy wyłącznie od nas. Jeśli nie zdobędziemy się na dokonanie zmian, będziemy musieli doświadczyć kolejnych symptomów choroby, aż w końcu otrząśniemy się.

Chorobę można przyrównać do wewnętrznego alarmu oznajmającego, iż oddaliliśmy się od tego, co jest faktycznie ważne w naszym życiu. Wobec tego musimy na nowo ustalić priorytety, powrócić do stanu równowagi.

Wierzę, że wszystko, co przytrafia się ludziom w życiu, służy czemuś głębszemu. Nie jest łatwo jednoznacznie odpowiedzieć, co jest celem choroby u każdego człowieka. Wiele osób pragnie jedynie odpocząć od codziennych wyczerpujących obowiązków; tak dzieje się w przypadku ludzi aktywnych zawodowo. Starsi ludzie, będący już na emeryturach, chcieliby, aby inni zajęli się nimi. Jeszcze inni, chorując, mają możliwość doznania litości czy współczucia. Świadomie nikt chorować nie chce, ale nieświadome aspekty psychiki ludzkiej są znacznie ważniejsze.

Naturalnie każdą chorobę należy traktować indywidualnie, nie można też w żaden sposób porównywać infekcji wirusowej z chorobami, które ciężko zdiagnozować bądź w których rokowania nie są pomyślne. Nigdy jednak nie można się poddawać i do końca wierzyć diagnozom lekarskim, które niczym wyrok wyznaczają, ile życia pozostało jeszcze pacjentowi. Żaden lekarz nie ma do tego upoważnienia, zwłaszcza kiedy nie stawia się mu pytania wprost.

## DLACZEGO LUDZIE CHORUJĄ?

Poznałam osobiście wiele osób, które otrzymały informację, że w ich przypadku choroba jest nieuleczalna bądź też że wyczerpały się wszystkie możliwości medyczne. Lekarze dawali im kilka tygodni lub maksymalnie miesiące życia. Jednak tego typu przepowiednie nie sprawdziły się. Osoby te żyją nadal i mają wiele energii, a swym entuzjazmem i optymizmem zarażają innych. Musiały jednak włożyć dużo pracy wewnętrznej w proces zdrowienia. Wiele z tych osób stwierdza, że to wszystko mogło się dokonać dzięki otwarciu się na duchowość, w szerokim tego słowa znaczeniu.

Dopiero trudne doświadczenia wyzwoliły w nich potrzebę kontaktu z Bogiem czy innym absolutem, co nadało na nowo sens ich życiu. Z duchowością związana jest konieczność wyciszenia umysłu i zachowanie dystansu wobec świata zewnętrznego. Na tej podstawie można stwierdzić, iż jest to recepta na życie i zachowanie zdrowia.

Jaki z tego płynie wniosek? Obowiązkiem człowieka jest bycie szczęśliwym, radosnym, pogodzonym ze sobą i światem. Wtedy żadna choroba nie będzie miała do niego dostępu.

Całkowicie podzielam powyższą tezę. Swoje przekonania, które opisuję w książce, opieram na doświadczeniach związanych z chorobą nowotworową. W zasadzie dopiero drugi przerzut nowotworu złośliwego z kości do płuc był przyczyną radykalnej transformacji w moim życiu.

Mam nadzieję, że książka ta okaże się pomocna wielu ludziom, zarówno tym, którzy obecnie zmagają się z chorobą fizyczną, jak i tym, którym bliski jest rozwój osobisty i spokój wewnętrzny. Cierpienia psychiczne często mogą być również bardzo dotkliwe, utrudniając znalezienie sensu w życiu.

Poziom ludzkiego życia stale się podnosi. Korzystamy coraz szerzej z najnowszych technologii, które mają nam ułatwić życie. Z drugiej strony większość osób czuje się coraz bardziej nieszczęśliwa, nie mogąc się odnaleźć w otaczającej rzeczywistości.

