

SEKRETY ZDROWEGO I PIĘKNEGO UMYSŁU

Czyli jak żyć w pełni swojego potencjału

SPIS TREŚCI

Wstęp - s. 3

Rozdział I

POCZĄTEK - s. 8

Rozdział II

PUKANIE ZMIAN DO DRZWI - s. 20

Rozdział III

TWÓJ WEWNĘTRZNY SPOKÓJ – s. 38

Rozdział IV

ODDYCHANIE – s. 56

Rozdział V

UMYSŁ, CIAŁO I ŚWIADOMOŚĆ – s. 63

Rozdział VI

AKCEPTACJA – s. 75

Rozdział VII

TU I TERAZ – s. 85

Rozdział VIII

INTENCJA DO DZIAŁANIA – s. 95

Rozdział IX

PASJA – s. 103

Rozdział X

POZWÓL SOBIE – s. 111

WSTĘP

Książka, którą trzymasz w rękach, oparta jest na moich doświadczeniach związanych z rozwojem osobistym oraz duchowym, ale również z tematem epilepsji. Temat ten był przez większość mojego życia udręką i powodem, który odbierał mi chęć do dalszej egzystencji na tym świecie.

Zadaniem, które przyszło mi wykonać na ścieżce mojego życia, i o którym to nawet nigdy nie śniłam ani nie marzyłam, było zebrać i przekazać tę wiedzę, która zaczęła do mnie intensywnie spływać z najmniej spodziewanej strony. Cała wiedza dotyczy destrukcyjnych schematów, jakimi posługuje się obecnie większa część ludzi na całym świecie, ale i prawdziwych elementów, które każdy człowiek w sobie posiada i które to otwierają w nas niesamowite umiejętności. Zagubieni, schorowani i zamknięci w sobie zamykamy się na własny potencjał. Nie chodzi tu tylko o środowisko epileptyków, ale wszystkich ludzi.

Wysoka wrażliwość, która utrzymywała się w moim ciele przez ponad 20 lat, długo była moją piętą achillesową. Pozwoliła mi doświadczyć i dotknąć szerokiej i barwnej palety doznań, jakie niesie ze sobą życie. Doprowadziła w pewnym

momencie do tego, że postanowiłam wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie. I spróbowałam wpłynąć na moje życie w pełni świadomie, wykorzystując każdą dostępną możliwość.

Tą jedną decyzją rozpoczęłam etap ogromnej pracy nad sobą, która to trwa do dziś. Jednak już po kilku latach pracy nad swoim umysłem i swoim ciałem odkryłam spokój, zdrowie i co najważniejsze - siebie samą oraz miłość, która daje nieograniczone możliwości zrozumienia i wzniesienia się na lepszy poziom życia. Skutkiem ubocznym było odkrycie prawdy, która dotyczy każdego człowieka stąpającego na tej ziemi, a jej sedno kryje się w ogromnym potencjale, jaki mamy od zawsze i jakim są możliwości naszego umysłu.

Trudne doświadczenia związane z chorobą dodały mi sporo determinacji, ale co najważniejsze - informacji, dzięki którym mogła powstać ta książka.

Piękne przemiany i transformacje, jakie przybrały na sile zaledwie 6 lat temu, wciąż są dla mnie wielkim motorem napędzającym. Mam nadzieję, że będą inspiracją również dla innych, by odkryć w sobie zdrowie, potencjał umysłu i moc naszego serca zarazem.

Książka ta zawiera moją osobistą historię. Opisuję, jak poradziłam sobie z moją chorobą i jak można pomóc innym epileptykom w powrocie do ich zdrowia lub po prostu lepszego samopoczucia.

Jednak przede wszystkim pokazuję sposób, w jaki funkcjonuje nasz umysł. Chcę Ci pomóc odkryć swój potencjał za pomocą kilku prostych ćwiczeń i wdrożeniu małych zmian w funkcjonowaniu w ciągu dnia.

