

Inspiracje znajdziesz w następujących miejscach w Zielonej Górze:

Terapia kręgosłupa Michał Przybylak

- ortopedyczna terapia manualna
- osteopatia funkcjonalna
- chiropraktyka metodą dr Ackermanna

tel. 662 377 569

Zielona Góra, ul. Fabryczna 14a/31

Chcesz się odżywiać zdrowo, jesteś wegetarianinem, weganinem lub stosujesz dietę bezglutenową – odwiedź bar Wege Mena i spróbuj naszej kuchni. Gwarantujemy smaczne i niezapomniane wrażenia smakowe.



ul. Boh. Westerplatte 11, Zielona Góra
tel. 882 134 172, wege-mena@gmail.com



JOGA
zajęcia grupowe
i indywidualne
dla początkujących
i zaawansowanych

joga z brzuszkiem
dla kobiet w ciąży
joga hormonalna
masaże
warsztaty rozwojowe

jogomania
Małgorzata Stysirska

Zielona Góra,
ul. Lwowska 25
tel. 603 774 133



Gabinet stomatologiczny

Zielona Góra, al. Wojska Polskiego 35



Anna Mirosławska tel. 723 135 375

Monika Mirosławska tel. 510 074 948

Kontakt z Wewnętrznym Dzieckiem może znacząco wpłynąć na całe Twoje życie. Poświęcając mu uwagę, okazując troskę i szacunek, w taki właśnie sposób zaczynasz traktować samego siebie i w taki właśnie sposób uczysz się miłości do siebie. A im bardziej siebie kochasz, tym bardziej czujesz się wart miłości i innych dobrych doświadczeń, jak np. wysokich dochodów. Jeśli masz w tym temacie jakiegokolwiek pytania, wątpliwości lub chcesz zagłębić się w niego bardziej, napisz do mnie e-mail na adres: info@psychoterapia.zgora.pl.

Pamiętaj, że to, że dokonujesz wyboru w swoim życiu nieświadomie, nie zwalnia Cię z odpowiedzialności za niego. **Nieświadomy wybór nadal jest Twoim wyborem.** Zatem rozszerzaj swoją świadomość, abyś mógł podejmować decyzje, które będą Ci coraz bardziej służyły i dzięki którym będziesz mogła realizować swoje pragnienia.

Gracjana Pawlak
psychoterapeutka Gestalt, coach
i trenerka rozwoju osobistego

Aktualnie prowadzimy nabór do **treningu terapeutycznego pt. „Spotkanie z Wewnętrznym Dzieckiem”**, który odbędzie się w dniach **31 lipca – 3 sierpnia 2014**. Więcej informacji o zajęciach, a także poprzednie części Inspiracji znajdziesz na stronie internetowej:

www.psychoterapia.zgora.pl



Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju

ul. Niecała 2g, 65-245 Zielona Góra
tel. +48 607 349 941

e-mail: info@psychoterapia.zgora.pl



część 8
czerwiec 2014

Słowo wstępne

Czy można w życiu mieć wszystko? Kochającą rodzinę, przyjemną pracę i wysokie dochody, pozwalające na korzystanie z przeróżnych przyjemności, jakie oferuje świat? Często słyszę zdanie, że nie. Jest ono tak popularne, że większość ludzi, których znam, uznaje je za normę. Nienormalne jest, kiedy jesteś szczęśliwy na każdym polu. Budzi to podejrzenia, że na pewno jest w tym coś nieuczciwego albo tylko pozornego.

Od dłuższego już czasu uważam, że nie ma w życiu rzeczy niemożliwych. Badania pokazują, że można przekroczyć prawa fizyki i kształtować aktywność naszych genów, co do tej pory było powszechnie uznawane za niedorzeczność. Okazuje się, że wszelkie ograniczenia występują wyłącznie w ludzkim umyśle. Podobnie to właśnie ludzki umysł posiada moc tworzenia dokładnie tego, czego sobie zażyczy. Potrzeba jednak spełnić kilka warunków:

- wziąć odpowiedzialność za swoje życie,
- odkryć ograniczające przekonania i przeformułować je na wspierające,
- odblokować energię uwięzioną w zatrzymanych emocjach z przeszłości, by móc ją wykorzystać do tworzenia rzeczywistości tu i teraz.

W ósmej części Inspiracji będzie o pieniądzu. Ich wartość w ludzkich umysłach ostatnimi czasy urasta do niebotycznych rozmiarów. Coraz więcej dóbr, których chce używać każdy, kosztuje. Społeczeństwo zarabia coraz więcej, ale też pracuje coraz więcej. Cierpią na tym nasze więzi z najbliższymi. Jak zrobić, aby

pieniądze nie przychodziły z trudem i aby było ich dokładnie tyle, ile chcesz mieć? Jak móc cieszyć się dużymi dochodami bez konieczności pracowania przez kilkanaście godzin na dobę? Czy miłość do pieniędzy jest czymś moralnie złym?

