

Lidia Suberlak

WEWNĘTRZNA RÓWNOWAGA

POWRÓT DO SIEBIE



E-book

Droga  *Serca*

O mnie

Cześć!

Bardzo długo poszukiwałam swej małej dziewczynki, w której tkwiła siła prawdziwej natury. Szukałam poza sobą tego, co było we mnie zakopane niczym skarb. Poszukiwania w końcu doprowadziły mnie do miejsca, w którym wiem, kim jestem – i choć nie zawsze jest łatwo, coraz częściej dokonuję wyborów w zgodzie ze sobą.

Były w moim życiu momenty zagubienia, bólu i zwątpienia. To one nauczyły mnie, że powrót do siebie nie jest jednorazowym odkryciem, lecz procesem, do którego wraca się wiele razy.

E-book ten nie powstał z pozycji „eksperta nad”, tylko „kobiety, która towarzyszy”.



Lidia



O PROCESIE HARMONII CIAŁ

Poczucie sprawczości i kontroli nad swoim życiem, pewność siebie i wybory, które nie przynoszą cierpienia, to tylko pojedyncze przejawy wewnętrznej równowagi. Znasz powiedzenie, że wszechświat i ludzie, z którymi na co dzień żyjesz są twoim zwierciadłem?

Rozejrzyj się i spójrz na siebie.

Sygnały, że wewnętrzny kompas woła o uwagę

To nie są etykiety ani wyroki – raczej sygnały, które warto potraktować z ciekawością, a nie z oceną.

- Chorujesz?
- Tracisz pieniądze i pracę?
- Niechętnie nawiązujesz relacje?
- Ludzie cię nie doceniają?
- Popadasz w przygnębienie?
- Rozpamiętujesz przeszłość?
- Nie masz perspektyw na przyszłość?
- Czujesz się wykorzystywana?



Jeśli kilka z tych punktów poruszyło Cię bardziej niż inne – to wystarczający powód, by iść dalej.

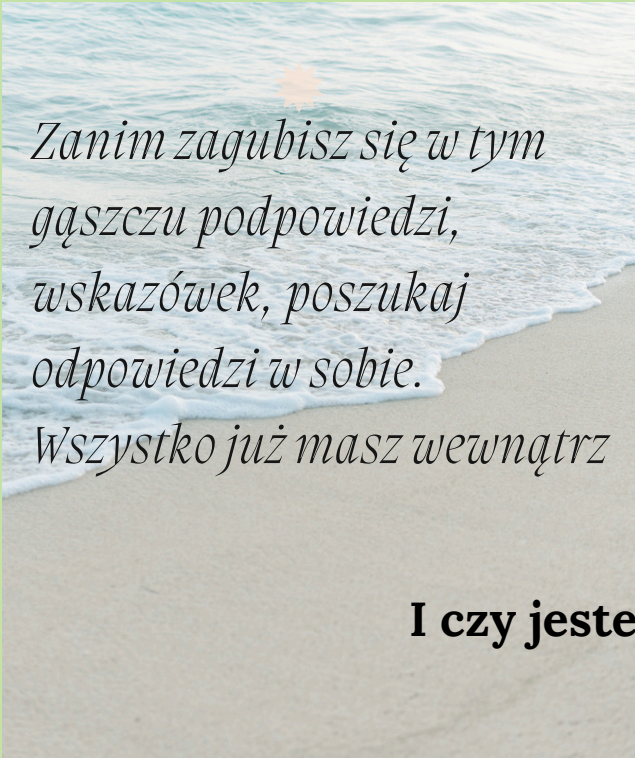
TROCĘ WYJAŚNIENÍ

Każdego dnia jesteśmy bombardowani wiedzą. Zalewają nas informacje o powinnościach, potrzebach i metodach, które są odpowiedzią na nasze potrzeby. Słyszemy hasła:

Wybierz ten lek –
ma nowy składnik!

Wybierz ten kurs
jest najlepszy!

Pojedź tam –
dowiesz się kim
jesteś!



