

WOJCIECH GĘBURA

ODZYSKANE

SZCZĘŚCIE

WOLNOŚĆ

OD BAGAŻU

Z DZIECIŃSTWA

**Wojciech Gębura**  
„Odzyskane szczęście. Wolność od bagażu z dzieciństwa”

Copyright © by Wojciech Gębura, 2016  
Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o., 2016

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji  
nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana  
w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład: **Jacek Antoniewski**  
Projekt okładki: **Robert Rumak**  
Korekta: **Marlena Rumak**

ISBN: 978-83-7900-560-4

**Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.**  
ul. Spółdzielców 3/325, 62-510 Konin  
tel. 63 242 02 02  
<http://wydawnictwo.psychoskok.pl>  
e-mail: [wydawnictwo@psychoskok.pl](mailto:wydawnictwo@psychoskok.pl)

*Specjalne podziękowania dla Joli Lisowskiej  
za szczególny wkład w powstanie tej książki.*

# Spis treści

Od autora . . . . .	7
<b>I. Możesz mieć wymarzone życie . . . . .</b>	<b>10</b>
Wolność . . . . .	10
Spokój wewnętrzny. . . . .	11
Radość . . . . .	12
Spójność wewnętrzna. . . . .	13
Zaufanie do Boga, siebie i ludzi . . . . .	14
Ciekawość . . . . .	15
Pasja . . . . .	16
Poczucie wewnętrznej siły . . . . .	17
Poznanie siebie . . . . .	18
Odkrycie swojej życiowej misji . . . . .	20
Poczucie obfitości . . . . .	21
Szczęśliwy związek z właściwą osobą . . . . .	22
Co Ty na to . . . . .	23
<b>II. Rodzina, to nie zawsze szczęście i bezpieczeństwo. . . . .</b>	<b>24</b>
Alkoholizm i przemoc . . . . .	24
Szkodzenie własnej rodzinie . . . . .	25
Nierówne traktowanie dzieci. . . . .	26
Podkopywanie wiary w siebie . . . . .	27
Bieda. . . . .	28
Kłopoty z nauką . . . . .	29
Problemy z autorytetami . . . . .	29
Toksyczny wstyd . . . . .	30
Syndrom współzależnienia . . . . .	31
Stany emocjonalne . . . . .	33
Przyjmowanie ról . . . . .	34
<b>III. Pułapki. . . . .</b>	<b>37</b>
Naturalne potrzeby emocjonalne . . . . .	37
Wpływ rodzeństwa – dwa obozy . . . . .	38
Brak kontroli – nie muszą się starać. . . . .	39
Utrata pewności siebie . . . . .	40
Brak zaufania do ludzi . . . . .	42
Nałogi . . . . .	43

Wygodne leniwość . . . . .	44
Wdrukowane programy postępowania . . . . .	45
Ucieczka w małżeństwo . . . . .	46
Brak samoświadomości . . . . .	48
Wpływ otoczenia – etykiety . . . . .	50
<b>IV. Punkt zwrotny . . . . .</b>	<b>52</b>
Zdystansuj się . . . . .	52
Kwestionuj . . . . .	52
Szukaj odniesień . . . . .	53
Zadawaj pytania . . . . .	55
Sprawdzaj . . . . .	55
Czytaj, słuchaj, oglądaj . . . . .	56
Wybieraj . . . . .	57
<b>V. Droga wyjścia . . . . .</b>	<b>59</b>
Zacznij od akceptacji siebie . . . . .	59
Poświęć czas na refleksję nad sobą . . . . .	61
Spotkaj się z psychologiem . . . . .	62
Dokonaj wyboru . . . . .	63
Określ swoje wartości . . . . .	64
Odkryj swoje talenty i pasje . . . . .	66
Przyjmij odpowiedzialność za siebie . . . . .	68
Przejmij inicjatywę i działaj . . . . .	69
Wierz w swój cel . . . . .	69
Wierz w siebie, w Boga i w drugiego człowieka . . . . .	70
Przygotuj się na zyski . . . . .	73
Wykorzystaj swoją determinację . . . . .	75
Zawalcz o siebie . . . . .	76
Wzmocnij motywację . . . . .	77
Rozmawiaj z ludźmi . . . . .	78
Szukaj nowych doświadczeń i inspiracji . . . . .	80
Zerwij toksyczne relacje . . . . .	81
Właściwa kobieta . . . . .	82
Bądź konsekwentny . . . . .	84
Otwórz się na nowe życie . . . . .	84
Wpływ innych ludzi . . . . .	85
Myśl niezależnie . . . . .	86
Oddziel fakty od pogłosek . . . . .	87

