

Pierre Franckh

PRAWO REZONANSU W MIŁOŚCI



21 sposobów
na akceptację siebie
i odnalezienie
prawdziwej miłości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**PRAWO REZONANSU
W MIŁOŚCI**

Pierre Franckh

PRAWO REZONANSU W MIŁOŚCI



21 sposobów
na akceptację siebie
i odnalezienie
prawdziwej miłości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-739-6

Tytuł oryginału: *21 Wege, die Liebe zu finden*

Copyright © 2006 für diese Ausgabe bei Knaur Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści



W punkcie zwrotnym	9
Przypomnij sobie	19
Obranie nowych dróg	23
I. Rozpoznanie złudzenia miłości	25
Kocham cię, bo...	27
Nie można kochać tego, czego się potrzebuje	35
II. Otwarcie się na miłość	39
Smutek – wejście w nowe życie	41
Uciszenie naszego wewnętrznego krytyka	51
III. Odzyskanie miłości	55
Poszukiwanie miłości zawsze kończy się w tobie	57
Akceptacja siebie	61
IV. Walka o wspólną miłość	69
Uzdrowiająca siła wybaczenia	71
Cud miłości fizycznej	77

V. 21 sposobów, jak zaprosić i utrzymać miłość	89
1. Oczyma miłości	91
2. Siła ciszy.	97
3. Dar obdarowania	101
4. Podziękowanie jest wyrazem miłości	105
5. Rytuały tworzą solidny fundament	109
6. Prawdziwa miłość przejrzy przez maski	113
7. Komu to służy?	117
8. Dystans tworzy bliskość	121
9. Miłość nie potrzebuje kapitału wyjściowego	127
10. „Tak” i „nie” w miłości	133
11. Miłość przejawia się w drobiazgach.	141
12. Gdyby to był mój ostatni dzień	145
13. Uzyskanie głębokiego zrozumienia	149
14. Co oddajesz, to do ciebie powraca	157
15. Bycie szczęśliwym to najpiękniejsza forma miłości	163
16. Magia pocałunku	171
17. Cud uśmiechu	175
18. Mówić powinien tylko ten, kto ma więcej do powiedzenia niż cisza	181
19. Myślenie sercem	185
20. Zdumiewający potencjał zazdrości	193
21. Kochać znaczy widzieć to, co dobre	201
 Nie trać wiary w siebie	 207
Wyznanie miłości	209

*Dziecko, które doświadcza miłości,
pełne tej miłości
zawsze będzie starać się przekazać ją innym.*

*Dziecko, które dorasta bez miłości,
zawsze będzie rozpaczliwie jej poszukiwać.
Przez całe życie.*

W punkcie zwrotnym

*W najgorszym momencie życia
zwykle zdarza się cud.*



Są w życiu chwile, kiedy wydaje się, że wszystko utknęło. Do takiego punktu dotarłem, mając trzydzieści siedem lat.

Mój ojciec leżał w śpiączce. Wypadek samochodowy zupełnie niespodziewanie pozbawił go życia. Nie pożegnałem się z nim, nie odbyłem wyjaśniającej rozmowy między ojcem i synem, a teraz nie było już możliwości wypowiedzenia tych wszystkich słów, odbycia wszystkich tych wizyt i rozmów telefonicznych, do których dochodziło zdecydowanie zbyt rzadko, pojednania się i załatwienia wszystkich spraw dotąd odkładanych przeze mnie na jakąś nieokreśloną odległą przyszłość. Tyle jeszcze było do powiedzenia, tyle myśli do podzielenia się, ale nagle śmierć ojca głęboko przeorała moje życie. I nic już nie mogło tego odwrócić.

Z powodu prac zdjęciowych dopiero dwa dni po wypadku mogłem pospieszyć do szpitala, gdzie umierający leżał w śpiączce, podłączony do mnóstwa przewodów. To cud, mówili lekarze, że jego serce wciąż bije. Obrażenia wewnętrzne były tak poważne, że nie rozumiano, co trzyma jeszcze jego ciało przy życiu.

