

AKO BYŤ SEBE (LEPŠÍM) PARTNEROM

@Marci z Novej psychológie

Prečítaj si nahlas každý deň 3 x po sebe

Aktivácia vyššieho ja

“Vyššie ja, moji drahí sprievodcovia, bytosti a anjeli, pomôžte mi spojiť sa so sebou tak, aby som bola samej sebe naplno partnerom. Dajte mi odvahu, múdrosť a silu, milovať sa a liečiť sa s vašou pomocou, späť do celistvosti. A nech je to tak.”

Deklarácia samej sebe partnerom

“[Zdrobnenina tvojho mena], milujem ťa a počujem ťa. Požehnávam a prijímam tento pocit, ktorý teraz máš. Tak skoro ako to bude možné, moje srdiečko, ťa budem držať a budem ti pomáhať toto liečiť a už ťa nikdy neopustím.”

- Keď som niekde, kde sa nemôžem sebe venovať
- Keď sa nestaneš samej sebe partnerom, odopieraš si lásku a liečenie svojej duše
- Keď sa staneš samej sebe partnerom, už sa nikdy neuspokojíš so žiadnym vzťahom, ktorý ti dá lásky menej než dávaš sebe

“Miláčik, som tu pre teba. Milujem ťa. Nikdy ťa viac neopustím. Chcem poznať a počuť všetko, čo cítiš. A chcem, aby si vedel/a, že ťa ľúbim - bez ohľadu na to, čím si prechádzaš. A ukážem ti, ako sa týchto hrozných pocitov zbaviť. Aby si mohla byť tou/mohol byť tým, kým naozaj si.”

Sľub sebe

“Vzdávam sa presvedčenia a už viac neverím, že sa rozmýšľaním o svojich problémoch z nich dostanem. Naopak, čím viac budem o hociktorom svojom probléme v hlave premýšľať, tým viac tento problém posilňujem a jeho riešeniu sa vzdaľujem. Jediná pravá cesta liečenia je cesta prijatia, pochopenia a uvoľnenia problému tam, kde vznikol a kde stále existuje, teda v tele cez pocity. Preto sa odteraz stanem samej sebe naplno partnerom. Nájdem, otvorím sa a precítim bolesť/traumu v tele a túto zablokovanú energiu uvoľním napríklad pomocou kvantového liečenia. A všetky, najmä negatívne pocity, si budem ctiť ako svojich dôverných blízkych, ktorí tu sú pre mňa. Aj keby som ich najradšej zabila. Nič v mojom živote nie je a nikdy nebude dôležitejšie než opatera seba a liečenie seba späť do celistvosti. A tak to je.”

Cena, ktorú platíme za odpojenie od seba:

- Zakrpatený rast
- Chýba odvaha žiť a naplno sa realizovať
- Chýba zmysel a jasnosť v smerovaní života
- Dezintegrované vnútorné ja (bytie), disociácia, dezintegrácia a fragmentácia duše
- Zneužívanie druhými ľuďmi a opustenie nimi
- Neschopnosť vytvoriť alebo si udržať dobré vzťahy, strach z ľudí a vzťahov a následná potreba dominancie alebo submisie, či izolácie
- Zastávaš si svoje hranice strachom alebo agresiou
- Zvýšená bezmocnosť, strata životnej sily, pocit slabosti a nechúť
- Zhoršujúce sa telesné zdravie a symptómy (úzkosti, závislosti, depresia, C-PTSD / komplexná post-traumatická stresová porucha, insomnia, fibromyalgia, agorafóbia a zhoršená dôvera v seba, život a druhých ľudí a iné škaredé či bolestivé prejavy)

=> Všetky tieto symptómy kričia o pomoc a volajú späť jednu jedinou osobu, ktorú potrebujú najviac zo všetkého => TEBA

FORMY ÚTEKU OD SEBA (a emočnej traumy, keď je aktivovaná)

- Vzťahy s druhými ľuďmi, špeciálne zlé
- Alkohol, drogy, lieky
- Jedlo
- Televízor, sociálne siete, počítačové hry, YouTube, Netflix
- Sex a porno
- Nakupovanie
- Ohováranie, sťažovanie
- Gambling
- Workoholizmus, perfekcionizmus
- Neustále plánovanie programu a čo ďalšie treba spraviť
- Všetko, čo robíme extrémne aj šport, práca, sex
- Upratovanie
- Self-Help literatúra, kurzy (aj keď trvale nepomáhajú)
- Duchovno

FORMY ÚTEKU OD SEBA (a emočnej traumy, keď je aktivovaná)