Podłożem wielu chorób, zarówno psychicznych (typu depresja), jak i fizycznych, jest lęk, strach, ból emocjonalny oraz inne destrukcyjne uczucia, które nieświadomie podtrzymujemy w swoim umyśle. Wielu terapeutów jest przekonanych o tym, że pojawienie się choroby w ciele musi być poprzedzone czynnikami niepożądanymi w umyśle.

To, że ktoś nas skrzywdził, obraził, oszukał czy nadużył naszego zaufania, ma ogromny wpływ na naszą psychikę. Najlepiej byłoby o tym zapomnieć i przejść do porządku dziennego. Takie rozwiązanie byłoby dla nas, a zwłaszcza dla naszego zdrowia, najlepsze. Niestety, w praktyce okazuje się to wcale niełatwym zadaniem.

Rozpamiętywanie krzywd nie prowadzi do niczego poza chorobą. Myślę, że każdy człowiek doznał wielu bolesnych zranień ze strony bliskich sobie ludzi, i to właśnie one są przyczyną ogromnego cierpienia.

Często nie zdajemy sobie sprawy, że inni całkiem nieświadomie ranią nas czy krzywdzą. Zaspokajając własne potrzeby, nadużywają naszego zaufania, obiecując zbyt dużo. Okazuje się, że zmieniają zdanie, nie dotrzymują słowa bądź też zapominają o wszystkim. Są tak bardzo skoncentrowani na sobie, że nie mają pojęcia, co inni mogą przeżywać w związku z ich czynami, decyzjami czy zaniechaniami.

Każdy z nas ocenia sytuację z własnej perspektywy. W przypadku drugiego człowieka może ona wyglądać zupełnie inaczej. Co więcej, słyszymy to, co chcemy usłyszeć. Nasza interpretacja komunikatów często nie ma nic wspólnego

## DLACZEGO LUDZIE CHORUJĄ?

nego z intencją nadawcy, stąd tyle konfliktów, rozczarowań czy poczucia krzywdy.

Jednak nie tylko samo poczucie krzywdy czy zranienia może być przyczyną konfliktu wewnętrznego. Spowodować go może brak realizacji własnych potrzeb. Czujemy, że musimy nieustannie świadczyć pracę na rzecz innych ludzi i wcale nie czujemy się z tym dobrze. Mimo to nie próbujemy tego zmienić, nie dając sobie prawa do polepszenia swojej sytuacji.

Często jest to bowiem jedyny sposób, aby zasłużyć na akceptację, przyjaźń czy miłość. Dzieje się tak zarówno w przypadku osób najbliższych: rodziców, dzieci, małżonków, jak i dalszych: sąsiadów, koleżanek czy współpracowników. Wskutek tego zapominamy o sobie, o swoich aspiracjach, ambicjach czy po prostu potrzebach. Nie jest nam z tym komfortowo, ale też trudno nam wyobrazić sobie, że moglibyśmy czegoś nie zrobić czy zawieść w czymkolwiek innych ludzi. W efekcie przez wiele lat poświęcamy się dla dobra innych wartości, takich jak miłość czy przyjaźń, nie zwracając uwagi na to, że my też jesteśmy ważni.

Choroba to znak, że powinniśmy zmienić priorytety albo nawet całkowicie przewartościować swoje życie. W codziennej pogoni, zdobywając środki materialne i zaspokajając potrzeby najbliższych nam ludzi, zapominamy o sobie. Sami też przecież wymagamy uwagi i troski.

Ciekawe jest to, że ludzie często więcej czasu poświęcają przedmiotom materialnym niż samym sobie. Samochody, rowery czy inny sprzęt, który użytkują na co dzień, poddają przeglądowi okresowemu, zapominając, że im samym też należy się „przeгляд” w postaci badań profilaktycznych, albo przynajmniej wypoczynek.

Ludzie mają tendencję do zatracania się w pracy, czy to zawodowej, czy też w obowiązkach domowych. Wynika to głównie z tego, iż w obecnym świecie liczą się jedynie

widzialne efekty. Może to być powiększanie stanu konta, nowy samochód czy też wyjazd na egzotyczne wakacje. Posprzątane mieszkanie czy też codziennie świeży, kilkunastu-daniowy posiłek dla domowników to również efekt ciężkiej pracy. Jak się okazuje w praktyce, w obliczu choroby wszystko to przestaje mieć jakąkolwiek wartość.

