

JAK

KSIĄŻKA
AUTORKI
101 LEKCJI,
KTÓRE ZMIENIĄ
TWÓJ SPOSÓB
MYŚLENIA

uzdrowić

SIEBIE

Gdy czujesz się wystarczająco silny, aby móc
dostrzec to, co złe, zaczynasz odkrywać
swoją duszę.

BRIANNA WIEST

autorka międzynarodowych bestsellerów, których
sprzedaż przekroczyła milion egzemplarzy

FILIA

BRIANNA WIEST

JAK

uzdrowić

SIEBIE

Przełożyła
Kinga Markiewicz

FILIA

Dla tych, którzy stają na życiowym rozdrożu...

*Istnieje tylko jedna droga: ta, która
prowadzi do waszej prawdy.*

WSTĘP

Uzdrowienie nie jest wydarzeniem jednorazowym.

Oczywiście, może zostać zapoczątkowane tego typu wydarzeniem – najczęściej jest nim pewna nagła strata, która zaburza nasze wyobrażenie przyszłości. Niemniej jednak prawdziwe uzdrowienie polega na dopuszczeniu, by ów zamęt pozwolił nam wyrwać się z głębokiej nieświadomości, wyzwolił istotę, w którą się przeistoczyliśmy, i umożliwił nam świadome poskładanie w jedną całość prawdy o tym, kim mieliśmy się stać.

Doświadczenia, które są katalizatorami uzdrowienia, nie próbują nas zmusić do dojścia do siebie po ciosie otrzymanym przez nasze ego; w wielu przypadkach jednak sprawiają, że w ogóle po raz pierwszy dostrzegamy swoje ego. To moment pojednania, w którym jesteśmy zobowiązani do uświadomienia sobie, że – jak powiedział Michael Murphy – „ma się narodzić lepsze życie”.

Jeśli nie odpowiemy na to wezwanie, będzie nieustannie powracało, pojawiając się w naszym życiu pod postacią zbliżonych do siebie schematów i uczuć. Ciągłe będziemy zadawać sobie podobne pytania: „Jak to możliwe, że nadal tu jestem?” albo „Jakim cudem znów się tutaj znalazłem?”. To samo ostrzeżenie będzie powracać dopóty, dopóki nasza

podświadomość nie zdecyduje się na wyruszenie w podróż do własnej przemiany. To proces polegający na przywróceniu pamięci o doskonałej, całościowej i kompletnej prawdzie o tym, kim jesteśmy. To zadanie na całe życie, ponieważ codziennie, dzień po dniu, musimy pielęgnować ogrody naszych umysłów. Jak dzieci, które nie są w stanie zarządzać sobą w pełni. Nasze życie wymaga od nas lepiej funkcjonującej, dorosłej postaci, która ma wzgląd na przyszłość, potrafi wystąpić naprzód i zasiąść na fotelu kierowcy.

To podróż, ponieważ żadne uzdrowienie, obojętnie, czy to fizyczne, czy duchowe, nie jest zjawiskiem przebiegającym w sposób liniowy lub harmonijny. Życie utyka w jednym punkcie, zanim ma szansę się rozwinąć, i stopuje swój bieg, nim zdoła wykonać skok naprzód. Zamiast stawiać opór tej niepewnej równowadze, powinniśmy spróbować ją zaakceptować. Im dłużej tego unikamy, tym dłużej będziemy roztrząsać jakieś wydarzenie lub ich ciąg, który pojawił się na naszej drodze, aby nas przebudzić, odsuwając w czasie podjęcie o wiele trudniejszego, ale znacznie bardziej satysfakcjonującego wysiłku.

Pod wieloma względami podróż ku uzdrowieniu jest nie tyle rozdziałem historii twojego życia, ile zmianą sposobu pisania całej poświęconej mu książki. To zmiana sposobu, w jaki poruszasz się po świecie – przejście od rozczarowania faktem, że życie nie spełniło wszystkich twoich oczekiwań, do poszerzenia twojej perspektywy, dzięki której dostrzeżesz całą magię, cuda, zachwyty, cierpienie, stratę,

zysk oraz przeciwieństwa, które czynią nas wszystkich doskonalsze i nieprzewidywalnie ludzkimi.