Dla kogo jest ta książka? Dla wszystkich tych, którzy odczuwają pragnienie wiedzy. Dzięki tej książce dowiesz się:

- Jak otworzyć umysł, by w końcu przestał nas ograniczać?
- Jak być lepszym człowiekiem w życiu?
- Jak poprawić swoje wyniki w pracy bądź w nauce, dzięki jasności umysłu i lepszej koncentracji, jak również wyostreniu naszej intuicji?
- Jak sprawić, by umysł zaczął nam pomagać, a nie tylko ograniczać?
- Jak pomóc sobie w różnych problemach naszej psychiki?
- Jak poradzić sobie z emocjami czy z lękami?
- I oczywiście - jak można pomóc epileptykowi wyjść z „ciemnego słoika”, który go ogranicza i wyniszcza?

Chciałabym bardzo, aby ta książka trafiła również do środowiska lekarskiego. Może wtedy neurologowie zmieniliby swoje podejście do pacjentów. Lepsze zrozumienie zjawiska padaczki mogłoby polepszyć wyniki leczenia.

Wolność od epilepsji, otwartość umysłu i prędkość, z jaką przepływają czasem myśli,

napełnia mnie ogromną energią do życia oraz determinuje, by dzielić się i pokazać innym, że można poradzić sobie z najtrudniejszymi „przeciwnościami losu”.

Obecnie organizuję warsztaty, występuję na prelekcjach w środowisku alternatywnym, udzielam sesji, wspieram i podróżuję – po to, by przekazać ludziom te światło i emocje, które napełnią ich serca, jak również będą inspiracją do zdrowego i świadomego życia.

Te chwile tuż po wykładzie - kiedy ludzie przychodzą do mnie i są napełnieni lekkością i ogromnie wdzięczni za wiarę, której na ten dany moment potrzebowali, i za to, że dzielę się z nimi swoją prawdą - są największą wartością dla mnie, niezwykle cenną informacją zwrotną. Jest to taka energia, której nie da się opisać słowami. W tej książce otrzymasz dużą dawkę tej pięknej i bliskiej naszemu sercu mocy, jednak Ty sam wiesz, że od Ciebie zależy, w którą stronę ją skierujesz. Czy będzie ona ziarnem z którego wyrosnie piękny plon, czy też zwykłą informacją. Jasny przekaz sprawi, że nabierzesz pięknej lekkości, by w końcu stawić się do życia.

Ten cały zbiór ciekawych i - w moim mniemaniu - ważnych informacji, które spisałam i odważyłam się przekazać dalej, dedykuję wszystkim epileptykom oraz ich rodzinom, tym, którzy byli i są na mojej drodze życia oraz moim

najbliższym, a w szczególności mojej mamie, tacie
oraz moim kochanym synom.

Rozdział I

POCZĄTEK

Urodziłam się w czasach, w których dominował czarno-biały kolor w telewizorze, a programów było tyle, że można je było policzyć na palcach jednej ręki. To był rok 1985.

Jako mała dziewczynka bardzo lubiłam tańczyć i wymyślać różne historyjki. Mama często mówiła, że będzie ze mnie artystka, bo miałam tak zaskakujące pomysły - za każdym razem ją rozśmieszałam i zadziwiałam. Uwielbiałam się wygłupiać, przebierać i rysować kredkami. Czułam niesamowitą przyjemność z doświadczania życia jako dziecko. Już wtedy byłam dosyć świadoma pewnych spraw, a przynajmniej tak mi się wydaje :) Czasami wolałam też pobyć trochę sama, wtedy najbardziej potrafiłam skupić się na danej zabawie i puścić wodzę wyobraźni, wtedy wkraczałam w zupełnie inny świat.

Czułam, że właśnie wtedy się „ładuję” i że jest to bardzo dobre dla mnie. Lubiałam też bawić się z innymi dziećmi, jednak niekiedy ich krzyki i energia sprawiały, że było to dla mnie zbyt absorbujące. Gdy tak się działo, potrafiłam podejść do pani przedszkolanki i powiedzieć jej, że boli mnie np. głowa czy brzuch, tylko po to, by zaprowadziła mnie do sali obok, gdzie mogłam pobyć chwilę sama. Oczywiście wiedziałam, że jak

powiem prawdę, to nie poskutkuje, dlatego też często uciekałam się do tej sprytniej metody. Jakoś tak od dziecka czułam, że spokój dla mnie jest bardzo ważny, ale oczywiście nie mniej niż dobra zabawa. Ogólnie byłam bardzo wesołą dziewczynką.