Ale ja wiedziałem. Choć już nie obudził się ze śpiączki, wyglądało to zupełnie tak, jakby na mnie czekał, by umożliwić mi przynajmniej tego rodzaju pożegnanie.

Nigdy wcześniej miłości do ojca nie odczuwałem tak mocno jak tamtej nocy. Rozmawiałem z nim. Byłem przekonany, że mnie słyszy. Powiedziałem mu wszystko, co dotąd przemilczałem. Pogodziłem się z nim, doprowadziłem do zawarcia pokoju między nami i poczułem dziwnie głęboką miłość, która związała nas w tym momencie mocniej niż kiedykolwiek wcześniej. Dopiero tej nocy zdałem sobie sprawę, jak beztrosko, uważając to za rzecz oczywistą, traktowałem obecność osoby, którą tak bardzo kochałem.

Teraz jednak było już za późno. Ojciec leżał, umierając, i nic już nie mogło sprowadzić go z powrotem. Musiałem pozwolić mu odejść. Jeszcze tej nocy. Trzy godziny po moim przybyciu jego ciało dało wreszcie za wygraną, a regularny sygnał dźwiękowy na zielonkawym monitorze zmienił się w długą linię, gdy serce ojca przestało bić.

Przewody odłączono, pozbawione życia ciało przeniesiono na wózek i przykryto białym prześcieradłem, a potem dwóch mężczyzn wypchnęło go z pomieszczenia. Widziałem ojca po raz ostatni.

Kilka tygodni później – nadal byłem w całkowitym szoku – zostawiła mnie moja ówczesna partnerka. Miała, co było dla mnie zupełnym zaskoczeniem, kochanka, z którym spędzała teraz dzień i noc. Kiedy spróbowałem o nią zawalczyć, opowiedziała mi bez ogródek, jak wspaśniały jest w łóżku jej nowy facet, jakie ma fantastyczne ciało, jak dobrze wygląda, jaki jest w przeciwieństwie do mnie szarmancki i uprzejmy.

Znalazłem się w najgorszym momencie mojego życia, usiadłem nagle całkiem sam w o wiele za dużym, opustoszałym mieszkaniu. A jakby tego było mało, dopadła mnie teraz ciemna strona aktorskiej sławy. Prasa bulwarowa szydziła za mnie, nazywając mącicielem, który chce podkopać nowe szczęście swojej byłej przyjaciółki. Publikowano moje fotografie pasujące do obrazu nieszczęśliwego łobuza, podczas gdy nowa para prezentowała swoją miłość we wszystkich gazetach, zakochana i trzymająca się za ręce.

Nie ośmielałem się już wychodzić z domu, poczułem się napiętnowany. Wszyscy wiedzieli o moim cierpieniu. Piekarz, sąsiedzi, konduktor, szczerzący się szyderczo ludzie na ulicy. Samotny i opuszczony, nie rozumiejąc, dlaczego właśnie mnie to wszystko spotkało, już prawie nie spałem, nic już nie jadłem i nie chciałem o nikim słyszeć. Z dnia na dzień moje życie zmieniło się w kupę gruzu. Właśnie pochowano ojca, rozwód mojego pierwszego małżeństwa był w pełnym toku, a teraz także moja partnerka, z którą spędziłem pięć lat, odwróciła się ode mnie zupełnie nieoczekiwanie, w najgorszym momencie mego życia.

W poczuciu bezsily siedziałem jak otępiały na krzesle, całym dniami wpatrując się w pustą ścianę, i czekałem, aż nadejdzie wieczór, by wyrecytować w jakimś teatrze tekst, który stracił dla mnie wszelki sens. W nocy czekałem, aż wreszcie nadejdzie rano, bym mógł znowu zwlec się z łóżka, które stało się tak puste i tylko przypominało mi o mojej samotności, podczas gdy w tym samym czasie moja przyjaciółka doświadczała najwyższego szczęścia w miłości. W moim osamotnieniu i smutku tak wyraźnie widziałem ją oczyma wyobraźni, że często także w nocy wracałem na swoje krzesło.

