

WYWOŁYWACZE POCZUCIA WINY

„Po tym wszystkim, co dla ciebie zrobiłam,
tak mi teraz odpłacasz?”

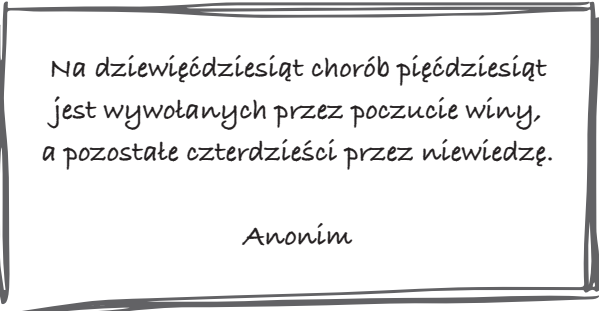
Matka do syna



1. WINNY CZY NIEWINNY

Poczucie winy jest jednym z najbardziej negatywnych uczuć, jakie może odczuwać człowiek, i równocześnie jednym z najczęściej stosowanych sposobów manipulowania innymi. Psychologowie twierdzą, że poczucie winy jest *różnicą pomiędzy tym, co zrobiłem, a tym, co powinienem był zrobić; między tym, co chcę, a tym, co powinienem robić*. Poczucie winy to uczucie, które nas paraliżuje, przeszkadza nam w rozwijaniu całego posiadanego przez nas potencjału; poczucie winy to: zemsta, złość i wyrzekanie się własnego ja.

Życie z poczuciem winy to życie w wiecznych kajdanach. To skazanie się na żywot w niezadowoleniu, cały czas czynienie sobie wyrzutów za życie, jakie przyszło nam wieść.



Na dziewięćdziesiąt chorób pięćdziesiąt
jest wywołanych przez poczucie winy,
a pozostałe czterdzieści przez niewiedzę.

Anonim

A zatem pytanie brzmi: czy faktycznie przyszło nam wieść takie życie, czy aby nie dokonaliśmy błędnych wyborów, może podjęliśmy mylne decyzje?

Głównym celem poszukiwań wszystkich ludzi jest znalezienie szczęścia. Zostaliśmy stworzeni do tego, żeby się cieszyć, wzrastać, rozwijać się, osiągać nasze cele, zaspokajać nasze potrzeby i doznawać upragnionej radości.

Człowiek ma podstawowe potrzeby, które powinien zaspokoić, żeby żyć bez poczucia winy, i w ten sposób pokonać wszelką przeszkodę, która mogłaby go powstrzymać. Przyjrzyjmy się niektórym z tych potrzeb:

- **Potrzeba fizyczna:** możemy ją zaspokoić, stosując się do określonych podstawowych zasad, takich jak zdrowe odżywianie, ćwiczenia fizyczne lub okresowe badania lekarskie.
- **Potrzeba emocjonalna:** człowiek jest istotą społeczną i powinien mieć zdrowe relacje ze swoim otoczeniem, pamiętając, że może podzielać poglądy innych, nie przestając być sobą. Ludzie potrafiący dokonywać wyborów i wiążący się z osobami, które im pomagają, osiągają emocjonalny dobrostan, dający im poczucie spełnienia i umożliwiający wzrost i rozwój w systemie kulturowym, do którego należą.
- **Potrzeba intelektualna:** taką potrzebę zaspokajamy w miarę rozwoju i zdobywania wiedzy, odrzucając błędne wzorce, wybierając mentorów i rozwijając nasz umysł dzięki prawdziwym wierzeniom.
- **Potrzeba duchowa:** każdy z nas rodzi się z duszą, która potrzebuje pokarmu. Może zadać sobie pytanie: jak to uczynić? Taką potrzebę zaspokajają się, służąc Bogu, odkrywając cel życia i rozwijając niezachwianą wiarę, pozwalającą nam podążać do przodu i omijać przeszkody, jakie mogą się pojawić. Narodziliśmy się z jedynym i wyjątkowym celem, z marzeniem, które tylko my sami możemy spełnić.