Gdy przyszedł czas na szkołę, tam również zaczęłam stosować podobne metody, ale tylko dlatego, że na lekcji było bardzo nudno, a informacje podawane przez nauczycieli w leniwy, mało atrakcyjny sposób nie były zbyt ciekawe dla mnie, co więcej - często nie miały dla mnie sensu i logiki, tak jak np. ortografia. Więc zamiast siedzenia i nudzenia się na lekcji, wolałam coś wymyślić i np. pójść do gabinetu, gdzie była bardzo sympatyczna pani pielęgniarka, z którą zawsze mogłam sobie porozmawiać na „życiowe” tematy, jak kobieta z kobietą :) Sami widzicie - była ze mnie niezła artystka.

Od małego uwielbiałam rozmawiać z ludźmi. Mogłabym to robić na okrągło. Czasami nawet specjalnie szłam do sklepu po to, by zamienić parę słów z panią za ladą, tak po prostu powiedzieć „Dzień dobry” i zapytać ją, jak jej mija dzień. Nigdy się tego nie wstydziłam. Zawsze na końcu był uśmiech i miłe odczucie po obu stronach. Nawet banalne zapytanie o godzinę sprawiało, że czułam coś miłego, a dana osoba zatrzymywała się na chwilę. Czerpałam z tego radość. Z czasem

zauważyłam, że dla niektórych jest to dziwne, ale nie potrafiłam zrozumieć dlaczego.

Gdy miałam już skończone 6 lat, wydarzyło się coś, co diametralnie zmieniło moje życie. Dostałam wtedy pierwszego napadu padaczkowego. Nikt jeszcze nie zdawał sobie sprawy z tego, że jest to początek trudnych lat dla całej naszej rodziny. Razem z moimi rodzicami byliśmy wtedy u mojej ciotki Ireny na wsi. W pewnym momencie zaczęłam czuć potworny ból głowy, z każdej strony, nie potrafiłam tego wytrzymać, więc wyłam wyginając się z bólu. Czułam się tak, jakby miała mi zaraz eksplodować głowa. Nigdy później nie miałam tak potwornego bólu. Oczywiście straciłam przytomność, a rodzice wraz z rodziną postanowili jak najszybciej zawieźć mnie na pogotowie do szpitala w Kędzierzynie, do mojego rodzinnego miasta.

Wtedy właśnie otworzył się przede mną długi rozdział mojego życia pt. „epilepsja”. Szpitale, obserwacje, badania EEG i częste pobieranie krwi, te ostatnie dosyć ciężko znosiłam. Przy każdym pobieraniu krwi mdlałam i kończyło się to zazwyczaj atakiem padaczki. Nie akceptowałam widoku krwi i jej pobierania. Po prostu.

To wszystko, czyli choroba i stan emocjonalny, dało o sobie znać w szkole i oczywiście również w kontaktach z rówieśnikami.

Wiecie na pewno, że dzieci bardzo szybko wyczuwają, gdy coś innego się pojawia w ich środowisku, takie najśłabsze ogniwo w klasie, które wyraźnie przyjmuje całą złą energię z otoczenia. Teraz sobie myślę, że było to w pewnym sensie moje buforowanie. Więc działało się różnie. Nie byłam na tyle silna, więc często byłam kozłem ofiarnym, nie miałam siły, by się postawić i walczyć z docinkami, walczyłam z chorobą i to mi wystarczyło. Często pojawiały się przykre drwiny i ocena pod moim adresem. Dlatego też wizyty u pani pedagog były normą i próbą poradzenia sobie z rówieśnikami. To fakt - było to dla mnie dość trudne, zwłaszcza, że byłam bardzo wrażliwą dziewczynką, jednak to jeszcze można było znieść, najgorsze było te poczucie, że jestem z tym sama. Bycie jedynakiem ma swoje zalety, bo nie ma kłótni i nikt nie zabiera ci zabawek, a nawet, jak coś zrobisz, to jest większa szansa na to, że nikt się o tym nie dowie. Jednak ma to również swoje wady, bo w sytuacji, w której coś idzie nie tak, jesteś poza domem i czujesz wielki smutek, nie masz komu o tym powiedzieć, a rodzice nie zawsze potrafią poczuć i zrozumieć istotę dziecka. Więc co wtedy robisz? Zatrzymujesz to wszystko w sobie.

