



Artykuł Przyciągnij Miłość cz. I jest całkowicie GRATIS

Możesz go udostępniać gratis w dowolny sposób tylko w całości jako dokument PDF – bez przekształcania, publikowania we fragmentach lub innej niż elektroniczna forma bez mojej indywidualnej pisemnej zgody

Dziękuję wszystkim, którzy zainspirowali mnie i przyczynili się do jego powstania.

Przyciągnij  Miłość

fragment z książki ~ trzy poziomy miłości

© 2007-2009 Agnieszka Przybysz, Coaching Institute, Polska

Pewnego dnia spotkałam się na pogawędkę ze znajomą klientką, która kiedyś miała u mnie sesje coachingu, zastanawialiśmy się nad tym, czym jest miłość między kobietą a mężczyzną i dlaczego kobiety poświęcają życie dla szukania miłości mężczyzn. Opowiedziałam jej o moich doświadczeniach z dzieciństwa, które miały istotny wpływ na przyjmowanie i odbieranie miłości oraz o wzorcach na temat miłości przejętych z wczesnego dzieciństwa w relacjach z moimi rodzicami. Widziałam jej zaskoczenie, gdyż to, co ja przeżyłam, bardzo pasowało do tego, czego ona doświadczyła w relacji ze swoimi rodzicami - nazywając to uwarunkowaną miłością. Jeszcze bardziej była zaskoczona, gdy zaczęłam mówić o największej miłości mojego życia do mężczyzny, który jest moją bratnią duszą i o moich doświadczeniach w miłości. O tym jednak napiszę trochę później lub innym razem.

Teraz chciałabym skupić się na przemyśleniach, które znajoma wyniosła z naszego spotkania. Dzisiaj rozmawiałam z nią przez telefon i zapytałam, jakie wnioski wyciągnęła z naszej rozmowy, co jej ona dała? Rozmyślała wiele na temat miłości i gdy praktykowała ciszę, miała następujące przemyślenia: istnieją trzy poziomy miłości. Pierwszy to miłość bezwarunkowa uniwersalna, tak ja ją określam, do Boga, wszechświata, absolutu. Drugi Poziom to miłość do siebie samego - kochanie siebie takim, jaki jesteś. Trzeci poziom to miłość do innych ludzi i innych ludzi do nas - dawanie i przyjmowanie miłości.

Gdy odcinamy się od Boga, wszechświata, absolutu (jakakolwiek nazwą tę Siłę określisz - właściwą dla ciebie), tak naprawdę odcinamy się od czystej, bezwarunkowej miłości, którą mamy zawsze, bez względu na to, co robimy i jak się zachowujemy. Naszym

podstawowym zadaniem jest zadbać o ten stały bezwarunkowy przepływ miłości i stałą komunikację ze Źródłem Miłości. Kolejnym naszym obowiązkiem wobec samych siebie jest kochanie siebie samego, gdyż tylko wtedy, gdy kochamy siebie naprawdę bez żadnych warunków i ograniczeń, jesteśmy w stanie przyjąć i kochać drugiego człowieka takim jaki jest.

Tak naprawdę potrafimy wtedy być miłością i w naturalny sposób ją dawać. Dopiero gdy nasze relacje ze Źródłem Miłości i samym sobą są uzdrowione, harmonijne i pielęgnowane, gdy możemy powiedzieć: tak, kocham siebie takim, jaki jestem, i czuję miłość bezwarunkową wszechświata, która zawsze jest do mojej dyspozycji - wtedy możemy przyjąć miłość innych ludzi i dawać im to, czym sami dysponujemy. Nie możesz dać komuś czegoś, czego nie masz, tak naprawdę nie możesz dać miłości i radości komuś, jeśli sam jej nie masz, bez względu na to co dzieje się w twoim życiu.

„Z pustego dzbanka nie nalejesz wody, trzeba go najpierw nią napełnić”.