Celem niniejszej książki jest sprawienie, aby każdy czytelnik mógł spojrzeć z dystansem na siebie, swoje życie i wydarzenia, które mają w nim miejsce, zadając sobie następujące pytania:

*Czy wyznawane przez nas wartości są naprawdę ważne?*

*Czy to, na co poświęcamy najwięcej czasu w ciągu dnia, jest faktycznie tego warte?*

*Co mogę zrobić, aby odczuwać radość i szczęście?*

*Co może przyczynić się do wyciszenia umysłu i życia w harmonii ze sobą i światem?*

Warto przyjrzeć się temu wszystkiemu, tak jak oglądamy film w kinie czy spektakl w teatrze. Zachęcam do zweryfikowania swoich relacji z innymi ludźmi, jak również ze sobą. Czy dobrze czuję się w swoim towarzystwie? Czy potrafię wypoczywać? Czy potrafię robić coś tylko dla siebie, dla własnej przyjemności i radości? Czy nie mam w związku z tym wyrzutów sumienia?

Wiem, że jedynie poszerzając swoją świadomość, jesteśmy w stanie dystansować się od otaczającej rzeczywistości i osiągnąć spokój umysłu. Ktoś może powiedzieć, że postępuje całkowicie świadomie, w racjonalny sposób podejmując decyzje, i nie musi rozszerzać swojej świadomości.

W praktyce okazuje się, że jednak z naszą samoświadomością nie jest tak dobrze, jak może się wydawać. Nie mamy pojęcia, dlaczego zachowujemy się w sposób, w jaki nie chcielibyśmy się zachowywać. Jeszcze większą trud-



## DLACZEGO LUDZIE CHORUJĄ?

ność stanowi zrozumienie motywów zachowań innych ludzi. Mam nadzieję, że niniejsza książka pozwoli zwiększyć samoświadomość i można będzie wyłonić to, co naprawdę jest najważniejsze w życiu.

Zainspirowana przekazem wewnętrznym, stałam się tylko narzędziem do pisania tzw. Siły Wyższej. Przyznam, iż wiele tematów, wcześniej przeze mnie nieplanowanych, pojawiło się w tej książce. Chciałabym, aby wszyscy czytelnicy mogli z niej czerpać inspiracje do własnego procesu zdrowienia i podnoszenia jakości swojego życia.

## 2. BRAK UMIEJĘTNOŚCI WYBACZANIA

Jestem przekonana, że jeśli nie będziemy potrafili przebaczyć, nie mamy szans na osiągnięcie wewnętrznej harmonii i tym samym zdrowia.

Niemalże w każdej książce poruszającej temat naturalnych sposobów radzenia sobie z chorobą pojawia się wątek przebaczenia. Pisze o tym między innymi Joseph Murphy w książce pt. „Potęga podświadomości”:

*„Przebaczenie innym jest nieodzownym warunkiem własnego spokoju ducha i doskonałego zdrowia fizycznego. Jeśli chcesz być zdrowy i szczęśliwy, musisz przebaczyć każdemu, kto cię kiedykolwiek skrzywdził. Przebacz także sobie, stosując myślenie pozostające w harmonii z prawem i porządkiem boskim”.*

Niektóre książki mówią nawet wprost, że jest to absolutnie konieczny warunek, aby wyzdrowieć.

Przebaczenia nie należy mylić z zapomnieniem o krzywdach, których doznaliśmy. Musimy przebaczyć, ale bez przyzwolenia na to, co nam się przydarzyło. Mało tego, na-



szym obowiązkiem jest zaprotestować i nie pozwolić, aby ktokolwiek krzywdził nas w przeszłości.