Ten temat stał mi się bardzo bliski jakiś czas temu. Zaczynałam od pracy na etacie za najniższą krajową z kredytem studenckim do spłacania, a w ciągu kilku lat zwielokrotniłam swoje dochody, pracując coraz mniej. Pomnażam je nadal i kosztuje mnie to coraz mniej wysiłku. Odkryłam też, że kiedy dzielę się wiedzą i doświadczeniem o tym, jak to robię, ta energia do mnie wraca, i zarabiam jeszcze więcej...

Tak więc, już teraz zupełnie oficjalnie, rozpoczynam nowy projekt pod nazwą „Pokochaj pieniądze!”. Będziesz mógł/mogła czytać na ten temat w Inspiracjach, wziąć udział w warsztatach czy w indywidualnym programie coachingowo-mentorskim. To jest moja osobista droga do pieniędzy, którą chcę się z Tobą podzielić. A teraz zapraszam do lektury.

Gracjana Pawlak

O mentalności finansowej

„Gdybyśmy wzięli milionera i żebraka i zamienili ich majątkami, to szybko okaże się, że milioner znowu zostanie milionerem, a żebrak – żebrakiem. Powodem tego jest fakt, że milioner ma mentalność milionera, a żebrak – żebraka”.

Bogactwo to przede wszystkim stan umysłu. Stan posiadania jest tylko naturalną konsekwencją.

W pierwszych Inspiracjach pisałam o prawie zawartym w formule BYĆ-ROBIĆ-

MIEĆ. To jest kolejność, w jakiej działa ludzki umysł.

Po co chcemy mieć więcej pieniędzy? Po pierwsze, żeby zapewnić sobie **bezpieczeństwo**, które przynosi spokój, brak zamartwiania się o jutro. Kiedy już masz bezpieczeństwo, możesz chcieć **niezależności finansowej**. Ona pozwala stać na własnych nogach w życiu, bez zależności od współmałżonka czy pracodawcy. Ten poziom zarobków pozwala już na realizację różnych marzeń, ale nadal wymaga sporego nakładu własnej pracy. Trzeci poziom to **wolność finansowa** i jest to moment, w którym możesz pracować niewiele lub wcale, a Twoje wcześniejsze działania generują teraz dochody, które pozwalają Ci na wszystko, co można mieć za pieniądze.

„Gdybym miał(a) pieniądze, to moje życie na pewno by się zmieniło” – zapewne zdarza Ci się tak pomyśleć. Może nawet jesteś o tym przekonany(a). Pewnie już podjąłeś działania, które miały temu służyć. Pewnie wiele z nich okazało się nieskutecznych. Dlaczego?

Ponieważ działałaś odwrotnie do zasad. Konsekwencją (posiadanie pieniędzy) próbowałeś uczynić przyczyną (dla poczucia bezpieczeństwa czy niezależności finansowej). Najpierw chcesz zdobyć pieniądze i oczekujesz, że wtedy poczujesz się bezpieczny(a), niezależny(a) czy wolny(a). Tymczasem – powtarzam raz jeszcze – **bogactwo to stan umysłu. Stan posiadania jest tylko naturalną konsekwencją**. A zatem kluczem jest Twoja mentalność. Nie to, co robisz, ale to, kim jesteś.

Na ogół to nie o pieniądze nam chodzi, tylko o stany umysłu, które – jak nam się wydaje – pieniądze zapewniają, czyli o bezpieczeństwo, niezależność lub wolność. A zatem, aby odwrócić kolejność i zadziałać zgodnie z prawem mocy ludzkiego umysłu, **najpierw to wewnątrz siebie należy poczuć się bezpiecznie, stać się niezależnym lub wolnym, aby to właśnie urzeczywistniło się na polu finansowym** (jak również każdym innym).

Chwila refleksji

Bierz odpowiedzialność:

W jaki sposób sam doprowadziłeś do sytuacji finansowej, w której jesteś?

W jaki sposób sama to sobie robisz, że nie zarabiasz tyle, ile pragniesz?

A co człowiek nie mający dość pieniędzy ma w sobie?

Na pierwszym poziomie – świadomości stanowiącej ok. 10% umysłu – znajduje się nasze zewnętrzne działanie. Przeciętny człowiek koncentruje się na nim i często wybiera takie, które nie przynosi oczekiwanych rezultatów. Uprawia narzekactwo na różne czynniki zewnętrzne, na które nie ma wpływu, a odpowiedzialność za swoje sukcesy w dużym stopniu oddaje światu (np. rynkowi pracy, szefowi, konkurencji). Nie ma też chęci do zajmowania się samym sobą, do poznawania prawdy o sobie i przekraczania wewnętrznych ograniczeń.

Dopóki nie bierzesz odpowiedzialności, życie Ci się „przytrafia” i nie masz na nic wpływu. Ale to jest tylko założenie. Jak mówił Henry Ford: „Jeśli myślisz, że potrafisz, to masz rację. Jeśli myślisz, że nie potrafisz, to również masz rację”.