*Zanim zagubisz się w tym
gąszczu podpowiedzi,
wskazówek, poszukaj
odpowiedzi w sobie.
Wszystko już masz wewnątrz*

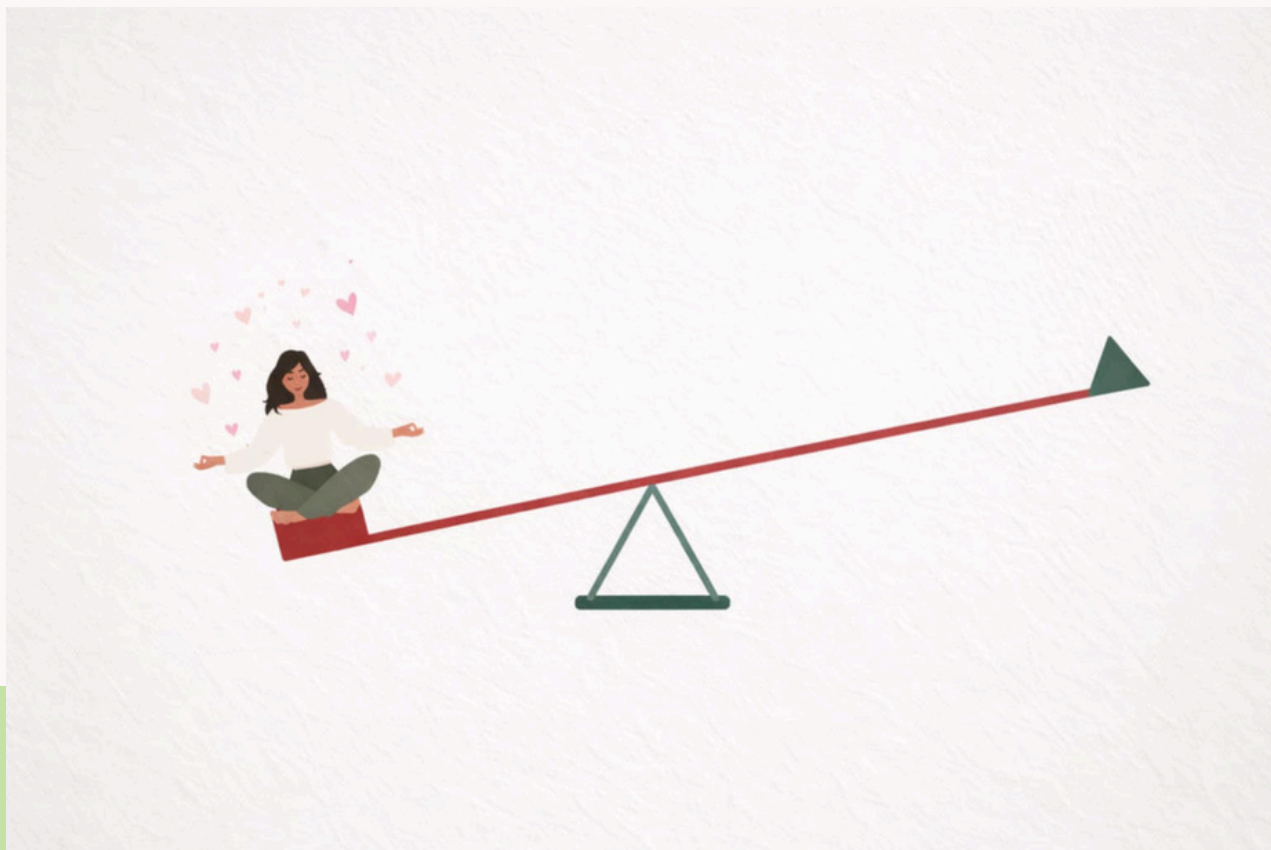
- Czy wiesz czego chcesz i do jakiego celu dążysz?
- Czy wiesz co sprawia ci przyjemność i co ci służy?
- Czy znasz swe podstawowe potrzeby?

I czy jesteś tego wszystkiego pewna?

