

POZYTYWNIK

Twój przewodnik do odzyskania szczęścia w życiu.

Elwira Kunikowska

Copyright © by Elwira Kunikowska

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i/lub kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autora. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży zgodnie z Regulaminem.

projekt okładki ze strony <https://pixabay.com/>

Prawa autorskie udostępnione dzięki Creative Commons CC0.

korekta: Elwira Kunikowska

Wydanie I

ISBN 978-83-944094-0-1

Człowiek jest CUDEM: ciało+umysł+dusza

O Autorce.

O czym jest Pozytywnik.

Czym jest świadomość, podświadomość, nieświadomość i nadświadomość.

Czym jest tożsamość i osobowość.

1. Pozytywne myślenie i śmiech.

2. Emocje i uczucia.

Sposoby na radzenie sobie z myślami/przekonaniami/emocjami/stresem:

- a) Metoda SOWROP & Gestalt
- b) Biofeedback
- c) Pozytywne afirmacje
- d) NLP
- e) Ho'oponopono

3. Pogodzenie z przeszłością i uwolnienie się od niej.

4. Bycie TU i TERAZ, świadomość i obecność w tym momencie.

5. Medytacja.

- a) Medytacja na co dzień.
- b) Mindfulness. Obserwacja i podróż w głąb siebie.
- c) Mindfulness II. Obecność i obsewracja w codziennych czynnościach.

6. Wizualizacje.

7. Oddech.

8. Wiara, Bóg, Modlitwa.

9. Wewnętrzne dziecko.

10a. Samomotywacja i Motywacja.

10b. Wiara w siebie, poczucie własnej wartości, pewność siebie.

10c. Dbanie, kochanie i akceptacja siebie.

11. Asertywność.

12. Odpowiedzialność.

13. Akceptacja.

14. Wdzięczność, docenianie małych rzeczy.

15. Umiar, harmonia i równowaga w każdej strefie życia.

16. Odrzucenie perfekcjonizmu.

17. Ryzykowanie, wychodzenie ze strefy komfortu, zmiana.

18. Dobre nawyki na miejsce destrukcyjnych.

19. Ustalanie celu i działanie.

20. Pasja, nauka i praca.

21. Finanse i bogactwo

22. Zdrowie i aktywność.

23. Dobre relacje z rodziną, znajomymi i partnerem.

O Autorce.

24 letnia zodiakalna ryba. Autorka bloga <http://happyactivelifestyle.blogspot.com>

Trener, psychodietetyk dla siebie i pasji,

z zawodu wymarzyła by być detektywem lecz nie określiła kiedy,

z zamiłowania psycholog, a w głębi duszy poeta i filozof.

Z uśmiechem na twarzy śpiewa wprawiając się w rytm tańca by za chwilę wyciszyć umysł podczas medytacji.

Zwiedza, podróżuje i na nowo swe życie buduje.

Patrząc wstecz w dzieciństwie łzy smutku dominowały nad łzami szczęścia.

Widziałam jak alkohol niszczy nie tylko uzależnionego, ale i wszystkich wokół.

Później znalazłam miłość której brakowało w dzieciństwie w mężczyźnie, który odszedł zostawiając mnie z krwawiącym sercem, którego długo nie mogłam wyleczyć.

Następnie kolejny facet który też po czasie odszedł.

Od tamtego momentu chciałam zamrozić serce by nie czuć nic.

By stworzyć obronę na kolejne nieodwzajemnione uczucie.

Brak pieniędzy na studia sprawił że musiałam postawić na samodokształcanie.

Miasteczko które nie daje perspektyw na rozwój i pracę skłaniało do kombinowania aby zarobić jakiś grosz więc emigracja była jedynym wyjściem.

Przed tym był etap diet i odchudzania.

Anoreksja, bulimia i kompulsy.

Na zaburzenia odżywiania złożyło się wiele rzeczy m.in. to, że od dzieciństwa byłam pedantką, ciągle chciałam pokonywać siebie i pokazywać że nie jestem taka zła za jaką mnie uważano. Chciałam przekraczać granice których czasem nie warto przekraczać.

Chciałam być ideałem dla każdego, chciałam stać się tym kim oni chcieli bym była.

Im bardziej się starałam dopasować do każdego tym bardziej oddalałam się od siebie i czułam pustkę.

Uciekałam przed wszystkim: przed rodziną, przeszłością, teraźniejszością, przyszłością, nieudanymi związkami, przed tym by nic nie czuć, przed odpowiedzialnością, żyłam łudząc się, że uda mi się znaleźć miejsce, w którym się odnajdę i zapomnę o wszystkim...

Żyłam w świecie samotności, odcięcia i wegetacji, a nałóg był moim przyjacielem jak mi się wtedy wydawało...

Życie cały czas dawało mi znaki a ja nie umiała ich odczytać, odrzucałam je, bo były dla mnie niewygodne i nie spełniały moich oczekiwań.

Z jednej strony chciałam by w końcu coś się zmieniło, z drugiej bałam się co mogę ujrzeć.

Wolałam znane piekło niż nieznaną, którego musiałabym uczyć się od początku.