Uczucie osamotnienia, niezrozumienia oraz tego, że coś jest ze mną nie tak, bo przecież zewsząd dostawałam takie informacje, sprawiło, że pojawiła się w moim sercu wielka, czarna dziura,

która jak z kosmosu zasysała mnie coraz bardziej w ogromny smutek i pustkę. Z czasem zaczęłam się do niej przyzwyczajać, co jednocześnie sprawiło, że utrwały się konkretne myślokształty i przekonania o sobie. W pewnym momencie ta czarna dziura stała się moją częścią życia, tak zwaną „normą”. Tak się składa, że dzieci mają jakoś łatwiej z akceptacją obecnego stanu rzeczy w danym momencie, a przynajmniej ja odnoszę takie wrażenie. Idzie im to znacznie prościej niż dorosłym. Dorosły człowiek jest już ukształtowany, a one biorą życie takie, jakie jest.

Moi rodzice przeżywali to wszystko na swój sposób. Sami za bardzo nie potrafili wyjść ponad problem, bo emocjonalnie byli rozdarci. Tata uciekł w alkohol, a mama - w obowiązki. Każdy z nich starał się jakoś sobie poradzić z tym trudnym tematem, jednocześnie starając się być dobrym rodzicem.

Bardzo ciekawą i ważną kwestią u epileptyków jest fakt, że nie mają problemu z koncentracją, z nauką, z wyrażaniem swoich emocji. Mają wysoką wrażliwość i odczuwanie wszystkiego, co ich otacza, są tak wyczuleni, że jeden bodziec potrafi być przez nich odbierany 10 razy mocniej niż u normalnych ludzi. Ludzie z tak wyrazistą wrażliwością są tak sensytywni, że odczuwają zdenerwowanie lub napięcie osób, które są blisko nich i nie zawsze potrafią sobie z tym

poradzić, a co dopiero w klasie pełnej dzieci kipiących energią. Oczywiście w pierwszej kolejności wpływa to na ich psychę - duszę, w dalszej części na spokój emocjonalny, a idąc dalej i głębiej - na jakość i częstotliwość fal mózgowych. Co można zmierzyć prostym badaniem EEG.

Dlatego uważam, że gdyby większa część naszego społeczeństwa miała odrobinę większą świadomość tego, jak niszczy ich obecny system edukacji oraz jakie możliwości dzieci mogą osiągnąć tylko dzięki małej zmianie podejścia (z ograniczania i przytłumienia lekami na pozwolenie naturalnego wspomagania ich organizmu oraz otwarcia ich potencjału), to myślę, że świat byłby o wiele piękniejszy na wielu różnych poziomach. Osobiście uważam, że każde dziecko powinno być traktowane indywidualnie. Nauczanie powinno skupiać się na rozwoju potencjałów, a nie na okrajaniu z kreatywności i wsadzaniu w normy i schematy, które zostały wymyślone w ubiegłym stuleciu. Powinny być na to przeznaczone ogromne kwoty pieniędzy z naszego budżetu, by z wyższej świadomości zadbać o środowisko dla rozwoju dzieci. Ale cóż - nic obecnie w tej kwestii się nie zmienia, a system nauczania robi w dzisiejszych czasach więcej szkód niż pożytku. To moje prywatne zdanie, każdy ma jednak prawo do własnego.