Nasze uzdrowione wersje nie są wcale naszymi najlepszymi wersjami. Nie są odporne na smutek, cierpienie ani strach. Po prostu nie dają się dłużej kontrolować tym doświadczeniom. Odczuwają smutek, kiedy przychodzi pora na jego odczuwanie, podobnie jest z rozpaczą i zadowoleniem. Obawiają się rzeczy nieznanych lub ważnych (albo i jednych, i drugich), ale nie pozwalają, aby te emocje uniemożliwiły im pójście naprzód. Życie potrafi stawiać przed nami wiele trudnych wyzwań i być wyjątkowo niesprawiedliwe, a bez umiejętności nawigowania pośród emocji, które towarzyszą aktualnie przeżywanym przez nas doświadczeniom, często wpadamy w pułapkę dawnych historii, budowanych wokół podobnych zdarzeń.

Gdy umiemy dokonać walidacji, zaakceptować oraz przepracować własne ludzkie doświadczenia, pozostając niezależnymi od kogokolwiek innego, dzieje się magia. Zaczynamy na nowo łączyć się ze swymi autentycznymi uczuciami, wsłuchujemy się w najbardziej subtelne instynkty oraz przestajemy sabotować inspirujące myśli i uczucia. Dzięki temu jesteśmy w stanie zapoczątkować nieoczekiwany rozwój wypadków. Z biegiem czasu zauważamy, że każde z tych doświadczeń łączy wspólny mianownik, którym jest cichy przewodnik naszych dusz: wszechobecny i nieustannie prowadzący nas poza granice tego, co widzimy w czasie rzeczywistym.

Gdy zaczynamy dostrzegać tę moc, zaczynamy jej bardziej ufać. A gdy zaczynamy jej bardziej ufać, zaczynamy uważniej za nią podążać. Odczuwamy dłuższe okresy spokoju i miłości. Dzięki temu nowemu, skoncentrowanemu, stabilnemu spojrzeniu nasze życie odzyskuje harmonię. Dociera do nas, że nigdy tak naprawdę nie byliśmy zagubieni, a jedynie zapewnialiśmy sobie przestrzeń do przepracowania pewnych rzeczy, zanim mogliśmy skoncentrować się na ruszeniu naprzód.

Twoim głównym celem jest osiągnąć uzdrowienie.

Sam fakt, że będziesz osobą, którą było ci pisane się stać, wywrze ogromny wpływ na całe twoje otoczenie. Już nic nigdy nie będzie takie samo. Jeśli nie potrafisz wyobrazić sobie, w jaki inny sposób mógłbyś zostawić po sobie spuściznę, pomóc innym lub zrobić coś pożytecznego ze swoim życiem, najważniejszym punktem zaczepienia, od którego możesz zacząć, jest twoje wnętrze.

To również najtrudniejsze miejsce na start.

Znacznie łatwiej jest skupiać się na tym, co na zewnątrz, i wytykać palcami wszystko, co – według nas – inni robią źle. O wiele większym wyzwaniem jest spojrzenie na siebie w lustrze i szczerze przyznanie się do tego, że nie potrafimy żyć zgodnie z naszym prawdziwym potencjałem ani określić tych obszarów w życiu, w których nadal mamy trochę przestrzeni na rozwój, a potem nieustannie motywować się do robienia wszystkiego, aby owe zmiany miały okazję się zmanifestować.

Gdy odzyskujemy kontrolę nad przeznaczeniem, jakie ma być naszym udziałem, uzdrowiona zostaje cała wspólnota, ponieważ wszyscy jesteśmy fragmentami jednej całości. Doskonałość będzie niemożliwa, ponieważ to właśnie przez kontrast ten świat staje się tym, czym miał być – poligonem doświadczalnym dla rozwoju duszy. Nie chodzi tu o próbę podbicia świata i uczynienie z niego najlepszej możliwej wersji, ale o to, by w końcu zrobić to, co od początku było naszym zamiarem: przebudzić się, pamiętać, być świadkiem tego, jak nasz własny potencjał wzmacnia się i utrwała.