Słuchaj swojej intuicji . . . . .	88
Przebaczenie . . . . .	89
Zostaw przeszłość za sobą . . . . .	91
<b>VI. Wsparcie . . . . .</b>	<b>93</b>
Stań się swoim najlepszym przyjacielem . . . . .	93
Pozytywne nastawienie. . . . .	93
Uważaj na słowa . . . . .	95
Dbaj o swoje ciało . . . . .	96
Dbaj o własne myśli . . . . .	97
Doceniaj i bądź wdzięczny za to co masz . . . . .	100
Wszystko jest po coś . . . . .	101
Uważnie dobieraj towarzystwo . . . . .	102
Otaczaj się pozytywnymi ludźmi . . . . .	103
Zapisz się na coś. . . . .	105
Rozwijaj każdy talent jaki masz . . . . .	106
Wyobraźnia. . . . .	107
Stwórz obraz swojego nowego życia . . . . .	109
Czytaj biografie ludzi sukcesu . . . . .	110
Zaplanuj nowe metody postępowania . . . . .	112
Uporządkuj swoje nawyki. . . . .	113
Zweryfikuj przekonania. . . . .	114
Kształtuj swoje uczucia i stany emocjonalne . . . . .	116
Już zawsze dbaj o własny rozwój . . . . .	118
Zadbaj o swoją duszę. . . . .	119
Pokochaj pracę, to Twój sprzymierzeniec . . . . .	121
Przejdź dodatkową milę . . . . .	123
Nagradzaj się . . . . .	124
Kochaj i pozwól się kochać . . . . .	125
Szkolenia z rozwoju osobistego . . . . .	127
Co na to Bóg . . . . .	129
Obudź swoje marzenia . . . . .	131
Narzędzia, które pomogą Ci osiągnąć cel – Twoje nowe lepsze życie: . . . . .	132
Bibliografia . . . . .	133

## Od autora

Pochodzenie z rodziny dysfunkcyjnej nie przekreśla szans na normalne, dobre i szczęśliwe życie. Choć potrafi niezwykle utrudnić znalezienie właściwej drogi. Zdarza się, że z jednego domu, gdzie wszyscy obserwują przykład tych samych rodziców wychodzą dzieci, które osiągają wysoką pozycję społeczną, zawodową, osiągają sukcesy i takie, które nie potrafią wyjść poza środowisko w jakim żyły i pokazane wzorce. Co więc sprawia, że jedna osoba przebija się do lepszego świata a inne zostają w miejscu, z którego nie potrafią się wydostać? Co sprawia, że z jednego domu wychodzi człowiek sukcesu i nędzarz, przedsiębiorca i złodziej, ksiądz i alkoholik? Wychowanie i trudne dzieciństwo mają wpływ na człowieka, ale zawsze też przychodzi moment, kiedy on sam może i powinien pokierować swoim życiem i wziąć za nie odpowiedzialność. Ma pełną władzę poprawić u siebie to, co było kształtowane błędnie. Skoro jednak tak wiele osób nie umie sobie z tym poradzić, to jak pomóc tym osobom uwierzyć, że mogą żyć inaczej i pokazać drogę do celu, jakim jest dobre, wartościowe i szczęśliwe życie, w zgodzie z samym sobą?