Wracając do odczuwania dzieci z epilepsją - muszę powiedzieć, że nie funkcjonuje u nich coś takiego jak „maska”, nawet jak inni udają na zewnątrz, że wszystko jest w porządku, a w środku tłumią swoją złość, to one i tak czują swoje, więc nic się przed nimi nie ukryje. Inną kwestią jest to, co się dzieje z taką informacją u dziecka. Bo skoro czuje jedno, a inni mówią mu przez długi czas coś innego, to taka informacja powtarzana wielokrotnie zaczyna tworzyć program konfliktowy. Rodzi się wtedy konflikt wewnętrzny, który daje informację, że to, co czuję, nie jest prawdziwe, więc coś zaczyna się nie zgadzać. Wtedy to nasza podświadomość zaczyna działać według tak zwanych trybów negatywnych. Oczywiście nasz mózg również, przecież jest z nią połączony. On nie rozróżnia wyobraźni od faktów, wydziela substancje chemiczne o danej roli i tak zarządza ciałem. Ale to właśnie dotyczy każdego z nas.

W ten sposób pojawiła się u mnie dziecięca depresja. Ona zresztą jest bardzo częstą towarzyszką epilepsji. Nie ma znaczenia, czy jest to dziecko, czy osoba dorosła.

Ta choroba - wolę używać słowa „zaburzenie neurologiczne” - jest ciężkim i często „przewlekłym doświadczeniem”. Dlaczego przewlekłym? Bo jest błędnie rozumiana i błędnie leczona!

Piszę to jako epileptyczka z ponad 20-letnim doświadczeniem. Zdaję sobie sprawę, że środowisko lekarskie, farmakologiczne może mieć inne zdanie na ten temat, ale to już pozostawiam w indywidualnej kwestii do przemyślenia. Każdy wyciąga własne wnioski ze swoich doświadczeń.

Takie sytuacje, jak nowotwór, strata małego dziecka, zanik mięśni, utrata wzroku, niepełnosprawność czy wypadek, zawsze wprowadzają wielkie zmiany w życiu.

Te ciężkie doświadczenia odbijają swoje piętno na psychice wszystkich członków rodziny, naturalnie tworząc ruch zmian. Moi kochani rodzice nie mogli sobie z tym poradzić, bo świadomość, że ich jedyna córka ma padaczkę i prawdopodobnie będzie musiała brać leki do końca życia, robiła im w głowie swoje. Moja mama w duchu modliła się, żeby tylko nie było gorzej, zwłaszcza że byłam podobno bardzo wyczekiwanyym dzieckiem.

Pamiętam, jak często jeździliśmy po różnych lekarzach. Trasa Kędzierzyn-Koźle - Opole i z powrotem była mi tak znana, jak moje miasto. Kiedyś mama wpadła na pomysł, by pojechać do jakiegoś uzdrowiciela, ale ta wizyta nic nie pomogła. Przeżywała to jak matka. Widziała, jak tracę przytomność, a moje małe ciało na jej rękach się samo przelewało. To musiał być okropny widok, zwłaszcza, gdy dochodziły drgawki. Nie wyobrażam sobie tego, co musiała wtedy

przeżywać, a że sama obecnie jestem mamą dwójki chłopców, to tym bardziej podziwiam ją, że dała radę to udźwignąć. Kocham ją bardzo za to, że zawsze była przy mnie. Mój tata też starał się jak mógł. Myślę, że z uwagi na to, iż był bardziej emocjonalny, to czasem sobie nie radził, no i wtedy wychodził z domu i wracał „naprany w sztok”, próbował wziąć to „na klatę”, jednak nie zawsze dawał radę, dlatego wołał się „znieczulić”, co niestety powodowało jeszcze większe problemy. Te stresujące sytuacje, które czasem pojawiały się w domu, jeszcze bardziej przyczyniały się do nasilenia choroby i utrzymywania jej poziomu.

Oczywiście nie radząc sobie z tym wszystkim, uciekałam się do różnych metod: okaleczania rąk, łykania dużej ilości tabletek, jak również próby samobójczej – próbowałam wyskoczyć z czwartego piętra. Jednak wszystko to - jak na złość - zawsze kończyło się wielkim rozczarowaniem i zupełnie innym scenariuszem niż planowałam. Wyraźnie nie było mi dane zejść z tego świata jako dziecko.

