

DROGA SERCA

WEWNĘTRZNA RÓWNOWAGA

Powrót do siebie



Lidia Suberlak

About me

Hello!

For a very long time, I searched for my little girl - the one in whom the strength of my true nature resided. I searched for what was buried within me like a treasure, outside of myself. Eventually, this search led me to a place where I know who I am and am certain that at every moment of my life, I make choices that are aligned with myself.

There were moments of confusion, pain, and doubt in my life. They taught me that returning to myself is not a single discovery, but a process one comes back to many times.

This e-book was not written from the position of an “expert above,” but from the place of a woman who walks alongside.



Lidia



ABOUT THE PROCESS OF BODY HARMONY

A sense of agency and control over one's life, self-confidence, and choices that don't bring suffering are just individual manifestations of inner balance. Do you know the saying that the universe and the people you live with every day are your mirror? Look around and take a look at yourself.

Manifestations of a lack of inner harmony

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

- Do you get sick?
- Do you lose money and jobs?
- Do you avoid forming relationships?
- Do people fail to appreciate you?
- Do you fall into low moods or depression?
- Do you dwell on the past?
- Do you see no prospects for the future?
- Do you feel used?



If, among the symptoms above, you answered “yes” to at least five, then read on, because these tips may take you on a journey toward becoming a woman who is harmonious and confident in her choices.

Every day we are bombarded with knowledge. We are flooded with information about obligations, needs, and methods that are supposed to be answers to our needs.

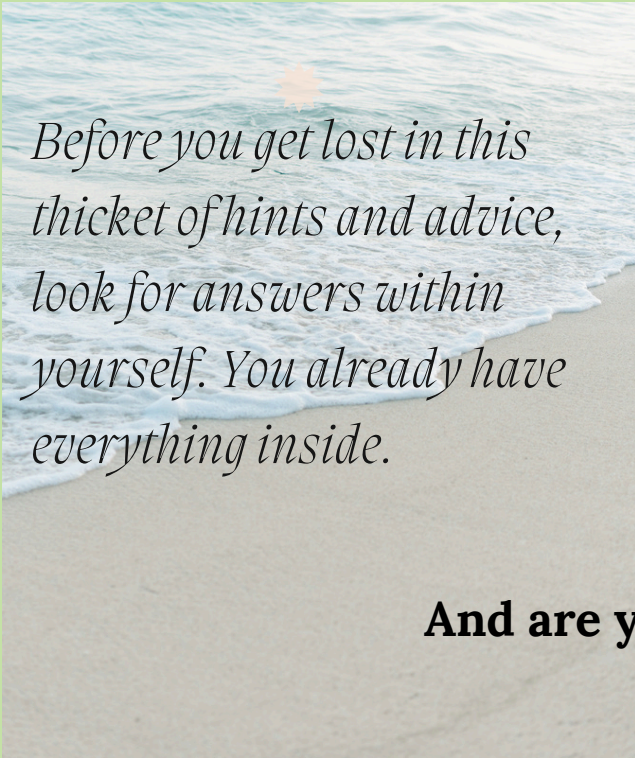
We hear slogans like:

A FEW EXPLANATIONS

Choose this
medicine - it has a
new ingredient!

Choose this
course - it's the
best!

Go there - you'll find
out who you are!



*Before you get lost in this
thicket of hints and advice,
look for answers within
yourself. You already have
everything inside.*