O tym jest ta książka. O wyrwaniu się z pułapki patologii, wyjściu z zaszczepionego nieprawidłowego modelu i drodze do wymarzonego życia. Napisałem ją dla wszystkich osób, które podobnie jak ja, zmagają się z trudnym bagażem dorastania w rodzinie dysfunkcyjnej. Ta książka ma wzbudzić w Tobie impuls, byś zapragnął dla siebie wspaniałego życia, na które zasługujesz i uwierzył, że możesz je mieć. Chcę Ci pomóc i pokazać, że mimo doświadczenia skrajnie niesprzyjających okoliczności i bolesnych doświadczeń od najmłodszych lat, można zmienić dosłownie wszystko. Wiem, że każdy przypadek jest na swój sposób inny. Jednak pewne mechanizmy, które wpływają na nas poprzez nieprawidłową

sytuację w rodzinie, powodują w nas podobne szkody. Dlatego także opisane sposoby poradzenia sobie i wyjścia z tej sytuacji, dla każdego w dużej mierze są możliwe do wykorzystania i będą skuteczne. Moje słowa kierują zarówno do ludzi młodych, nastolatków, jak i osób dojrzałych, bo jestem przekonany, że każdy odnajdzie w nich coś, nad czym warto się zastanowić. Niezależnie na jakim etapie życia jesteś, czy masz już rodzinę, czy dopiero jest w planach. Znajdziesz tutaj wskazówki, które są uniwersalne i naprawdę działają. Jeśli je zastosujesz, zawsze odniesiesz korzyść.

Przesłaniem tej książki jest coś, o czym większość ludzi zapomina, albo nie jest tego świadoma. Nawet najtrudniejsze doświadczenia z dzieciństwa i z przeszłości w ogóle, nie stawiają nas na straconej pozycji, w dążeniu do spełnienia i wspianiałego, szczęśliwego życia. Przeszłość nie determinuje tego kim możesz się stać. Możesz być kim chcesz i jaki chcesz. Masz dokładnie takie same możliwości jak każdy inny człowiek. Możesz osiągnąć wszystko co sobie wymarzysz, potrafisz to sobie wyobrazić, pragniesz tego całym sobą, oraz jesteś gotowy zrobić wszystko co trzeba, by to zdobyć. Znajdziesz tutaj rozwiązania i podpowiedź od czego zacząć i czym się kierować, by oczyścić swoje doświadczenia i wykorzystać je zamieniając na siłę, do stworzenia życia, jakiego pragniesz.

Wszystko co tutaj przeczytasz, to efekt moich własnych sprawdzonych doświadczeń i obserwacji oraz wiedzy zdobytej podczas pracy nad sobą. Zrozumienie i określenie pewnych rzeczy zajęło mi kilkanaście lat. Chcę podkreślić, że jest to książka, która nie tylko uświadomi Ci wiele aspektów, z których być może nie zdawałeś sobie dotąd sprawy, ale też, a może raczej przede wszystkim, poda Ci sprawdzone sposoby, jak odmienić swój los. Wierzę głęboko, że po jej przeczytaniu, będziesz miał już inne spojrzenie na siebie, najbliższe otoczenie, na swoje życie i możliwości, które stoją przed Tobą.



Wierzę także, że bardziej uwierzysz w siebie, zapragniesz więcej, podejmiesz właściwe decyzje i pójdziesz własną drogą.

Pamiętaj, że najistotniejsze nie jest to skąd pochodzisz, ale dokąd zmierzasz.