DAŻENIE DO HARMONII

Mielicie czasem wrażenie, że wasze życie przypomina karuzelę i kręcenie się w kółko lub ciągłą amplitudę?

Już kochani tłumaczę!



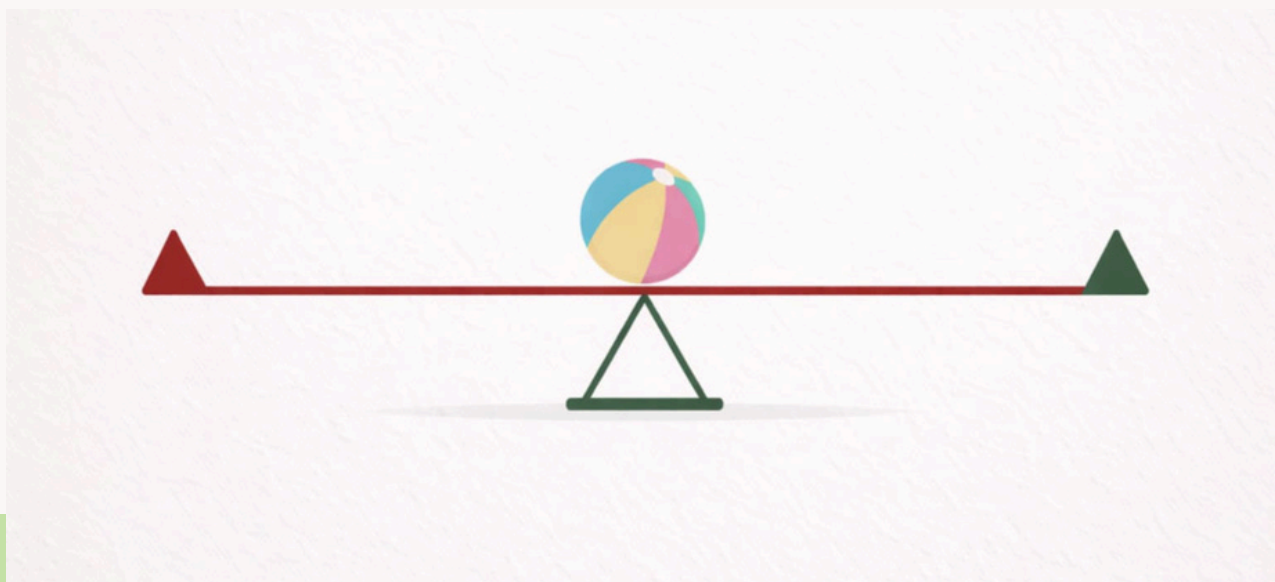
Siedząc na huśtawce, jesteś raz na dole, raz na górze.

Gdy pośrodku równoważni położymy piłkę, potoczysz się tam, gdzie grawitacja ją przyciągnie - zawsze w dół. Popychanie jej wbrew grawitacji przypomina syzyfową pracę - dużo wysiłku, mało efektów.

DAŻENIE DO HARMONII

Równowaga angażuje mniej wysiłku i ułatwia życie.

Aby piłka mogła się poruszyć, wystarczy niewielki wysiłek.



Gdy znajdujemy się w wewnętrznej równowadze i harmonii, nadajemy bieg naszym sprawom taki, jaki chcemy, wkładając w ruch niewiele wysiłku. Często wówczas mamy wrażenie, że rzeczywistość nam pomaga, lecz to my decydujemy.

PRZEJDŹMY ZATEM DO PRAKTYKI



Na początek musimy zrozumieć następującą prawdę:

Aby zainicjowana zmiana mogła się dokonać, musi zachodzić na wszystkich płaszczyznach, zaś rozwiązanie każdego problemu powinno zajść na każdym z obszarów człowieka, a mamy ich pięć.



Praktyka

Zadanie 1 – Kontakt ze sobą

Jeśli odczuwamy dysonans w jakimkolwiek obszarze, powinniśmy nazwać konkretny brak i nakarmić każde z tych pięciu ciał - dbając o ich realizację. Jeśli czujemy nadmiar na niekorzyść jednego z obszarów należy zadbać o wyrównanie ich.