Na własnym przykładzie wiem, iż przebaczenie często wymaga czasu. Nie pomogą tu nawet warsztaty radykalnego wybaczenia czy też książka o tym samym tytule. Mogą być one pomocne i godne polecenia, ale wiem, że uczestnictwo w nich nie dokona cudów natychmiast. Tak przynajmniej było w moim przypadku. Do całkowitego wybaczenia należy przyjąć inną perspektywę. Ważne jest, aby zrozumieć, iż każdy człowiek chce zaspokoić w pierwszej kolejności własne potrzeby i często nie zdaje sobie sprawy, że czyni to, krzywdząc innych.

Sydney Banks w książce pt. „Podręcznik dla duszy” dokonała porównania, iż „żywienie urazy do kogoś jest jak noszenie diabła na ramionach”. Jest to bardzo mocne stwierdzenie, ale niezwykle trafne.

Na temat konieczności wybaczenia napisałam dużo w swojej książce pt. „Jak pokonałam raka – sprawdzone terapie dla ciała i umysłu”. Zainteresowanych odsyłam do tej lektury, aby nie powtarzać po raz kolejny tych samych treści.

Jestem przekonana, że kiedy serce krwawi poczuciem krzywdy, nie może być mowy o wyzdrowieniu czy harmonii wewnętrznej. Jest to pierwszy i jednocześnie konieczny krok, aby przywrócić równowagę wewnętrzną.

### **3. NIEZADOWOLENIE Z ŻYCIA**

Większość ludzi stale doświadcza niezadowolenia. Powodów takiego stanu jest bardzo wiele. Jednym z głównych jest życie zawodowe. Brak satysfakcjonującej pracy, niska pensja bądź, co gorsza, opóźnienia w jej wypłacie to pro-

## DLACZEGO LUDZIE CHORUJĄ?

blemy osób w średnim wieku. Wiele starszych osób, czy też absolwentów, nie ma żadnej pracy mimo wielu starań, wysyłania setek CV czy uczestniczenia w rozmowach rekrutacyjnych.

Sytuacja ekonomiczna naszego kraju nie stwarza optymistycznej wizji, że kiedyś będzie lepiej. Zamiast jednak narzekać czy pielegnować w sobie niezadowolenie, warto zastanowić się, co można zrobić w obecnej sytuacji. Przekwalifikowanie, podniesienie swoich umiejętności czy intensywne szukanie nowego pracodawcy to tylko kilka możliwości.

W sytuacji, kiedy nie mamy perspektyw na znalezienie pracy, warto zastanowić się, w jaki sposób można zagospodarować ten czas. Być może są rzeczy, o których od dawna marzyliśmy, a na które nie było czasu, gdy chodziliśmy codziennie do pracy.

Z drugiej strony wiele kobiet zatrudnionych na etacie skarży się, że są przepracowane, ponieważ nie mogą liczyć na partnerów czy dzieci. Uwolnienie się od części domowych obowiązków to marzenie wielu z nich. Niestety, ciągle jest coś w domu do zrobienia, co nie pozwala na odpoczynek. Ledwo uda się zakończyć jedną czynność, a już pojawia się następna.

W rezultacie trudno być usatysfakcjonowanym z efektów swej pracy. Kto jednak tak naprawdę jest niezadowolony, my czy też nasz umysł? Ktoś stwierdzi, ale przecież my i umysł to jedno. Z jednej strony to prawda, umysł nie może egzystować samodzielnie, bez nas. Z drugiej strony nasz umysł nie ma często litości dla naszego zmęczenia, nie dostrzegając wysiłku, który wcześniej włożyliśmy w pracę. Ciągle zadrecza nas tym, czego jeszcze nie zrobiliśmy.

Otóż warto sobie uświadomić, że nasz umysł jest permanentnie niezadowolony. Wciąż mu wszystkiego mało. W wewnętrznym monologu przypomina nam o brudnych

oknach czy prasowaniu. Mówi do nas, że powinniśmy więcej zarabiać, zrobić remont, schudnąć przynajmniej kilka kilogramów czy też mieć więcej cierpliwości do członków rodziny. Ciągłe tylko wymaga coraz to nowych rzeczy. Nie potrafi cieszyć się z naszych sukcesów, wytykając, że to i tak nic w porównaniu z innymi.

