



PERSPEKTYWA

*“Gdy nie wiesz, do którego portu płyniesz,
żaden wiatr nie jest dobry.”
Seneka Młodszy*

Nie możesz zmienić przeszłości, ale możesz zmienić jej interpretację. Perspektywa to wybrany przez Ciebie sposób widzenia siebie, swoich spraw, ludzi, Boga, życia i świata. Celem tego modułu jest uświadomienie sobie i wyrobienie w sobie umiejętności dobierania jak najbardziej korzystnej perspektywy przeżywania swojego życia. Nie jesteś niewolnikiem swoich przekonań, sposobu patrzenia na życie swojej matki, ciotki czy tego, jaka jest moda. Możesz nauczyć się świadomie, w wolności wybierać, jak zamierzasz postrzegać siebie, innych i świat. Świat jest taki, jakiej perspektywy decydujesz się go oglądać. To Ty decydujesz, czy szklanka jest w połowie pusta czy w połowie pełna. To Ty decydujesz, czy widzisz w sobie głównie to, co słabe i złe, czy skupiasz się na sile i pomnażaniu swoich talentów. To Ty decydujesz, czy przyjmujesz perspektywę problemu czy rozwiązania. To Ty decydujesz, czy wybierasz zawrócić z drogi, bo pojawiła się przeszkoda, czy zobaczyć tę przeszkodę jako stację wzmacniania siły i kształtowania charakteru. Ty wybierasz, czy wchodzisz w rozwój czy w regres. Nie kontrolujesz rozdania kart, ale kontrolujesz sposób własnej gry. Nie oddawaj wyboru perspektywy przypadkowi, wirowi codzienności, lękom. Obejmij stery. To Twój statek. To Twoje ciało. To Twoje życie.

ZADANIA – PERSPEKTYWA

Praktykuję wdzięczność, wymieniam 10 rzeczy, za które dziękuję. “Dziękuję za ... x10”

Wypowiadam się o sobie i o innych TYLKO w pozytywnym świetle lub nie wypowiadam się w ogóle.

Medytuję 15 minut dziennie w postawie siedzącej (dla początkujących polecam dodatkowo lekturę z kolejnego zadania).

Czytam ze zrozumieniem i rozważam książkę “Światło wewnętrzne” Laurence Freeman, codziennie przez minimum 15 minut.

W chwilach napięcia, stresu, zalewu złych myśli i odczuć stosuję jedno albo wszystko z następujących: trening oddechowy, spacer, medytacja/modlitwa, słuchanie muzyki.

Tworzę osobista PLAYLISTĘ piosenek/muzyki, które mnie motywują do dobrego działania. Wykorzystuję je w sytuacji braku chęci, niemocy, lęku, poczucia wypalenia, beznadziei aby powstać i zrobić to co warto.

Odmawiam dziesiątkę, część albo cały Różaniec codziennie.

Doceniam na głos dobre działania u siebie i innych. Używam więcej słów takich jak: PROSZĘ, DZIĘKUJĘ, PRZEPRASZAM, zwłaszcza wobec ludzi, którzy mnie denerwują.

Robię pogłębioną refleksję 3 razy w tym miesiącu z pytaniami podanymi poniżej.

Wchodzę w DETOKS DOPAMINOWY na 7, 14 albo 28 dni.

Pogłębiona refleksja- pytania pomocnicze.

Zmiana perspektywy wymaga zmiany myślenia.

Co jest dla mnie najcenniejsze w życiu?

Co jest najcenniejsze we mnie?

Jak chcę o sobie myśleć?

Co potrzebuję usłyszeć, kiedy jest mi trudno? (Wymień minimum 3-5 zdań).

Jakie wydarzenia z przeszłości burzą mój pokój?

Jak zatem zamierzam o nich myśleć lepiej?

Jaka perspektywa patrzenia na te doświadczenia będzie rodzić pokój?

Jakie cechy chcę w sobie wzmacniać, a które osłabiać?

W jakie dyscypliny muszę (bo chcę!) się uzbroić, aby to zrobić?

Jak chcę przeżyć kolejne 20 lat mojego życia? Z kim? Gdzie?

Jak wygląda dzień powszedni życia, które buduję (opisz go sobie w jak największych szczegółach)?

Czego chcę, aby było więcej, a czego chcę, aby było mniej?

Jakich dyscyplin umysłu i ciała potrzebuję, aby ten standard życia urzeczywistnić?