Największą ironią losu było jednak to, że każdego wieczoru widywałem byłą przyjaciółkę w teatrze. Promiennie piękną i kwitnącą dzięki nowej miłości. Ja zaś coraz bardziej się pograżałem.

Miłość wydawała mi się czymś tak obcym i obłudnym, tak raniącym i niestałym, że już nie chciałem się w nią angażować. Moja ówczesna dewiza, która wydawała mi się absolutnie słuszna, brzmiała: „Im bardziej kochamy, tym bardziej cierpimy”. Pozbawiony rodziny, pozbawiony partnerki, bałem się, że już na zawsze jestem skazany na samotność i nigdy nie będzie mi dane zakosztować prawdziwej miłości.

Przed wszystkim jednak życie było czymś, co straciło dla mnie wszelką wartość. Stało mi się obojętne, czy będę żyć czy umrę. Nie żebym chciał być martwy. Na tak konkretnie sformułowane myśli nie miałem już zupełnie siły. Po prostu było mi to obojętne. Nie sprawiało różnicy. Bycie martwym było dokładnie tyle samo warte, co bycie żywym.

Nie pozostało już nic, o co chciałoby mi się walczyć. Nie miałem żadnego celu, żadnej wizji, nawet najmniejszej nadziei, że kiedykolwiek będzie znów inaczej.

Wszystkie walki, wszystkie trudy i wysiłki doprowadziły mnie ostatecznie na to krzesło pod ścianą, w którą dniami i nocami wpatrywałem się bezradnie. Wszystkie te liczne czerwone dywany, po których stąpałem, błyski fleszy, oklaski, duma i radość z sukcesu, premiery i talkshow oraz poczucie bycia „ważnym” i „niezastąpionym” wydawały się teraz bezsensowne i ulotne. Wszystkie godziny spędzone w łóżkach pięknych kobiet, miłosne przysięgi, obietnice i chwile oddania doprowadziły mnie ostatecznie do osamotnienia na tym krześle. Jaki więc sens miało życie? A przede wszystkim, jaki sens miało *moje* życie? Nie uważałam się za pięknego, przystojnego, odnoszącego sukcesy, a już i na pewno za godnego miłości.

Bezsilnie przerzucałem strony książek z biblioteki mego ojca, nie chwytając tak naprawdę sensu słów. Aż pewnej nocy wpadła

mi w ręce książka o astrologii. Przeznaczona dla ludzi spod znaku Plutona. Według jej autora planeta ta dba ponoć o to, by całe dotychczasowe życie zostało zburzone, czyli powoduje sytuację, w której najwyraźniej się znalazłem. Kilka stron dalej znajdowała się modlitwa, rzecz dość niezwykła jak na książkę astrologiczną. Mój rozum powtarzał jej słowa, nie rozumiejąc ich znaczenia. Wyglądało to prawie tak, jakby coś we mnie chciało uchwycić się czegoś, kiedy *ja* straciłem wszelkie oparcie.

Ale nawet słowo „ja” nie miało już dla mnie żadnego sensu. Bo kim właściwie byłem? Jeszcze kilka dni wcześniej wiedziałem to. Ale wszystkie moje wyobrażenia o sobie okazały się fałszywe. Odebrano mi wszystkie role, które przyjmowałem, zdarto wszystkie maski, które doprowadziły mnie do sukcesu. Nawet poczucie godności okazało się tylko złudzeniem. Podobnie jak duma z dotychczasowych sukcesów. Bez ojca, bez przyjaciół, bez partnerki, bez rodziny stałem się nagle pośmiewiskiem opinii publicznej. Wszystkie zasadnicze wartości w moim życiu nie tylko straciły znaczenie, ale też zwróciły się też jeszcze przeciwko mnie. Wszystko, z czym się dotąd identyfikowałem, zniknęło z mojego życia. Skoro jednak wszystko, co mnie stanowiło, nie było już obecne, ja jednak dalej żyłem, to kim właściwie było „ja”? I kto się właściwie nad sobą zastanawiał?