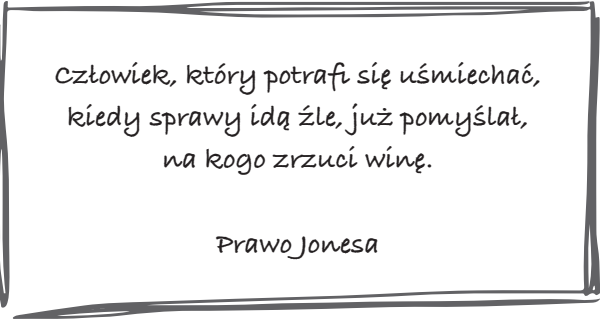
Kiedy jedna z tych sfer naszego życia nie osiąga pełni możliwości rozwoju, ogarnia nas poczucie winy, stajemy się podatni na skargi,

żądania i manipulację. Jeśli pozwolimy, żeby poczucie winy narastało i zajmowało coraz bardziej znaczące miejsce wśród odczuwanych emocji, przemieni się ono w przyczynę depresji, która, choć wiemy, gdzie się zaczyna, nie wiemy, gdzie się kończy.

2. GRZECH PIERWORODNY

Od zarania ludzkości, od chwili stworzenia pierwszego człowieka – Adama – poczucie winy i wiktyimizacja towarzyszą rodzajowi ludzkiemu. Pierwsze poczucie winy zrodziło się w Adamie, dlatego że posłuchał Ewy i zjadł zakazany owoc. Wówczas Adam zaczął zakrywać ciało: nie mógł już stanąć nagi przed swoim Stwórcą. Z winy Ewy, jak powiada Biblia, Adam upadł.

Gdzie zatem podziła się zdolność Adama do podjęcia decyzji, czy zjeść ten owoc, czy nie? Czy zawiniła Ewa, czy też Adam był ofiarą?



*Człowiek, który potrafi się uśmiechać,
kiedy sprawy idą źle, już pomyślał,
na kogo zrzuci winę.*

Prawo Jonesa

Nie zdając sobie z tego sprawy, człowiek zaczął wypełniać ów Eden winnymi i niewinnymi, ofiarami i sprawcami, nabierając skłonności do przejmowania cudzych win, przekształcając życie z wolną wolą w życie z poczuciem winy, pełne poświęceń, rytuałów i niepotrzebnych frustracji.

Co się dzieje, kiedy człowiek doświadcza poczucia winy? Ogarnia go wrażenie straty. Będzie wygłaszał takie opinie:

- Nie mam czasu dla siebie.
- Owszem, lubię to, co robię, ale to jest nic niewarte.
- Nie mogę tego osiągnąć, moja rodzina nigdy nie zdoła spełnić tego marzenia.

Od chwili gdy jakaś przeszkoda staje ci na drodze do spełnienia planu i stwierdzasz, że nie zdołasz go zrealizować, żyjesz z poczuciem winy. To najbardziej niepożądane uczucie na drodze do osiągnięcia wymarzonych celów. Poczucie winy sprawi, że uznasz, iż nie zasługujesz na dobrodziejstwa, że twoje pragnienie cię przerasta, a w świecie, gdzie każdy człowiek stara się znaleźć dobro dla siebie i do maksimum wykorzystać okazje, ty pogrążysz się w poczuciu winy, pozwalając, żeby inni wzięli to, co należy się tobie.

3. SAMOOSKARŻENIE

Samooskarżenie to nieustający wewnętrzny głos, który będziesz słyszeć i który będzie od ciebie żądał wyjaśnień za każde wypowiedziane słowo. To trudny do uciszenia głos powstrzymujący twój rozwój, oddalający cię od celów, głos władczy i uskarżający się, którego nigdy nie zdołasz uciszyć, bez względu na to, co zrobisz, chyba że umocnisz swe przekonania i determinację. To bezustanne echo. Krótko mówiąc, to grożący ci głos, który zaraz po przebudzeniu umieszcza w twoim umyśle pierwszą negatywną myśl tego dnia:

- Jak mam to zrobić?

- Czy to dla mnie nie za wiele?
- Dlaczego podjąłem tę decyzję?
- Po co się odezwałem?