Czy moje finanse pozwalają na godne życie? Czy służę Bogu czy mamonie? Używam pieniędzy do dobrego życia, czy to one używają mnie i zniewalają? Martwię się o pieniądze, czy ich używam do pomnażania dobra duchowego i materialnego dla lepszego życia mojego i innych? Co zamierzam z tym zrobić?

Jak wyobrażam sobie ostatnie 5 lat mojego życia? Co chcę robić?

Czego nie chcę robić? W jakich relacjach pragnę być? Jak przeżywać codzienność? Jak sprawny/sprawną fizycznie i psychicznie chcę być? Jakich dyscyplin zatem potrzebuję DZIŚ?

"Jak lekarze zawsze mają pod ręką narzędzia i noże do niespodziewanych operacji tak i Ty miej w pogotowiu stałe zasady byś mógł świadomie oceniać sprawy boskie i ludzkie, a najdrobniejszą nawet rzecz spełniać z pamięcią o wzajemnych związkach rzeczy. Ani bowiem żadnej sprawy z zakresu spraw ludzkich nie zdziałasz bez uwzględniania spraw boskich, ani na odwrót."

Marek Aureliusz

Jak kontrolować się MĄDRZEJ?

Jak nie być ofiarą niekorzystnej perspektywy, czyli własnych wzburzonych emocji, przestarzałych przekonań, opinii i presji otoczenia?

Oto 9 pomocnych kroków:

1. HOMEOSTAZA:

Utrzymywanie ciała, a przez to umysłu, w optymalnym stanie (odżywianie, posty, ruch, odpoczynek, wysiłek, rozrywka, cisza) poprzez poznane narzędzia (patrz moduł ciało).

Refleksja:

Czy to, co jem, odżywia mnie, czy ograbia ze zdrowia?

Co mogę zrobić, aby lepiej spać?

Co mogę usprawnić w moich rutynach poranka i wieczora?

Czy mój styl życia wspiera mnie, czy ograbia z energii?

2. DETOKS:

Świadome zastosowanie różnego rodzaju postów dla uzyskania poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego, innymi słowy okresowe lub regularne stosowanie hormezy (kontrolowanej dawki stresu) dla usprawnienia wszystkich funkcji ciała i pracy układów. Popularne rodzaje detoksów wspierające metabolizm, samopoczucie, poziom motywacji, gospodarkę hormonalną to: detoks od cukru, węglowodanów, mediów, mięsa, pornografii, internetu, jedzenia, kofeiny, alkoholu, papierosów, negatywnego myślenia, osądzania, słuchania muzyki itp.

Refleksja:

Czy jestem od czegoś uzależniony/uzależniona?

Od czego potrzebuję przerwy, co chcę wyeliminować/co ograniczyć?

Na jak długo chcę zastosować detoks?

Jakie są moje głębsze motywy detoksu, dlaczego go potrzebuję?

3. REFLEKSJA PRZED REAKCJĄ:

Celem stosowania refleksji jest zmniejszenie reaktywności opartej na instynktach, szkodliwych przekonaniach, silnych emocjach. Między bodźcem a reakcją jest przestrzeń, którą można zwiększać celem podejmowania bardziej świadomych decyzji. Jest to ćwiczenie opanowania, zwiększenia kontroli nad sobą, odkrycia wewnętrznego pokoju i poznania własnej niezależności i wolności wobec niesprzyjających okoliczności.

Refleksja

Co się dzieje?

Co czuję?

Co zamierzam w tej sytuacji zrobić?

Dodatkowo (jeśli mam więcej czasu):

Dlaczego tak czuję?

Jakie przeszłe doświadczenia odzywiają się we mnie w obliczu tej sytuacji?

Jak mogę sobie pomóc teraz?

Jak mogę sobie pomóc długoterminowo?

Czego teraz potrzebuję?

Jaką wybieram postawę?

Co pomaga wrócić do normy:

Trening oddechowy

Modlitwa/medytacja

Spacer

Muzyka

Trening

Rozmowa z zaufaną osobą

Polecana książka: "Człowiek w poszukiwaniu sensu" Victor Frankl

4. KONTROLA:

Ćwiczenie sprawnego rozróżniania tego, nad czym mam kontrolę, a nad czym nie. W sytuacji, która wymyka się spod kontroli, warto zapytać się siebie: Czy mam nad tym kontrolę? Co mogę zrobić w tej sytuacji? (Jeśli nie mogę nic zrobić, zajmuję się czymś innym, przechodzę do kolejnego punktu dnia, ćwiczę skupienie na działaniu zewnętrznym lub wewnętrznym – modlitwa, medytacja).