Dla umysłu nie istnieje słowo „dość”. To nic, że zarabiamy wystarczająco dużo, aby się utrzymać, jeździmy sprawnym samochodem i posiadamy mieszkanie. Jego podszepty koncentrują się na tym, że inni zarabiają więcej, mają lepsze samochody, a ostatnio przeprowadzili generalny remont, podczas gdy twoje mieszkanie też wymagałoby przynajmniej odświeżenia.

Jeśli pozwolimy na tego rodzaju wewnętrzne dialogi, szybko wpadniemy w pułapkę, że musimy więcej pracować, więcej zarabiać, zmienić samochód na lepszy itd. To wszystko doprowadza do tego, ludzie czują się permanentnie przeciążeni fizycznie i psychicznie. Nawet jeśli zmieniają pracę na lepszą, zaczną zarabiać więcej, kupią lepszy samochód i wyremontują mieszkanie, to wcale nie będą potrafili się tym cieszyć. Za moment pojawią się nowe potrzeby, i tak bez końca.

Wreszcie wyczerpani pracą, życiem i ciągłym podnoszeniem poprzeczki ludzie stwierdzają, że drabina, po której się wspinali, była przystawiona do niewłaściwej ściany. Tak naprawdę nie o to przecież chodziło, aby tylko mieć. Zapomnieli o tym, aby być. Zatracili po drodze spokój umysłu, stali się nerwowi i łatwo ich czymkolwiek wyprowadzić z równowagi.

Być szczęśliwym to emanować pozytywną energią i posiadać bliskich, na których można polegać. To są prawdziwe wartości, o czym przekonało się wiele osób, które w trosce o zapewnienie środków materialnych zapomniały zarówno o sobie, jak i o swoich najbliższych.

## 20. AUTOMOTYWACJA

Automotywacja to nic innego jak motywowanie siebie na drodze do tego, co jest naszym pragnieniem. Po pierwsze, należy określić, czego tak naprawdę chcemy w życiu. Większość ludzi ma z tym problem. Mówią, że nie chcą być już dłużej chorzy, nie chcą być grubi, nie chcą ważyć już ponad sto kilogramów itd. Kiedy zapytamy ich, czego chcą, często nie uzyskujemy odpowiedzi. Na wstępie warto więc przygotować sobie listę celów i pragnień. Od tego trzeba zacząć. Ważne jest, aby były one w tzw. kategorii SMART (skrót od angielskich słów: specific, measurable, ambitious, realistic, time). Cele muszą być możliwie jak najdokładniejsze, to znaczy schudnę o dziesięć kilogramów. Cel ten jest mierzalny, gdyż będzie można sprawdzić, czy faktycznie tyle schudłam; ambitny, ponieważ wiele razy próbowałam osiągnąć ten rezultat i tylko dwa razy mi się udało, oczywiście realny; określony w czasie, to znaczy w ciągu trzech miesięcy.

Doskonałą metodą automotywacji jest wizualizacja samego siebie, kiedy już uda nam się zrealizować postawiony wcześniej cel. Jeszcze skuteczniejsze jest wyobrażenie sobie zrealizowanych celów. Na przykład jeśli schudnę o dziesięć kilogramów, to będę mogła założyć sukienkę w rozmiarze 36. Im dokładniej uda nam się skoncentrować na szczegółach związanych z realizacją tego celu, tym lepiej.

## 21. WARTOŚCI KOBIECE I MĘSKIE

Do najpopularniejszych wartości kobiecych zalicza się między innymi: dobroć, życzliwość, wrażliwość, współczucie, wsparcie, pomoc potrzebującym. Podsumowując, można

stwierdzić, że są tu wszystkie wartości, które wzięły swój początek w pradawnych czasach. Mają swój początek w kontaktach z dziećmi oraz w opiece nad gospodarstwem domowym.