- Stuhnutie (v mieste traumy) a predstieranie normálnosti navonok aj dovnútra
- Mudrovanie, poučovanie a terapeutizovanie druhých
- Racionalizácia a žitie z rozumu, intelektualizácia
- Sústreďenie sa a posudzovanie vonkajšieho sveta a druhých ľudí, opomínanie vnútorného sveta
- Staranie sa o druhých ľudí, syndróm pomocníka, altruizmus
- Cestovanie a neustála zmena práce, ľudí, bydliska, aktivít, ktorým sa venujem
- Chodíš po terapeutoch, liečiteľoch, psychológoch, seminároch, doktoroch a duchovných učiteľoch (online alebo offline)
- Agresia voči druhým alebo sebe (sebapoškodzovanie), seba & druhých sabotáž
- Marenie dobrého a hodnotného
- Psychické poruchy – narcizmus, psychopatia, depresia, psychóza, OCD, ADHD a iné
- Fyzické choroby (disharmónia sa materializovala v tele)
- Nepreberáš zodpovednosť za seba, dávaš ju druhým (aj za ublíženie aj za vyliečenie, zotrvávanie v obeti, syndróm obete)
- Zlý manažment času a energie (svojich síl)
- Zanedbávaš a neuspokojuješ svoje potreby a toleruješ vzťahy, kde nie sú naplnené tvoje základné ľudské potreby po bezpečí, harmónii, blízkosti, láske a porozumení

FORMY ÚTEKU OD SEBA (a emočnej traumy, keď je aktivovaná)

- Žiješ život nie v súlade so svojimi hodnotami
- Žiješ život cez falošné, nepravé ja (narcizmus), v nesúlade so sebou samým, nie si sám sebou, hráš sa na niekoho, kto nie si
- Tváriš sa, že si ok, s čím/kým nie si ok
- Hovoríš áno, keď chceš povedať nie a hovoríš nie, keď chceš povedať áno (ľuďom, veciam, príležitostiam)
- Trpíš a nevyhladáš pomoc, rezignuješ na plnohodnotný život
- Prenášaš svoju bolesť na druhých, trápiš ich, spôsobuješ druhým bolesť, si reaktívny nie proaktívny
- Popieraš, potláčaš, odmietaš, zavrhuješ a bagatelizuješ, ignoruješ alebo zosmiešňuješ pravdu
- Necítiš, nehovoríš a nekonáš, keď treba cítiť, hovoriť, konať
- Samovražda (akt aj myšlienky na ňu)
- Manipuluješ seba a/alebo druhých, kontroluješ seba a druhých, vytváraš nátlak a všetko, čo chutí “nasilu”
- Odovzdávaš svoju silu, moc a kontrolu nad svojím životom niekomu inému (vonkajšej autorite)
- Plač (nie ako uvoľnenie emócie ale chronicky ľútostivý postoj či citová manipulácia)
- Hnev a agresia (nie ako prejav emócie ale ako zastrašovanie a nátlaková manipulácia)
- Prehnaný čas v posteli

FORMY ÚTEKU OD SEBA (a emočnej traumy, keď je aktivovaná)

- Vieš ešte o nejakej forme úteku od seba? Napíš do komentára a dáme ho sem...

Ako byť sebe partnerom?

Znamená to sa stretnúť s vnútornými zraneniami / bolesťou / peklom vlastného života

1. Obráť sa dovnútra
2. Buď s tým,čo tam je
3. Unes to / udrž to (v tele)
4. Cíť to (v tele)
5. Nechaj to ísť (samé)

ALEBO

Kvantové liečenie (ako vedená meditácia je v archíve BlahoKlubu)

Byť sebe partnerom a samo-liečenie

- Potrebuje začať vedomým rozhodnutím odpútať sa od svojho narcistu (partnerky, manžela, rodiča, šéfa, kamarátov, dieťaťa). Vedieť, že každý čas a pozornosť, ktorú venuješ jemu/jej je stratený čas, ktorý si mohla venovať sebe a svojmu zotaveniu
- Vedieť, že ďalšie rešeršovanie o téme narcizmu ťa nevylieči (aj keď psycho-edukácia je dôležitá a dobrý prvý krok)
- Rozprávanie (blízkym a na fórach) čo ti narcista urobil, ťa nevylieči (aj keď ti prinesie porozumenie a validáciu)
- Sledovanie narcistu a jeho ďalších krokov na sociálnych sieťach ťa tiež nevylieči (odpútava od seba a svojich rán)
- Iba obrátenie sa dovnútra a vnútorná práca ťa z toho dostane!!!

**“Kým nezmením, ako sa cítim ohľadom toho,
čo sa deje v mojom vnútri, všetko v mojom
vonkajšom svete to musí a bude odrážať.”**

Motto “ ako dnu, tak von” ti hovorí jasne a to, že tvoja najhlavnejšia misia v živote je opatrovať svoje vnútro. A záležitosti sveta vonku sa aj tak pre teba nezlepšia, kým nevyliečiš, nespasíš, nezachrániš, neskrášliš svoj vnútorný svet. Amen