5. ŚWIADOME USPOKAJANIE SIĘ:

Świadome balansowanie swoich myśli i działań, aby pozostawać w stałym kontakcie ze sobą, jest bardzo ważne.

Refleksja:

Jak mogę myśleć o tej sytuacji, aby nie prowokować mocnych emocji?

Co mogę powiedzieć, aby wprowadzić pokój?

Który punkt widzenia teraz wybiorę, aby nie prowokować zbędnych emocji?

Pomocne narzędzia:

Medytacja,

Spacer,

Ruch,

Trening oddechowy,

Przebywanie w naturze.

6. MYŚLENIE W KORZYSTNIEJSZEJ PERSPEKTYWIE CZASOWEJ

Refleksja

Czy to warto jest mojej uwagi i energii?

Czy to będzie miało znaczenie za 5 lat?

Czy nie wkładam na swoje barki więcej niż wymaga ode mnie TEN DZIEŃ, TEN MOMENT?

7. DZIENNIK

Prowadzenie dziennika to narzędzie do poznawania siebie, do rozumienia siebie, do autoterapii. Dzięki prowadzeniu dziennika lepiej można przygotować się na dzień następny, żegnając ten miniony. Prowadzić dziennik można na różne sposoby: opisywanie rzeczywistości, praktykowanie wdzięczności, opisywanie uczuć, potrzeb, spostrzeżeń, pragnień, przemyśleń, celów, wizji itp. itd.

8. NIE PROBLEMY, A WYZWANIA

To co JEST – jest drogą. Problem to konstrukt psychologiczny, problemy jako takie nie istnieją. To samo wydarzenie, które nazywamy problemem może w sekundzie stać się po prostu drogą, wyzwaniem, ćwiczeniem, szansą na naukę, okazją do wewnętrznego wzrostu itp.

Zamiast pytać: "Dlaczego mi się to przytrafia?"

warto pytać: "Czego mogę się z tej sytuacji nauczyć, co wynieść, co przećwiczyć?"

Polecana książka: "Przeszkoda czy wyzwanie? Stoicka sztuka przekuwania problemów w sukcesy." Ryan Holiday

9. WDZIĘCZNOŚĆ

Praktykowanie wdzięczności:

wyrywa z postawy pychy "należy mi się", "to oczywiste że żyję", "powinno być tak i tak..."

Wdzięczność skłania do rozpoznania obfitości, a nie skupiania się na brakach.

Sprawia, że zaczynamy dostrzegać lepsze strony wszystkiego, w sobie, w innych ludziach, w życiu codziennym i świecie.

Dziękuję za...

"Gdy wszedł do łodzi, poszli za Nim Jego uczniowie. Nagle zerwała się gwałtowna burza na jeziorze, tak że fale zalewały łódź; On zaś spał. Wtedy przystąpili do Niego i obudzili Go, mówiąc: «Panie, ratuj, giniemy! A On im rzekł: «Czemu bojaźliwi jesteście, małej wiary?» Potem wstał, rozkazał wichrom i jezioru, i nastąpiła głęboka cisza. A ludzie pytali zdumieni: «Kimże On jest, że nawet wichry i jezioro są Mu posłuszne?»"

Mt8, 23-27

Bacz jak myślisz...

Na co patrzysz?

Na czym się skupiasz?

Na co zwracasz uwagę?

Jakie myśli ćwiczysz w swojej głowie?

Jak zarządzasz skupieniem?

**Ćwicz uważność zwłaszcza podczas burz...mniejszych i większych.
Zachowywanie pokoju w sercu to Twoja odpowiedzialność.**

Między bodźcem a reakcją jest przestrzeń...

To miejsce na Twój wybór.
Kontrolę masz nad swoją **DECYZJĄ**, nie bodźcem.

Ktoś może powiedzieć coś, co Cię zaboli, wkurzy, zniesmaczy ...no cóż to był jego wybór, nad którym Ty nie masz kontroli, Ty natomiast **WYBIERASZ** sposób w jaki **ZAREAGUJESZ**...