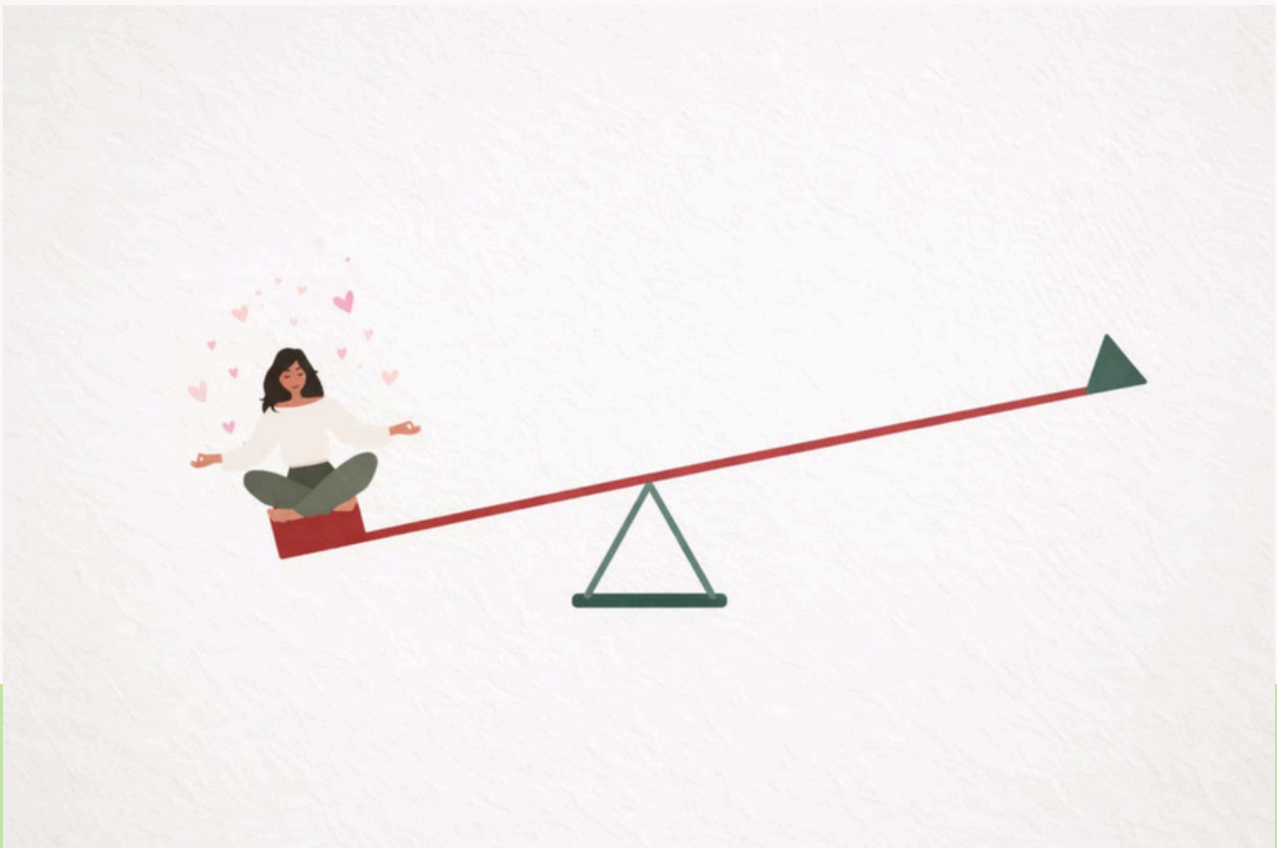
- Do you know what you want and what goal you are striving for?
- Do you know what gives you pleasure and what serves you well?
- Do you know your basic needs?

And are you sure of all of the above?

STRIVING FOR HARMONY

Have you ever felt that your life resembles a carousel, going around in circles, or a constant rise and fall?

Alright, let me explain!