Zatem weź odpowiedzialność i zacznij działać na rzecz swojego poczucia bezpieczeństwa, niezależności lub wolności – zamiast na rzecz posiadania pieniędzy. Jak? **Rozszerzaj swoją świadomość**. Wejź na jej kolejne poziomy:

Na drugim poziomie – który należy już do nieświadomości, stanowiącej ok. 90% ludzkiej psychiki – są uczucia, które nas blokują, głównie **lęk**. Przyczyny tego lęku, utrzymującego się u niektórych ludzi przez całe dorosłe życie, znajdują się w okresie bardzo wczesnego dzieciństwa, kiedy występuje całkowita **zależność** od matki i potrzeba jej **stałej** obecności. Deficyty w tym obszarze powodują lęk, który w dorosłym życiu zewnętrznym może objawiać się np.:

- zależnością finansową od współmałżonka,
- potrzebą stałości wyrażającą się w potrzebie posiadania „stałego dochodu”, nawet jeśli jest on bardzo mały czy „stałej pracy” i wynikającym z niej lękiem przed zmianami,
- silnym stresem, załamaniem się i depresją w sytuacji utraty pracy lub samego zagrożenia utratą pracy.

Kolejny poziom nieświadomości generującej nasze wybory w życiu to **przekonania**, które mogą być wspierające lub również blokujące. Przekonania zależą od religii, obyczajowości i kultury, w której żyjemy, a najbardziej od klimatu w domu rodzinnym. To tam powstaje najwięcej naszych przekonań, są one przekazywane przez starsze pokolenie, głównie rodziców. W Twojej świadomości może istnieć całe mnóstwo przekonań ograniczających Twoje zdobywanie finansów w życiu, np.:

- „w tym kraju nie da się zarobić uczciwie i bez znajomości”,
- „nawet jeśli masz dobry pomysł, to system podatkowy, ZUS albo konkurencja cię wykończą”,
- „bogатым ludziom porywają dzieci dla okupu”,
- „posiadanie pieniędzy jest złe, wszelki nadmiar trzeba rozdawać innym”,
- „pieniądze szczęścia nie dają” itp.

Jeszcze głębiej, na czwartym poziomie (poziomy te ponumerowałam dla potrzeb tego artykułu, w rzeczywistości świadomość i nieświadomość człowieka tworzą jedną całość, której nie da się matematycznie podzielić) znajduje się nasze poczucie własnej wartości. Na zewnątrz

Pokochaj pieniądze!

- indywidualny 10-miesięczny **program coachingowo-mentorski**, dzięki któremu możesz zwiększyć swoje dochody o 30, 50, 100% i więcej
 - **warsztat** wprowadzający do tematu już 14 i 15 czerwca 2014, w Jogomanii
 - w przyszłym roku **cykl 4 warsztatów** dla odważnych w naszym Ośrodku
- Szczegóły na www.psychoterapia.zgora.pl

możesz zapewniać świat, że siebie szanujesz, a może nawet kochasz, ale wnikliwy obserwator i tak będzie widział jak na dłoni, co naprawdę o sobie myślisz. Będzie o tym świadczyło życie, jakie prowadzisz, ponieważ ono w całości odbija nam nasz stosunek do samych siebie. Jeśli Twój mąż Ci ubliża, to dlatego, że sama siebie traktujesz podobnie i w ten sposób pozwalasz też na to innym. Jeśli poświęcasz cały swój czas znajomym, którzy ciągle czegoś od Ciebie chcą, nie dając nic w zamian, to może właśnie w ten sposób pokazują Ci, jak mało cenisz swój czas i samego siebie.

Co o Tobie mówią pieniądze, którymi dysponujesz w każdym miesiącu?

Odczytywanie w taki sposób sygnałów płynących od świata zewnętrznego każdego dnia dostarczy Ci mnóstwo informacji na temat Twojego stosunku do samego siebie. Poza tym część informacji znajdziesz w swoim świadomym myśleniu o sobie:

- ile razy w tym tygodniu pomyślałaś, że jesteś głupia albo beznadziejna?
- czy zdarza Ci się nie realizować nowego pomysłu, bo nie wierzysz, że Ci się uda?
- czy czujesz, że nie jesteś wystarczająco „jakiś”, żeby osiągnąć sukces?
- czy czujesz, że pieniądze należą się bardziej innym niż Tobie?

Jeśli uznasz, że Twój stosunek do siebie nie jest taki, jakbyś chciał(a), przystąp do pracy nad jego poprawianiem. To w dzieciństwie powstają podwaliny pod niego, w każdym tym momencie, kiedy słyszysz jak rodzice zwracają się do Ciebie oraz kiedy czujesz w jaki sposób odpowiadają na Twoje potrzeby. Wtedy kształtuje się w nas tzw. Wewnętrzne Dziecko, które zostaje w nas już na resztę życia. Jest to po prostu pamięć tamtych doświadczeń. Wielu z nich już nie pamiętamy świadomie, ale to nie znaczy, że zniknęły. Przeciwnie – są ukryte w głębi serca i pamięci komórkowej całego ciała (w napięciu mięśniowym, a nawet układzie kostnym) i ujawniają się w każdej możliwej sytuacji w dorosłym życiu. Należą do nieświadomości, którą możemy eksplorować.