Tak jak nie ma dwóch identycznych osób, tak każdy cel, do którego czujemy się powołani, jest jedyny w swoim rodzaju. Dokładnie taki sam jest zamiar tej książki: ukazanie każdemu z nas małych i wielkich sposobów, dzięki którym możemy wywrzeć wpływ na otaczających nas ludzi w tym zakątku świata, w którym przyszło nam żyć, w konkretny sposób i w czasie, który należy tylko do nas.

Nie ty jeden słyszysz wołanie, aby wyrwać się z życia, które sobie zaplanowałeś, po to, by móc poświęcić się w pełni takiemu, które od dawna na ciebie czekało. Jeśli wystarczająco wielu z nas będzie potrafiło to zrobić, jestem zdania, że będziemy mieć potencjał, aby zaobserwować olbrzymie zmiany we współdzielonej materialnej rzeczywistości. Nie ma takiej osoby, która nie potrzebowałaby uzdrowienia, ponieważ nie ma nikogo, kto nie potrzebowałby wyrwania się z nieświadomości i poprowadzenia ku wszystkiemu, co życie ma do zaoferowania.

Ta książka to zbiór esejów, które napisałam na przestrzeni wielu lat własnej podróży; rozpoczęłam ją jako dziewczyna cierpiąca z powodu poważnych zaburzeń psychicznych i emocjonalnych, a kończę jako odpoczywająca na kalifornijskim wybrzeżu w chłodny letni wieczór kobieta – zdrowa, zorganizowana, świadoma i rozkwitająca – która pisze te słowa z myślą o tobie.

Skoro sięgnąłeś po tę książkę, to znaczy, że już jesteś na drodze ku uzdrowieniu i odnalezieniu prawdziwego celu w życiu. Mam nadzieję, że moje słowa dodadzą otuchy twojemu sercu w trakcie podróży, którą twoja odważna dusza właśnie rozpoczęła.

Do zobaczenia po drugiej stronie.

Brianna Wiest, styczeń 2022

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SAMOUZDROWIENIA

Rozpoznajesz to znajome, tępe uczucie w brzuchu – jakby coś było nie tak, choć nie jesteś w stanie określić, co dokładnie. Zaczynasz tworzyć podsumowanie swojego życia. Wymieniasz na liście pracę, zarobki, znajomych, to, co pomyślałby teraz o tobie ktoś z dawnych czasów, patrząc na twoje nowe, fajne zdjęcie profilowe na Facebooku. Te elementy, złożone w całość, tworzą obraz, który powinien niwelować tamto nieprzyjemne uczucie.

A jednak tak nie jest.

Ten ból utrudnia ci życie. Osiąga punkt kulminacyjny i eksploduje. Rozpraszają cię wiadomości, twoja praca, posty na Twitterze lub coś, co akurat w tym momencie przeraża cię jeszcze bardziej. Ciągnie się to tak długo, aż któregoś dnia uświadamiasz sobie, że jesteś udręczony i obciążony bólem, którego nie potrafisz do końca rozszyfrować. Stopniowo zaczynasz się załamywać. Coraz trudniej ci wstać z łóżka i wyjść na zewnątrz. Coraz łatwiej pić więcej alkoholu. To samo może się tyczyć jedzenia, robienia zakupów albo wrzucania zdjęć na Instagram. Każdy ma inny nałóg.

Im bardziej jesteś zdezorientowany tą mało znaczącą, ale przerażającą emocją, której nie potrafisz rozgryźć, tym jest

gorzej. A im jest gorzej, tym większego nabierasz przekonania, że to ostrzeżenie przed rzeczami, które dopiero mają nadejść. Zaczynasz łączyć myśli z emocjami i lękać się zmyślonych rzeczy. Dochodzisz do wniosku, że są pozbawione logiki. Przesadzasz. Jesteś przekonany, że twój świat zmierza ku końcowi, a te „przecucia”, którym od tak dawna bezwarunkowo ufałeś, są w istocie ostrzeżeniami nakazującymi ci się ukryć.

Nie dostrzegasz faktu, że w rzeczywistości nic złego się nie dzieje.

Tak naprawdę wszystko jest w porządku, dzięki czemu w końcu czujesz się na tyle bezpiecznie, aby odczuwać to, co naprawdę odczuwasz. Przestań dokonywać projekcji. Przestań opowiadać bajki. Te tępe, nieprzyjemne odczucia nie biorą się z przyszłości – są zakorzenione w przeszłości.