# I. Możesz mieć wymarzone życie

## Wolność

Wyobraź sobie siebie wiodącego wspaniałe życie. Jesteś szczęśliwy i wolny od wszelkich ciężących Ci rzeczy, niewłaściwych relacji, negatywnych uczuć. Masz głębokie poczucie wolności, która Cię przepętnia i otwiera przed Tobą możliwości, których wcześniej nie widziałeś lub były niedostępne. Twój czas jest bardziej wartościowy i spędzasz go tak, jak lubisz. Zniknęły więzy, które do tej pory krępowały Twoje myśli i wybory. W Twoim sercu pojawiło się więcej wolnego miejsca, które teraz możesz zapełnić tym, co kochasz. Twój umysł wypełniony jest dobrymi, pozytywnymi myślami. Myślisz klarownie i szybko, wybierasz to, co właściwe i budujące. Podejmujesz dobre decyzje i skutecznie wprowadzasz je w czyn. Nie ma nic, co mogłoby Cię zatrzymać. Z uśmiechem pokonujesz przeciwności. Przepętnia Cię uczucie szczęścia z odzyskanej wolności, wyzwolenia, powrotu do siebie, do własnych marzeń, planów i pasji. Złapałeś wiatr w żagle, jesteś odważny, ufasz i masz wspaniałe uczucie, że kierujesz swoim życiem. Wiesz, że masz siłę, by całkowicie je odmienić i uwolnić się od najtrudniejszych doświadczeń. Zbudowałeś sobie wspaniałe życie nie tylko nie rezygnując z rzeczy, na których Ci zależy, ale odzyskując je i dodatkowo zdobywając bogactwo wewnętrzne: akceptację i pełną zgodność z samym sobą, spójność wewnętrzną w każdym obszarze swojego życia, radość i spokój sumienia, pewność siebie, zaufanie, poczucie kierowania swoim losem, większą odwagę, dziecięcą ciekawość

i chęć próbowania nowych rzeczy, szukania ubogacających doświadczeń, czas dla siebie na rozwijanie swoich talentów i pasji, bycie sobą i ze sobą. Pracę, która Cię ekscytuje i jest zgodna z Twoimi zainteresowaniami i predyspozycjami. Jesteś całkowicie wolny, przepiękna Cię wdzięczność za to co masz i świadomość, że teraz żyjesz tak, jak zawsze pragnąłeś. Jesteś obecny tu i teraz, wolny i szczęśliwy. Chcesz takiego życia dla siebie? Jeśli tak, jesteś we właściwym miejscu.

## Spokój wewnętrzny

Spokój rodzi się, gdy we wnętrzu panuje porządek. Nie ma nic cenniejszego, niż spokojne sumienie. Można powiedzieć, że wszystkie inne dobre uczucia mają w nim swój dom. Czyste sumienie sprawia, że zasypiasz spokojnym snem i rano budzisz się z uśmiechem. Twoje relacje z innymi są dobre i pozytywne. Nie dzieje się nic, co zakłócałoby Twój spokój w sercu. Kto zna to uczucie i poznał jego prawdziwą wartość, nie odda go i będzie je chronił. Świadomość tego, że jesteś w porządku wobec Boga, siebie i ludzi sprawia, że czujesz się dobrze ze sobą. Odczuwasz większy szacunek do siebie, wiesz że zasługujesz na każde dobro, które Bóg i ludzie chcą Ci podarować. Jesteś pogodny i z optymizmem patrzysz na swoje własne życie, oraz na innych ludzi. Traktujesz ich przyjaźnie i nawet, jeśli nie zawsze spotkasz się z tym samym, jesteś zdolny do tego, by być ponad to. W Twoich relacjach z ludźmi dominuje otwartość, akceptacja, zrozumienie i empatia. Jesteś nastawiony na współpracę i partnerstwo. Nie manipulujesz i nie wykorzystujesz innych. Wyznaczyłeś własne granice, umiesz ich bronić i jednocześnie szanujesz czyjeś. Wszystkie Twoje działania planujesz i realizujesz w taki sposób, że ich skutki są

właściwe i nie powodują w Tobie konfliktów wewnętrznych. Nie ranisz innych ludzi, także tych, którzy jeszcze nie dojrzelili do tego, by traktować każdego tak, jak sami chcieliby być traktowani. Spodziewasz się od życia i ludzi dobrych rzeczy, i tak też się dzieje. Widzisz swoją przyszłość w jasnych kolorach, wiesz dokąd zmierzasz i czujesz się wspaniale będąc na właściwej drodze.