W tej samotności całkowitej porażki zdarzyło się coś osobliwego. Kiedy następnego dnia, raczej przypadkowo, ponownie przeczytałem tę modlitwę, jej słowa już mnie nie opuszczały. Krążyły mi w głowie, a gdy tylko tekst się skończył, zaczynał się od nowa. Początkowo nie zwróciłem na to uwagi, ale słowa te zaczęły przejmować kontrolę i nagle sprawiły, że mój umysł na chwilę się zatrzymał. Ta modlitwa brzmiała tak:

*Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym,
czego nie mogę zmienić,
odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić,
i mądrości,
abym odróżniał jedno od drugiego.**

I wtedy zaszło coś niepojętego. Słowa te nabrały mocy, którą moje ciało, jak się wydawało, zupełnie utraciło. Zaczęły żyć własnym życiem. I choć było to dla mnie równie osobliwe, coś we mnie całkowicie im zaufało. Wypowiadałem je na nowo, pełen oddania i pokory. I raptem całkiem nieoczekiwanie, jakby ktoś włączył światło, napełniło mnie niepoohamowane uczucie szczęścia. Zupełnie, jakby coś wciągnęło mnie do innego świata, pełnego szczęśliwości. Siła ta była tak odczuwalna fizycznie, że zacząłem się bać. Ale im bardziej poddawałem się tej wspaniałej energii, tym bardziej się wzmagala, aż doznanie to kompletnie mnie pochłonęło.

Płakałem z radości, śmiałem się, tańczyłem, śpiewałem. Byłem tak pełen energii, że po prostu musiałem się ruszać. Chodziłem po mieszkaniu, jakbym widział je naprawdę pierwszy raz w życiu. Wszystko było jakoś inne i nowe, pełne swoistego sensu. Każda rzecz, każdy przedmiot miał żywotność, która była mi wcześniej obca. Wszystko było niewiarygodnie piękne. Stół, krzesło, ściana. Światło, powietrze, dźwięki. Łzy stanęły mi w oczach. Nigdy jeszcze życie nie wydawało mi się tak świeże i nieskalane, jakby właśnie się narodziło. Tylko dla mnie. Tylko dla mojej przyjemności. Poczulałem się jakby objęty i bezpieczny. Byłem chroniony i pełny... Tak, a co to właściwe było? Jak nazwać to odczucie, którego dotąd jeszcze nigdy nie zaznałem i które nie dawało się z niczym porównać?

* Jest to tzw. *Modlitwa o pogodę ducha* autorstwa amerykańskiego teologa Reinholda Niebuhra – (przyp. tłum.).

Wsiadłem na rower, czego nie robiłem już od lat i pojechałem przed siebie. Czułem się jak nowo narodzony. Świat stał się nagle niewiarygodnie piękny. Patrzyłem na wszystko zupełnie innymi oczyma. Ale jakimi? Co właściwie tak „przestawiło” moje spojrzenie? Bo wszystko, co teraz widziałem, wszystko, co robiłem i czego dotykałem, wszystko, co się działo, napełniało mnie głęboką szczęśliwością. Pozostawałem w cudownej harmonii ze sobą. Mogłem coś robić lub tego zaniechać. W niczym nie zmieniało to mojego stanu. Dokładnie rzecz biorąc, nie było niczego, co musiałbym robić. Już przecież wszystko miałem. Byłem już szczęśliwy. W głębi serca. Wszystko inne blakło wobec tego uczucia. Tak przepelniał mnie mój nowy stan istnienia, że wszystko, co się działo, pozostawało po prostu wspaniale w porządku. I, co dziwne, cokolwiek napływało do mnie z zewnątrz, nie mogło zmienić mojego poczucia szczęścia.