A ty dźwigałeś je ze sobą przez cały ten czas.

Jeśli nie uporamą się z przepracowaniem doświadczeń natury emocjonalnej, pozostaną one z nami jak pożywienie, którego nie jesteśmy w stanie metabolizować, albo jak stare ubrania, których nigdy nie mieliśmy czasu spakować i wyrzucić na śmietnik. Zdarza się, że zapewniają nam pokarm duchowy, wiedzę oraz pomocne wskazówki. Kiedy indziej są tylko pozostałościami po dawno zamkniętym rozdziale naszego życia.

Tak czy inaczej, to sygnały wskazujące obecność obszarów, w których nie jesteśmy jeszcze wolni.

Gdy osiągniesz gotowość do uzdrowienia, będziesz musiał schronić się w bardzo bezpiecznym dla ciebie miejscu

i skupić na tych niepokojących uczuciach. Niech pokażą ci źródło, z którego się biorą. Zaczyniesz przypominać sobie momenty, które wyparłeś z pamięci, oraz emocje, o których zapomniałeś, że kiedykolwiek zdarzyło ci się je odczuwać. Przeszłość wróci w krótkich przeblyskach i kadrach. Powoli, z biegiem czasu, zorientujesz się, co tak naprawdę jest źródłem bólu – mianowicie ta część ciebie, której musiałeś się pozbyć, a potem zbudować mur wokół swojego serca, ponieważ tuż za nim znajdowała się rana, której w tamtym czasie nie potrafiłeś uleczyć.

Gdy będziesz gotowy, przekroczysz ten mur.

Będziesz wiedział, że gniew, smutek i niepokój to zasłony, swoiste wyzwalacze – usiłujące cię obudzić, a nie zważyć z nóg. Jeśli trzeba, będziesz musiał płakać. Płakać za trzynastoletnim sobą ze złamanym sercem czy za szesnastolatkiem, którego znajomi byli dla niego wredni. Będziesz musiał opłakać to, co straciłeś, i moment, w którym do tego doszło. Będziesz musiał cofnąć się w czasie i umieścić się w tych wspomnieniach jako dorosła osoba, żeby przekazać dziecięcej wersji siebie to, co akurat potrzebowała powiedzieć, choć w tamtej chwili nie potrafiła znaleźć właściwych słów albo odwagi. Będziesz to robił raz za razem, dopóki nie zorientujesz się, że jest ci lżej na duszy. Że uwalniasz nagromadzone emocje. Choć nie możesz zmienić przeszłości, jesteś w stanie w pewien sposób zmienić swoją narrację.

Będziesz musiał się trochę spocić. Porozciągać i rozruszać określone części ciała oraz zwrócić szczególną uwagę

na to, gdzie odczuwasz napięcie i dyskomfort, a także w których miejscach tłumisz i gromadzisz cały ból.

Będziesz musiał sobą potrząsnąć. Położyć się na podłodze i dosłownie wytrząsnąć z ciała wszystko, czego się trzymasz. Będziesz musiał pozwolić sobie poczuć się bezbronny i mały – choć przed tymi dwoma uczuciami bronimy się najmocniej.

Będziesz musiał się poddać. Dzięki wypłakaniu się, spoceniu i potrząśnięciu samym sobą przestaniesz z tym walczyć. Ujrzysz swoje dawne życie takim, jakim było, i zobaczysz swoją przyszłość taką, jaka jest: pełna nadziei i potencjału.

W końcu podniesiesz się, a twój świat zacznie się zmieniać.

Zakończysz pewne relacje i śmiało wkroczysz w nowe. Zadzwonisz do kogoś, z kim od dawna nie rozmawiałeś. Nagle poczujesz chęć wzięcia udziału w nowych zajęciach albo usiądziesz do wysłania e-maila z rezygnacją. Zaczyniesz pisać, czytać, przesiadywać na zewnątrz, popijać wodę i być wdzięcznym za te proste, poprawiające komfort życia rzeczy. Będziesz lepiej sypiał. Stopniowo zaczniesz wracać do swojego prawdziwego „ja”. Odnajdziesz w sobie ten emocjonalny ogień i spalisz wszystko, co blokuje ci możliwość autentycznego połączenia się ze światem.

