

ABC Przyciągnij Miłość fragmenty książki Agnieszki Przybysz

Dokument do indywidualnego użytku – bez przekształcania, publikowania we fragmentach lub innej niż elektroniczna forma bez mojej indywidualnej pisemnej zgody ap@ci.biz.pl

Dziękuję wszystkim, którzy zainspirowali mnie i przyczynili się do powstania książki, szczególnie mojej Bratniej Duszy.

Wydanie Coaching Institute ©2011: 44 z ponad 250 stron!

Pobierz specjalne wideo Gratis i odkryj SEKRET relacji:

www.Przyciągnijmiłość.pl/intro

Przyciągnij Miłość I trzy poziomy miłości

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 siebie), 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 dzbana nie nalejesz wody, trzeba go najpierw nią napęłnić”.

Daj miłość sam sobie, a inni ludzie też ją poczuja. 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 greczny, to dziadek będzie cię kochał, jeśli nie, to dziadek odejdzie” – to zostało

powiedziane do małego trzyletniego dziecka. Albo: „jeśli będziesz grzeczny to mama będzie ciebie 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 koleżanka 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 medytację, 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 - została 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?

Przyciągnij Miłość

II 8 błędów najczęściej popełnianych przez kobiety

Kilka dni wcześniej zastanawiałam się, jakie **błędy** najczęściej popełniają kobiety **w związkach z mężczyznami**.

We śnie siedziałam z ukochaną babcią przy stole w jej domu i zapisywałam to, co mi mówiła. Oto te notatki, do których dodałam własne przemyślenia i przykłady.

Choć pisałam ten to z myślą o kobietach, panowie też znajdą w nim dla siebie ciekawą lekturę i inspirację.

8 błędów najczęściej popełnianych przez kobiety w relacjach z mężczyznami:

1. Zbyt wcześnie (szybko) „goniąc za modą na seks” wskakują do łóżka mężczyźnie - nawet gdy nie mają na to ochoty - by zatrzymać przy sobie partnera lub go nie zniechęcić.

Jeżeli kobiecie zależy na trwałym związku z mężczyzną, powinna dać sobie czas na lepsze poznanie mężczyzny, zanim rozpocznie współżycie seksualne. Warto pamiętać, że różnica między wyborem partnera do przelotnego związku a związku trwałego według psychologii ewolucjonistycznej polega głównie na tym, że według mężczyzn, im kobieta jest trudniejsza do zdobycia, tym lepszą jest partnerką do związku trwałego. Im łatwiej ją się zdobywa, im szybciej trafia mężczyźnie do łóżka, tym samym daje znak mężczyźnie, że dla innych jest równie łatwa do zdobycia. Ma zatem mniejszą wartość dla mężczyzny jako partnerka na stałe. Mężczyźnie zależy na wierności i ekskluzywnym dostępie do zasobów kobiety, to znaczy jej seksualności.

Dopiero potem obok wierności wchodzi w grę miłość, zaangażowanie uczuciowe, życzliwość, intelekt i inne walory.

Czasami mężczyźni grają przed kobietą, udając, że zależy im na długotrwałej relacji, by pozyskać ją i dostęp do jej seksualności, najcenniejszego dobra kobiety według teorii ewolucji. Jeśli mężczyźni naprawdę zależy na kobiecie, to potrafi poczekać na pełen dostęp do kobiety, zabiegając o jej względy i okazując trwałe zaangażowanie.

Rola trudnej do zdobycia kobiety sygnalizuje w kontekście przyszłego małżeństwa wierność i wysoką wartość przy jednoczesnej względnej

dostępności dla wybranego partnera. Podnosi to wartość kobiety, co pasuje do upodobań mężczyzn. Jednocześnie przynosi korzyść kobiecie, gdyż sprawdza gotowość mężczyzny do inwestowania jego zasobów w tę kobietę i jej zdobycie. Czasem kobiety, próbując zdobyć mężczyznę, stosują taktykę łatwego dostępu seksualnego. Mężczyzna zostaje zdobyty, uzależniony przez kobietę, potem ona stale podnosi korzyści z pozostania w związku, a zarazem koszty z opuszczenia go.

Relacja, która wyglądała na seks bez zobowiązań, posłużyła podniesieniu zaangażowania mężczyzny w związek. Pozostaje zadać sobie pytanie: czy taki sposób zdobywania mężczyzny przynosi długofalowe korzyści kobiecie i jest trwały?

2. Kobiety nie szanują siebie i swoich potrzeb, godzą się na kompromisy wbrew sobie.

Podam dość skrajny anonimowy przykład stosowania przemocy emocjonalnej i fizycznej przez mężczyzn wobec kobiet. Przypuszczam, że istnieje o wiele więcej takich związków, w których mężczyzna formę poniżania godności kobiety traktuje jako strategię utrzymania jej przy sobie. Pewna kobieta przyznała mi się ostatnio, jakby usprawiedliwiając swoje decyzje, że już ma dość życia z mężczyzną, który ją ciągle oszukuje i nie może utrzymać się dłużej w jednej pracy, co nie zapewnia stabilności jej i rodzinie. Początkowo było to dla niej wygodne - ona pracowała, a on wychowywał dzieci, ale gdy zaczął nadużywać alkoholu, nie była pewna czy dzieci mają właściwą opiekę, gdy zostawiała je na cały dzień z ojcem. Nie mogła na niego liczyć.

Przestało jej się podobać liczenie tylko na siebie i niespełnianie przez mężczyznę obowiązków głowy rodziny, a do tego jeszcze spłacanie zaciągniętych przez niego długów. Godziła się na kompromisy i nieustanne dawanie mu szansy i jego obietnice poprawy ze względu na dzieci, jednak, gdy zaczął na nią podnosić rękę, uciekając się do przemocy fizycznej i pozbawiając ją zarobionych przez nią pieniędzy, zdobyła się na odwagę i wyrzuciła go z domu. Mimo że spadły na nią wszystkie obowiązki, znaleźli się życzliwi ludzie, którzy pomogli jej utrzymać optymizm i wiarę, że może zmienić życie na lepsze. Postanowiła zakończyć wieloletni toksyczny związek, wziąć rozwód i rozpocząć nowe życie.

Jak wiele jest w Polsce kobiet, które godzą się na życie z mężczyzną ze strachu wbrew swojej godności osobistej?

Według psychologii ewolucjonistycznej mężczyźni, którzy tracą pracę i nie są w stanie zapewnić partnerce i jej potomstwu trwałego dostępu do dóbr materialnych i jednocześnie zapewnić utrzymania rodzinie, są częściej narażeni na rozwody, do których dąży żona. Dzieje się tak dlatego że mężczyzna przestaje spełniać rolę dostarczyciela dóbr niezbędnych do utrzymania rodziny. Dla kobiety najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa i dostęp do zasobów ekonomicznych partnera.

3. Poświęcają się dla mężczyzn kosztem swojej kariery i realizacji zawodowej.

Klasyk N. Hill w napisał w *Myśl i Bogać się*, że właściwa kobieta potrafi zbudować mężczyznę, a niewłaściwa zniszczyć.

Sukces mężczyzny w dużej mierze zależy od tego, z jaką partnerką się zwiąże i jakie ma wsparcie emocjonalne z jej strony. Działa to też w drugą stronę.

4. Liczą na to, że zmieniają mężczyznę, lub próbują go zmienić, lub liczą na to, że się zmieni, jeśli go będą bardzo kochały, zamiast zaakceptować to, jakim jest, i dać mu szansę własnego rozwoju lub po prostu wybrać innego partnera, właściwego dla siebie.

Kobiety często utrzymują związki i relacje fizyczne z mężczyznami, których nie kochają, po to, by z kimś być lub się pokazać, a jednocześnie chcą przyciągnąć tego jedyne - tzw. Bratnią Duszę. Popołniają kosztowny błąd, bo przecież wrażliwy mężczyzna wyczuwa w polu energii kobiety kogoś innego. Według dr Virtue by kobieta mogła przyciągnąć tego "właściwego partnera", musi mieć czystą strukturę energetyczną, jasną i klarowną, nie sypiać z kilkoma mężczyznami.

5. Kobiety próbują się same zmieniać, by przypodobać się mężczyźnie, dla niego robią sobie sztuczny biust, operacje plastyczne itd. Po to, by podobać się mężczyznom, starają się osiągnąć wygląd lalki Barbie.

Miałam kiedyś znajomą, ładną szczupłą kobietę, która mimo wspaniałej figury ciągle próbowała coś w sobie zmieniać - kolor włosów, nos, potem biust - mimo że po zabiegu przez wiele dni nie mogła się schylić i zawiązać sobie butów, w obawie, by nie popękały szwy nie popękały. Mimo to podjęła się takiego ryzyka i niewygody.

Pytanie: po co? Czy aż tak bardzo nie cierpiała swojego biustu? Czy aż tak bardzo nie akceptowała swojego wyglądu i siebie samej? Częściowo odpowiedź znalazłam w teorii ewolucji, według której mężczyźni cenią sobie najbardziej u kobiet młodość i urodę.