Zatem

ZADANIE 1

Włącz ulubioną muzykę, piosenkę, która wprowadzi cię w przyjemny stan i lekkość. Znajdź sposób, by się wyciszyć. Zadbaj o czas, spokój i nawiąż ze sobą kontakt. W tym celu możesz delikatnie się poruszać lub usiąść i położyć ręce na głowie, następnie na ramionach, klatce piersiowej i tak po kolei, aż do stóp. Poczuj swe ciało i skontaktuj się z samym centrum siebie. Niech trwa to tak długo, jak zechcesz i potrzebujesz. Pozwól sobie wrócić do teraźniejszości – dokładnie tak, jak potrafisz w tym momencie.

Medytacja

**JEŻELI MASZ TRUDNOŚCI Z POŁĄCZENIEM SIĘ ZE SOBĄ,
WYSŁUCHAJ MEDYTACJI, KTÓRA MOŻE BYĆ POMOCNA W TYM
PROCESIE.**

*JEŚLI NAWIĄZAŁEŚ ZE SOBĄ KONTAKT, CZAS NA KOLEJNE
ZADANIE.*

Podstawą dobrego funkcjonowania jest zadbanie o najbardziej podstawowe potrzeby ciała – te, które często odkładamy „na później”:

- pożywienie – odpowiednia dieta,
- optymalna ilość snu i wypoczynku,
- ruch,
- higiena i estetyka ciała.

Dbłość o tę sferę przekłada się na to, że nie odczuwamy dyskomfortu, jesteśmy w pełni sił, zdrowi, wypoczęci i zadbani.





Zadanie 2 – Ciało fizyczne

Zdrowie

Ruch

Dieta

**Sen
i wypoczynek**

Higiena

**Pomyśl o powyższych
obszarach ciała fizycznego
i zadaj sobie dwa pytania:**

- **W jakiej kondycji jest określony obszar twojej istoty?**
- **Jak oceniasz uwagę, którą dajesz tej części siebie?**

Jeśli czujesz, że dajesz pełną uwagę sobie w tym obszarze – zaznacz go. Jeśli uznasz, że go zaniedbujesz lub nie zauważasz, pozostaw pusty. Ilość pustych kwadratów, to wartość odzwierciedlająca podejście do twego FIZYCZNEGO JA.

*A teraz spójrz na pustkę
wypełniającą twe fizyczne obszary.*



POSTĘPUJ W TEN SPOSÓB Z
KAŻDĄ SFERĄ TWOJEGO
JESTESTWA.



Zadanie 3 – Ciało umysłowe

Pora na kolejną sferę :)

**Zdobywanie
wiedzy**

Pamięć

**Logiczne
argumentowanie**

Rozsądek

Wyrozumiałość

Umysł to nie tylko obszar odpowiedzialny za myślenie i pamięć lecz również za logiczne powiązania wydarzeń. To obycie z literaturą, ćwiczenia pamięci, zdobywanie interesujących wiadomości, wiedzy i uwaga - rozumienie, a zatem wyrozumiałość.

**Postępuj
podobnie, jak
w powyższym
obszarze.**



Zadanie 4 – Ciało emocjonalne

Uczucia/Serce

Nazywanie
emocji i uczuć

Regulowanie
emocji

walnianie emocji
uzewnętrznienie

Odczuwanie
miłości, radości

Ekspresja
wyższych uczuć



Ekspresja, inaczej okazywanie i wyrażanie się.
W przypadku trudnych emocji warto pozwolić im
wybrzmieć i odejść – bez ranienia siebie i innych.
Uczucia pozytywne – tak zwane wyższe – należy
również okazać, pozwolić na ekspresję – szczególnie
wobec bliskich.

Obszar ciała emocjonalnego – uczuciowego, tak zwane SERCE jest kompletny, gdy zapewniamy mu pozytywne uczucia miłości, radości – poprzez udział w wydarzeniach kulturalnych, sztukę, słuchanie muzyki, oglądanie obrazów.