To głos, który zamierza żyć w tobie i tylko ty mu na to pozwalasz. Rozlega się w twojej głowie, dręczy cię i podsuwa obsesyjnie jedną myśl: „Nigdy nie będziesz dość dobry, żeby osiągnąć swój cel”.

4. NIEWZRUSZONE PRZEKONANIA

U ludzi żyjących z poczuciem winy pojawiają się niewzruszone przekonania, nieugięte normy i niemożliwe do osiągnięcia zasady, których ostatecznym celem jest niweczenie sukcesu. Zmuszają człowieka do życia w poczuciu ciągłej klęski.

To myśli, które w ostateczności sprawiają, że wierzysz, iż podstawowym celem twojego życia jest tkwić niezmiennie w jednym miejscu. Takie myśli odwodzą cię od istotnego celu istnienia: rozwijania, pomnażania i realizowania marzeń. Ta myślowa struktura zasadza się na błędach bądź niepowodzeniach, jakie przeżyłeś w przeszłości, i sprawia, że nie pamiętasz żadnej trudnej przeszkody czy okoliczności, którą udało ci się przezwyciężyć.

Przydarza się to nam wszystkim: nie zdając sobie z tego sprawy, poddajemy się nakazom, wewnętrznym i zewnętrznym głosom, sprawiającym, że stajemy w miejscu, które najbardziej nam odpowiada: na pozycji ofiary lub osoby winnej. Ktoś inny decyduje o naszym życiu, a tymczasem my zrzucały z siebie ciężar odpowiedzialności za nasze marzenia. W ten sposób osiągamy drugorzędną korzyść obarczania innej osoby winą za nasze błędy i nieszczęścia, czyniąc z siebie biedne ludzkie istoty, zabłąkane i pozbawione odwagi i własnego zda-

nia niezbędnych do decydowania o przyszłości. Kurczowo trzymamy się głosów:

- Całymi latami rodzice mi powtarzali, że nie mogli studiować, bo się urodziłem.
- Rodzice mi mówili: „Nie zostawiaj jedzenia na talerzu. W Afryce dzieci umierają z głodu”.
- Mam poczucie winy, ponieważ wykorzystywano mnie seksualnie.
- Czuję się winny za rozstanie rodziców.
- Zawsze wytykano mi błędy i dlatego cały czas miałem poczucie winy.
- W moim życiu nigdy nie było ojca i to ja musiałem zająć się rodzeństwem. Nie umiałem jednak tego zrobić, więc ponoszę winę za ich obecną sytuację.

To sytuacje, które powstrzymywały nas przed poszukiwaniem szczęścia i dobrostanu, na które zasługujemy. Te cudze błędy wywołują w nas nieustanny brak satysfakcji. Takie poczucie winy żywi się społecznymi nakazami oraz nierozwiązanymi wewnętrznymi problemami, które cały czas mają władzę nad naszym życiem i wywierają na nie wpływ. Niektórzy wychowali się w rodzinach, które uczyniły je odpowiedzialnymi za rozstanie rodziców, utratę pracy przez matkę, która w pewnym okresie postanowiła pozostać w domu, żeby zająć się dziećmi, lub też za zawodowe frustracje swoich nauczycieli. I w ten sposób moglibyśmy wyliczać dalsze ograniczenia, które każda rodzina przekazywała swoim członkom.

Chodzi także o kulturowe przekonania, które nigdy nie pozwoliły ci w pełni czegoś osiągnąć i tym się cieszyć. To wymogi, żebyś cały czas dawał z siebie więcej, a ponieważ nigdy nie mogłeś osiągnąć tego

wyznacza doskonałości, w końcu stałeś się ofiarą, dźwigając winy, za które nie jesteś odpowiedzialny.

Musimy zatrzymać się w tym miejscu. To, co postanowiliśmy wysłuchać i uznać za naszą opinię, osłabia nas i powstrzymuje.

Pamiętaj, że „generujemy nasz sukces przez to, co akceptujemy, odrzucamy, postponujemy lub też akceptujemy”.

Kto steruje twoimi emocjami i myślami? Tylko ty. Od twojej decyzji zależy, czy postawisz się miejscu ofiary, czy będziesz miał władzę nad swoim życiem.