6. Wiążą się z mężczyznami nie z głębokiej prawdziwej miłości, a po to, by nie żyć w samotności lub by mieć zapewnione bezpieczeństwo finansowe,

lub z innych powodów - uwarunkowanych często przez rodzinę lub kulturowo (ktoś inny wybiera dla kobiety partnera). Tak jest np. w Indiach. Piszę o tym w www.Indie.PodrozezPasja.eu

7. Nie akceptują i nie kochają siebie, dając najpierw miłość sobie, by móc dać i zadbać o relacje z innymi ludźmi, w tym z mężczyznami. Kobiety nie dbają o relacje samych ze sobą i odpowiedzialność za ich szczęście, licząc na to, że ktoś inny je uszczęśliwi i da im szczęście. Oczekują tego od mężczyzn.

Tak jednak nie jest. Najpierw ty sama masz dać sobie szczęście. Gdy to uczynisz, twoje szczęście będzie emanować na zewnątrz i potęgować szczęście w związku, w którym jesteś. Daj sobie szczęście najpierw. Szczęście jest stanem umysłu".

8. „Wiosłując sama w związku” - jak nazwała to Barbara de Angelis - to ty jako kobieta odpowiadasz za organizację czasu wolnego i życia w waszym związku... dając... dając... dając, nie otrzymując w zamian wystarczającej ilości uwagi, docenienia, czułości itd. Gdy przestaniesz „wiosłować”, w waszych relacjach najczęściej niewiele się wydarza.

Zastanawiałam się nad wzorcem, który towarzyszył mi w przeszłości, w relacjach z mężczyznami. W większości przypadków to ja wiosłowałam w związku, a mężczyzna spokojnie upajał się korzyściami z bycia, nazwijmy to, adorowanym. Gdy przestałam wiosłować, zabiegać, starać się, wspierać emocjonalnie i pomagać w budowaniu jego biznesu, łódka się zatrzymała. Wtedy zdawałam sobie sprawę, że tak naprawdę jestem sama w związku ze swoją miłością do mężczyzny. Choć słyszałam deklaracje pełne miłości, to ja podejmowałam decyzję o zakończeniu

relacji, która mi nie służyła. Zawsze byłam i jestem dawcą. Uświadomiłam sobie, że w związku nie zawsze są zaangażowane w równym stopniu obie strony. To tak jakby jedna strona dawała 100%, a druga 50%, lub na odwrót, a tak naprawdę w *Matematyce Uczuć* 100% i 50 % daje tylko 50%, a nie 150%. By stworzyć w 100% wzajemny związek miłości, trzeba 100% zaangażowania z jednej i drugiej strony, wtedy w *Matematyce Miłości* daje to związek 100% zaangażowania i miłości wzajemnej, gdzie dwie osoby „wiosłują w łódce” zamiast jednej.

Mój zapał w pomaganiu mężczyznom w budowaniu ich biznesów, w zamian za niewielką porcję czasu, którą dostawałam, doprowadził do tego, że tak naprawdę przez wiele lat skupiałam się na budowaniu "kogoś" w pierwszej kolejności i zaspokajaniu potrzeb ukochanej osoby. Zamiast poświęcać choćby taką samą ilość czasu i energii na budowanie siebie i swojego biznesu.

(Pamiętam ten wzorzec pomagania mężczyznom już od najmłodszych lat - od pomagania bratu młodszemu o kilka lat, potem ojcu jako nastolatka w biznesie, gdy w wyniku zawału serca był wyłączony z prowadzenia biznesu; potem kolejnym panom, czy to służbowo, czy też prywatnie, pomagałam w biznesie i wydawało mi się to normalne. Najwyraźniej miałam zakodowane w podświadomości, że tak jest dobrze. I przeniosłam to na swoje związki prywatne).

Nawet gdy pracowałam w dużych firmach, sukcesy firmy, zawodowe, były jednym obszarem mojego działania, a sukcesy partnera drugim. Miało to mniejsze przełożenie na mój własny, osobisty sukces.

Patrząc teraz na to z uśmiechem na twarzy, bo budowanie relacji i doskonalenie się w budowaniu relacji z ludźmi stało się moim wyzwaniem. Uczenie się mężczyzn i tego jak ich zrozumieć, a

jednocześnie zrozumieć siebie, pchało mnie w moim rozwoju ciągle do przodu.

Więcej szczegółów w innych moich publikacjach. Jeśli zainteresowała cię ta tematyka, zapraszam też do Newsletter **MOC Inspiracji**[™] gratis, w których na bieżąco pojawiają się informacje o moich nowych artykułach z zakresu rozwoju osobistego i zawodowego, subskrybuj, dziel się na FB: www.AgnieszkaPrzybysz.com/newsletter

Przyciągnij Miłość

III – 15 oczekiwań kobiet i mężczyzn

Przyciągnij Miłość[™] : miłość, relacje i seks – wg psychologii ewolucjonistycznej. Dobór partnerów

Jak często zadajesz sobie pytanie, jak bardzo różnią się potrzeby kobiet od potrzeb mężczyzn w doborze partnerów? Co tak naprawdę ich łączy, skoro jest między nimi aż tak wiele różnic? Jak mogą wzajemnie tworzyć harmonijne związki? Przyjrzyjmy się tym zagadnieniom z punktu widzenia psychologii ewolucjonistycznej opartej na teorii ewolucji.

Jakie pragnienia mają kobiety wobec mężczyzn, a jakie mężczyźni wobec kobiet?

Warto zrozumieć uwarunkowania i mechanizmy zachowań naszych przodków z przeszłości, które mają wpływ na wybory partnerów współczesnych kobiet i mężczyzn.

Mając świadomość tych mechanizmów i znając je, możesz dokonać wyboru, czy chcesz się nimi kierować, czy też wolisz stworzyć model swoich indywidualnych preferencji w wyborze partnera?

Pragnienia kobiet wobec mężczyzn:

1. Zasoby ekonomiczne
2. Pozycja społeczna mężczyzny
3. Dojrzały wiek
4. Ambicja i pracowitość
5. Dojrzałość uczuciowa (Stołość uczuciowa) i niezawodność
6. Inteligencja
7. Dopasowanie partnerów

8. Wzrost i siła fizyczna
9. Zdrowie
10. Miłość i zaangażowanie

1. „Mężczyźni różnią się skłonnością do dzielenia się dobrami z partnerkami. Niektórzy niczym motyle przelatują z kwiatka na kwiatek, zadają się z wieloma kobietami, każdej dając niewiele. Inni, wierni niczym psy, lokują wszystkie swoje zasoby w jednej kobiecie i jej dzieciach”. - *Draper i Harpending*

2. „Kobiety pożądamy mężczyzn, którzy mają władzę, ponieważ jest ona najlepszym wskaźnikiem tego, że dysponują także poważnymi zasobami materialnymi. Wysoka pozycja społeczna pociąga za sobą lepsze jedzenie, większe terytorium, staranniejszą opiekę zdrowotną. Oznacza też dziedziczenie przez dzieci możliwości, których nie będą mieć dzieci mężczyzn o niskiej pozycji społecznej”.

„Najodpowiedniejszy kandydat to taki, który jest wolny i dysponuje najwyższą pozycją społeczną i największymi zasobami spośród tych którzy są w pobliżu”. Kobiety wolą się wżenić w wyższą pozycję społeczną.

3. „Wskaźnikiem dostępu mężczyzny do odpowiednich zasobów jest również jego wiek. We wszystkich badanych kulturach kobiety wołały

mężczyzn starszych od siebie przeciętnie o 3, 5 roku. Wyjaśnieniem tej skłonności kobiet może być fakt, że wraz z wiekiem mężczyzny dość systematycznie wzrasta jego dostęp do bogactwa”. Kobiety mogą też woleć starszych mężczyzn, częściej bowiem bywają dojrzałsi, stali w uczuciach i stosunkowo bardziej niezawodni, natomiast młodszy są uważani za niepoważnych i niemądrych.

4. „Pracowitość jest skutecznym sposobem powiększania zasobów i podwyższania pozycji społecznej”. „Wybieranie mężczyzn pracowitych i ambitnych zapewniało kobietom dostęp do potrzebnych im dóbr, zapewniało też trwały charakter tej dostępności, ponieważ te właśnie zalety mężczyzny gwarantują odtwarzalność posiadanych przez nich zasobów”.

5. „Wypadki zrównoważenia uczuciowego dotyczyły pogody ducha i niezłomności, np. powstrzymywanie się od narzekań i zrozumienie trudności innego człowieka; inne dotyczyły pracy, jak wkładanie w aktywność zawodową raczej energii niż lęków – tego rodzaju zachowania stanowią rękojmię stabilności, sygnał, że partner jest przewidywalny i potrafi dostarczyć to czego trzeba pomimo stresu i niesprzyjających okoliczności.

Niezrównoważenie uczuciowe – jak zamartwienie się czymś, na co i tak nie można nic poradzić, lęk przed pracą zamiast wykonania jej oznacza zawodność i nieprzewidywalność partnera”.

„Kobiety wybierające mężczyzn niezawodnych i zrównoważonych pomniejszały szansę ponoszenia poważnych kosztów, a powiększały szansę stabilnego dostępu do dóbr niezbędnych do przetrwania”.