Zrównoważenie emocjonalne i kontrola nad emocjami to jedna z najistotniejszych czynników zdrowia fizycznego i psychicznego.





Zadanie 5 – Ciało duchowe

– Dusza

To, co nazywam tutaj Duszą i Bogiem, możesz rozumieć na swój własny sposób – jako Źródło, Sens, Życie lub Świadomość.

Wiara

Poczucie
celu i sens

Kontakt z
przyrodą

Kontemplacja

Witalność

Pamiętajmy, że pokarmem duszy jest:

- ♡ wiara, która rodzi się poprzez kontakt ze Stwórcą;
- ♡ zmiany i ruch, który prowadzi do rozwoju;
- ♡ kontemplacja i refleksja;
- ♡ kontakt z przyrodą.

Dzięki temu odczuwamy witalność, poczucie mocy i sprawczości.



Zadanie 5 – Relacje

To, co nazywam tutaj Duszą i Bogiem, możesz rozumieć na swój własny sposób – jako Źródło, Sens, Życie lub Świadomość.

Sklonność do
negatywnych
doświadczeń

Podatność na
sugestie innych

Zaburzone
postrzeganie
sytuacji

Sklonności
do izolacji

Poczucie
samotności

Relacje, w które wchodzimy z ludźmi – to tak zwane ciało zewnętrzne. Czynniki doświadczeń, to bodźce oraz wydarzenia, na które nie mamy wpływu, które dzieją się poza wewnętrznym światem, a które uczą właściwej reaktywności i postawy oraz słusznym wyborów. To również relacje, które każdego dnia budujemy, zarówno z bliskimi, współpracownikami i dalszymi znajomymi.

WYJAŚNIENIE INTROSPEKCJA

**ZNAJDŹ WOLNĄ CHWILĘ I ZADAJ SOBIE
NASTĘPUJĄCE PYTANIA:**



- ♡ Czy masz tendencje do wchodzenia w przykre doświadczenia?
- ♡ Czy jesteś podatna na sugestie innych?
- ♡ Czy przyjmujesz do siebie opinie i osądy innych?
- ♡ Czy w przykrych sytuacjach izolujesz się?
- ♡ Czy często odczuwasz poczucie osamotnienia?

Jeśli wiele z tych pytań dotyka Cię osobiście, być może to dobry moment, by wzmocnić kontakt ze sobą i swoją wewnętrzną pewność.

Zadanie 7

Teraz przypatrz się jeszcze raz pytaniom wcześniej zadany: Czy wiesz czego chcesz i do jakiego celu dążysz? Jeżeli nadal nie wiesz, co jest twoim celem, wypisz odpowiedzi na pytanie:

- ♡ Dlaczego każdego dnia wstajesz z łóżka?
- ♡ Dlaczego idziesz do pracy?
- ♡ Dlaczego wykonujesz najmniejsze czynności?



Nawet jeśli nie dostrzeżesz celu głównego, spójnego z celem twej Duszy, to przynajmniej zauważysz, że to, co każdego dnia robisz i działania, które podejmujesz utrzymują cię przy życiu. Komuś są potrzebne i ktoś z nich korzysta. Kiedy prowokujesz umysł do odpowiedzi na pytanie: "w jakim celu", wkrótce zacznie odsłaniać się cel główny. Pamiętaj, by dać sobie czas. Jeżeli zaczniesz już go dostrzegać, stanie się bardziej klarowny dzięki pytaniom:

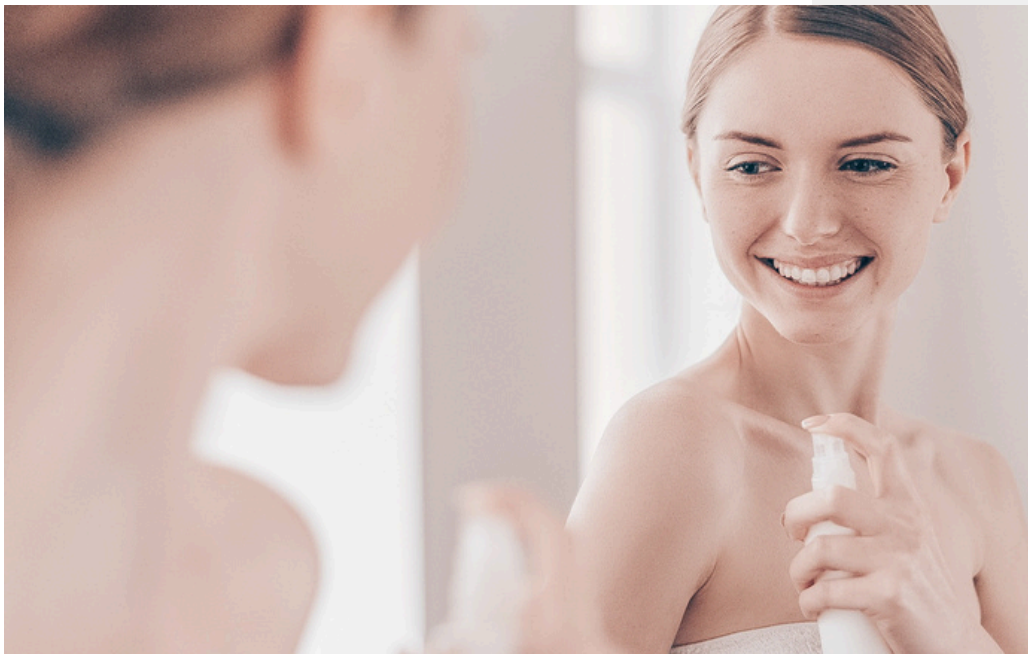
- Czy wiesz co sprawia ci przyjemność i co ci służy?
- Czy znasz swe podstawowe potrzeby?

Znajomość potrzeb i przedmiotu fascynacji, pomoże ci sprecyzować to, czego w życiu pragniesz najbardziej. To twe wewnętrzne pragnienia, porywy do realizacji marzeń torują ścieżkę do twego celu :) Teraz, jeśli już go zauważyłaś, oswajasz się z nim i wchłaniasz zacznij stawiać małe kroki ku realizacji i zadaj sobie od czasu do czasu pytanie:
Czy jesteś tego wszystkiego pewna?

CIAŁO

**Teraz przypatrz się jeszcze raz pytaniom wcześniej
zadanym.**

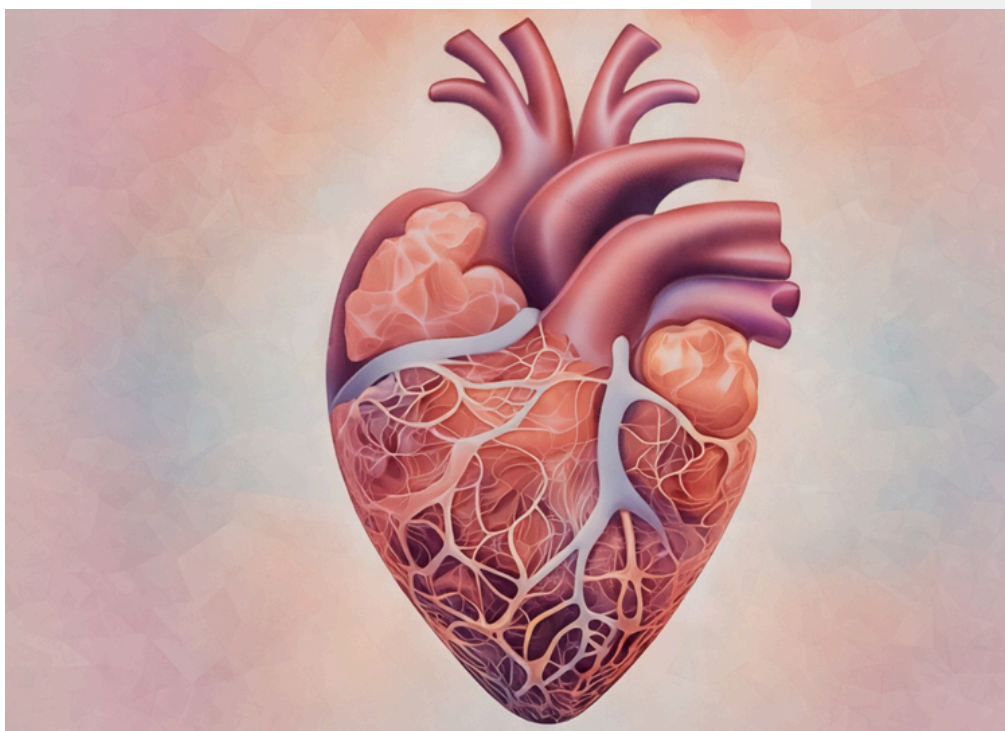
**Powrót znów do poszczególnych obszarów. Zauważ,
który z nich jest najbardziej zaniedbywany. Który
wymaga nakarmienia. Zainteresuj się nim i zapytaj
siebie, dlaczego go zaniedbujesz?**