Ludzie zwykle mawiają:

- Dzisiejszy dzień sprawił mnie w zły humor.
- Szef wyprowadza mnie z równowagi.
- Zepsułeś mi dzień.
- Mam cię dziś dość.

Jeśli słuchasz takich wypowiedzi, to oznacza, że przekazałeś innym władzę nad własnymi uczuciami. W ten sposób to oni ostatecznie kontrolują to, jak się czujesz i co masz zrobić.

Godząc się na takie traktowanie, pozwalasz, żeby każdy mógł ci powiedzieć, co masz zrobić, a czego nie. Ludzie mogą cię wykorzystać i za twoim przyzwoleniem wyrządzić ci krzywdę, pozwalasz im bowiem przejąć kontrolę nad swoim życiem.

Nie zostaliśmy stworzeni, żeby żyć z jałmużny. Nikt nie ma prawa ranić naszych uczuć ani pozbawiać nas największych marzeń, czy też twierdzić, co jest dla nas odpowiednie, a co nie. Szczęście i sukces, niepowodzenie i porażka będą wynikiem wyłącznie twoich decyzji.

Możesz odzyskać wszystko, z czego zrezygnowałeś, żeby zadowolić innych, jeśli tak zdecydujesz i postanowisz nie wyrzekać się już

swoich marzeń. Nie jesteśmy szczęśliwi, gdyż bezustannie staramy się zadowolić innych bądź też błędnie obarczamy się odpowiedzialnością będącą obowiązkiem osób trzecich. Trwonimy czas, a kiedy staramy się dowiedzieć, gdzie podziało się tyle lat naszego życia, kiedy musimy dokonać rozrachunku, co w tym okresie zrobiliśmy, zdajemy sobie sprawę, że zmarnowaliśmy czas potrzebny nam do zajęcia się tym, co dla nas najważniejsze: nami samymi.

Więcej godzin spędzamy na tym, by sprostać wymogom innych ludzi i ich zadowolić, niż na zajmowaniu się własnym życiem.

I w tym ustawicznym wirze pragnienia akceptacji zapominamy, że przede wszystkim musimy szanować i zaakceptować samych siebie, ażeby i inni nas zaakceptowali.

Niebo pełne będzie ludzi dobrych, lecz ilu trafi tam ludzi sprawiedliwych i spełnionych, którzy wypełnili swój cel? Ilu, którzy dzięki osiągnięciu swoich celów, potrafili stać się przewodnikami innych?

Jeśli będziesz trwał przy swoim celu, uda ci się zrobić to, czego nigdy nie zrobiłeś, a wówczas wszystkie niepowodzenia czy błędy zmienią się w zrozumienie i postęp.

5. CUDZE WINY, WINY WŁASNE, W KOŃCU WINY

Odziedziczone skłonności, cechy wrodzone – wszyscy dźwigamy ciężary, które na siebie przyjęliśmy, gdyż nie odważyliśmy się podawać ich w wątpliwość, ażeby nie musieć planować własnej drogi. Podążamy za nabytymi wzorcami postępowania, nie uświadamiając sobie, że narażamy na niebezpieczeństwo własne życie i nasze cele. Pozwalamy sobie rządzić z poczucia winy, przyznając mu miejsce, na które nie zasługuje, a najgorsze jest to, że pozwalamy mu w nas się zagnieżdżyć, a tym samym stać się integralnym elementem naszej osobowości.

Uświadamiając sobie ogrom głodu panującego na świecie, myśląc o tych, którzy nic nie mają, często karzemy samych siebie i czujemy się źle, mogąc cieszyć się wszystkim, co mamy w zasięgu. Jeśli pomaganie bliźniemu jest czynem miłosiernym, wyrazem miłości i współczucia, to z przykrością muszę ci powiedzieć, że głodu na świecie nie da się opanować przez samoumartwienie. Wiele kobiet nie potrafi cieszyć się dobrymi perfumami czy eleganckimi strojami i nie pozwalają sobie na wybór tego, co dla nich najlepsze, mówiąc sobie: „Jak mogę to sobie kupić, skoro dzieci potrzebują tylu rzeczy?”. I być może ich dzieci mają dwadzieścia par butów, trzydzieści koszulek i nie potrzebują niczego więcej niż zobaczenie, że ich mama jest szczęśliwa. Niemniej jednak ową kobietę przepełnia poczucie winy i odmawia sobie prawa do kupienia drogich perfum. Latami nękało nas poczucie winy z powodu cieszenia się rzeczami materialnymi i emocjami, co poczyniło spustoszenia w naszej osobowości, ograniczyło nas i otoczyło. Przez lata sprawiało, że zadowolamy się okruchami, tym, co inni są gotowi nam dać.