Już po kilku dniach moje otoczenie wyczuło, jaki jestem szczęśliwy. Ludzie podchodzili do mnie i pytali, co zrobiłem, że emanuje ode mnie tak cudowne zadowolenie i szczęśliwość. Chcieli wiedzieć, jak sami mogą to osiągnąć. Wówczas nie miałem jeszcze na to żadnych odpowiedzi. Sam przecież nie wiedziałem dokładnie, co się ze mną dzieje. Cokolwiek to jednak było, miało głębokie znaczenie.

Dopiero później dzięki wspaniałemu duchowemu nauczycielowi, którego dane mi było spotkać, zacząłem pojmować rzeczy nadzwyczajne. Z powodu całkowitej porażki w moim życiu, rezygnacji z wszelkiego oporu i dopuszczenia czystego oddania wkroczyłem w świat ponad strachem i zwątpieniem, gdzie ego nie może już ingerować.

Na skutek kompletnej beznadziejności mojego położenia, całkowitego zniszczenia ego, nie pozostało już nic, z czym „ja”

chciałoby lub mogło mnie identyfikować. Umysł po prostu przestał zaprzętać mnie zazdrością, zawiścią, fałszywymi nadziejami czy innymi rzeczami. Kiedy już wszystko, w czym rozpoznawałem dotąd swoje ego, załamało się, przestałem po prostu identyfikować się z lękiem i nieszczęściem, a przez to także z moim „ja”. Wszystkie wyobrażenia mojego umysłu w tym jednym momencie utraciły swoją moc. Pozostało już tylko pełne oddanie. Już tylko czysta świadomość.

TAM, GDZIE PANUJE CZYSTA ŚWIADOMOŚĆ, POZOSTAJE JUŻ TYLKO JEDNO. WSZECHOGARNIAJĄCA MIŁOŚĆ.

Znalazłem się nagle w nadzwyczajnym stanie miłości. Spotkało mnie to, za czym wszyscy tęsknią. Po prostu się to stało. Bez świadomych poszukiwań z mojej strony. Byłem w stanie takiej szczęśliwości, że każde inne doświadczenie mojego dotychczasowego życia wydawało się przy tym małe i nieistotne. Widziałem świat oczyma miłości. Czystą siłą miłości.

Stan ten do dzisiaj zasadniczo się nie zmienił. Utracił może na intensywności, zapewne dlatego, że do niego przywykłem i przestał być czymś nadzwyczajnym w moim życiu. Ale zawsze jestem zdolny całkowicie przywołać w sobie to uczucie i otworzyć się na jego przepływ.

Oczywiście są w moim życiu okresy, kiedy odczuwam to mniej wyraźnie. Na przykład kiedy jestem rozgniewany lub zniecierpliwiony. Lecz także wtedy zawsze mi towarzyszy, nawet jeśli czasem mniej intensywnie. Zatem także w momentach, gdy nie

wszystko w życiu idzie jak po maśle, szczęście jest moim naturalnym stanem. Pozostaje po prostu częścią mnie.

Są też okresy, kiedy jestem tak silnie związany z moją pierwotną siłą, że zauważają ją także inni i dzięki mojemu zaufaniu do mnie zyskują też ufność w siebie. W takich momentach każdy rozumie, o czym mówię.

OCZAMI MIŁOŚCI WIDZI SIĘ ŻYCIE JAKO LĘJSZE, SZCZĘŚLIWSZE
I BARDZIEJ SATYSFAKCUJĄCE.

I właśnie o tym jest ta książka. Tak proste jest kochać i być kochanym, kiedy się to zrozumie: prawdziwą istotę miłości.

To jest już w nas. W każdym z nas. Nie musimy nic robić. Nie musimy tego ani szukać, ani znaleźć. Wystarczy to po prostu dopuścić.