Ale w końcu, w pewnym momencie, zamiast pograć się w fałszywej chwilowej radości nałogu zaczęłam z nim walczyć, a może raczej przestałam?
Otworzyłam się na to co daje życie, dałam się ponieść fali.
Nie na siłę, spokojnie, rozsądnie, ze świadomością.
Siedząc z tym jedzeniem oko w oko, gdy już zaczynałam być bardziej świadoma starałam się poczuć co się ze mną dzieje?
Co dane reakcje mi mówią?
Jakie uczucia mi towarzysza?
Czy na pewno chcę jedzenia czy czegoś innego?

Gdy chciałam to płakałam, krzychałam rzucałam tym jedzeniem i po tym nagle ta ochota na obżarcie mijała.
Bo dałam upust emocjom zamiast chować je pod jedzeniem na dalsze lata.

I tak dzień za dniem walczyłam o siebie.
Zdjęłam maski, wzięłam oddech i chcę teraz osiągnąć to czego JA chce, nie to czego chcą inni.
Nie skupiam się już na tym by opiekować się i naprawiać całe zło świata, nie skupiam się na tym żeby dopasować się do ludzi, bo jeśli mnie kochają zaakceptują mnie i moje wybory, nie skupiam się już na tym by być opiekunką, pocieszycielką i zbawczynią całego świata.
Teraz skupiam się na sobie.

To nie jest tak że olewam wszystkich dookoła. Nie.
Po prostu zamiast tracić energię i czas na coś czego zmienić nie mogę skupiam się na tym co naprawdę ważne, czyli na sobie.

Bliscy wiedzą, że mogą na mnie liczyć i dam im tyle wsparcia ile mogę, ale już nie kosztem własnego zdrowia. Uczę się zdrowego egoizmu i czystej asertywności.

Wiem że jedzenie nigdy nie zapełni pustki którą muszę zapełnić miłością do samej siebie i Boga, zrozumieniem, akceptacją, wybaczeniem sobie i innym.
Dlatego skupiam się na sobie i walce o siebie.

Mimo że jestem zdana tylko na siebie, od rodziny i przyjaciół nie miałam wsparcia i całą drogę kroczyłam sama to nie poddałam się.
Teraz wiem że było warto.
Wiem że jedyną osobą jaka mogła mi pomóc to ja sama, więc wyzbyłam się żalu.
Moje myślenie zmieniło się diametralnie i chociaż nie wierzyłam już że będzie dobrze to jednak moja głowa i dusza zaczęły współpracować.
Nie mówię że zawsze jest kolorowo, bo zdarzają mi się gorsze chwile, ale nie karam się za to.
Każdemu czasem zdarza się chwila słabości i mnie także, ale teraz inaczej sobie z tym radzę.
Bo tak naprawdę siła upadku nie zależy od sytuacji, ale od mojego podejścia do niego.

Wpadki? Jasne że się zdarzają. Potknęłam się? I co z tego?

Nie myślę czy będzie dobrze czy źle (choć są momenty w których za bardzo wszystko analizuje i rozbijam na części pierwsze to coraz częściej staram się po prostu działać).

Przyjmuje to co jest w danej chwili, badam to i rozwiązuje.

Wiem że jeśli się uda to ok, jeśli nie to spróbuję jeszcze raz, bo porażki (a raczej lekcje) jakie towarzyszą w życiu są nieodzowną jego częścią.

Wiem że nie będzie łatwo, ale wiem że będzie warto.

Teraz nie boje się upaść bo nauczyłam się wstawać:) A nawet jeśli nie wstanę od razu to chwilę sobie poleżę i pomyśle :D

Trudno się mówi, upadłam, wyciągam wnioski, zapominam i idę dalej, bo wiem czego chcę i o co walczę.

Dostałam kolejną lekcję za którą dziękuję. Postaram się być bardziej uważna i rozsądniejsza. Uświadomiłam sobie by pamiętać, że życie to nie tylko analiza umysłu, ale i odczuwanie serca.

Tak właśnie weszłam na drogę rozwoju osobistego, duchowego i zdrowotnego.

Inny z etapów budzenia opisałam na swoim blogu więc możesz w wolnej chwili zerknąć ,gdy zechcesz poznać mnie bliżej: <http://happyactivelifestyle.blogspot.com/2015/01/witam-maymi-krokami.html> lub napisać do mnie na setterka@gmail.com

Te wskazówki, które mi pomogły w tym aby znów zacząć żyć w szczęściu, spokoju i spełnieniu chce przekazać Tobie drogi czytelniku, aby twoja droga do przebudzenia była krótsza niż moja.

Z całego serca oddaje Ci zatem moją wiedzę, wskazówki, rady i moc byś jak to mawia Ewelina Stępnicka przekonał się w końcu że *"nie jesteś problemem do naprawienia, a cudem do odkrycia"*.

O czym jest Pozytywnik.

To książka która pomoże Ci kiedy w twoim życiu nastął trudny okres. Bez względu czy jest to zmaganie z nałogiem, depresja, rozstanie, rozdarcie czy cokolwiek innego co nie daje Ci pełni spokoju i zadowolenia z życia.