Mamy poczucie winy, że jesteśmy szczęśliwi: „Jak mogę być szczęśliwy, jeśli moja matka, siostra, ciotka rozwiodła się i jest samotna?”. W ten sposób możesz niszczyć swoje małżeństwo.

„Jak mogę cieszyć się kupnem nowych butów, skoro moja siostra nie ma pracy?” Otóż możesz sobie kupić buty, ale także pomóc siostrze, jeśli tylko ona tego nie nadużywa i nie wykorzystuje twojego uczucia.

„Jak mogę pojechać na wakacje, gdy moja rodzina nigdy nie mogła sobie pozwolić na kilka dni odpoczynku?”. Oczywiście, że możesz pojechać na wakacje i cieszyć się nimi, gdyż zdobyłeś na nie środki. Daj sobie nagrodę!

Niemniej jednak wiele osób woli się karać. Nie uświadamiamy sobie, iż w naszym umyśle skryzlowały się wewnętrzne i zewnętrzne

nakazy, jakich słuchaliśmy, i dzisiaj nie możemy cieszyć się tym, co jest w naszym zasięgu.

Latynosi odziedziczyli koncepcję serwilizmu: konkwistadorzy podbili różne ludy i wpoili im przekonanie, iż urodzili się, by służyć tym, którzy postanowili stać się wyższą, cieszącą się przywilejami kastą.

W Meksyku, kiedy kogoś o coś prosisz, usłyszysz w odpowiedzi: *Manda* – „Służę panu”, natomiast w Stanach Zjednoczonych owa osoba odpowiada: „Jak mogę pomóc?”. Łatwo można zauważyć, że różnica jest bardzo wyraźna.

„Kiedy spotykają się dwie osoby, ta, która jest w stanie onieśmiałić przeciwnika, zostaje uznana za zajmującą wyższą pozycję społeczną, toteż decyzja społeczna nie zawsze polega na walce. W niektórych okolicznościach wystarczy samo starcie”¹.

Poczucie winy sprawia, że zapominamy o tym, co czujemy i czego potrzebujemy, na długi czas zaćmiewa jasność dostrzegania naszych praw, przemieniając nasze priorytety w drugorzędne potrzeby, równocześnie przyznając opinii i przekonaniom innych pierwsze i nadrzędne miejsce.

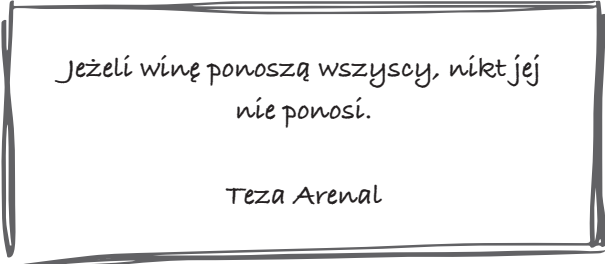
I w ten właśnie sposób przejmowaliśmy się wszystkimi przekazami, jakie docierały do naszych uszu, nie zdając sobie sprawy, że w żadnej z powyższych sytuacji nie na nas spoczywała odpowiedzialność.

Przeanalizujemy niektóre z tych przekazów:

- **Pierwsze przesłanie: „Nadal uczestnicz”**

¹ Steven L. Katz, *El arte de domar leones*, Robin Books, s. 29.

Wiele osób słyszało tę subtelną sugestię: „Dobrze, że to zrobiłeś, ale to nie wystarczy”. W takim przypadku oznacza to: „Nie jest źle, ale mogłoby być dużo lepiej”. Bez względu na to, co byś zrobił, nigdy nie wystarczy, żeby zadowolić drugą osobę, i spełnić oczekiwania tych, którzy manipulują tobą za pośrednictwem poczucia winy.