Ciało jest najbardziej widoczną formą. Jeśli nie znamy odpowiedzi na wewnętrzne procesy, na to, co nas trapi, czego nie rozumiemy, spójrzmy na ciało. Jest jak dziecko, którym należy się zająć i zaopiekować. Zobacz, jaka jego część jest pusta. Zatrósz się o sen, wypoczynek. Rozpieszczaj je i bądź dla niego czuła. Wybierz odpowiednią formę gimnastyki, ruchu. Jeśli nawiążesz z nim kontakt, wówczas będziesz miała ochotę za nim podążać.

SERCE I UMYŚŁ

Umysł i logika pozwalają podejmować decyzje i dokonywać wyborów - odpowiedzialnych wyborów.



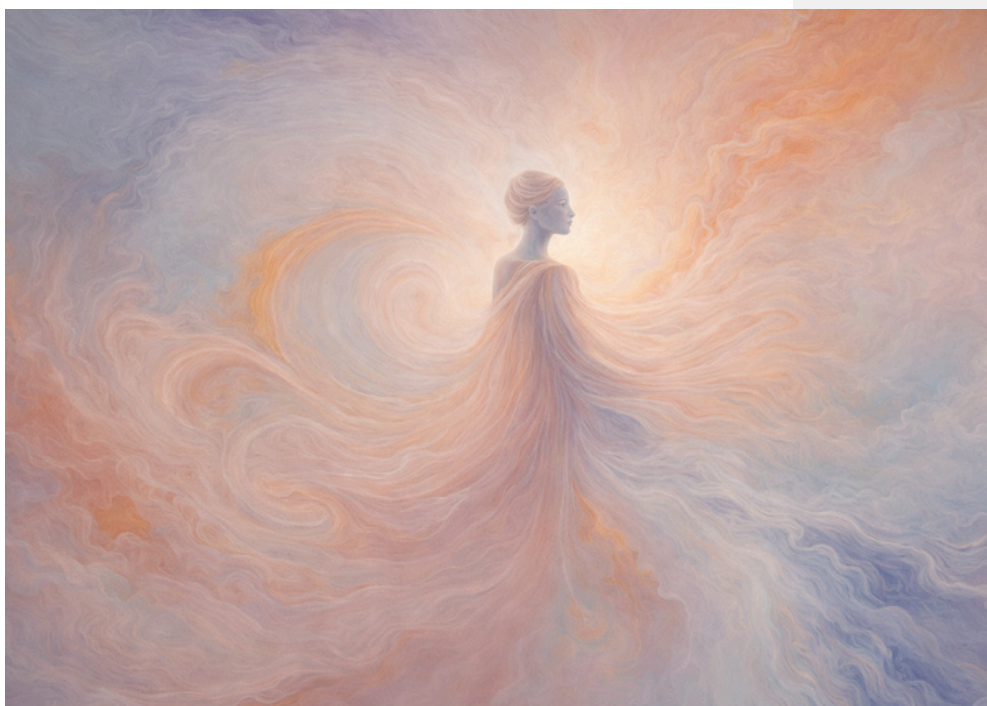
Serce i uczucia

Serce i uczucia wybierają intuicyjnie. Rozum selekcjonuje i argumentuje. Niedobór w którymkolwiek z tych obszarów sprawia, że wszystko racjonalizuje i poddaje kontroli lub podejmuje wybory lekkomyślnie bez oceny ryzyka.