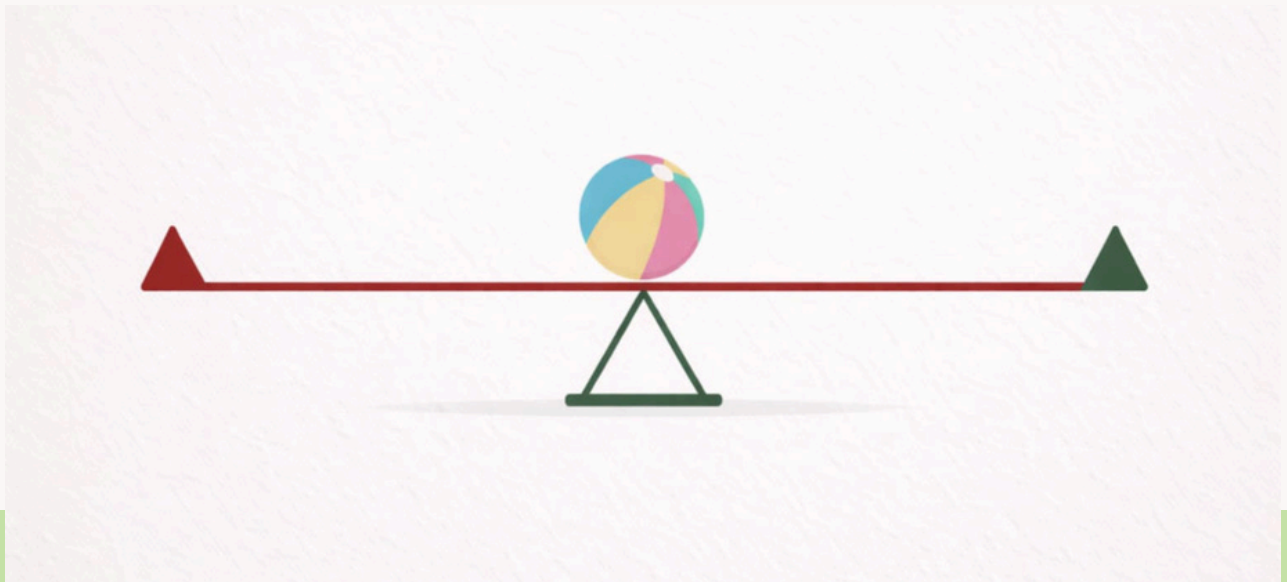


When you sit on a swing, one time you're up, and another time you're up again. If we place a ball evenly in the middle, it will roll to where gravity pulls it - always downward. Pushing it in the opposite direction of gravity is like Sisyphean labor.

STRIVING FOR HARMONY

Balance requires less effort and makes life easier.

For the ball to move, only a small effort is needed.



When we are in inner balance and harmony, we set our affairs in motion the way we want, using very little effort. Often, we then have the impression that reality is helping us - but it is we who decide.

LET'S MOVE ON TO PRACTICE.



First, we must understand the following truth:

For an initiated change to truly take place, it must occur on all levels, and the solution to every problem must happen in every area of a human being, and we have five of them.



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 6 – 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 słuszných 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:

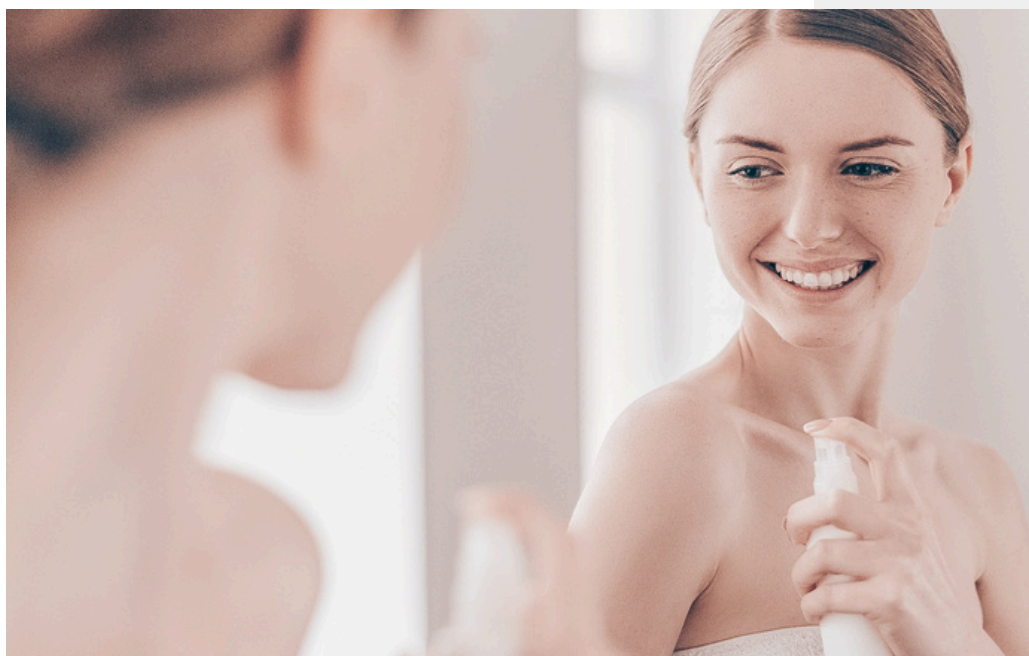
- Czy wiesz co sprawia ci przyjemność i co ci służy?
- Czy znasz swe podstawowe potrzeby?

