



PROCES UZDRAWIANIA ZWIĄZKÓW ĆWICZENIA I PYTANIA

ANALIZA NAJWCZEŚNIEJSZEGO OKRESU ŻYCIA

Już w życiu płodowym docierają do nas różne bodźce, które zapisują się w naszej podświadomości. Aby móc zmienić swoje obecne życie, warto wiedzieć jak najwięcej o swoim najwcześniejszym okresie życia – ciąży i porodu. Warto porozmawiać o tym ze swoimi rodzicami, by dowiedzieć się szczegółów. Poniżej przedstawiamy przykładowe pytania, na które warto znać odpowiedź zanim podejdziesz do sesji rebirthingu.

CIAŻA

1. Czy ciąża przebiegała prawidłowo?
2. Czy ciąża była pojedyncza czy bliźniacza?
3. Jakie emocje towarzyszyły twoim rodzicom podczas tego okresu? Chodzi zarówno o te pozytywne, jak i negatywne.
4. Czy podczas ciąży wydarzyło się coś znaczącego: wypadek, przeprowadzka itp.
5. W jaki sposób twoi rodzice przygotowywali się na twoje przyjście?

PORÓD

Czy znasz wszystkie fakty związane ze swoim porodem? Jeśli nie, porozmawiaj na ten temat ze swoimi rodzicami. W szczególności warto wiedzieć:

1. Czy odbył się w terminie, a może wcześniej albo później?
2. Czy był naturalny, wspomagany np. oksytocyną, czy przez cesarskie cięcie.
3. Czy twoje życie podczas ciąży lub porodu było w jakikolwiek sposób zagrożone?
4. Czy był normalny czy pośladkowy.
5. A może byłaś owinięta pępowiną?
6. W jakie były pierwsze godziny i dni twojego życia na tym świecie? Razem z mamą, czy w oddzieleniu?

ANALIZA RELACJI Z PARTNEREM

Gdy chcesz poddać analizie swoje relacje z partnerem, można to zrobić w bardzo prosty sposób, odpowiadając sobie na pytania:

1. Co czuję do swojego partnera? Jakie emocje się we mnie pojawiają, zarówno pozytywne, jak i negatywne?
2. Co przychodzi mi do głowy, gdy myślę o swoim partnerze? Jakie myśli pozytywne? Jakie negatywne? Które z nich mam częściej.
3. Co robię ze swoim partnerem? Jakie działania sprawiają mi przyjemność? Jakie doprowadzają do konfliktów?
4. Czy w waszych relacjach da się zauważyć jakieś schematy? Co jest czynnikiem inicjującym – określone uczucie, a może myśl, czy jakieś działanie? Do czego to prowadzi? Czy jesteś w stanie opisać całą drogę?
5. Jak często w waszym związku zdarzają się sytuacje konfliktowe? Co je wywołuje? Jak długo utrzymują się negatywne emocje? Co to za emocje?
6. Czy macie tendencję do frustracji, złośliwych uwag, niepotrzebnego drażnienia tematu itp.?

Na te same pytania możesz sobie odpowiedzieć, gdy chcesz przeanalizować swoje relacje z rodzicami.

Doskonałym podsumowaniem tego tematu jest ćwiczenie autoanalizy, jakie proponuje Sondra w swojej książce *Duchowa Intymność (Spiritual Intimacy)*:

Autoanaliza może być bardzo prosta. Wystarczy dokończyć na kartce albo wypowiedzieć w obecności partnera następujące zdania:

1. *Moje negatywne myśli, które stworzyły tę sytuację to _____.*
2. *Najlepszym rezultatem czy wyjściem z tej sytuacji jest _____.*
3. *Nowe myśli (afirmacje), które powinienem wprowadzić, aby osiągnąć pożądany rezultat czy rozwiązanie to _____.*

ANALIZA I CO DALEJ?

Jeśli chcesz pójść o krok dalej, możesz zrobić ćwiczenia, które zaleca Sondra w swojej książce *Duchowa intymność*. Poniżej znajduje się opis ćwiczenia, które możecie zrobić razem z partnerem, gdy znajdziecie się w sytuacji konfliktowej:

Proces oczyszczania

A oto bardzo prosta technika oczyszczania wpływających na powierzchnię problemów. Nazywamy ją ośmiominutowym procesem.

1. *Przeznaczcie dla siebie czas na osobności, w bezpiecznym miejscu. Możecie wybrać jakąś elegancką restaurację, gdzie na podłodze leżą dywany (wyciszające dźwięki), a z głośników*

- płynie łagodna muzyka.*
2. *Umówcie się, że każde z was dostaje osiem minut, by wypowiedzieć, co mu leży na sercu. A Słuchający musi być w pełni obecny duchem i słuchać bez osądzania. Powinien ściśle zastosować się do poniższych reguł:*
 3. *Nie przerywać*
 4. *Nie robić min*
 5. *Nie dyskutować*
 6. *Powiedzieć na koniec: dziękuję. Przyjąłem.*
 7. *Zamieńcie się rolami i trzymajcie tych samych reguł. Może się okazać, że będziecie potrzebowali dziesięciu minut. Jeśli osoba słuchająca poczuje wzburzenie (przygnębienie albo złość), musi to przepracować oddychając. Osoba mówiąca powinna starać się wypowiadać zgodnie z zasadami porozumiewania bez przemocy, opracowanymi przez Marshalla Rosenberga. Spróbujcie mówić: „Widzę, że...”, „Czuję, że...”. „Potrzebuję...” Nie mówcie: „Czuję, że nie masz racji”, bo to nie jest uczucie a ocena.*
 8. *Kiedy już wszystkie karty zostaną wyłożone na stół, możecie rozmawiać ze sobą w harmonii, obdarowując i przyjmując od drugiego.*