6. Inteligencja to wskaźnik zdolności mężczyzny do zdobywania i utrzymywania pożądanego zasobów.

7. „Dopasowanie partnerów jest uzależnione od dwóch czynników: podobieństwa i komplementarności polegającej na wzajemnym

uzupełnianiu się ich cech”. W trakcie procesu coachingu bardzo często dostrzegałam podobne wzorce z dzieciństwa u partnerów, np. jedno z rodziców z nałogami lub bardzo krytyczne, wręcz despotyczne w zachowaniu.

W myśl działania prawa przyciągania podobne przyciąga podobne lub podobne wzorce z przeszłości w związkach, np. przyciąganie kolejnych partnerów, którzy porzucają ich lub w miarę poznania obnażają się takie same ich cechy jak u poprzedniego partnera – i to takie, których nie akceptujemy.

„Podobieństwa ułatwiają współpracę, podczas gdy różnice interesów, wartości i charakterów mogą prowadzić do napięć i konfliktów”.
„Tendencja dobierania się partnerów na zasadzie podobieństw jest zauważalna na całym świecie.”

8. Jedną z korzyści, które kobiety mogą uzyskać od mężczyzny, jest oczywiście dostarczana przezeń ochrona, tym skuteczniejsza, im jest on większy i silniejszy.

W badaniu cech fizycznych płci przeciwnej Amerykanki stwierdziły, że niski wzrost był oceniany jako cecha niepożądana u stałego partnera. Pożądana była siła fizyczna, atletyczna budowa ciała i wysoki wzrost, najlepiej co najmniej 180 cm - jak stwierdzono w innych badaniach – kiedy kobiety wybierały partnera na randkę, wolały mężczyzn wysokich.

W trakcie ewolucyjnej historii naszego gatunku fizyczna ochrona była jednym z najważniejszych dóbr, jakie mężczyzna mógł zaoferować kobiecie.

9. Dobra kondycja zdrowotna jest sygnalizowana zarówno wyglądem, jak i sposobem zachowania. Dobry nastrój, energiczność i ożywienie stanowią o atrakcyjności człowieka zapewne dlatego, że stać na nie jedynie jednostki zdrowe.

10. „Zaangażowanie ma wiele aspektów. Jednym z zasadniczych jest wierność sygnalizująca wyłączność seksualnego zaangażowania w jedną tylko osobę. Innym jest ofiarowanie posiadanych dóbr wybrance, np. kupowanie kosztownych prezentów czy pierścionka, sygnalizujące skłonność do dzielenia się dobrami ekonomicznymi także i w przyszłości. Jeszcze innym aspektem jest dostarczanie partnerowi wsparcia uczuciowego – wysłuchiwanie go i przebywanie z nim w potrzebie, sygnalizujące skłonność do poświęcania własnego czasu, troski i energii na rzecz celów drugiej strony. Wszystkie te akty, włączając dostępność seksualną, sygnalizują skłonność do poświęcania różnych własnych zasobów na rzecz partnera.

Niezbędnym warunkiem trwałego zaangażowania partnera są dwie kolejne cechy: życzliwość i szczerść. Najczęściej poszukiwaną cechą w ogłoszeniach matrymonialnych jest szczerść. Ponieważ seks stanowi jedno z największych dóbr, które kobiety mogą zaoferować mężczyznom, ewolucja musiała wykształcić u naszych przodków mechanizmy bardzo rozważnego gospodarowania tym dobrem”.

Pragnienia mężczyzn wobec kobiet:

11. Młodość
12. Uroda i zdrowie
13. Proporcjonalny kształt ciała
14. Wygląd fizyczny
15. Wierność, seksualność (dziewictwo w niektórych kulturach)

Kobiety wymagały od mężczyzn trwałego zaangażowani w zamian za dostępność seksualną.

„Mężczyzna ma znacznie większą szansę pozyskania partnerki do związku trwałego, ponieważ kobiety właśnie takich mężczyzn wolą. Jeżeli więc mężczyzna nie oferuje własnego zaangażowania, nie jest w stanie pozyskać partnerki o dużej wartości rynkowej. Kobiety, na odwrót, mają szansę pozyskania wysoce wartościowego mężczyzny na partnera w związku krótkotrwałym.

11. Średnio 2,5 roku młodsze kobiety od mężczyzn.

12. „Wskaźniki kobiecej urody i zdrowia.

Warunki urody: zdrowie, silne włosy i zęby, gładka skóra, w szczególności błyszczące oczy i pełne, dobrze wykształcone wargi.

13. Dla mężczyzn ideałem okazała się sylwetka średnia, a nie bardzo szczupła. Mężczyźni wolą sylwetki raczej średnie niż bardzo szczupłe lub bardzo obfite. Niezależnie od tego najbardziej podobają się im sylwetki o niskiej proporcji talia/biodra.

14. „Wygląd kobiety obfituje we wskaźniki jej wartości reprodukcyjnej, a ewolucja wykształciła u mężczyzn upodobanie do tych wskaźników; mężczyźni przypisują wyglądowi kobiety ogromną rolę. We wszystkich badaniach wygląd był ważniejszy dla mężczyzn niż dla kobiet, niezależnie od klasy społecznej”.

15. „Problem pewności co do własnego ojcostwa – rozwiązaniem było małżeństwo, jako, że stały związek i częste kontakty seksualne z jedną kobietą znacznie zwiększały szansę, że urodzone przez nią dzieci są dziećmi jej męża.

**Jak wygląda kwestia romantycznej miłości w dojrzałym wieku?
więcej w Przyciągnij Miłość™**

Przyciągnij Miłość

IV wzorce myślowe na temat związków miłości

Myślisz czasem, co przeszkadza Ci stworzyć wspaniały związek lub utrzymać wspaniały związek miłości? Być może miałeś już wcześniej doświadczenia w innych związkach, które nie do końca spełniły Twoje oczekiwania lub rozpadły się bez rzeczywistego powodu. Zastanawiałeś się dlaczego lub myślałeś, *co takiego jest we mnie, że nie potrafię stworzyć szczęśliwej relacji z innym człowiekiem lub dlaczego partnerki mnie porzucają?*

DLACZEGO NIE MASZ TEGO, CZEGO PRAGNIESZ

Gdybym zadała Ci pytanie: *dlaczego nie masz jeszcze tego, czego pragniesz, cokolwiek to jest...* co byś odpowiedział? Pewnie pojawiłaby się odpowiedź z jedną z najczęściej wymienianych przeszkód: **czas, pieniądze i strach.**

Przyjrzymy się, jak istotną rolę w Twoim życiu odgrywają przekonania o tym, co „możesz”, a czego „nie możesz”. Przekonania o posiadaniu wystarczającej ilości pieniędzy, by stworzyć szczęśliwy związek i małżeństwo, wystarczającej ilości czasu, by poznać, znaleźć partnerkę życiową, a potem umieć jej ten czas podarować na wspólne bycie razem. Przekonania o posiadaniu wystarczającej odwagi, by prosić o to, co chcesz, i czuć się wystarczająco atrakcyjnym dla płci przeciwnej.

Przekonania typu: jest za późno lub za wcześnie na zaangażowanie się w związek lub małżeństwo, nie jestem wystarczająco dobry do partnerstwa lub małżeństwa i stworzenia rodziny, boję się próbować jeszcze raz, bo nie chcę być ponownie zraniony i przeżywać bolesnego rozstania.

Czy drugi człowiek jest w stanie mnie pokochać takim, jaki jestem, przecież mam swoje wady i czy zasługuję na to, by mnie ktoś pokochał?

Czy któreś z tych stwierdzeń są Ci znajome? Czy kiedykolwiek myślałeś o sobie w ten sposób, koncentrując się na przeszkodach w stworzeniu udanego związku miłości?

Najczęściej nasze wzorce przejęliśmy od rodziców, nauczycieli i osób, które miały największy wpływ na nasze życie w dzieciństwie i młodości. Często też powtarzamy modele związków stworzone przez rodziców lub świadomie zmieniamy je, wiedząc, co tak naprawdę nie działało w relacjach między rodzicami, by nie doświadczać tych samych przykrości.

PRZEKONANIA DOTYCZĄCE ZWIĄZKÓW

W mojej pracy spotkałam się z różnymi wzorcami i przekonaniem dotyczącymi związków. Najczęściej były to:

1. Jedynie bycie z partnerką uczyni mnie szczęśliwym lub jak będę miał partnerkę, wtedy będę szczęśliwy.

Czy szczęście jest jedynym celem, by z kimś być? Celem związku miłości jest pomóc Ci obudzić w sobie to wszystko, co jest w Tobie od urodzenia, całe piękno i potencjał, potwierdzić i docenić to, kim jesteś, pełną i kompletną cudowną istotą ludzką.

Dopiero jak zrozumiałam, że po pierwsze jestem JA – tzw. zdrowy egoizm – „Kochaj bliźniego swego jak siebie samego”, czyli dla siebie samej jestem najważniejsza ja sama – wszystko zaczęło się układać.