Głównymi wartościami męskimi będą: odwaga, twardość, wojowniczość. Mają one swój początek również w zamierzchłych czasach, kiedy mężczyzna realizował się na polu bitewnym bądź też zdobywał jedzenie dla swych najbliższych. Można powiedzieć, że w przeszłości życie mężczyzny związane było z walką.

Niestety, podział ten zupełnie nie sprawdza się w naszej obecnej rzeczywistości, aby przetrwać i skutecznie zarządzać własnym życiem. Do osiągnięcia spełnienia każdemu, niezależnie od płci, potrzebne są wszystkie wymienione wyżej wartości postrzegane jako męskie i kobiece.

Zarówno mężczyźni, jak i kobiety w pewnych sytuacjach powinni być wrażliwi i delikatni, w innych zaś powinni wykazać odwagę, twardość i bojowość. Dla obu płci ważne jest, aby potrafiły walczyć o to, co im się należy. Trzeba bowiem korzystać z całości potencjału ludzkiego, a nie jedynie z jego części<sup>2</sup>.

## **22. POZYTYWNE AFIRMACJE, KTÓRE DODAJĄ ENERGIĘ**

Jest wiele cudownych afirmacji, które często powtarzane w naszych myślach czy w wypowiedzianych słowach trafiają do naszej podświadomości i stają się naszymi prawdami na całe życie. Prawdy te przekładają się na naszą rzeczywistość.

---

<sup>2</sup> Jak rozbudzić i praktycznie wykorzystać kobiece elementy osobowości instruuje Rachael Jayne Groover w publikacji „Silna i kobieca”. Książkę tę można nabyć w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd.).

Cudowną afirmację można znaleźć w książce Josepha Murphy'ego pt. „Wzbogać swoje życie”:

*„Jestem Bogiem w działaniu harmonią i pokojem wokół mnie”.*

Ta piękna afirmacja mówi, iż wewnętrzny spokój przepęłnia ciało i duszę. Powtarzając tylko same słowa »harmonia«, »pokój«, doświadczamy coraz większego wyciszenia i spokoju”.

Natomiast w książce pt. „Zyskaj zdrowie i energię życiową” Murphy zaleca, aby kilka razy w ciągu dnia powtarzać poniższe słowa:

*„Boża miłość, pokój, harmonia i mądrość napelniają mój umysł i serce. Kocham, słyszę i znam prawdę. Wiem, że Bóg jest miłością i że jego miłość otacza mnie, spowija i otula. Boża rzeka pokoju rozlewa się w moim umyśle. Dziękuję za uzyskaną wolność”.*

Jedną z piękniejszych afirmacji jest psalm zaczerpnięty z Kościoła katolickiego:

*„Pan mym pasterzem, niczego mi nie braknie,  
Na niwach zielonych pasie mnie,  
Nad wody spokojne prowadzi mnie”.*

Zalecałabym, aby zamienić słowa: „niczego mi nie braknie” na „wszystkiego mam pod dostatkiem”. Jest to o tyle ważne, że nasza podświadomość nie rozpoznaje słowa „nie” i odczytuje jedynie następne słowo. Jeśli będziemy mówić o jakichkolwiek brakach, to objawią się one w naszym życiu. Warto więc koncentrować się na dostatku, a on objawi się w naszym życiu.

Powyższy psalm można rozszerzyć również o dodatkowe stwierdzenia afirmacyjne:

*Pan mnie umacnia.*

*Pan mnie prowadzi.*

*Pan mnie strzeże w każdym momencie życia.*

*Pan mną kieruje.*

*Pan jest moim najlepszym doradcą.*

*Pan płaci mi wynagrodzenie.*

*Pan pomaga mi poradzić sobie ze wszystkimi wyzwaniem i życiowymi.*

*Pan zaspokaja wszystkie moje potrzeby.*

*Z przyjemnością przyjmuję do swojego życia coraz więcej miłości, radości i światła.*

*Moje ciało doświadcza procesu leczenia, aby uzyskać pełnię zdrowia i równowagę wewnętrzną.*

*Doświadczam miłości, radości, piękna i pokoju.*

*Błogostan przepelnia moje ciało i moją duszę.*

Powyższe stwierdzenia są przydatne zwłaszcza w chwilach zmartwień i trosk. Wypowiadając je na głos albo nawet w myślach, automatycznie wprowadzamy je do swojej podświadomości, która przyjmuje je za własne stwierdzenia i uspokaja nasz umysł.