5. Rytuały tworzą solidny fundament

*Rytuały to kamienie węgielne każdego związku.
Tylko ten, kto bierze życie we własne ręce
i nadaje mu kształt,
czerpie z tego radość.*



Zwróć kiedyś uwagę, jak rozpoczynasz dzień. Czy wstajesz za wiele za późno, a potem szykujesz się gorączkowo i pod presją czasu? A może już wczesnym rankiem fundujesz sobie zrelaksowane śniadanie? Bierzesz prysznic z roztargnieniem czy całkiem świadomie cieszysz się strumieniem wody? Już z rana czytasz gazetę, obciążając się cudzymi nieszczęściami, czy też wracasz z kawą do łóżka, by spokojnie i na luzie rozpocząć dzień z partnerem?

Każdy z nas sam formuje swoje życie, nadając mu kształt, który uważa za właściwy. Zazwyczaj więc prowadzimy życie, które nam odpowiada. Nawet jeśli nie zawsze nam się to podoba. Niemniej na przestrzeni lat wypracowaliśmy całkiem osobisty styl. Mamy własny sposób wstawania, chodzenia do pracy, spożywania posiłków, organizowania czasu wolnego czy kończenia dnia.

WIECZNIE POWTARZAJĄCE SIĘ DZIAŁANIA TO NIC INNEGO JAK RYTUAŁY.

Formują one nasze życie i nadają mu kształt. Jeśli chcemy prowdzić przyjemne życie, to właściwie powinniśmy tylko zwracać uwagę na to, by większość naszych rytuałów była dla nas zdrowa. Jeśli natomiast zbyt wiele z nich wpędza nas w chorobę, dość szybko znajdziemy się w sytuacji, której sobie wcale nie życzymy. Jeśli na przykład nasze codzienne rytuały polegają na tym, że gorączkowo pędzimy przez dzień, zawsze pozostawiamy wszystko na ostatnią chwilę, nie znajdujemy czasu na jedzenie albo przyśpimy wieczorami przed telewizorem, to prowadzimy bardzo niezdrowe życia, które rychło przestanie nam przynosić radość.

JESTEŚMY TYM, CO W SWOIM ŻYCIU POWTARZAMY.

ARYSTOTELES

Jeśli dokładniej przyjrzymy się naszemu związkowi z partnerem, odkryjemy wiele rytuałów. Zdumiewa jednak to, że im dłużej para ze sobą pozostaje, tym częściej pojawiają się rytuały szkodliwe i destrukcyjne. U większości par przeważają, co osobliwe, negatywne i niezdrowe sposoby postępowania. Jest to na przykład pozbawione czułości wyskakiwanie z łóżka albo wieczne wałkowanie problemów, nieustanne zrządzenie, jedzenie przed telewizorem, oddzielne chodzenie spać, przemilczanie uczuć i tak dalej.

Jak się uwolnić od tej rutyny?

Poprzez wprowadzenie nowych rytuałów. Codzienne rytuały nadają życiu i partnerstwu całkiem wyraźny kształt. I to taki, jakiego sobie życzymy.

Jeśli stale tworzymy dla siebie małe przestrzenie, by świadomie przeżywać dzień, i zawsze znajdujemy z naszym partnerem wysepki pozwalające uciec od codziennej rutyny, to odczuwamy nasze życie jako znacznie bardziej warte przeżycia. Przestajemy tylko reagować, uganiać się za sprawami i wyczerpywać się. Zaczynamy sami określać rytm naszej egzystencji i poświęcamy należną uwagę temu, co jest dla nas rzeczywiście ważne. Poprzez rytuały bierzemy życie z powrotem w swoje ręce. Są one jak uchwyty, gdy sprawy w sposób zupełnie niezamierzony zaczynają żyć własnym życiem.

JEŚLI CHCEMY ZAPEWNIĆ NASZEMU ZWIĄZKOWI BEZPIECZNE
PODSTAWY, MUSIMY PO PROSTU ZAKOTWICZYĆ W NIM
WYSTARCZAJĄCĄ LICZBĘ POZYTYWNYCH RYTUAŁÓW.