Jeśli będę umiała zadbać o siebie, o swoje potrzeby (m.in. będę szczęśliwa sama ze sobą), wtedy wszystko powoli się ułoży. Wystarczyło, że przestałam szukać „na gwałt” mężczyzny, wyciszyłam się, zajęłam się porządkowaniem myśli w swojej głowie – właściwy mężczyzna pojawił się sam – napisała „A”.

2. Partnerka uzupełni mnie, uczyni kompletnym, pełnowartościowym człowiekiem.

Bratnia dusza - partnerka pomoże Ci jedynie obudzić i pokochać wszystkie elementy siebie. Natomiast nie jest Ci potrzebna, byś był kompletny, gdyż z założenia jesteś kompletny – pełnowartościowy.

Bardzo popularne jest powiedzenie „szukam mojej połówki jabłka/pomarańczy”, co w podtekście oznacza, że sami ze sobą czujemy się niepełni, niepełnowartościowi.

Ja z tym przekonaniem wychodziłam za mąż, a budowanie związku na niewłaściwych podstawach jest z założenia niemożliwe – dodaje „A”.

3. Czuję się samotny, jeśli nie jestem z partnerką.

Uczucie samotności to stan umysłu i sposób postrzegania siebie i środowiska wokoło. Wynika ono najczęściej z odczucia, że potrzebujesz drugiego człowieka, by czuć się kompletnym i nie kochasz wystarczająco mocno siebie. Jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś był swoim najlepszym przyjacielem?

Ludzie nadali samotności negatywny kontekst, bo boją się, że będąc sami ze sobą usłyszą swoje myśli, które „powiedzą” im np., że może warto zmienić swoje zachowanie, bo obecny sposób postępowania nie przynosi rezultatu. Mnie samotność nauczyła zaradności – twierdzi „A”.

4. Muszę poświęcać się dla partnerki.

Za każdym razem, jak robisz coś, czego nie chcesz lub nie widzisz korzyści dla siebie w zrobieniu tego, będziesz tego żałował świadomie lub podświadomie.

Poświęcałam się dla mojego byłego męża nieustannie – chciałam go „wybawić” z jego sposobu myślenia, pokazać mu inne spojrzenie na życie. Jednak wartości, które przejął od rodziców, okazały się bardzo silnie w nim zakorzenione. Jemu było dobrze z takim sposobem myślenia, nie odczuwał potrzeby zmiany, więc ja mogłabym stanąć na głowie, a i tak nic by to nie dało. Moje tłumaczenia i prośby nie zmieniły go, natomiast u mnie spowodowały totalne braki energetyczne w ciągu całego małżeństwa (3,5 roku). Kiedy przestałam się poświęcać, energia wróciła momentalnie, nastąpił obrót o 180 stopni.

Z nijakiej dziewczynki, która nie wiedziała, czego chce, stałam się kobietą w pełni świadomą swojej kobiecości – twierdzi „A”.

*Dodałabym jeszcze od siebie jedno przekonanie, które występuje głównie u kobiet. **„Jak będziemy razem, pobierzemy się, to NA PEWNO go zmienię.** Uważam, że to przekonanie jest silnie związane z poświęcaniem, z chęcią niesienia pomocy, a głównie z chęcią matkowania mężczyznom. Bo on jest taki biedny i nieszczęśliwy, tyle w życiu przeszedł, więc co szkodzi, że „od czasu do czasu sobie popija – przecież musi się jakoś*

odstresować”; „przy mnie na pewno przestanie pić”... W ten sposób kobiety same sobie fundują przemoc w rodzinie.

Mój mąż nie pił, ale przed ślubem i w trakcie małżeństwa myślałam: „jaki on biedny, miał takie ciężkie dzieciństwo, muszę mu pomóc, on powinien się zmienić”.

5. Przeciwności się przyciągają.

Możesz mieć początkowo wrażenie, że przeciwności się przyciągają, bo nie widzisz siebie w drugiej osobie, jednak z biegiem czasu zauważasz, że to, co Cię najbardziej irytuje, drażni w partnerze, istnieje w równym stopniu w Tobie, lecz w innej formie. Kiedy partner nie podziela Twoich wartości, jest dla Ciebie wyzwaniem, myślisz, że nie chcesz być więcej w tym związku. Okazuje się, że nieprzebudzona jeszcze część Ciebie przyciąga do siebie to, co myślisz, że jest podobne. Carl Jung zaobserwował, że *wszystko, co irytuje nas w innych, może doprowadzić nas do zrozumienia samych siebie.*

Jak najbardziej **w relacjach partnerskich działa prawo przyciągania, zatem podobne przyciąga podobne.** Jeśli nawet nie widzisz tego od razu, to przy lepszym poznaniu wartości lub wzorców z przeszłości partnerki dostrzeżesz, że przejawiacie wiele podobieństw.

Zastanawiałam się ostatnio, co spowodowało, że wyszłam za mąż za tego, a nie innego człowieka. Co mnie do niego przyciągnęło, przecież mieliśmy zupełnie inne wartości rodzinne. Doszłam do wniosku, że po prostu byliśmy podobnie bezradni wobec życia, wypełnieni lękami i strachami. Będąc ze sobą umacnialiśmy się nawzajem w bezradności i lękach. To było jak kula śniegowa – uświadomiła sobie „A”.

Mogę z pełnym przekonaniem powiedzieć, że jestem wdzięczna mojemu byłemu mężowi, że mnie zdradził. Długo nie potrafił się do tego przyznać. Po wyznaniu zdrady próbowałam dać mu szansę, ale on nie potrafił wybrać, którą kobietę tak naprawdę kocha, gdyż jesteśmy zupełnie różne osobowościowo. Ja wymagałam od niego samodzielnego podejmowania decyzji. Ona (ta druga kobieta) potrafi i lubi matkować mężczyźnie.

Moimi podstawowymi wartościami życiowymi są uczciwość, szczerłość i zaufanie, a zdrada jest zaprzeczeniem tych wartości.

Mogłabym go wtedy przyjąć, gdyby wykazał rzeczywistą poprawę. Świadczy o tym fakt, że trzy razy się wyprowadzał, dwa razy wprowadzał! Trzecia wyprowadzka była ostateczna. Za tym trzecim razem sama kazałam mu się wyprowadzić.

Jego słowa: „My to chyba do siebie nie pasujemy, nie nadajemy na tych samych falach” uderzyły we mnie jak grom z jasnego nieba. To było jedno z moich ŚWIADOMYCH życiowych olśnień. Co ja robię? Czy ja naprawdę chcę być z takim mężczyzną? Przecież zasługuję na mężczyznę, dla którego nie będę się poświęcać, bo to, co będę robić, będzie płynęło z chęci, a nie z przymusu. Na mężczyznę, który będzie mnie akceptował taką, jaka jestem i będzie mnie podziwiał za to, co robię. Zrozumiałam, że ja go nie zmienię, że on taki był, taki jest i taki będzie, bo po prostu nie chce się zmieniać.

Miałam w swojej karierze między innymi przypadek pary, która przyciągnęła się wzajemnie na zasadzie podobieństw wzorców wyniesionych z dzieciństwa oraz przekonań na temat pieniędzy, bogactwa i zasługiwania na nie. Oboje, jak się okazało, wychowali się w rodzinach, w których przynajmniej jedno z rodziców było alkoholikiem i stosowało przemoc psychiczną lub fizyczną. To spowodowało osłabione poczucie wartości i skłonności do wpadania w nałogi.

Związek trwał tak długo, aż wzajemnie zrozumieli lekcję, po co przyszło im się spotkać i czego wzajemnie mieli się od siebie nauczyć.

ZMIENŃ WZORCE

Skoro wzorce myślowe na temat związków miłości mają głębokie podłoże, często sięgające dzieciństwa, jak zatem można je zmienić?

Jednym z procesów, który chcę przedstawić, to połączenie tego, co słyszałam od dr Wayne Dyer i coachingu – zadawanie serii pytań.

Weźmy jeden z wymienionych wzorców: Jedynie bycie z partnerką uczyni mnie szczęśliwym.

Czy to prawda?

...może

Czy wiesz na pewno, że jest to prawda? (Czy to na pewno jest prawda?)

Czy na pewno powinienes/musisz mieć partnera po to, aby być szczęśliwy?

lub Czy na pewno nie powinienes być sam, by być szczęśliwy?

...nie

Jak długo/od kiedy masz takie przekonanie?

...od dawna

Skąd pochodzi to przekonanie?

... z reklam, rodziny

(Bez względu na to, skąd ono pochodzi, to masz je od rodziny, TV i zacząłeś w nie wierzyć, przejąłeś je jako swoje). Jak reagujesz, kiedy wierzysz w to przekonanie (stwierdzenie, wzorzec, myśl)? Jak reagujesz, kiedy wierzysz, że powinienes mieć partnerkę, aby być szczęśliwym?

... jestem smutny, bezsilny, poirytowany, ogarnia mnie złość, że nic mi się nie udaje w relacjach... sfrustrowany

Kim byłąbyś, gdybyś nie miał tego przekonania, że musisz mieć partnerkę, aby być szczęśliwym? Zamknij oczy i pomyśl:

...cieszyłbym się z każdego dnia, wychodził i poznawał nowych ludzi, był więcej w towarzystwie innych ludzi, zadbałbym bardziej o swój wygląd, zdrowie, dietę.