Pamiętam dobrze te chwile – smutek i złość przeplatały się wzajemnie. Uczucie niezrozumienia i niekochania odbierało mi sens życia. Jednak trzeba było iść dalej i modlić się o to, by było lepiej. I tak też robiłam. Tak widocznie miało być. Dziś jestem ogromnie wdzięczna, że nie zadziało się inaczej. Zaakceptowałam swoje dzieciństwo i pogodziłam

się z żalami i przykrymi doświadczeniami. Dziś mam wielkie zrozumienie dla moich rodziców. Teraz wiem i rozumiem, czemu to miało służyć. To dziwnie brzmi, ale tak właśnie jest, wszystko czemuś służy, wszystko zawsze ma dobrą i złą stronę, a w ostateczności - wypełnia naszą świadomość. Wszystko ma swój sens, jednak nie zawsze go widzimy w całości i rozumiemy. Zresztą - czy życie byłoby wartościowe, gdybyśmy o wszystkim wiedzieli znacznie wcześniej?

Patrząc wstecz widzę, że każde ciężkie doświadczenie było po to, bym wzmocniła się w sobie w tych najważniejszych punktach i odkryła jeszcze większe pragnienie życia i dzielenia się swoją - już później zebraną - wiedzą i energią, którą zdobyłam dzięki tym doświadczeniom.

Dziś jestem dojrzałą kobietą w pełni świadomości swojej istoty. Rozumiem, co pokazują nam emocje, odczucia, doświadczenia. Wiem, jak piękny jest nasz umysł w połączeniu z sercem.

Ktoś mi kiedyś powiedział, że tej wiedzy i mądrości nie należy trzymać tylko dla siebie, dlatego teraz wspieram innych i pomagam im we własnych ścieżkach życiowych.

Przy padaczce bardzo ważną, wręcz fundamentalną, rolę odgrywa nasz spokój. Bardzo ważny jest oddech - o nim też napiszę, ale w osobnym rozdziale. Okazuje się, że mnóstwo osób, u których zdiagnozowano padaczkę, miało

wcześniej problemy emocjonalne, oczywiście z wyjątkiem tych, u których padaczka powstała w wyniku urazu głowy czy szczepienia. Często okazuje się, że ludzie którzy przeżyli jakąś traumę, trudne dzieciństwo lub byli w ciężkim związku, są znacznie bardziej narażeni na pojawienie się epi.

Skąd to wiem? Oczywiście z rozmów z ludźmi, którzy mają podobne doświadczenia. Pracując z nimi nad poprawą ich zdrowia i stanu duchowo-emocjonalnego zauważyłam pewną wspólną, która zawsze zwraca się ku jednemu - emocje. Dlatego w swojej pracy przykładam wielką wagę do wpływania na myśli i emocje, oraz do tego wykorzystywania możliwości naszego organizmu i potencjału umysłu. Tak, w każdym z nas jest potencjał geniuszu, tylko nie zawsze jest on odkryty. By tego dokonać, trzeba się zmierzyć ze swoimi słabościami, a to trudna praca, jednak zawsze prędzej czy później przychodzą piękne wyniki, na które warto było poświęcić swój czas i uwagę.

Dlatego dziś w swojej metodzie wykorzystuję całą moją wiedzę i doświadczenia epileptyka, łącząc umysł, duszę i ciało, tak, by jak najczęściej być w przestrzeni balansu i harmonii, bo to są właśnie stany, które uzdrawiają i odsłaniają przed nami możliwości, które zostały zapomniane, a przede wszystkim - dają nam zdrowie.

Praca, którą sama wykonałam, by poradzić sobie w epilepsją, poskutkowało tym, że dziś jestem ZDROWA i WOLNA od tej choroby. Wolna od depresji i stanów lękowych, wolna od LEKARSTW! Wolna od pesymistycznego myślenia, destrukcyjnych programów swojej podświadomości. Dziś pozwalam sobie płynąć przez piękne życie w zgodzie i pełni nurtu miłości oraz wdzięczności za to, co mam i czego doświadczyłam, choć wciąż uczę się życia. Już od 6 lat nie mam napadów, a osoby, które mnie znają od dziecka, czasem nie poznają mnie na ulicy. Nie dowierzają temu, co się zadziało w moim życiu. Wolna od lekarzy i chemii, za to silna, pełna energii rozkładałam swoje skrzydła i uczę inne anioły, by robiły to samo. Jak dokonałam tego cudu? Dowiedziecie się w kolejnych rozdziałach :)