To jest prosty proces, ale bylibyście zdumieni wiedząc, jak wiele par nie potrafi go przeprowadzić. Ego jest uzależnione od konfliktu i nie chce zgody. Trzeba być na nie uważnym. Wygrywając używając ego, wewnątrznie tracisz.

Wyobraź sobie, że obie strony mówią: „Chcę wykorzystać tę konfliktową sytuację, żeby zmienić coś w sobie. Chcę to zobaczyć inaczej.” Wszystko co się pojawia w życiu, powinno służyć wprowadzaniu zmian w sobie. Nauczyłam się tego od mojego guru, Babadziego. Pokazywał mi moje konflikty wewnętrzne. Czy się przed nim broniłam? Nie! Czy się skarżyłam albo mu sprzeciwiałam? Nie!

Partner jest twoim guru. Wydobywa na powierzchnię wszystkie twoje wzorce, abyś została uzdrowiona. Bądź mu wdzięczna.

Gotowość do wybaczenia

W swojej książce Sondra bardzo wyraźnie zaznacza, że prawdziwy proces uzdrawiania powinien obejmować wybaczenie. W poniższym fragmencie Sondra zadaje bardzo ważne pytanie: czy jesteś gotowa przebaczyć swoim rodzicom? Przeczytaj poniższy fragment i przeanalizuj go dokładnie:

Podróżuję po całym świecie, próbując nakłonić ludzi, by przebaczyli swoim rodzicom. Większość wcale tego nie chce. Proponuję im test i pytam, w jakim punkcie skali od jednego do dziesięciu się znajdują w kwestii przebaczenia rodzicom? Dziesięć oznacza pełne przebaczenie za wszystko, a zero odmowę. Pięć oczywiście oznacza sytuację połowicznego przebaczenia. Prawie w każdym kraju ludzie gubią się w tych rachubach. Proszę wówczas, by ocenili stopień przebaczenia w odniesieniu do wymienionych poniżej osób:

1. *Matka*
2. *Ojciec*
3. *Brat lub siostra, z którym mają najtrudniejszą relację*
4. *Były małżonek i (lub) ostatni związek*
5. *Oni sami*

Możesz przeprowadzić ten test na sobie i postawić odpowiednią cyfrę przy każdej z tych osób. Chcę powiedzieć, że jeśli we wszystkich przypadkach nie postawiliście dziesięciu punktów, to nadal

odczuwacie złość. Może nie w tej chwili, ale oznacza to, że jest to złość stłumiona. Zwykle omawiam konsekwencje takiego stanu rzeczy. Mimo to ludzie uparcie wzdragają się przed przebaczeniem.

Doskonale zdajemy sobie sprawę, że to co napisaliśmy jedynie dotyka procesu uzdrawiania związków. Jeśli naprawdę chcesz zmienić swój związek na lepszy, bardziej harmonijny i spełniony, zachęcamy do wzięcia udziału w warsztatach z Sondrą. W takich przypadkach bezpośredni kontakt z doświadczonym nauczycielem duchowym jest nieoceniony.

Na zakończenie przeczytaj jeszcze fragmenty *Duchowej intymności* dotyczące osobistej odpowiedzialności za pojawiające się problemy

Mamy skłonność do oskarżania innych i nie dostrzegania swojej roli w stwarzaniu trudności. Inny z moich mądrych nauczycieli Ho'oponopono, Ihaleakala Hew Len, pytał: „Czy zauważyliście, że zawsze kiedy pojawia się problem, wy tam jesteście?” Oczywiście, zawsze jestem częścią problemu.

Gdybyśmy potrafili dostrzec, że sami przyciągnęliśmy każdy problem, jaki pojawia się w naszych związkach, oraz że mamy w nim znaczący udział, przestalibyśmy obwiniać się nawzajem i wzięlibyśmy pełną odpowiedzialność za wszystkie trudności w naszych związkach. Z początku trudno się z tym pogodzić, ale po bliższej analizie łatwiej jest nam przebaczyć i znaleźć rozwiązanie.

Czym jest praca nad problemem? Formą badania siebie, wnikliwego zgłębiania natury własnych niezrównoważonych wzorców. W społeczności pracujących z oddechem wszyscy tak postępują, ponieważ wiemy, że zdrowa świadomość to nasz najcenniejszy dar.

**Do zobaczenia na warsztatach.
Organizatorzy.**

Dowiedz się więcej o wydarzeniu Związki Miłości:
www.rebirthing.szczecin.pl/trening-czerwiec2018-zaproszenie.html

Dołącz do wydarzenia Związki Miłości:
www.rebirthing.szczecin.pl/trening-czerwiec2018.html