Pamiętajmy, że ignorowany umysł "dziczeje". Podaje myśli, jakich nie chcemy lub jest przyczyną lęków.

DUSZA

Dążenie do dóbr materialnych, gromadzenie majątku nie są niczym złym, pod warunkiem, że nie ignorujemy potrzeb naszej Duszy.



Pokarmem duszy jest wiara, pewność, że jakiegolwiek nasze działania służące innym, mają głębszy sens. Jej pokarmem jest światło, prawda, wartości. To Bóg ten, który jest zarazem Stwórcą wszystkiego i Wybawicielem od trosk. Dusza karmi się muzyką, obrazami - sztuką, ale i przebywaniem w naturze, przyrodzie. Dusza dąży do rozwoju i poszerzania świadomości, a drobne sukcesy, powodzenia napełniają ją poczuciem mocy i sprawczości

RELACJE

Czynnik zewnętrzny jest ostatnim z obszarów, który wymaga zainteresowania. Należy ten obszar rozgraniczyć na: wydarzenia i relacje z ludźmi.



Dusza dąży do rozwoju, a uczestnictwo w doświadczeniach oraz nawiązywanie relacji to okazja do poszerzania świadomości oraz nauka odpowiednich reakcji wobec otoczenia i bliskich. Pamiętajmy, że w większości przypadków to nie doświadczenia "zmiatają nas z ziemi" lecz nasze nieodpowiednie podejście i ich postrzeganie. Oczywiście nie można lekceważyć sytuacji traumatycznych, takich jak: śmierć, rozłam w rodzinie..., bo czyż można odpowiednio reagować na wydarzenia, których tragizm sam w sobie jest ciężkim doświadczeniem?

Dziękuję, że zechciałaś mi towarzyszyć

Zatrzymaj się na moment.

Położ dłoń na sercu i zapytaj siebie:

- Co dziś we mnie wróciło?
- Czego chcę od teraz pilnować z czułością?

Kochani, pamiętajcie, że każdy proces wymaga odwagi i nie jest łatwym doświadczeniem. Odkrywanie siebie bowiem, to leczenie ran, powroty do dawnych miłości, ukochanych osób, które odeszły..., lecz odkrywanie siebie to powrót do swej natury, do swego pierwotnego domu, w którym najbardziej czujesz się sobą.

Niech Światło i stwórcza Miłość Cię wspierają.
Pamiętaj, aby podziękować sobie i swej Duszy za odwagę
w tej wędrówce do siebie.



Kontakt

www.drogaserc.pl

lidiasub@wp.pl

Moje publikacje



MÓJ MAŻ, MÓJ ANIOŁ Choroby nigdy nie należy utożsamiać z karą boską. Każda, jest konsekwencją wyborów, jakich w dokonujemy życiu i dokonaliśmy. Choroba mojego męża i proces zdrowienia stał się dla mnie bodźcem opisanie historii.

Produkty Drogi Serca powstały z połączenia osobistej historii, duchowej praktyki i głębokiej pracy z emocjami. Każda książka, e-book czy kurs to zaproszenie do wewnętrznej podróży – od bólu do światła, od zagubienia do obecności. Inspiracją są dla mnie nauki Gabora Mate, Totalna Biologia, sny, intuicja i prawdziwe doświadczenia transformacji.

Jest to historia o dzieciach, które uczą się rozumieć siebie i innych poprzez zabawę, wspólne przeżycia i spotkania z wyjątkowymi zwierzątkami. To opowieść o emocjach – czasem trudnych, czasem radosnych – które stają się mniej straszne, gdy potrafimy je nazwać i przyjąć.



CZYTAJ WIĘCEJ