Zrozumiesz, że kiedy kogoś tracisz, musisz się wypłakać. Kiedy jesteś sfrustrowany, musisz poddać się tej frustracji. Kiedy chcesz coś powiedzieć, musisz się odezwać.

W trakcie procesu uzdrowienia nie odkrywasz tylko tego, jak wrócić i naprawić rzeczy, których nie dokończyłeś. Uczysz się także, jak przeć naprzód, jak żyć bardziej uważnie, jak przeżywać doświadczenia w czasie rzeczywistym. Im częściej to robisz, tym większej nabywasz świadomości i zaczynasz być bardziej obecny w swoim życiu. Zaczynasz mówić, odczuwać i być sobą od nowa.

Gdy czujesz się wystarczająco silny, aby móc dostrzec to, co złe, zaczynasz odkrywać swoją duszę.

Ona od zawsze tam była. Tyle że tkwiła ukryta pod licznymi warstwami różnych osobowości, stylów, poglądów i idei, które przywarły do ciebie niczym tarcza.

Nigdy nie byłeś zagubiony.

To twoja dusza była ukryta.

Przez cały ten czas, kiedy odczuwałeś dyskomfort, twoja najgłębiej ukryta jaźń próbowała do ciebie przemówić i przypomnieć o swojej obecności. Twoje wnętrze mówiło ci: „Nie zatrzymuj się. W życiu jest coś więcej niż to”.

PRZECZYTAJ TO,
JEŚLI JESTEŚ GOTOWY ZMIENIĆ
SWOJE ŻYCIE

A co, jeśli w chwilach, w których czujesz się najbardziej samotny, zaczynasz sobie uświadamiać, że jesteś też wolny?

A gdybyś zaczął dostrzegać, że wtedy, kiedy odczuwasz największy strach, jesteś także całkowicie nieobarczony oczekiwaniami innych, zdolny do zdefiniowania siebie na nowo, eksplorowania życia na własnych warunkach i wsłuchania się w dźwięk własnego głosu? Co, jeśli życie w pojedynkę, w jakimkolwiek tego słowa znaczeniu, jest oznaką samowystarczalności oraz odwagi? A może już ci się to udało? Może zamiast wierzyć, że samotność jest symbolem porażki, uświadamiasz sobie, że to dowód świadczący o zrealizowaniu najbardziej śmiałego planu ze wszystkich?

Co, jeśli zamiast żywić przekonanie, że twoja praca nie jest wystarczająco satysfakcjonująca – przez zarobki, pozycję czy z innych powodów, z których ma wynikać twoja rzekoma niedostateczność – zaczniesz sobie uświadamiać, że żaden szereg zadań nigdy nie będzie w stanie zdefiniować ciebie jako całości? A jeśli zdałeś sobie sprawę, że praca to środek do osiągnięcia pewnego celu, a fakt, że robisz cokolwiek, aby przyczynić się do zwiększenia dobrobytu

NAJLEPSZA LEKTURA NA CZAS ZMIANY, IDEALNA DLA TYCH, KTÓRZY CHCĄ SOBIE POMÓC

Uzdrowienie nie jest wydarzeniem jednorazowym, ale zapoczątkowane przez tego typu sytuację. Nagła strata, zakończenie związku, zmiana pracy, kłopoty ze zdrowiem czy śmierć bliskiej osoby zaburzają nasze wyobrażenie przyszłości. Prawdziwe uzdrowienie polega na wyrwaniu się z głębokiej nieświadomości, wyzwoleniu istoty, w którą się przeistoczyliśmy, i świadomym poskładaniu w jedną całość prawdy o tym, kim mieliśmy się stać.

Brianna Wiest dzieli się z czytelnikami refleksjami, które pomogą im odnaleźć duchowy azyl oraz wstąpić na ścieżkę prawdziwej transformacji. Słowa autorki są niczym balsam na duszę w drodze do przemiany.

wydawnictwofilii.pl



FILIA

NA FAKTACH

cena 52,90 zł

ISBN 978-83-8357-028-0



9 788383 570280