Jeżeli winę ponoszą wszyscy, nikt jej
nie ponosi.

Teza Arenal

- **Drugie przesłanie: „Mój ból jest większy od twojego”.**

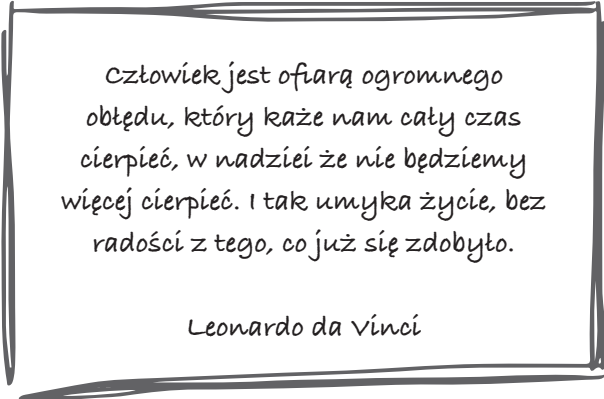
Czy zdarzyło ci się kiedyś, że czułeś potrzebę opowiedzenia komuś o trudnej sytuacji, którą przeżywałeś, a nagle stwierdziłeś, że pocieszasz swojego rozmówcę?

Przejaw takich uczuć i dawanie im wyrazu stanowią jasny dowód manipulacji, jakiej poddaje cię druga osoba. Robiąc to, mówi: „Twój ból nie jest tak wielki jak mój”.

- **Trzecie przesłanie: „Ponosisz odpowiedzialność za to, co zrobiłem”.**

W takim przypadku to my stajemy się przedmiotem skarg i żalów innych osób. To nasze słowa i nasze czyny spowodowały czyjeś nieszczęście. Fałsz! To także manipulacja. Od nas samych zależą uczucia, jakie odczuwamy, znaczenie, jakie nadajemy słowom innych i naszym reakcjom. Każdy z nas jest odpowiedzialny za postawę, jaką przyjmie w określonych okolicznościach i wobec zdefiniowanych faktów.

Od dziecka każe się nam wierzyć w wielkie kłamstwo: „Wpierw należy zaspokoić chęci innych, potem własne”. Doszliśmy do przekonania, że musimy zapomnieć o sobie, by nas akceptowano, nie zdając sobie sprawy z wagi takiego postępowania. Poświęcenie nie jest cnotą, lecz czynem wywierającym wprost przeciwne skutki na nasze życie. Stawianie się niżej i poświęcanie się oznacza brak zrozumienia własnego celu i przeżywanie życia, które do nas nie należy.



Człowiek jest ofiarą ogromnego obłędu, który każe nam cały czas cierpieć, w nadziei że nie będziemy więcej cierpieć. I tak umyka życie, bez radości z tego, co już się zdobyło.

Leonardo da Vinci

Pisarz Bob Mandel mówi: „Prawo bycia sobą różni się od wszelkich innych praw. Nie chodzi bowiem o prawo przyznane przez jakiś rząd, kraj czy zewnętrzną władzę, lecz przychodzące w pakiecie, to znaczy z tobą. Życie to podróż, która zaczyna się od ciebie i wraz z tobą kończy, a pomiędzy znajduje się nieznanym teren, który czeka, by go zbadać”².

Weź ołówek i odważ się wykonać poniższy test. Bądź szczerzy i poznaj samego siebie:

² Bob Mandel, *Regreso a sí mismo. Autoestima interconectada*, Kier, s. 15.

Do jakiego stopnia sięga twoje poświęcenie? (Odpowiedz prawdą lub fałsz)