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.**

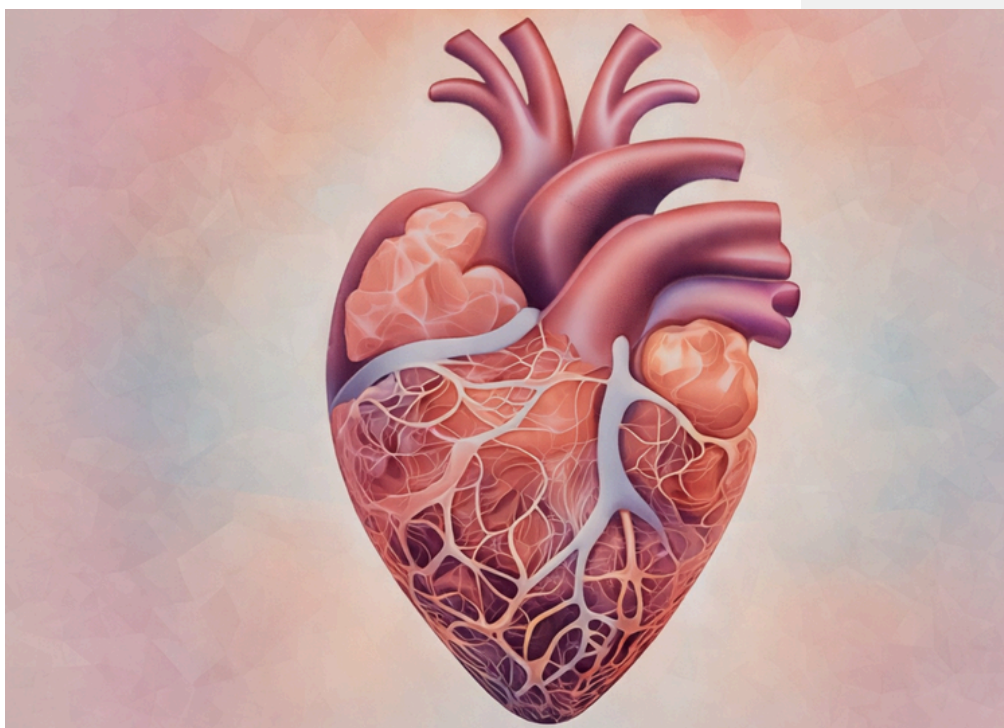
**Powrót znów do poszczególnych obszarów. Zauważ,
który z nich jest najbardziej zaniedbywany. Który
wymaga nakarmienia. Zainteresuj się nim i zapytaj
siebie, dlaczego go zaniedbujesz?**



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 UCZUCIA

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



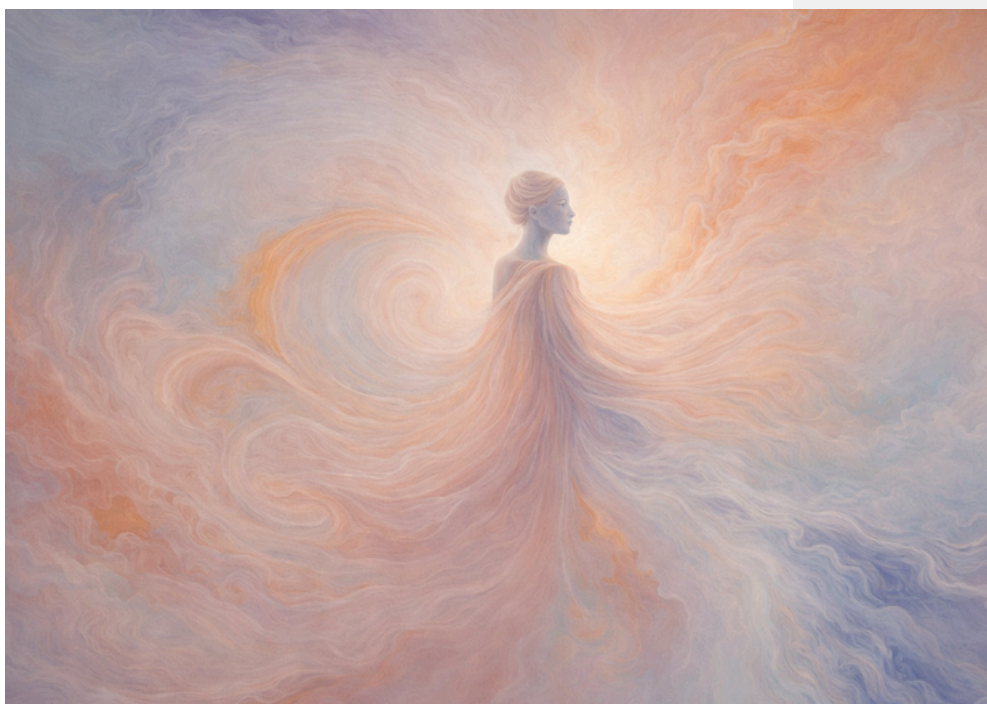
Serce i uczucia

Serce i uczucia wybierają intuicyjnie. Rozum selekcionuje 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