Jeśli powtarzamy sobie powyższe afirmacje, pozostaniemy niewzruszeni i spokojni również w czasie, kiedy otoczenie zewnętrzne jest głęboko poruszone i niestabilne. Poniżej podaję wiele afirmacji do wyboru, niektóre z nich dotyczą w zasadzie tego samego, ale to czytelnik sam powinien dokonać wyboru, które afirmacje pasują do jego sytuacji najbardziej, i te właśnie stale powtarzać.



## DROGA DO ZDROWIA...

*Boża miłość napelnia moje ciało, moją duszę i mój umysł.*

*Boży pokój napelnia mnie.*

*Staję się spokojem.*

*Głęboki spokój przenika moją duszę i moje ciało.*

*Uwalniam się od zbędnych rzeczy, pozbywam się zbędnych rzeczy.*

*Uwalniam się od pracy, która jest zbędna.*

*Uwalniam się od opinii innych ludzi na mój temat, przestają mnie one interesować.*

*Uwalniam się od zbędnych obowiązków i powinności.*

*Robię to, do czego mam wewnętrzne przekonanie.*

*Uwalniam się od zabiegania o opinię innych ludzi.*

*Wybaczam sobie i innym wszystko.*

*Wszelkie negatywne myśli zastępuję natychmiast pozytywnymi.*

*Nastawiam się na pozytywność, piękno i prawdę.*

*Uczucie głębokiego szczęścia i radości przenika mnie.*

*Jestem wolny i bezpieczny w każdej chwili swojego życia.*

*Moją uwagę zajmuje tylko to, co dobre, budujące, piękne i harmonijne.*

*Zastługuję na wszystko, co najlepsze i najpiękniejsze w życiu.*

*Wszystko to dostaję od Wszechświata.*

*Idę za głosem szczęścia, idę za głosem radości, idę za głosem miłości, idę za głosem dobrobytu.*

*Otwieram się na obfitość świata.*

*Dzielę się tym wszystkim z moimi najbliższymi, promieniuję tym wszystkim dookoła.*

*Jestem przekonany o swoim ogromnym potencjale i możliwościach, które codziennie stoją przede mną. Osiągam wszystko, o czym marzę i co jest moim pragnieniem.*

*Czuję, że wszystko jest możliwe.*

*Mam w sobie ogromną moc i siłę. Jestem stwórcą wszystkiego, co najlepsze i najpiękniejsze.*



*Jestem mądrością i zawsze podejmuję najtrafniejsze i odpowiednie dla mojego rozwoju decyzje.*

*Jest we mnie empatia, zrozumienie i współczucie dla wszystkich istot na ziemi.*

*Moje serce wypełnia miłość i światło.*

*Odczuwam wewnętrzną radość i harmonię.*

*Jestem w zgodzie ze sobą.*

*Odczuwam pewność siebie.*

*Przepelnia mnie dobre samopoczucie.*

*Zawsze podejmuję właściwe decyzje inspirowane przez moje Wyższe Ja.*

*Mam dostęp do swoich twórczych możliwości i umiejętności, mocy, odwagi i mądrości serca.*

*Jest we mnie odwaga, optymizm.*

*Wierzę, że zasługuję na dobrobyt.*

*Zrozumienie, miłość i chęć współpracy przepelniają mnie.*

## 23. OBNIŻANIE AKTYWNOŚCI MÓZGU

Nie zamierzam zarzucać czytelników trudno przyswajalnymi informacjami, ale dla sceptyków medytacji, relaksacji i wizualizacji mogą być one naukowym potwierdzeniem proponowanych dróg wyciszania umysłu.