## Radość

Wstajesz rano i uśmiechasz się do siebie w lustrze. Masz świadomość, jak wiele posiadasz i potrafisz się tym cieszyć. Odczuwasz wdzięczność za całe dobro, jakiego doświadczasz i czujesz się naprawdę szczęśliwy. Twój dom jest taki, o jakim marzyłeś, otaczają Cię ludzie, których kochasz, i którzy wnoszą wartość do Twojego życia. W Twoim otoczeniu znajdują się rzeczy mające dla Ciebie znaczenie i kojarzące się pozytywnie. Siadasz do śniadania w pogodnym nastroju, delektując się pyszną kawą. Uśmiechasz się na myśl o nowym dniu i wydarzeniach, które Cię czekają. Rozmawiasz o tym z ukochaną osobą, ciesząc się z tego spotkania i dziękując w myślach Bogu, że spotkałeś ją na swojej drodze. Wychodzisz z domu do swoich zajęć i towarzyszy Ci to uczucie, że Twoje życie jest takie, jakiego pragnąłeś. Wiele razy w ciągu dnia uśmiechasz się do siebie i ludzi. Osoby, które spotykasz zauważają to i również zaczynają się uśmiechać. Cieszy Cię każdy drobiazg, zauważasz i doceniasz małe rzeczy, śpiew ptaków, słońce przyjemnie ogrzewające twarz, ulubioną piosenkę w radio, bawiące się beztrudko dzieci, uprzejmego sprzedawcę w sklepie. Dobrze wyglądasz i jesteś zadowolony z siebie. Cokolwiek wydarza się nie po myśli, nie burzy Twojej radości.

Jest tylko powierzchowną chwilową niedogodnością, którą potrafisz przezwyciężyć cierpliwie, bez irytacji. A potem znów uświadamiasz sobie, gdzie dzisiaj jesteś i jakie to szczęście, że masz to wszystko. Nie potrzebujesz powodu, by czuć się dobrze. Ty po prostu tak się czujesz. Twoja radość wypływa z wnętrza, nie jest uzależniona od zewnętrznych okoliczności i ludzi. Jesteś jej twórcą i odbiorcą, i nikt nie jest w stanie Ci jej odebrać. Masz jej dużo i chcesz się nią dzielić. Jesteś mile widzianym gościem, kimś kto wnosi ze sobą światło, uśmiech i przynosi nadzieję.

## Spójność wewnętrzna

Żyjesz zgodnie ze swoimi wartościami i przekonaniem. Jesteś ich świadomy i są to te, które sam wybrałeś, a nie te, które inni próbują Ci narzucić. Jesteś wewnętrznie poukładany i nie ma w Tobie konfliktów. W każdej sytuacji postępujesz w zgodzie ze sobą. Mówisz to co myślisz i robisz, to co mówisz. Nie ma znaczenia, czy ktoś Cię w tym momencie widzi, czy nie. To daje Ci poczucie, że nieważne co się wydarzy, zawsze postąpisz właściwie. Masz o tym silne przekonanie i wiesz, że to prawda. Zdajesz sobie sprawę, że Twoja spójność wewnętrzna gwarantuje wszystkie pozostałe dobre cechy. Słuchasz siebie i dokonujesz właściwych wyborów. Eliminujesz wszystko, co wprowadzałoby zamieszanie do Twojego życia i powodowało wewnętrzny konflikt. Uporządkowałeś sprawy i relacje, które miały na Ciebie negatywny wpływ. Jesteś wierny swoim zasadom i nie ulegasz pokusom, by z nich zrezygnować, w zamian za chwilowe pozorne korzyści. Czujesz się ze sobą wspaniale i za każdym razem, gdy podejmiesz właściwą decyzję, to uczucie wzmacnia się a Ty jesteś silniejszy. Uczciwość wobec

siebie, ma odzwierciedlenie w uczciwości względem innych. Pozwala Ci tworzyć odważne plany, ponieważ wiesz, że możesz na sobie polegać w każdej sytuacji. Twoja spójność jest widoczna dla otoczenia i jesteś autentyczny. Ludzie wiedzą, że mogą na Ciebie liczyć i sami również przyjmują taką postawę wobec Ciebie. Jesteś zrelaksowany, ponieważ w Twoim życiu nie ma stresu związanego z robieniem rzeczy niezgodnych z tym, w co wierzysz i przyjąłeś jako swoje wartości.