Możesz wrzasnąć, zamilknąć, odejść, powiedzieć coś w spokoju, wzruszyć ramionami - Ty wybierasz, jak pokierujesz sobą. Która reakcja będzie lepsza? Tu nie ma czarno-białych odpowiedzi, tu chodzi o wnikliwe kierowanie sobą bez wymagania perfekcji. Nie ma idealnych wyborów, są lepsze i gorsze na dany stan świadomości.

Zawsze masz możliwość wybrania lepszej **PERSPEKTYWY**. To proces, to sztuka, to praca na całe życie, dlatego ćwiczymy to **DZIŚ**, już nie czekamy na lepszą pogodę...

Paczka ciastek w Biedronce może Cię mocno nęcić, ale to Ty podejmujesz wybór.

Poczucie winy, dyskomfort, lęk mogą zachęcać Cię do powrotu do starego schematu i ucieczki, ale ostatecznie to Ty decydujesz, czy wracasz, czy nie. Tak, to jest trudne, ale z biegiem czasu, wraz z praktyką będziesz w tym coraz lepszy.

Zarządzanie własną perspektywą to świadomy proces oparty o **UWAŻNOŚĆ** I **SZACUNEK** do własnej osoby, upływającego czasu i możliwości, którymi jesteś obdarowana _ obdarowany. Nie kontrolujesz pogodą ani innymi statkami na morzu, kontrolujesz tylko swój.



Największym darem jest dar ŻYCIA.

TO, ŻE JESTEM, JEST WYSTARCZAJĄCYM POWODEM
ABY SIĘ ROZWIJAĆ, STARAĆ, PODNOSIĆ PO PORAŻCE,
WSPÓŁPRACOWAĆ Z ŁASKĄ, IŚĆ PO WIĘCEJ, MIERZYĆ
WYSOKO, WYKORZYSTYWAĆ MOŻLIWOŚCI....

Moje życie to nie oczywistość.
Moje życie to największy z darów, nawet jeśli nie umiem
tego w sobie odczuć.
Jestem, bo miałem być.
Żeby żyć w pełni, muszę przyjąć ten dar w pełni, i
przyjmuję go tu i teraz.
Przyjmuję siebie takim, jaki jestem.
Bo takim przyjmuje, widzi i kocha mnie Bóg.
Moje pragnienie doskonalenia się jest dobre, i podążam
za nim w pokorze, rozwijając się konsekwentnie, ale
pamiętam, że mojej pierwotnej wartości nie dodają mi
ani moje zasługi, ani pieniądze, ani tytuły, ani podziw
innych, ani akceptacja innych ludzi, a także nie
umniejszają jej moje wady, odrzucenie przez ludzi,
życiowe porażki, rany zadane przez innych, brak
powodzenia w staraniach itp.
Jeżeli nie przyjmę SIEBIE w pełni, nic z tego, co pragnę,
nie stanie się moje, nawet jeśli będę to miał, będę jak
obcy dla siebie, a życie będzie przewijać się jak teatr...
Przyjąć siebie w pełni oznacza nie brzydzić się swoją
słabością i nie wywyższać się siłą.

Przyjęcie swojego JESTESTWA w **pełni** umożliwia
rozwijanie się w pełni i konsekwentnie, bo dzięki temu
nic z tego, co złe, słabe, niedoskonałe we mnie nie jest w
stanie zatrzymać mnie w drodze.

Przyjęcie SIEBIE w pełni to także przyjęcie drugiego
człowieka w pełni, **bez oczekiwań, żeby był inny.**

Przyjęcie SIEBIE to podniesienie się tysięczny raz po
nieudanej próbie.

Przyjęcie SIEBIE w pełni to dawanie sobie szansy wtedy,
kiedy inni nam jej nie dają.

Przyjęcie SIEBIE w pełni to zgoda na wszystkie emocje
bez bycia ich niewolnikiem.

Przyjęcie SIEBIE to nie jednorazowy akt, a DROGA,
PROCES to wchodzenie w tę postawę każdego dnia.

Przyjęcie SIEBIE w pełni, w prawdzie, to umieranie dla
swoich wyobrażeń o sobie.

Przyjęcie SIEBIE TU I TERAZ to załazek wolności. Szkoła
Samodyscypliny to właśnie praktyka przyjmowania
siebie w PEŁNI, bez chowania głowy w piasek, bez
uciekania, bez zbędnych perfekcjonistycznych
przykrywek.

To te małe działania, które pozwalają nam się ze sobą
spotkać, dając możliwość przyjęcia siebie w różnych
okolicznościach.

NIE USTAWAJ W SWOICH DYSCYPLINACH.