Daj miłość sam sobie, a inni ludzie też ją poczną. Będzie to fundamentem do stworzenia zdrowych i pełnych miłości relacji z innymi ludźmi. Moja znajoma zastanawiała się także, dlaczego inna jest miłość romantyczna kobiety do mężczyzny, w porównaniu do miłości do innych ludzi? Po przemyśleniach doszła do wniosku, że z tej miłości tworzy się nowe życie. „Miłość ludzi zwykłych tworzy miłość w postaci człowieka - innej istoty - dzieci - w kontekście duchowym”. Inny jest aspekt fizyczny wyboru partnera lub partnerki. Kobiecie zależy na tym, by mieć u swego boku mężczyznę, który zadba o rodzinę i zapewni bezpieczeństwo, jemu natomiast, by zapewnić prokreację gatunku, dlatego szuka kobiety, która będzie w stanie wydać na świat zdrowe potomstwo.

Uświadomiła sobie, że błędem, jaki do tej pory popełniała, było nie szukanie miłości w sobie, a u innych, zachowywanie się trochę tak jak „żebrak”, proszący o okruchy pożywienia, którym jest w tym wypadku miłość. Wzorce przejęte z dzieciństwa odegrały tu znaczącą rolę. Bardzo często w związkach miłości partnerzy zachowują się jakby prowadzili transakcje wymienne: ty mi dasz to i tamto - (utrzymanie, wspaniały dom...) ja ci dam to i tamto - (zadbam o dom, ugotuję i zapewnię wspaniały seks - oby tak było). Są to związki dających i oczekujących. A co się stanie, gdy on lub ona przestanie z jakiegoś powodu dawać? Wtedy najczęściej partner przestaje spełniać twoje oczekiwania i zastanawiasz się nad zmianą, szukaniem kogoś, kto spełni twoje wymagania i oczekiwania. Najczęściej jednak według utrwalonego wzorca trafisz na kogoś, kto po jakimś czasie też przestaje spełniać twoje oczekiwania, jeśli związek ma model transakcji.

Często ten model warunkowej miłości pochodzi z czasów dzieciństwa, gdy rodzice mówili Dziecku: „jeśli zrobisz to lub tamto, to mama/tata będzie cię kochać” lub, tak jak słyszałam ostatnio: „jeśli będziesz grzeczny, to dziadek będzie cię kochał, jeśli nie, to dziadek odejdzie” – to zostało powiedziane do małego trzyletniego dziecka. Albo: „jeśli będziesz grzeczny to mama będzie cię kochała”.

Jak myślisz, co spowoduje taka informacja przekazywana dziecku wielokrotnie?

Czy według ciebie miłość rodziców do dzieci ma wpływ na to, jak one potem potrafią dawać i przyjmować miłość?

Dziecko nie ma świadomości, że rodzic tak naprawdę kłamie, wypowiadając podobne zdania, bo i tak będzie je kochał. Mówi to tylko po to, by wymusić posłuszeństwo na dziecku. Ale czy są inne sposoby, by nie warunkować miłości z zachowaniem dziecka? Co dzieje się potem z dzieckiem? Najczęściej ma to wpływ na jego poczucie wartości i to, jak o sobie myśli: czy jestem zły? Mama mnie nie kocha, czy jestem dobry?

Rodzice i dziadkowie są wzorami i idolami dla dziecka, od których ono oczekuje bezwarunkowej akceptacji i miłości. To w wieku do 3 - 5 lat kształtuje się poczucie wartości u dziecka - lub jego brak - i wzorce, które później wniesie w swoje dalsze życie, także jako dorosły człowiek.

Przykładem może być rozwód rodziców, gdy dziecko często upatruje w sobie przyczynę rozpadu związku między rodzicami i rodzi się w nim poczucie winy, że np. tato odszedł, bo już go nie kocha... Ale czy to prawda? Kluczem do miłości jest miłość do siebie samego i nie możemy innych ludzi stawiać przed sobą, czyli, by inni byli ważniejsi niż my, by mieli pierwszeństwo przed naszymi potrzebami serca. Musimy pamiętać, że absolutną trwałą więzią jest więź z mocą wszechświata, Bogiem, absolutem, źródłem stworzenia.