Pozytywnik może być pierwszą książką która zapoczątkuje chęć do zmiany, a może być też kolejną która doda coś nowego do Twojego życia bądź przypomni to co już wiesz, ale na pewno nie będzie obojętna.

Pozytywnik to zbiór wskazówek i rad które pomogą stworzyć lepszej jakości życie. Pokazuje jak niewiele trzeba by odzyskać radość, szczęście, sukces, spokój, pewność siebie i odnaleźć to co wielu z nas gubi w dzisiejszym świecie - siebie.

Przeczytanie jej na pewno zapali w Tobie płomień do zmiany ale to czy weźmiesz życie w swoje ręce i postanowisz dalej je kreować zależy już wyłącznie od Ciebie.

Mam nadzieję że kończąc czytać Pozytywnik twoje spojrzenie na świat się zmieni i zamiast rozpalać nim w kominku, powrócisz do niej nie raz by przekonać się że możesz zmienić wszystko na lepsze jeśli tylko tego chcesz :)

Poświęć sobie czas na rozwój duchowy, umysłowy i fizyczny. Choćby 15 minut dziennie, ale małymi krokami zdobędziesz więcej niż biernym oglądaniem tego jak życie ucieka Ci przez palce.

Pamiętaj że organizm ma zdolność do samoleczenia i naprawy. Czasem tylko trzeba głębsze rany wspomóc leczeniem. I z pomocą leczenia Twego wnętrza przychodzę ja oraz mój Pozytywnik.

Przestań uciekać. Płyn z falą. Nie walcz. Otwórz się i daj sobie pomóc, bo:

***"Marzenia się spełnia,
Cele osiąga,
Wyzwania podejmuje".***

Czym jest świadomość, podświadomość, nieświadomość i nadświadomość.

Zanim przejdziemy do opisu wymienionych wcześniej składników szczęścia warto wspomnieć w skrócie o strukturze umysłu, czyli:

- świadomości,
- podświadomości,
- nieświadomości,
- nadświadomości.

Świadomość (Uhane, czyli matka) to to co wybierasz. Myśli, uczucia, decyzje.

Na poziomie świadomym kreujemy siebie, swoje postawy, zmieniamy osobowość, charakter, decydujemy co chcemy robić, kim jesteśmy i kim chcemy być, co przyjmujemy, a co odrzucamy.

Podświadomość (Unihipili ,czyli dziecko) to to co jest w Tobie zapisane, to co rejestrowała przez lata: wspomnienia, przekonania, doświadczenia, wiedza, schematy myślowe, wnioski, oceny, programy którymi reagujemy na rzeczywistość.

Podświadomość steruje także na własnych zasadach np. procesami trawienia, oddychaniem, bo przecież nie analizujemy każdego oddechu i wydechu (dzieje się to automatycznie)

Działa w strefie bezpieczeństwa (pkt.17), chroni Cię, utrzymuje przy życiu i każdą zmianę uważa za zagrożenie, ale gdy zaczniesz uczyć ją nowych pozytywnych nawyków (pkt.18) to w końcu przywyknie i zaakceptuje, tworząc nowe połączenie neuronowe które będą działać na twoją korzyść a nie przeciwko Tobie.

Nieświadomość to określenie stosowane dla opisanie innych niż logiczne, schematyczne, świadome moce umysłu.

Umysł nieświadomy to poziomy podświadomości i nadświadomości, to obszar, którego nie jesteśmy świadomi, ale wywiera duży wpływ na nasze zachowanie i to właśnie w tym obszarze znajduje się większość naszych myśli, uczuć i motywacji, więc by je poznać należy pracować nad poprawą naszej świadomości.

Nadświadomość (Aumakua, czyli ojciec) jest określana jako jaźń łącząca umysł z wyższą energią umożliwiającą doznawanie oświecenia, oczyszczenia, wyższych wibracji duchowych, natchnień, z duchowością, wyższym Ja, duszą, intuicją.

Kolejne zagadnienie to to, czym jest tożsamość i osobowość.

Tożsamość to to do czego się upodabniamy i jakie cechy oraz etykiety sobie przypisujemy.

Osobowość to w skrócie to jaka dana osoba jest.

Można podzielić typy osobowości na:

introwertyków (ładują swoje baterie poprzez przebywanie sam na sam, nie lubią tłumów i przebywania w większej grupie osób) oraz

ekstrawertyków (chłoną energię innych, przebywanie sam na sam zbyt długo sprawia, że czują się nieszczęśliwi).

Jednak według nauczycieli duchowych **osobowość** to nasz obraz samych siebie, to to co sami o sobie myślimy, wyobrażenie o sobie. To ego.

Jednak ego można opanować na naszą korzyść, bo my jesteśmy jednością ze wszechświatem, połączoną energią z naturą i wszechświatem.

Jesteśmy naturą i wszechświatem które są ponad ego.

Tym co się wydarza tu i teraz, w tym momencie, w tym czasie, w tym miejscu.

To zgoda na bycie tak jak jest, bez oporu i walki.

Bez ingerencji.

Po prostu płynięcie z tym co się dzieje.

(A.Watts w "Czym jest osobowość. Kim jest człowiek")