Jak wyglądałoby Twoje życie, gdybyś nie wierzył, że jedynie bycie z partnerką Cię uszczęśliwi?

...byłbym bardziej otwarty, wesoły i szczęśliwy...

Jak wyglądałoby obraz Twojego życia? (Stwórz go w wyobraźni lub opisz słowami)

...jestem otoczony gronem znajomych, wspólnie się bawimy, jeździmy na wakacje...

Jak byś się czuł/co byś czuł, gdybyś nie miał tego przekonania (jakbyś miał już życie, jakiego pragniesz)?

...spokój, szczęście

Wprowadź nowe przekonanie. Jakie nowe przekonanie chcesz wprowadzić? Wymień ich kilka i poczuj, które jest dla Ciebie najbardziej prawdziwe.

...jestem szczęśliwy najpierw sam ze sobą. Potrafię być szczęśliwy tu, gdzie jestem.

Aktywuj pomoc Wszechświata, byś uwierzył w nowy wzorzec teraz.

Proszę o pomoc Wszechświata, bym wprowadził ten nowy wzorzec w moje życie z łatwością.

Podobny proces możesz przeprowadzić z każdym przekonaniem lub sytuacją.

Odpowiedz na następujące pytania i zapisz je:

W jakim związku zdecydowanie nie chcesz być?

Jakiej partnerki zdecydowanie nie chcesz?

Zamień teraz to, co napisałeś, że zdecydowanie nie chcesz, na to, co chcesz widzieć w swoim związku i u swojej partnerki.

Jeśli napisałeś, że nie chcesz partnerki, która jest chaotyczna i nerwowa, napisz: mam partnerkę, która jest spokojna i zharmonizowana (piszemy w formie afirmującej, jakby to, o co prosisz, już miało miejsce, stąd używaj czasu teraźniejszego: mam partnerkę, jestem z partnerką).

Jeżeli nie chcesz partnerki, która już jest w związku, napisz: jestem z partnerką, która jest wolna, by być ze mną. To jest generalna zasada formułowania tego, co chcesz dostać i przenoszenia tego na papier, aby łatwiej skonkretyzować Twoje zamówienie. Używając metafory „listy zakupów”: jak idziesz na zakupy, znacznie łatwiej i szybciej je robisz, jak masz zapisane na kartce, co chcesz kupić, wtedy masz większą pewność, że niczego nie pominiesz i kupisz dokładnie to, co zaplanowałaś. Podobnie jest z partnerką.

Zatem jaki związek chciałbyś mieć? Jaką partnerkę chcesz mieć? Sugeruję, żebyś zrobił pierwszy krok i zapisał to, sprecyzował na piśmie.

Sytuacja nr 1

„Wrócił mi jednorazowy atak choroby po sześciu latach, jakbym wróciła do czasów kiepskiej prosperity zdrowotnej. Na pierwszy rzut oka nie było ku temu podstawy, ale kiedy to zanalizowałam, doszłam do wniosku, że **sama zatrulałam siebie swoimi myślami. Sama sobie swoje życie zatrulałam – więc organizm zareagował**” - opowiadała Magda.

Ja wtedy jej odpowiedziałam: „Masz wybór nie musisz z nim być”.

„Kiedy zajęłam się sobą, swoim rozwojem” – kontynuowała „zaczęłam zwracać mniejszą uwagę na niektóre sprawy, w myśl powiedzenia »przewróciło się, niech leży«. Pewnego dnia, kiedy po bieganiu rzucił ciuchy na wannę, nie zareagowałam. Dotąd zawsze zbierałam je i wkładałam grzecznie do kosza, potem prałam, prasowałam i kładłam do szafy. W końcu powiedziałam »DOŚĆ«”.

Ostatnio, kiedy rzucił ciuchy na wannę, leżały tam tydzień i kwitły. Przeszedł do niej z pytaniem:

„Chciałbym pobiegać, są moje rzeczy?”.

„Tam gdzie je zostawiłeś” - odparła.

„Ale one są brudne”.

„A kładłeś tam czyste? Kładłeś tam czyste, a teraz są brudne?” – odpowiedziała wesołym tonem. – „Jeśli tobie, kochanie, nie przeszkadza, że one tam leżą tydzień, to mnie też nie, chociaż mamy kosz na brudną bieliznę”.

„To będę biegał w brudnych!” - stwierdził teatralnym głosem.

„Dobrze, skoro lubisz, to biegaj w brudnych” – odparła Magda.

Przeszedł po biegu i włożył ciuchy do kosza na bieliznę... **EDUKACJA!**

Sytuacja nr 2

Pracuję nad swoją stroną internetową, obrabiam i wkładam moje zdjęcia jednocześnie do dwóch sklepów - pełne skupienie. Wchodzi do pokoju, w którym pracuję, mówiąc: „Coś bym zjadł, jestem głodny”. Zwykle zrywałam się i z uśmiechem na twarzy jak dobra mamunia biegłam mu robić coś do jedzenia. Tamtego dnia powiedziałam słodkim głosem, nie odrywając wzroku od komputera: „Kochanie, jak będziesz sobie robił, to mnie też zrób trzy kanapki. Ja też jestem głodna. No i kawę też poproszę...”. Przeżył SZOK, ale zrobił mi kanapki i kawę - pyszne w dodatku! Teraz, kiedy ja przygotowuję śniadanie, mówi po nim: „To siedź, ja posprzątam...”. Teraz i ja często mówię: „Dziękuję, kochanie, świetną kawę robisz do łóżka...”. Doszła do wniosku, że **jeśli kobiety nie szanują siebie i nie kochają siebie, to nikt im tego nie da, żaden mężczyzna!** Poza tym **mężczyzna nie może być w związku z mamą, z mamą się nie sypia!** Dorosły mężczyzna ma być w związku z dorosłą kobietą.

Sytuacja nr 3

„Zaczęłam sobie systematyzować, planować swój dzień” – opowiadała Magda. – **„Regularne wstawanie i kładzenie się spać;** potrafię się teraz sama obudzić o szóstej rano, nawet mój partner jest zdziwiony. Kiedyś trudno mi było oderwać się wieczorem od przeglądania kolejno Internetu i oglądania bzdurnych filmów w telewizji, więc postanowiłam kłaść się najpóźniej o 23. Od Nowego Roku chodzę spać regularnie o 23, teraz zamierzam wprowadzać kolejną rzecz... Powiedziałam mojemu partnerowi, że **»chcę Być kochaną, kochać i odbudować swoje własne życie«.** **Nigdy wcześniej w życiu nie**

byłam jeszcze w sytuacji, gdy porzuciłam wszystko, będąc utrzymywaną przez mężczyznę. Zdecydowałam, że spróbuję, i było mi dane poznać jak to jest... Przez te kilka lat zubożałam, a miałam się wzbogacić! To on się wzbogacił, oddałam mu bowiem wszystko, co było w moim życiu ważne: moją pracę, niezależność finansową, poczucie własnej wartości, zostawiłam rodzinę, przyjaciół i mój kraj... Ostatniego Sylwestra zapytał mnie, czego sobie życzę na nowy rok? »Chcę być zdrowa, być kochana i kochać« - tak mu odpowiedziałam.

»I chcę swoje życie z powrotem! Nie mogę ci już nic więcej dać, bo nic więcej nie mam. Chcę, byśmy razem się wzbogacili. Nie chcę robić czegoś tylko dla ciebie, jeśli ma się to odbywać moim kosztem... Ten rok będzie odbudowaniem mojego życia, sprawia mi to radość. **Efekty mojej pracy - biznesu sprawiają mi radość.. będę w tym roku odbudowywała swoje życie**«.

Moi rodzice mnie tego nie uczyli - **w domu byłam nauczona, że należy się poświęcić dla domowego ogniska.** Tak robiła moja matka” - powiedziała w pełni świadomie Magda.

Sytuacja nr 4

„Partnerowi zdarzało się wątpić w mój biznes i to jak go rozwijam. Staralam się mimo to podchodzić nadal do mojej pracy entuzjastycznie. W końcu pękłam...” - mówi Magda. Z jej ust padły wtedy słowa: „Jeśli jeszcze raz usłyszę od ciebie »Nie uda ci się«, to będzie ostatni raz. Spakuję się i wyjadę, jeśli usłyszę od człowieka, który mówi, że mnie kocha, który ze mną sypia, że mi się nie uda, to odejdę... **MNIE SIĘ WSZYSTKO UDA!** Słyszałam, jak wypowiadał podobne słowa do swoich dzieci - »Nie uda ci się« - w drobnych kwestiach związanych

z zabawą dziecięcą itp. Zwróciłam mu wtedy uwagę: »Nie projektuj tego, czego nie chcesz, by się zdarzyło. Wspieraj pewność swojego dziecka, pokaż mu, że w nie wierzysz, a jemu będzie łatwiej wtedy uwierzyć w siebie...“.