Wspólne budzenie się, ramię w ramię, pełne czułości i bliskości, może być takim rytuałem, od którego rozpoczynamy dzień. Wspólna kąpiel, zrelaksowana i błoga, albo wspólna lektura na sofie zawsze pozwalają znaleźć spokój i ukojenie w partnerstwie. Wspólne śniadanie, razem przygotowane, odkrywanie nowych nisz wspólnej zmysłowości albo wolna od gorączkowości kolacja na zakończenie dnia.

RYTUAŁY TO AZYLE, GDZIE MOŻEMY SIĘ ODNALEŹĆ.

Nawet drobne zwyczaje mają ogromną moc wiązania i budowania. Czy podchodzi się na przykład do drzwi, by przywitać partnera i dać wyraz własnej radości? A może odprowadza się go do samochodu i macha na pożegnanie ręką?

Kiedy natomiast brakuje pozytywnych rytuałów, z czasem coraz bardziej się gubimy. Jeśli nie umieszczamy całkiem świadomie kamieni węgielnych w naszym życiu, to kiedyś zapomnimy, dlaczego w ogóle zeszliliśmy się jako para.

Jeżeli więc chcemy przeżywać formę relacji, która odpowiada obojgu partnerom i obojgu powinna pomagać stale się odnajdywać, należy wprowadzić kilka rytuałów, które ponownie rozbudzą chęć na partnerstwo. Przy czym już samo ich obmyślenie przysparza radości.

RYTUAŁY DAJĄ W ZWIĄZKU PEWNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO.
POZWALAJĄ ZBLIŻYĆ SIĘ DO SIEBIE.

A przede wszystkim powinniście celebrować. Zwłaszcza drobne życiowe sprawy. Tyle rzeczy można celebrować! Przewyciężenie pierwszego małego kryzysu, pierwsze wspólne mieszkanie i pierwszą wspólną rocznicę jako pary. Celebруйте też drobne sukcesy zawodowe, każdy zdany egzamin, nawet remont mieszkania czy udaną noc miłosną. Są tysiące rzeczy, którym można poświęcić uwagę.

Celebруйте. A przede wszystkim celebруйте siebie. I waszą miłość. Im częściej będziecie to robić, tym więcej będzie powodów do celebrowania.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Polecamy:



Pierre Franckh, autor bestsellerów FOCUS i SPIEGEL, jest jednym z czołowych autorów odnoszących największe sukcesy, którego łączny nakład przekracza 3 miliony książek i płyt. Jego książki ukazały się w 21 krajach. Pracuje w biznesie jako mówca, trener mentalny i coach motywacyjny.

Czy szukasz miłości, która przyniesie ci prawdziwe spełnienie i szczęście?

Nie musisz biec na krańce ziemi, aby znaleźć miłość swojego życia. Możesz uwolnić się od fałszywych oczekiwań, zaakceptować siebie i otworzyć się na życie. Pozwól, aby miłość cię odnalazła. Sięgnij po tę książkę i odkryj, jak wdzięczność, przebaczenie i samoakceptacja mogą zmienić twoje życie i relacje.

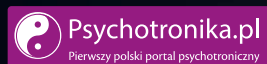
Prawo Rezonansu pomoże ci:

- **Odkryć prawdziwą miłość** – zrozumiesz, że miłości nie trzeba szukać na zewnątrz, ale jest czymś, co można znaleźć w sobie.
- **Uwolnić się od fałszywych oczekiwań** – naucz się, jak uwolnić się od nierealistycznych oczekiwań i zaakceptować siebie takiego, jakim jesteś.
- **Odczuwać wdzięczność i przebaczać** – dowiedz się, jak wdzięczność i przebaczenie mogą odmienić twoje relacje i przyciągnąć miłość.
- **Zastosować praktyczne techniki** – skorzystaj ze sprawdzonych rad i wskazówek, jak wykorzystać bolesne doświadczenia na korzyść swoich relacji.

Miłość jest w każdym z nas. Nie musisz jej szukać, wystarczy ją dopuścić do głosu. Przeczytaj tę książkę i odkryj na nowo zdolność do kochania i bycia kochanym.

Poszukiwanie miłości zawsze zaczyna się w tobie

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8301-739-6