- Wolisz, jeśli przyjaciele opisują cię jako osobę opiekuńczą niż jako osobę szczęśliwą.
- Czujesz się lepiej, opiekując się innymi, niż gdyby to oni się tobą opiekowali.
- Dziwisz się, widząc, jak niekompetentne są otaczające cię osoby.
- Stwierdzasz, że ludzie lekceważą większość twoich rad.
- Czasami musisz ugryźć się w język w obecności swoich dzieci, współmałżonka czy krewnych.
- Łatwiej przychodzi ci coś zrobić samemu.
- Robisz znacznie więcej dla innych, niż oni robią dla ciebie.
- Jeśli ktoś wyrządzi ci krzywdę, nadal starasz się traktować tę osobę jak dotychczas.
- Czasami krewni bądź przyjaciele nie uświadamiają sobie, że na tobie polegają.
- Czasami akceptujesz postępowanie przyjaciół lub członków rodziny, jakiego nie zaakceptowałbyś u kogoś nieznanego.
- Odczuwasz większą radość z powodu szczęśliwych wydarzeń, jeśli możesz podzielić się nimi z ukochaną osobą.
- Czasami odczuwasz chęć rzucenia wszystkiego, odpoczynku, żeby nie musieć przejmować się innymi.
- Czasami reagujesz na coś, co słyszysz w telewizji, sarkastycznymi komentarzami, poprawiasz słownictwo lub gramatykę.
- Dotrzymujesz złożonych obietnic nawet wówczas, gdy oznacza to rezygnację z własnych potrzeb.
- Byłbyś zły, gdyby zapamiętano cię jako egoistę.

Zsumuj odpowiedzi „prawda”. Jeśli uzyskałeś 1 lub 2 takie odpowiedzi, słowo „wina” nie figuruje w twoim słowniku.

Jeśli wynik to 3 lub 4 odpowiedzi „prawda”, można powiedzieć, że jesteś osobą zrównoważoną i odpowiedzialną za siebie, potrafisz zaspokoić swoje głębokie potrzeby i nie jesteś niewolnikiem kapryśków innych. Masz zdolność cieszenia się i znajdowania przyjemności w wielu rzeczach.

Jeśli uzyskałeś 5 do 7 odpowiedzi „prawda”, jesteś osobą ofiarną pierwszego stopnia, istotą, która odsuwa na dalszy plan swoje potrzeby, kiedy przyjdzie na to lepsza chwila. Twoje hasło brzmi: teraz nie mogę, później owszem, lecz ta chwila nigdy nie nadchodzi.

Jeśli uzyskałeś od 8 do 13 odpowiedzi „prawda”, twoje poświęcenie sięga drugiego stopnia: jesteś osobą ignorującą swoje potrzeby, nawet te najbardziej podstawowe jak jedzenie, spanie, uczucia, nauka etc. Większą satysfakcję odczuwasz, dbając o innych niż o siebie. Wszyscy opisują cię jako dobrą osobę: twoim najwyższym celem w życiu jest służenie. Jeśli przydarzają ci się dobre rzeczy, dzielisz je z innymi, wszystkich kochasz, dbasz o wszystkich i w nich inwestujesz, tylko nie w siebie samego. Tego typu osoby zwykle powielają chybiony styl bycia jakiegoś krewnego.

Osoba, która uzyskała więcej niż 13 odpowiedzi „prawda”, nie ma świadomości własnych potrzeb, już przemieniwszy się w robota, nie czuje, nie myśli i nie podejmuje najlepszych dla siebie decyzji. W tym momencie jej życie nie ma już sensu, pozbawione marzeń i oczekiwań.

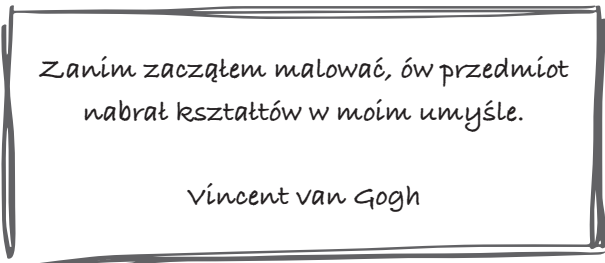
Tylko ty możesz to zmienić. Nadchodzi taka chwila w życiu, kiedy musisz sobie uświadomić, że jeśli sam nie zaspokoisz swoich potrzeb, nikt tego nie uczyni. Nakreśl w myślach to, co chcesz, żeby wydarzyło się w twoim życiu, i zacznij to planować, wyznacz metę i kroki, jakie musisz podjąć, a następnie podążaj do celu.

Michael Jordan powiedział: „Zwizualizowałem sobie, dokąd chciałbym pójść, jakim chciałbym być graczem, dokładnie wiedziałem, dokąd zmierzać, co chciałbym osiągnąć, skoncentrowałem się i to osiągnąłem”.