Sytuacja nr 5

„Jeżeli jeszcze raz znajdę długi blond włos na twoim ubraniu (ja mam średniej długości rude włosy, blondynką nigdy nie byłam i na razie nie zamierzam być) po powrocie z delegacji, odejdę... Nie chcę, żebyś się tłumaczył. Wiem, że mnie oszukiwałeś i nigdy mi nie powiesz prawdy, bo się boisz. Albo się lepiej kryj, albo, jeśli nie potrafisz ukryć twoich romansów, może zapisz się na fitness, zajmij się rąbaniem drewna, zacznij biegać i tak się wyżywaj!“.

Zrobił się najpierw blady, a potem czerwony.

„Nie wiem, dlaczego to mówisz nawet »tyle« (pokazuje palcami) nie byłem od momentu, by cię zdradzić“.

„Nie tłumacz się z rzeczy, z którymi sobie nie radzisz“.

„Często wyjeżdżał z domu do innej kobiety, spotykał się z nią, dotykał ją...“

– opowiadała Magda. – „Myślałam o tym dość długo i na jakiś czas stało się to moją obsesją... I to też przyczyniło się do ataku... Później przemyślałam wszystko i mnie olśniło!

Przecież ta kobieta to jego problem nie mój, to jego problem, ja jestem w porządku! Ja jestem czysta! Cały **stres zszedł ze mnie**, zrzuciłam potworny bagaż z pleców. Bagaż, który nie był mój!“.

Sytuacja nr 6

„Mój stosunek do partnera zmienił się. »Nie dzwoń do mnie, kochanie, z delegacji o dwudziestej trzeciej, bo wtedy już śpię« - zakomunikowałam któregoś dnia. Wcześniej potrafił mnie obudzić telefonem lub SMS-em o 00.30 i zawsze odbierałam. I znowu powiedziałam sobie »DOŚĆ« i poprosiłam, by nie dzwonił tak późno. Zlekceważył moją prośbę i kolejnego dnia, po piwku z kolegami, zadzwonił o 23.20. Nie odebrałam telefonu ani domowego, ani komórkowego. Nagrał się, że dzwonił, by powiedzieć mi dobranoc. Wyjaśniłam mu następnego dnia rano, że o 23.00 śpię i jeśli dla niego czas z kolegami jest o tyle ważny, by nie zadzwonić do 23.00, jak prosiłam, to niech uszanuje mój sen, bo to jest mój wypoczynek. Gdy będę wypoczęta, to dla niego też będzie lepiej. Teraz dzwoni o 22.45 i potrafi tak zorganizować spotkania z kolegami, by móc zadzwonić.

Po 23.00, kochanie, ja śpię. Możesz zadzwonić, ale ja nie odbiorę.

To ja **musiałam się nauczyć szanować swój czas i swój sen**”

– stwierdziła Magda.

Sytuacja nr 7

„W Sylwestra powiedziałam mu: »Doskonale wiem, że pogorszył się stan naszego związku, jego jakość (zaczął nerwowo wyciągać papierosa). To nie jest twoja wina, nie denerwuj się. To moja wina. Po prostu przyjmowałeś, co było ci dane. Ponieważ ja nie kochałam siebie wystarczająco, ty nie mogłeś dać mi czegoś, czego ja nie mogłam sama sobie dać. To moja wina, nie twoja. **Chcę, żebyś wiedział, że będę potrzebowała twojego wsparcia w mojej pracy nade sobą**«. Usłyszała stanowcze »oczywiście« z jego strony i oddech ulgi... Uff... »to nie moja wina«...

Często skarżyłam się koleżankom na to, co w nim jest złe, i **złapałam się na tym, że To, na czym się koncentrowałam, rosło, gdy go krytykowałam do innych...** Teraz chwalam go częściej, kiedy podaje mi kawę – »jaką świetną kawę zrobiłeś« (on jest osłupiały z wrażenia co ja mówię).

Częściej proponuje mi, że mnie gdzieś podwiezie – często z tego korzystam, ale też często nie potrzebuję jego pomocy i nie sprawia mi już trudności powiedzenie mu tego. »Nie, dziękuję, kochanie, nie musisz mnie podwozić do pracy, pojedę na rowerze«. Mówię to z tej prostej przyczyny, że jazda rowerem sprawia mi przyjemność i w ciepły, słoneczny dzień nie chcę się dusić w samochodzie.

Przestałam przyjmować jego pomoc w momencie, gdy proponuje mi to, bo ma czas i chęć mi pomóc. Częściej proszę go o pomoc w chwili, gdy jej naprawdę potrzebuję!”.

Sytuacja nr 8

„Kiedyś, wyjeżdżając, pytałam zawsze, ile mogę wziąć pieniędzy na wyjazd. Teraz sama sobie wzięłam tyle, ile mi było potrzeba. On tylko zapytał, czy mam pieniądze na wyjazd. Powiedziałam, że mam. Kiedy wyjeżdżałam, zapytał: »Czy wrócisz do mnie?«”.

Aby zobaczyć co jest dobre dla ciebie, trzeba czasem doświadczyć na własnej skórze dwóch skrajnie różnych sytuacji, w tym wypadku

zależności od mężczyzny - roli Pani domu, a może nawet »gospodyni domowej« i niezależności kobiety biznesu.

Jak połączyć te dwie role? **Kluczem jest zdrowa miłość do samej siebie!** Jeśli **Ty pokochasz i uszanujesz swoje pasje i potrzeby, to świat też pokocha i uszanuje ciebie na zasadzie prawa**

odwzorowania. A także im więcej dasz sobie, tym więcej będziesz w stanie dać innym.

Oto droga przez coaching od zagubionej i zdesperowanej gospodyni domowej do własnego biznesu...

Dziękuję Drogiej Magdzie za jej wkład w powstanie tego artykułu i zgodę na publikację tych pouczających sytuacji i przemian. Gratuluję postępów!

Przyciągnij Miłość

VI Poznaj naturalny sposób okazywania miłości, twój i twoich bliskich

Kiedy oczekujesz od ludzi, by żyli zgodnie z twoimi przekonaniem lub narzuconymi normami społecznymi, prawdopodobnie będziesz czuł się niekochany.

Patrząc przez **pryzmat wartości, jeśli dla twojego ojca najważniejsza jest** edukacja, osiągnięcia (biznes i finanse), okaże ci on swoją miłość i wsparcie wtedy, gdy będziesz uczył się, pracował lub oszczędzał. Problemy zaczną się wtedy, gdy zechcesz zrobić coś innego.

Tak było w przypadku mojego taty. Okazywał mi uwagę, gdy interesowałam się biznesem. Dawał mi wsparcie finansowe podczas nauki, na studiach, ale uważał, że powinnam oszczędzać.

Dla niego moje dalekie podróże były zbyt dużym wydatkiem, w tej kwestii zdecydowanie czułam brak aprobaty, a co za tym idzie brak wystarczającej miłości. Wiedząc teraz, jak funkcjonuje ten mechanizm patrzenia na drugiego człowieka przez pryzmat swoich własnych wartości, rozumiem reakcje mojego taty i czuję się dobrze z tym co robię.

Copyright © 2008 - w nieskończoność Agnieszka Przybysz, www.PrzyciągnijMilosc.pl

Jeśli **twoja mama ceni sobie** jakość relacji w rodzinie i z innymi ludźmi, a także zdrowie i piękno, okaże ci ona swoją miłość i wsparcie w relacjach z innymi znajomymi, byś czuł się i wyglądał pięknie. Poczujesz się odrzucony, jeśli zlekceważysz wagę jakości relacji, dobrego i zdrowego wyglądu.

Poznanie wartości twoich i twoich bliskich jest bardzo ważne, abyś **czuł ich miłość i rozumiał**, że ona istnieje, ale jest wyrażana według ich własnego systemu wartości, który różni się od twojego systemu wartości. Znając wartości swoje, partnera lub bliskich (rodziców, dzieci, przyjaciół itd.) warto też Poznać, w jaki sposób komunikują oni miłość.

Pamiętam reakcję ukochanej cioci, gdy zapomniała o moich urodzinach - nie przywiązuje wagi do dat, ale wiem, że mnie kocha. Zadzwoiła kilka dni po moich urodzinach, mówiąc „Słoneczko, przepraszam cię bardzo, całkiem wyleciało mi z głowy. Zapisałam sobie w kalendarzu, by pamiętać o twoich urodzinach, ale nie byłam w pracy kilka dni. Proszę, wybac mi...”. Wyraźnie czułam łzy w jej głosie, jak bardzo jej było przykro i jaki żal czuła do siebie z tego powodu, że zapomniała. Ja i tak wiedziałam, że jeśli nawet nie zadzwoniła w moje urodziny, to nie znaczy, że mnie nie szanuje, nie kocha, tylko że zapomniała. Priorytety i planowanie (pamiętanie o datach, rocznicach etc.) nie jest dla niej kluczową wartością.

Ponadto uczy się dopiero mówić o uczuciach w sposób otwarty. Co mnie cieszy w tej relacji, to jej otwartość na zmiany i coaching kariery.

Więcej na temat wartości i ich rozpoznania znajdziesz też w **Przyciągnij Miłość "Bądź szefem świadomym wartości" - przykład jak odkryć wartości oraz jak możemy poznać swoje wartości.**

Pamiętając, że ludzie okazują ci miłość z własnej perspektywy, mówiąc swoim własnym językiem miłości, sprawdź, w jaki sposób okazują ci miłość twoi bliscy i jak chcieliby, żeby ich kochano.