## Zaufanie do Boga, siebie i ludzi

Ze spójności wewnętrznej rodzi się zaufanie do siebie i innych. Wiesz, że nie ma znaczenia co się wydarzy, co zrobią ludzie. Ty zawsze sobie poradzisz. Ufasz sobie i potrafisz, oraz chcesz świadomie ufać innym. Rozumiesz, że nikt z nas nie jest samotną wyspą i potrzebujemy siebie nawzajem. Masz świadomość, że ufając innym ryzykujesz o wiele mniej, niż nie ufając nikomu. To pozwala Ci być spokojnym i masz umysł wolny od zmartwień. Nie odczuwasz potrzeby nieustannego kontrolowania wszystkiego. Czujesz się dobrze ze sobą i akceptujesz siebie. Kiedy ktoś mówi Ci komplement, uśmiechasz się szczerze i przyjmujesz go bez zakłopotania. Wierzysz w szczerą intencję drugiego człowieka. Potrafisz obdarowywać innych i przyjmować to, co Tobie ktoś ofiarowuje. Kiedy potrzebujesz pomocy, prosisz o nią bez oporów i chętnie przyjmujesz wsparcie. Z równą ochotą sam pomagasz innym i cieszysz się, że możesz dać coś z siebie. Dostrzegasz w ludziach dobro i zawsze starasz się zrozumieć drugiego człowieka, zamiast go oceniać. Wiesz, że cokolwiek Cię w życiu spotka, nigdy nie jesteś całkiem sam. Oprócz samego siebie i ludzi, na których możesz liczyć, jest Bóg, któremu ufasz i stale się zawierzasz.

Masz pewność, że On nigdy Cię nie zostawi i nie pozwoli, by stała Ci się krzywda. Oddajesz mu swoje sprawy z ufnością i niejednokrotnie jesteś zadziwiony, jak we wspólny sposób wszystko się układa. To dodaje Ci otuchy i Twoje zaufanie do Niego za każdym razem staje się głębsze. Poczucie pewności i spokoju wypełnia Twoje serce i czujesz, że stale jest ktoś, kto nad Tobą czuwa. Masz pozytywne oczekiwania co do ludzi, świata i swojej przyszłości. Spodziewasz się najlepszego i wiesz, że nadejdzie.

## Ciekawość

Jesteśmy z natury istotami ciekawymi świata. Czasami ta ciekawość gdzieś w nas się gubi, przykryta życiowymi doświadczeniami. Ty ją odzyskałeś i wyciągnąłeś do światła. Znów jesteś ciekawy wszystkiego, jak małe dziecko, które interesuje się i zachwyca drobnymi szczegółami, przyrodą, ludźmi. Dostrzegasz rzeczy, które innym umykają. Zatrzymujesz się, by poznać, podziwiać, nacieszyć oczy, podziękować, docenić, popatrzeć na dzieła Boga. Chętnie podejmujesz nowe wyzwania i szukasz nowych wartościowych doświadczeń. Jesteś otwarty na wszystko co nowe, chętnie próbujesz rzeczy, których kiedyś obawiałeś się lub przyjąłeś, że to nie dla Ciebie, choć nigdy ich nie doświadczyłeś. Chcesz skosztować różnych pozytywnych smaków życia i obserwujesz swoje reakcje, by dowiedzieć się więcej o sobie. Odkrywasz życie i jednocześnie samego siebie. Głębiej przeżywasz i Twoje życie jest pełniejsze. Z każdą nowością jesteś odważniejszy, bardziej otwarty i masz szersze poglądy. Nawet w napotykanym trudnościach przyjmujesz postawę zaciekawienia i zmieniając perspektywę przyglądasz się im z myślą o tym, czego możesz się z tych