Jeśli coś wydarzy się w twoim życiu, ty będziesz tego sprawcą.

6. WOLNY OD POCZUCIA WINY I CIĘŻARU

Każda ludzka istota ma prawo do szczęścia i do życia bez poczucia winy. Każdy z nas ma dobre i złe cechy, niemniej jednak musimy czerpać z dobra w nas, z tego, co w nas najlepsze, i iść do przodu.



*Zanim zacząłem malować, ów przedmiot
nabrał kształtów w moim umyśle.*

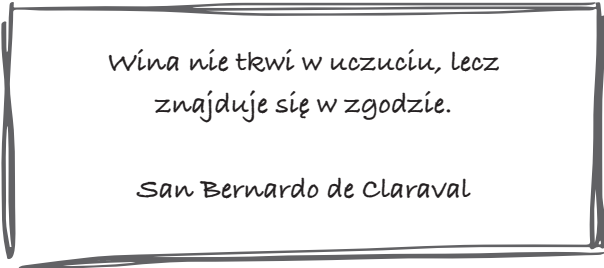
Vincent van Gogh

Nie zdając sobie z tego sprawy, wypełniliśmy nasz umysł poczuciem winy, trudnymi okolicznościami, które powinniśmy pokonać, i postanowiliśmy dźwigać na plecach ciężar przesłania, które zaakceptowaliśmy bez kwestionowania i przyjęliśmy je za własne.

Obsesyjne poczuwanie się do winy przyniesie ci tylko ból i zrani ciało oraz duszę. Ty sam jesteś dla siebie osobą toksyczną. Nadszedł już czas, żeby nauczyć się uwolnić się od wszystkich fałszywych wzorców, którymi kierowałeś się do tej pory, i cieszyć życiem bez poczucia winy. Pępowina została odcięta i teraz to ty musisz sam

decydować. Po prostu bądź sobą, strząśnij kurz z butów i idź do przodu. Pozbądź się własnych i cudzych win, a potem zacznij żyć świadomie.

Świadomość pomoże ci zrewidować pewne sprawy, zmodyfikować i zmienić to, co trzeba, a potem iść do przodu.



*Wina nie tkwi w uczuciu, lecz
znajduje się w zgodzie.*

San Bernardo de Claraval

- Jeśli się pomyliłeś, poproś o wybaczenie. Umiejętność przeproszenia jest przejawem wielkości, świadczy o przyznaniu się do błędów i chęci zmiany sposobu postępowania. Jeśli możesz, napraw swój błąd, a zyskasz nie tylko wielkość, ale i spokój.
- Zaslugujesz na szczęście. Postaraj się cieszyć wszystkim, co masz, wiedząc, że zaslugujesz na całe dobro, jakie niesie życie. Pozbądź się fałszywego poczucia winy. Ponoś odpowiedzialność wyłącznie za własne decyzje, nie za cudze.
- Nie chciej nikogo zmieniać: zmienia się tylko ten, kto chce się zmienić. Najlepszym sposobem sprawienia, by ktoś się zmienił, to nie próbować go zmienić.
- Za każdym razem, kiedy podejmujesz jakąś decyzję, zadaj sobie pytanie, czy pomoże ci to stać się lepszą wersją samego siebie.

Za każdym razem, gdy wybierasz kogoś, kto ma ci towarzyszyć w danym projekcie, pomyśl, czy ta osoba przyczyni się do niego dodatnio i pozwoli ci stać się lepszym.

Jesteśmy ofiarami własnych wyborów.

Anonim

Czytając, prowadząc badania, ucząc się i zdobywając nowe umiejętności, rozwiniesz się pod względem intelektualnym.

Kiedy z całą mocą będziesz planować swoje marzenia i realizować cele, poznasz własną tożsamość, swoją wartość i przejmiesz władzę nad sobą. Wówczas wyłoni się twoje prawdziwe „ja” i pozwoli ci poznać twoje możliwości. Wszyscy ludzie mają prawa, a nie przywileje, do tego, żeby żyć, cieszyć się i korzystać z życia. To się nam należy.