Oto przykłady dwóch ćwiczeń z warsztatu:

**** 18 **** Ćwiczenie

Co Twój partner/przyjaciel/rodzic robi lub czego nie robi, co rani twoje uczucia?

Jeśli nie masz aktualnie stałego partnera:

Co Twój partner robił, lub czego nie robił, co raniło Twoje uczucia?

Napisz w punktach, jeśli to możliwe.

Miejsce na Twoją odpowiedź:

**** 19 **** Ćwiczenie

O co najczęściej prosisz swojego partnera/przyjaciela/rodzica, by czuć się kochanym?

Jeśli nie masz aktualnie stałego partnera:

O co najczęściej prosiłeś swojego partnera/przyjaciela, będąc w związku, by czuć się kochanym?

Napisz w punktach, jeśli to możliwe.

Miejsce na Twoją odpowiedź:

(Rzeczy, o które najczęściej prosisz lub prosiłeś, to najczęściej rzeczy, które sprawiają, że czujesz się najbardziej kochany).

Więcej ćwiczeń znajdziesz też w książce **Przyciągnij Miłość™** lub na warsztacie online – szkoleniu: **ABC Przyciągnij Miłość sekret relacji.**

Zapewne zastanawiasz się, jaki **związek mają kariera i miłość**. Otóż, mówiąc krótko, jeśli nauczysz się szanować siebie i swoje pasje, pokochasz siebie, to przyciągniesz i zorganizujesz dla siebie pracę, która odwzajemni ci to uczucie. Zatem jeśli kochasz swoją pracę, ona też pokocha ciebie, dając ci to czego oczekujesz.

Przyciągnij Miłość

VII 10 Przykazań wszechświata, by z łatwością przyciągnąć miłość do twojego życia

(10 * dziesięciogwiazdkowa relacja z samym sobą)

1* Zadbaj najpierw o zdrową relację z samym sobą! Bądź atrakcyjny najpierw dla siebie. Zbuduj ze sobą taką relację emocjonalną, jaką chciałbyś mieć z partnerem, np. opartą na wzajemnej przyjaźni, zaufaniu, akceptacji fizycznej i intelektualnej.

Stwórz właśnie taką relację z samym sobą - stań się swoim najlepszym przyjacielem.

2* Wiedz czego chcesz w życiu i związku - sprecyzuj wszystko to, czego chciałbyś doświadczyć w relacji z idealnym partnerem – **przykłady i ćwiczenia** – w tym **zamówienie do wszechświata na idealnego partnera** znajdziesz w **książce Przyciągnij Miłość™**.

3* Bądź lojalny wobec siebie i swoich potrzeb oraz wartości, tzn. dbaj o swoje potrzeby, szanuj i respektuj je, nie spychaj ich na dalszy plan, by spełnić zachcianki partnera, których nie masz ochoty spełniać.

4* Ufaj sobie, zaufaj swojej intuicji, która często ci mówi, czy związek z twoim partnerem ci służy, czy nie?

5* Bądź odpowiedzialny wobec samego siebie w pierwszej kolejności, a pomoże ci to wziąć odpowiedzialność za szczęśliwy związek z partnerem.

6* Podejmuj decyzje stanowczo i konsekwentnie w zgodzie ze swoją wewnętrzną mądrością.

7* Działaj z odwagą, nie słuchaj malkontentów i osób o negatywnym nastawieniu do życia, które niewiele w życiu osiągnęły. Jeśli chcesz wsparcia, zwróć się do ekspertów – praktyków (nie teoretyków), którzy w swoim życiu doświadczyli tego, co ty chcesz osiągnąć.

Poszukaj sobie doświadczonego coacha lub mentora, którzy pomoże ci szybciej i łatwiej osiągnąć twoje cele oraz wesprze cię w tym procesie.

8* Dbaj o siebie i swoje szczęście, bądź szczęśliwy mimo wszystko!

9* Pracuj z pasją. Cokolwiek robisz, włóż w to serce. Jesteś wartościowym człowiekiem, nikomu nie musisz tego udowadniać. Doceń to kim jesteś i ceń swoje poczucie wartości.

10* Pokochaj siebie, dając sobie samemu mentalne i emocjonalne wsparcie. Wybacz sobie i innym, przestań krytykować samego siebie i innych.

Czytaj przemiany z życia Magdy ~ Droga przez coaching od zagubionej i zdesperowanej gospodyni domowej do własnego biznesu...

Działaj - budując siebie, swoje wnętrze, by być atrakcyjnym wewnątrz i zewnątrz dla siebie. Jeśli ty zaakceptujesz siebie takim, jaki jesteś, i pokochasz, z pewnością ktoś tę miłość zauważy i odwzajemni; tylko dwie na sto procent kompletne osoby są w stanie stworzyć stuprocentowy związek. Mam na myśli to, że zdrowy związek dwojga ludzi nie polega na uzupełnianiu wzajemnych braków przez drugą stronę – partnera - a na wzmacnianiu tego, co już mają partnerzy - talentów, silnych stron, atutów. Zatem, im więcej masz i jesteś świadom tego, co już posiadasz, kochając siebie takim, jaki jesteś, tym więcej dobrego wniesiesz do związku.

Twoja Mocna relacja z samym sobą przetrwa wszystkie „burze i sztormy” w jakimkolwiek związku będziesz lub teraz jesteś.

Zgodnie z prawem przyciągania emanujesz energią mentalną, która przyciąga do ciebie ludzi, rzeczy, okoliczności zgodnie z twoimi dominującymi myślami i uczuciami.

Zatem, jaką stworzysz relację z samym sobą, taką samą wszechświat przyniesie ci z partnerem, na zasadzie odwzorowania, tzw. lustra.

Więcej informacji i ćwiczeń praktycznych na temat: **Jak przyciągnąć partnera takiego jakiego pragniesz?** znajdziesz w książce **Przyciągnij Miłość™** bazującej na moich doświadczeniach i doświadczeniach w procesie coachingu moich klientów, którzy poprawili swoje relacje w istniejących związkach lub znaleźli wspaniałych partnerów. Uwieńczyli je zaślubinami i szczęśliwą miłością.

Gratuluje wszystkim parom, które odnalazły się lub pobrały z pomocą coachingu. Cieszę się, że mogłam Wam służyć na wielu poziomach (zawodowym i osobisty jednocześnie), choć coaching nie jest pośrednictwem matrymonialnym.

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

Życzę Ci miłości i obfitości



Agnieszka Przybysz

pionierka coachingu
ekspert relacji
mentor biznes z pasją

autorka Przyciągnij Miłość 2009, 2012, 2013
Przyciągnij Sukcesy z Pasją 2010
Duchowa Przygoda Indie 2013



www.AgnieszkaPrzybysz.com

Dołącz do nas i bądź na bieżąco:
facebook.com/AgnieszkaPrzybyszCoaching

Polska pionierka coachingu i założycielka pierwszego w Polsce Coaching Institute.

Publikacje dotyczące coachingu z jej udziałem znalazły się m.in. w „Rzeczpospolitej”, „Elle”, „Sens”, TVP, TVN, Onet.tv, Radio Zet, Radio Kolor i portalach internetowych, w których jest ekspertem w dziedzinie coachingu & relacji, kariery & biznesu z pasją. Autorka szkoleń-warsztatów: **Kobięca MOC**, Moc Mężczyzny, **ABC Przyciągnij Miłość System** - sekret relacji, książki bestsellera Przyciągnij Miłość – coaching budowania relacji, Przyciągnij Sukcesy z Pasją – kariera, biznes z pasją, Przyciągnij Pieniądze oraz innych publikacji: Medytacja Kolorami, Celne Cele Sięgnij Gwiazd - praktykuj Sekret: 5 zasad formułowania celów i jak uniknąć największego błędu, Duchowa Przygoda: Indie podróże z pasją oraz raportu **7 sekretów w związkach i relacjach** w przyciagnijmilosc.pl i 7 sesji coachingu on-line (cele zawodowe lub

osobiste) do pobrania GRATIS: Coaching w Twoim domu w

www.CoachingInstitute.Pl

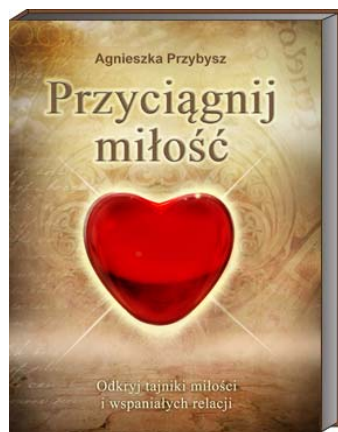
Cechuje ją ogromna intuicja i skuteczność działania, głęboka wewnętrzna mądrość, połączone z akceptacją, ciepłem i ludzką życzliwością, a jednocześnie bezpośrednim stylem pracy. Przynosi to doskonałe efekty, o czym świadczą setki referencji i udokumentowanych sukcesów zadowolonych klientów, dostępne w portalu.

Prowadzi z sukcesem coaching osobisty & biznesowy, mentoring dla coachów, warsztaty i szkolenia grupowe (coaching grupowy) oraz wystąpienia publiczne na zaproszenie firm i organizacji.