Pozostałe więzi na planie materialnym są nabyte - dziś są, jutro może już ich nie być. Czy chcesz oddawać swoje życie i przyszłość w ręce innych ludzi, by oni decydowali, co możesz osiągnąć, a czego nie? Wszechświat, Bóg, chce dla nas szczęścia, wszelkiego dobra. Jeśli cokolwiek, co dzieje się w twoim życiu, nie jest dobre dla ciebie i innych ludzi, to z pewnością nie pochodzi ze źródła. Przed podjęciem decyzji lub jakimkolwiek wyzwaniem warto zadać sobie pytanie: Czy decyzja, którą podejmę teraz, lub to rozwiązanie będzie dobre dla mnie i innych zainteresowanych osób? Jeśli twoja zdecydowana odpowiedź brzmi „tak”, zrób to co zamierzasz. Jeśli brzmi „nie”, wycisz się i pozwól zintegrować się z energią wszechświata i „usłyszeć” głos intuicji, który jest twoim wewnętrznym głosem. Często, zamiast posłuchać w ciszy tego, co ma nam do

powiedzenia intuicja”, ludzie uciekają się do zagłuszania tego głosu, słuchając muzyki non stop lub oglądając TV, nie dając sobie szans, by usłyszeć siebie. Moja znajoma klientka stwierdziła kiedyś: „od czasu gdy skończyłyśmy coaching, nie potrzebowałam telewizji i radia, sama wybieram co chcę zobaczyć lub usłyszeć od czasu do czasu”. Na początku cisza może być dla ciebie przerażająca, wtedy bowiem w twojej głowie będzie się kłębić mnóstwo myśli, lecz praktykując wyciszenie lub medytacje, uspokoisz umysł i znajdziesz większy spokój i harmonię. Da ci to możliwość lepszego podejmowania decyzji w zgodzie z tym, czego pragniesz w głębi serca, i posłuchania własnej intuicji, tego, jak możesz zadbać o siebie, o swoją miłość do samego siebie. Moja klientka poszła w moje ślady - szkoli się by zostać coachem.

Spróbuj posłuchać siebie. Wyznacz sobie regularnie czas na posiedzenie w ciszy lub, gdy jedziesz samochodem, wyłącz od czasu do czasu radio. Pewna kobieta powiedziała mi, że dla niej stanie w korkach jest spotkaniem się samej ze sobą w ciszy, bez dźwięku radia.

Ludzie często zagłuszają emocje, stosując używki, np. alkohol - uciekają od samych siebie od odczuwania smutku i prawdziwych emocji w danej chwili. Owe emocje jednak nie znikają na stałe, jedynie ustają na chwilę. Po pewnym czasie odzywają się ponownie. Warto dodać, że istniejemy po to, by się rozwijać, odkrywać swój nieskończony potencjał, działać z miłością. Z pewnością słyszałeś powiedzenie: „Panie Boże, jakim mnie stworzyłeś, takim mnie masz i nic nie będę robił”. Akceptacja samego siebie takim, jakim jesteś, nie polega na reprezentowaniu pasywnej postawy wobec życia – wszelkie inspirujące działania przybliżą cię do pełni życia. Jak chciałbyś zadbać o twoją relację z wszechświatem, ze źródłem stworzenia? Jak chcesz zadbać o relację z samym sobą?

Jak chcesz podzielić się ze mną twoimi przemyśleniami zapraszam do przesłania e-mail na adres; ap@coachinginstitute.biz lub ap@ci.biz.pl.

Życzę Ci miłości i obfitości,

Agnieszka Przybysz

Profesjonalny Coach™, Ekspert Relacji

Jest polską pionierką coachingu i założycielką pierwszego w Polsce Coaching Institute. Autorka książki Przyciągnij Miłość – coaching budowania relacji, publikacji: Sięgnij Gwiazd - praktykuj Sekret: 5 zasad formułowania celów i jak uniknąć największego błędu oraz wielu artykułów, programów warsztatów otwartych i szkoleń dla firm, organizacji. Wraz z wydaniem książki sprawdź fantastyczne bonusy **Gratis** dla czytelników **Przyciągnij Miłość** w serwisie www.przyciagnijmilosc.pl i warsztaty **Przyciągnij Miłość – sekret relacji**: <http://www.coachinginstitute.biz/po/przyciagnij-milosc-sekret-relacji/index.php>

Coach jest Twoim partnerem motywującym i inspirującym Ciebie, abyś stał się osobą, jaką pragniesz być i miał życie, jakiego pragniesz - zarówno osobiście jak i zawodowo.