doświadczeń nauczyć. Tak jak małe dziecko przypatruje się swojemu otoczeniu z wielką ciekawością, potrafisz oderwać się od schematów i zobaczyć rzeczywistość taką jaka jest naprawdę, a nie jaka wydaje się być. Szukasz nietypowych rozwiązań spraw, które kiedyś przysparzały Ci trudności. Dziś z każdym problemem umiesz sobie kreatywnie poradzić i jeszcze dostrzec w nim coś interesującego, a nawet znaleźć inspirację do rozwoju i skoku naprzód. Interesujesz się ludźmi i światem, czytasz różnorodne książki i artykuły, subskrybujesz ciekawe treści w Internecie. Masz w sobie gotowość na przygodę i chętnie pakujesz walizkę, by pojechać w jakieś nowe, interesujące miejsce. Gromadzisz doświadczenia i tworzysz piękne wspomnienia. Nawiązujesz ciekawe, wartościowe znajomości i cieszysz się widząc, że jest wiele podobnych Ci osób. Z każdej podróży wracasz bogatszy o nową wiedzę o świecie i o sobie. Ciągłe się uczysz i ekscytuje Cię to, jak wiele poznając, odkrywasz jeszcze więcej kolejnych wartych uwagi ludzi i rzeczy.

## Pasja

Twoje życie jest nasycone pasją. Pasją do życia, do ludzi, do rzeczy i czynności, które kochasz i które Cię uszczęśliwiają. Zawsze znajdujesz czas, by zająć się tym, co rozwesela Twoją duszę. Nie godzisz się, by codzienne zabieganie odciągnęło cię od tego, co naprawdę kochasz. Masz silne poczucie własnej wartości i wiarę w siebie, dzięki czemu idziesz odważnie i pewnie za swoimi pasjami. Czujesz ten głos w sobie i słuchasz, nie pozwalając by inni ludzie zagłuszyli go. Poświęcając czas na pasje, stajesz się w nich coraz lepszy i szczęśliwszy jako człowiek. Dlatego powtarzasz te pozytywne doświadczenia



tak często, jak to możliwe. Dają Ci energię, ładują akumulatory, więc bierzesz garściami pozytywne wibracje. Oddając się im, wchodzisz w stan przepływu. Czas zwalnia, nie czujesz zmęczenia, ani głodu. Jesteś pochłonięty tym co robisz, skoncentrowany, obecny całkowicie. Twój umysł jakby wyłączał myślenie otwierając szeroki kanał, by dobra energia wyzwalała przez pasję napływała do Ciebie. Znikają wszelkie niechciane myśli, a w ich miejsce pojawia się głęboki spokój, radość i ukojenie, jakie daje fala pozytywnych emocji, które przez Ciebie przepływają. Mógłbyś tak trwać godzinami. Kiedy już nasycisz się na jakiś czas, czujesz jak ogarnia Cię błogie uczucie odprężenia. Jesteś zrelaksowany, obecny, uśmiechasz się do siebie i do Boga. Potem wracasz do świata szczęśliwy i radosny z pełną mocą, by stawić czoła wszystkiemu, cokolwiek się stanie. Rozwijasz swoje pasje i podsyucasz je nieustannie, nie dając ich odsunąć na dalszy plan, ponieważ wiesz, że to Twoje źródło siły, pozytywnych emocji i radości, a także błogostawiony lek na wszelkie troski.

## Poczucie wewnętrznej siły

To Ty kreujesz swoje życie. Wybierasz kim i jaki chcesz być. Masz silne poczucie kontroli nad własnym losem i wiesz, że od Ciebie zależy, jaki on będzie. Samodzielnie podejmujesz decyzje i nie pozwalasz, by ktoś inny decydował za Ciebie. W swoich rękach trzymasz ster statku noszącego Twoje imię i kierujesz nim według swojej woli. Umiesz mądrze wykorzystywać własne doświadczenia i wyciągać z nich naukę, przez co nieustannie idziesz do przodu i podejmujesz coraz skuteczniejsze działania. Masz mądrość życiową, którą zdobyłeś i wciąż zdobywasz, myśląc i analizując to co Cię spotyka.