Jako Mentor Coach jest **Twoim profesjonalnym partnerem**, byś stał się osobą, jaką pragniesz zostać, osiągając sukces osobisty i zawodowy z pasją, miłością i radością. Daje Ci sprawdzone narzędzia rozwojowe i coachingowe, które działają skutecznie!

Wszystkie publikacje znajdziesz:

www.AgnieszkaPrzybysz.com/ksiazki



Przyciągnij miłość

„Wczoraj kupiłam „Przyciągnij miłość”. Zachłysnęłam się tą książką i przeczytałam ją za jednym razem, kładąc się spać o 5 nad ranem. Jesteś genialna, wiesz o tym? :-)) Po raz pierwszy **w głębi duszy pomyślałam „to może się udać”**. W zasadzie nie wiem dlaczego ... być może dlatego, że piszesz o nas Polakach o polskich realiach, kobietach takich jak Ty i ja? A może dlatego, że techniki o których piszesz mimo iż mają wiele wspólnego z naszą podświadomością, siłą przyciągania, czyli rzeczami, które dla wielu wydają się jeszcze takie mistyczne, w Twojej książce brzmią bardzo logicznie. W każdym bądź razie zaczynam. Nie szukam jedynie miłości. Chcę wywrócić swoje życie do góry nogami, odnaleźć prawdziwą siebie, zmienić pracę na lepszą, dostać od życia to na co zasługuję, wyrwać się z więzów przeszłości, które bardzo mnie ograniczają. Mam nadzieję, że z twoją „pomocą” tym razem się uda.” *Karolina*
www.PrzyciągnijMilosc.pl Książka - DRUK



Przyciągnij miłość Cudowne Związki – wydanie dedykowane dla par

„Pani Agnieszko przeczytałam Pani książkę o Przyciąganiu miłości. Muszę powiedzieć, że działa, mam 40 lat w zeszłym roku wyszłam za mąż i jestem bardzo szczęśliwa.” *Beata Cz-M*

„Droga Agnieszko, pozwolę sobie na taką poufność, bo wiele Ci zawdzięczam. Dzięki wiedzy zawartej w książce "Przyciągnij miłość" znalazłam ukochaną osobę, prawie taką jaką opisałam w Zamówieniu do Wszechświata :) Pojawił się mężczyzna (znałam go już długo). Broniałam się rękami i nogami przed bliższym kontaktem. W końcu uległam i dobrze, bo mam teraz wspaniałego towarzysza życia.

Odmieniłam swoje życie uczuciowe i zmieniłam podejście do spraw zawodowych.” *Agata G.*

www.AgnieszkaPrzybysz.com/ksiazki Książki online E-booki



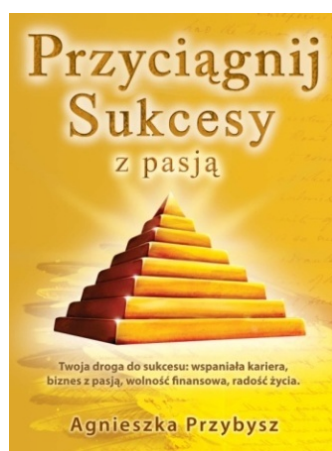
Książka Bestseller 2009r.

17 sesji coaching relacji Przyciągnij miłość

„Zamówiłam subskrypcję 17 sesji Przyciągnij miłość w formie wideo, aby po kolei móc w zaciszu domowym przerobić zawarte w nich ćwiczenia. Tylko czytając Twoje książki, nie potrafiłabym sama tego zrobić. **Dopiero po robieniu ćwiczeń pod Twoim kierunkiem, słuchając Twojego głosu i wielu praktycznych wyjaśnień, uświadomiłam sobie, jakie błędy w przeszłości popełniłam, z jakimi przekonaniem i wzorcami z domu rodzinnego weszłam w moje dorosłe życie** i wiele innych aspektów składających się na dotychczasowy przebieg mojego życia.

Dzięki tym sesjom poprawiłam przede wszystkim relacje z samą sobą i jestem na etapie energetycznego uwalniania przeszłości z mojego życia. Bardzo odpowiada mi taka forma przekazu, gdyż **oszczędza czas na kolejne wyjazdy do Warszawy, daje nam studentom wysoką jakość przekazu przy jednoczesnej dużej oszczędności czasu i kosztów.**” *Hanna*

www.AgnieszkaPrzybysz.com/ksiazki Książka online wideo z ćwiczeniami prowadzona przez autorkę Agnieszkę Przybysz



Przyciągnij Sukcesy z Pasją - coaching kariery i biznesowy, jak odkryć pasję

„**Książka bardzo pozytywna i pełna wiary w możliwości każdego człowieka**, pokazuje że w każdym z nas jest – drzemie - siła do zmian na lepsze. Najbardziej podoba mi się praca nad sobą, nad odnalezieniem własnego celu i dążenie do niego, gdyż właśnie na takim etapie jestem.

Ćwiczenia, rady i metody zaproponowane dają 'kopa' do działania, którego tak często nam potrzeba. W jasny sposób przybliży temat coachingu i rolę coacha oraz jego właściwe cechy jakie posiadać powinien. Z całym przekonaniem polecam tę książkę każdemu, kto chce zmiany w swoim życiu. Mnie dodała więcej sił i wiary w siebie.

Wciąż jestem pod wrażeniem tego, co mnie spotkało, ta praca i parametry, które się zgadzają z zamówieniem na pracę:)))” *Piotr*

www.PrzyciągnijSukcesy.pl Książka - DRUK



Sięgnij Gwiazd – Celne Cele wizualizacje

„Powieм po prostu - jest to fantastyczna pomoc przy realizacji jakiegо celu marzenia.

Ktoś, kto przeczytał książkę "Sekret" na pewno ma wiele ochoty do pracy, niestety książka nie podaje konkretnie żadnej techniki. I tu idealnie pomaga nam pakiet Agnieszki Przybysz - "Sięgnij gwiazd – praktykuj sekret".

Dziękuję Ci Agnieszko, za wspaniały pomysł, za Twój spokojny głos.

Dzięki Tobie praca nad sobą jest przyjemna, i mogę ją stosować kiedy tylko chcę.

Może to śmieszne, ale płyta jeździ ze mną wszędzie :) Nigdy nie wiem, kiedy znajdę chwilę czasu, by ją posłuchać i udać się w krainę moich marzeń.” *Maja*

www.AgnieszkaPrzybysz.com/ksiazki CD + książeczka



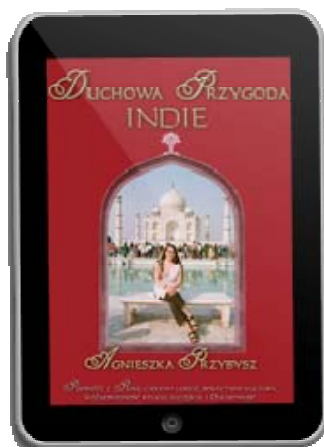
Medytacja Kolorami – relaksuje, uwalnia stres, dodaje energii

„Fajne jest to, że **metody które opracowałaś są proste, nie zajmują dużo czasu, a są tak skuteczne.** A uwierz mi, korzystałam wcześniej z innych warsztatów samodoskonalenia.

Po zastosowaniu Twoich metod **jestem bardziej wyciszona, spokojniejsza, optymistyczna** i co najważniejsze **zmienia się na lepsze jakość mojego życia.**

Przestałam też brać leki antydepresyjne, które stosowałam przez 2 lat i nie wybudzam się w nocy. Jeszcze raz serdecznie Ci dziękuję i życzę Ci, aby jak najczęściej ludzi trafiło w Twoje ręce, których nauczysz miłości przede wszystkim do siebie samych i do całego świata”.

Małgorzata
www.AgnieszkaPrzybysz.com/ksiazki CD + książeczka



Duchowa Przygoda Indie – podróże z pasją: ciekawi ludzie, bogactwo kultury, różnorodność religii, szczęście i Duchowość.

Moim drugim hobby po rozwoju osobistym, coachingu, a także wielką pasją od najmłodszych lat są podróże. Podróżowałam wielokrotnie po świecie i mieszkałam za granicą, ale nigdy dotąd w tak dużym zakresie nie dzieliłam się moimi doświadczeniami z podróży. Tym razem zdecydowałam się pokazać Tobie moje spojrzenie na Indie – pokazać Indie moimi oczami.

Pokazać Ci, jak Ty też **możesz połączyć się z Twoim duchowym aspektem, z Twoją duchowością** i budować relacje z ludźmi niezależnie od tego skąd pochodzą, niezależnie od ich wyznania i kultury.

www.AgnieszkaPrzybysz.com/ksiazki E-book ze zdjęciami i poradami

Ponadto w wersji elektronicznej znajdziesz: www.AgnieszkaPrzybysz.com/ksiazki

Medytację Kolorami | Celnę CELE Sięgnij Gwiazd | COACHING z Pasją



Posiada największe doświadczenie w branży coachingu w Polsce.

Dziękujemy!

www.AgnieszkaPrzybysz.com

&

www.PrzyciągnijMilosc.pl