Badania EEG na wykresach jednoznacznie pokazują, że istnieją różne rodzaje aktywności mózgu. Wyróżnić w tym zakresie należy:

- Stan beta – charakterystyczny dla czuwania, czytania książek, pracy zawodowej, obowiązków domowych itp.; mieści się w parametrach 14–40, przeciętny poziom to 20.
- Stan alfa – występuje w czasie snu, marzeń sennych, relaksacji, medytacji i wizualizacji; poziom to 8–13.

- Stan theta – charakterystyczny dla snu i uczucia wielkiej przyjemności i satysfakcji; poziom od 0,5 do 4 cykli.

W celu pokazania wartości krańcowych można osiągnąć 0,5 cyklu aż do 85 cykli na sekundę, tak jak to ma miejsce w przypadku epilepsji.

Okazuje się, że każda gwałtowna reakcja, jak: gniew, złość, zdenerwowanie, strach, powoduje automatycznie pobudzenie naszego umysłu.

Badania wskazują, że poziom 25 cykli na sekundę powoduje już trudności w koncentracji, a w przypadku dzieci problemy w uczeniu się.

Każda aktywność mózgu powyżej 21 cykli powoduje rozregulowanie systemu odpornościowego i wskutek tego bardzo szybko rozwijają się wirusy i bakterie. To wskazuje, że ludzie, którzy mają trudne okresy w pracy bądź przeżywają sytuacje stresogenne, bardzo szybko zaczynają chorować. Dotyczy to zarówno przeziębień, jak i poważniejszych chorób, np. nowotworów.

Co ciekawe, kiedy już człowieka dopadnie choroba, częstotliwość fal mózgowych wyraźnie spada. Ludzie czują się ospali, chętnie śpią czy przynajmniej drzemią, przenosząc się nieświadomie w stan alfa, podczas którego następuje proces uzdrawiania.

Kiedy człowiek jest pobudzony, czyli fale mózgowe mają częstotliwość powyżej 25 cykli na sekundę, natychmiast rośnie ilość energii produkowanej przez mózg, która musi znaleźć swoje ujście. Ma to miejsce w momencie przypadkowego zbitcia szklanki, a w przypadku dzieci kopnięcia czy rzucenia przedmiotu na podłogę. W sytuacji, kiedy wsiada za kierownicę osoba, która ma podwyższoną częstotliwość cykli, bardzo łatwo o wypadek samochodowy.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**MONIKA GODLEWSKA** prowadzi warsztaty z zakresu rozwoju osobistego, jest terapeutką z dziedziny coachingu zdrowia i oczyszczenia organizmu. Udziela również indywidualnych konsultacji. Polskim czytelnikom jest doskonale znana z bestselleru *Jak pokonałam raka*. W swojej najnowszej książce prezentuje szersze podejście do wszystkich chorób – zarówno tych dręczących ciało, jak i duszę.

Choroba na ogół uznawana jest za coś złego. Tymczasem może się ona okazać impulsem do dokonania pozytywnych zmian w życiu każdego człowieka. Dzięki niej można zdiagnozować, co w naszej codzienności nie toczy się właściwym torem.

Jak przekonuje Autorka, każda choroba wynika z niedoskonałości pojawiających się na planie duchowym. Ciągłe niezadowolenie, toksyczne relacje i negatywne myśli najpierw wyniszczają nas na poziomie psychicznym, a następnie wywołują typowo fizyczne schorzenia. Teraz możesz jednak samodzielnie poradzić sobie z brakiem wewnętrznej harmonii i tym samym zlikwidować większość znanych medycynie chorób.

Autorka opiera się przy tym zarówno na swoim bogatym doświadczeniu, jak i terapeutycznym podejściu Berta Hellingera do różnych schorzeń.

Tym samym podaje doskonale sposoby na pokonywanie chorób – zarówno u dorosłych, jak i dzieci. Dzięki niej pozbędziesz się lęku i osiągniesz wszystko, czego pragniesz. Najważniejsze jest jednak to, że uzyskasz całościowe zdrowie – fizyczne, duchowe i mentalne.

**CHOROBA – TWOJA SZANSA NA PRAWDZIWE UZDROWIENIE.**

Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-7377-680-7



Patroni:

