

WPŁYW RODU
NA
NASZE ŻYCIE

*Uzdrowianie zaczyna się
od korzeni...*

ANNA MARKIEWICZ



Spis TREŚCI

01	→	O MNIE I MOJEJ MISJI	5
02	→	MOJA HISTORIA	9
03	→	CEL DUSZY	18
04	→	RÓD I PORZĄDEK MIŁOŚCI	26
05	→	RODZICE	32
06	→	RELACJA Z MAMĄ	39
07	→	RELACJA Z TATĄ	43
08	→	TRAUMA RODOWA	47
09	→	PRZEKONANIA	58
10	→	RELACJE ZWIĄZKI FINANSE	63
11	→	ORGANIZM SIĘ Z TOBĄ KOMUNIKUJE	67
12	→	WORKBOOK - ĆWICZENIA DO PRACY WŁASNEJ	71
13	→	PODSUMOWANIE	80

DROGA CZYTELNICZKO!

Oddaję w Twoje ręce e-booka, którego stworzyłam z myślą o kobietach będących w trudnych momentach swojego życia oraz tych, które utknęły i bezskutecznie szukają sposobu, aby ruszyć z miejsca. Być może doświadczasz ciemności i jesteś na zakręcie, nie wiedząc zupełnie w którą stronę iść i co dalej zrobić. Być może zostałaś ze wszystkim sama i nie masz z kim podzielić się tym, co Cię trapi.

Rozumiem, byłam w każdym z tych miejsc...

Chcę żebyś wiedziała, że wszystko jest z Tobą w porządku i jesteś właściwa, taka jaka jesteś. Wierzę, że znajdziesz tutaj odpowiedzi na swoje pytania.

Moją intencją jest nie tylko zainspirowanie Cię do zmiany i działania, ale przede wszystkim odnalezienia tej części Ciebie, którą po drodze zatraciłaś, próbując zadowolić wszystkich wokół. Teraz czas na powrót do siebie, do swojego serca i duszy.

Przytulam Cię mocno i wiedz, że nie jesteś sama...



Moje życie było pełne nieprzewidzianych zwrotów akcji, pełne ciemności, strachu, niepokoju... Pamiętam ten moment, kiedy jedynym moim pragnieniem była śmierć...

01 O M N I E

*Pokora to piękna cecha, ale bardzo rzadka
w dzisiejszym świecie*

O MNIE

Nazywam się Ania Markiewicz

Jestem Mentorką, Terapeutką Reiki, Hipnoterapeutką. Zajmuję się pracą z energią.

Szczególnie bliski jest mi temat traum rodowych, ponieważ doświadczyłam tego we własnym życiu.

Praca z ludźmi jest moją największą i najpiękniejszą misją. Jestem wdzięczna za każdą osobę, która pojawia się w mojej przestrzeni.



661 885 649



www.annamarkiewicz.com

MOJA MISJA

Moją misją jest inspirowanie innych do odnalezienia swojej drogi w życiu i odrobienia lekcji, aby poczuli spełnienie w każdym jego aspekcie i dostrzegli jego głębszy sens.

Wierzę, że wszystko jest w nas i tylko my mamy klucz do swojego wnętrza. Ktoś może zapalić w nas iskrę, obudzić do działania, podać rękę, ale tylko my mamy moc, aby wrócić do siebie, podnieść się z kolan i zacząć żyć świadomie.



Moje wyjątkowe zdolności



Już jako mała dziewczynka miałam kontakt z duszami zmarłych, prorocze sny, przepowiadające różne zdarzenia oraz silnie rozwiniętą intuicję. Potrafiłam odczuwać emocje innych ludzi, a także ich intencje. Często miałam wrażenie, że wręcz słyszę myśli niektórych osób, z którymi miałam większą więź lub wówczas, kiedy czyjeś słowa nie były szczere. Niestety bardzo się starałam, aby stłumić i zagłuszyć te talenty. Było to dla mnie coś, czego nie rozumiałam jako dziecko. Nie miałam nikogo, kto by mi wytłumaczył, że to są dary i trzeba je pielęgnować z należytą starannością oraz rozwijać, aby pomagać innym ludziom. Czułam od zawsze, że jestem inna niż otaczające mnie osoby, żyłam w swoim świecie rozmawiając z aniołami i czując obecność dusz, których jako mała dziewczynka się bałam, ponieważ nie do końca to rozumiałam. Tak mijały lata, a ja szłam przez życie pod prąd, w ciężkości, pod górę, pod wiatr i po gruzie. Czułam się zmęczona, wiedziałam w głębi, że mój potencjał jest na dnie i nie pozwalałam mu się uwolnić.

Brakowało mi czegoś, co było głęboko we mnie ukryte, czegoś o czym zapomniałam i o czym musiałam sobie przypomnieć...

02

MOJA
HISTORIA

*Nauczyłam się wyciągać diamenty
z najtrudniejszych doświadczeń*

Moja historia



Moje życie już od dzieciństwa było pełne różnych trudności i zawirowań. Jako mała dziewczynka doświadczyłam różnego rodzaju traum oraz silnych emocji strachu, lęku, smutku czy gniewu.

Wychowywałam się w rodzinie DDA, choć na pozór tworzyliśmy normalną jak na tamte czasy rodzinę, w której rozgrywał się dramat małej dziewczynki. Tata był nieobecny fizycznie, a mama emocjonalnie. Już jako dziecko miałam bardzo wyostrzoną intuicję i czytałam emocje innych ludzi. Często wchodziłam w rolę ratowniczkę, bo chciałam chronić moją mamę. Byłam bardzo grzecznym dzieckiem, a w zasadzie niezauważalnym, takim, które nie miało wymagań i oczekiwań. Jedyne czego pragnęłam, to żeby moja mama była bezpieczna i szczęśliwa. Tak bardzo chciałam żeby zaczęła się uśmiechać. Jak to bywa w rodzinie dysfunkcyjnej były awantury, przemoc i cała masa niewspierających przekonań, które chłonełam jak gąbka słysząc je każdego dnia. Żyłam w permanentnym strachu przed moim tatą. Nigdy nie wiedziałam, co może się wydarzyć. Już wtedy nie widziałam sensu życia i żyłam w trybie przetrwania. Z niecierpliwością czekałam na osiągnięcie pełnoletności, żebym mogła wyprowadzić się z domu rodzinnego. Moja chęć ucieczki i wyrwania się z tego miejsca skończyła się małżeństwem w bardzo młodym wieku i szybkim rozwodem. Pozbieranie moich kawałków, które się wtedy rozpadły zajęło mi kilka kolejnych lat.

*Czasem Twój świat musi runąć,
żebyś mogła zbudować go na
nowo*

Po tym czasie poznałam mężczyznę z którym chciałam stworzyć rodzinę. Wydawało mi się, że w końcu mogę być szczęśliwa i kochana. Niestety było to złudne i kiedy mój syn miał 5 miesięcy, jego tata zniknął z naszego życia.

Nauczyłam się być sama i radzić sobie ze wszystkim, nie prosząc nikogo o nic. Konsekwentnie budowałam wokół siebie solidny mur zamrażając swoje emocje i uczucia coraz bardziej.

Oczywiście, wszechświat pukał i dawał mi sygnały, że czas pójść inną drogą. Jednak ja nie słuchałam.

I tak pewnego dnia przyszła do mnie wszechogarniająca ciemność, burząc wszystko doszczętnie i zabierając to, co już mi nie służyło.

Przyszła silna depresja lękowa, która nie pozwalała mi normalnie funkcjonować. Praca, w której nie mogłam się już odnaleźć, została mi zabrana. Znajomi znikali jeden po drugim, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Zostałam zupełnie sama z problemami mieszkaniowymi i finansowymi. Moi bliscy nigdy nie zapytali czy sobie radzę i czy u mnie wszystko w porządku. Miałam poczucie osamotnienia i żal do życia, że całe zło spada właśnie na mnie. Byłam bez sił, nie potrafiłam się podnieść, a każdy dzień był gehenną, ogromnym wyzwaniem i walką o przetrwanie. Nie miałam siły żeby wstać z łóżka, a musiałam zająć się synem, który w tamtym momencie był jeszcze małym chłopcem i nie miał nikogo poza mną. Kiedy poszłam na terapię usłyszałam słowa, których wtedy nie potrafiłam zrozumieć: "jest Pani po sam nos w bagnie, bardzo grząskim i za chwilę pójdzie Pani na samo dno, mogę podać Pani rękę, ale to Pani musi się po niej wspiąć, tylko Pani może sobie pomóc i nikt inny za Panią tego nie robi". Dziś wiem, że wszystko czego potrzebujemy, to powrotu do siebie i nasza dusza nas woła, najpierw subtelnie, po cichu, ale kiedy ją zagłuszamy, to wchodzi z butą i niszczy wszystko doszczętnie, po to, żebyśmy mogli zbudować siebie na nowo. Powstać jak feniks z popiołów. Życie dało mi sporo ciężkich lekcji, o których bardziej szczegółowo piszę w książce, która powstaje. Natomiast tutaj chcę podzielić się tym, co pozwoliło mi ruszyć z miejsca.

*Nie czekaj, aż ktoś Cię podniesie,
spróbuj podnieść się sama, bo
masz w sobie taką moc...*

Wtedy się nie poddałam, podjęłam decyzję i małymi krokami zaczęłam działać. Nie, nie było łatwo, było cholernie trudno zupełnie samej wyjść z tego. Zrobiłam to i dziś jestem z siebie dumna i wiem, że się da i można. Patrząc wstecz myślę sobie: “dałaś radę, kocham Cię, jesteś wspaniała”. Moje postrzeganie świata jest teraz zupełnie inne. Dziś rozumiem, że zostałam sama w najtrudniejszym momencie życia, po to, by przypomnieć sobie swoją moc, by sięgnąć po tą siłę, która we mnie cały czas była.

Dzisiaj jestem wdzięczna za te wszystkie doświadczenia, bo dzięki nim mogę się rozwijać i wzrastać na poziomie duszy, mogę również inspirować wiele osób, towarzysząc im w ich podróży odkrywania swojego świata. Gdyby nie te doświadczenia, które miłam, nie byłabym w stanie zrozumieć innych na takim poziomie jak teraz. Potrafię współodczuwać emocje innych, dlatego tak dobrze rozumiem, jak się czują inni ludzie. Z miłością i wdzięcznością dziękuję za każdy ból, każde cierpienie, bo dzięki temu jestem jeszcze bardziej empatyczna, wrażliwa i czuła dla innych i dla samej siebie.

Nasza dusza ma plan i jeśli z niego zboczymy, to ona i tak sprowadzi nas na właściwy tor.

Ja wybierałam różne drogi szukając celu mojej duszy i misji z jaką tutaj przyszłam. Nie zawsze jednak jeden z naszych talentów, jest naszą życiową misją. Często słyszałam, że to, o czym marzyliśmy jako dzieci jest tym, co powinniśmy robić w życiu. Z własnego doświadczenia, nie do końca się z tym zgadzam. Myślę, że cel naszej duszy przychodzi w najbardziej odpowiednim momencie, czyli wtedy, kiedy jesteśmy na niego gotowi.

Nic nie dzieje się przypadkiem i wszystko, co wydarzyło się do tej pory w naszym życiu miało się wydarzyć, po to, aby nas przygotować do tego, co jest naszym życiowym powołaniem.

Ja robiłam różne rzeczy i niektóre lubiłam bardziej, inne mniej. Z perspektywy czasu widzę, że wszystko, co robiłam wzbogaciło mnie mentalnie. Każde miejsce w którym byłam, było właściwym w momencie, kiedy się w nim znajdowałam.

*Doświadczaj, akceptuj, ufaj,
a wtedy życie będzie płynąć
w lekkości...*

Zrozumiałam, że każdy ma swoją drogę i wszystkie odpowiedzi są w nas, trzeba tylko wsłuchać się w siebie. Dlatego dzielę się z innymi swoimi doświadczeniami, bo czasem jedno zdanie, które wypowiesz może zapalić w innej osobie iskrę do działania i zmienić zupełnie kierunek jej podróży. Czasem jest tak, że mamy wiele talentów z którymi tutaj przyszliśmy. Szczególnie dotyczy to „starych dusz”, czyli takich, które są tutaj po raz kolejny. Trzeba nauczyć się słuchać zarówno swojego ciała, serca jak i duszy. Nasza dusza wybrała cel na ziemi, a ciało jest nam potrzebne do jego realizacji, dlatego warto o nie dbać, żeby służyło nam jak najdłużej. Serce jest jak kompas i wskazuje nam kierunek jakim mamy podążać, aby zrealizować to, co zaplanowała dusza. Wolna wola jest po, to by zdobywać doświadczenia zmierzając do tego celu, umysł natomiast jest czymś, co ma nas chronić przed niebezpieczeństwem, jednak to on blokuje nas w wielu aspektach, dlatego dobrze nauczyć się słuchać serca i wyostrzyć zmysł intuicji. Najważniejsze żeby robić to, co czujemy w sercu, do czego woła nas ten wewnętrzny głos. Kiedy robimy coś, co daje nam poczucie misji i sprawia nam szczęście, to zawsze będziemy robić to dobrze.

Kiedy robisz to, co jest w zgodzie z Tobą, to zawsze będzie to w lekkości, niewymuszone i dające poczucie szczęścia. To, co sprawia Ci trudność, co powoduje blokady w Twoim ciele, jest oznaką, że to nie jest Twoje. Każdy z nas to czuje, tylko wiele osób nie podąża za tym wewnętrznym głosem.

Dziś jestem wdzięczna za moją depresję

Moment depresji był najcięższym momentem w moim życiu, był to czas kiedy sięgnęłam psychicznego dna i nie sądziłam, że się z tego kiedykolwiek podniosę. Czułam, że chcę umrzeć, czułam ogromny ból wewnątrz, tak jakby ktoś wyrwał mi serce z piersi, czułam w środku taką pustkę przeszywającą na wylot. Racjonalne myślenie zostało wyłączone, a ja planowałam swoje odejście z tej rzeczywistości. Błagałam o śmierć całym swoim jestestwem. Ciężko opisać słowami jak silne było pragnienie śmierci w tamtym momencie i niemożność dostrzeżenia choćby jednego pozytywnego aspektu. To jak bycie w jakimś amoku, kiedy nie docierają żadne bodźce z zewnątrz. To był dla mnie najtrudniejszy i zarazem najciemniejszy moment.

Jednak moja dusza miała inny plan na to życie...

Ambitna, mająca wiele talentów z poprzednich inkarnacji, zaprawiona w boju i pragnąca wzrastać, wybrała trudne lekcje, żeby się nie „nudzić” w dobrej, kochającej rodzinie, szczęśliwym związku, czy obfitości finansowej. Wybrała trud niemal w każdym aspekcie życia.

Wybrała tatę uzależnionego od alkoholu, niedostępną emocjonalnie mamę, toksyczne związki, trudne relacje, samodzielne macierzyństwo i na koniec zupełne odcięcie od finansów. Po drodze jeszcze kilka dodatkowych traum, żeby nie było zbyt łatwo, lekko i przyjemnie.

Był taki moment, kiedy cofnęłam się pamięcią wstecz szukając dobrych momentów w swoim życiu, poczynając od dzieciństwa, a kończąc na dorosłości. Znalazłam tylko jeden taki moment i był to dzień narodzin mojego syna.

Kiedyś to, co nazywałam pechem i karą za jakieś grzechy z przeszłych żyć, dziś uważam za błogosławieństwo. Te doświadczenia nie tylko mnie ukształtowały jako człowieka, ale przypomniały mi po, co tutaj jestem i jaki jest moja misja.

Jesteś jedyną osobą, która może dokonać zmian

Na swojej drodze rozwoju i powrotu do siebie, poznałam wiele różnych technik i narzędzi. Dzięki zebranej wiedzy i doświadczeniu moje podejście jest nie tylko holistyczne, ale również bardzo indywidualne. Przekonałam się, że nie wszystko działa tak samo na każdą osobę, ponieważ mamy inne przekonania, inną wrażliwość, inną percepcję przez, co każdą informację odbieramy inaczej. Są oczywiście uniwersalne prawdy, których prawdziwości doświadczyłam we własnym życiu.

Najlepszym doradcą jest nasza własna intuicja, nasze ciało i serce. Tylko my jesteśmy odpowiedzialni za swoje życie i możemy czerpać od innych inspirację do zmian, jednak zawsze musimy słuchać siebie. Trzeba pamiętać, że nasza intuicja ma nam służyć jako drogowskaz, swoisty kompas, który wiedzie nas do właściwych miejsc. Zacznij go używać, nie trzymaj go w “szafie” swojego sceptycznego umysłu.

Moja dusza zawsze prowadziła mnie w kierunku pomocy innym. Odkąd pamiętam na mojej drodze pojawiały się osoby, które nawet mnie nie znając zwierzały się z największych tajemnic i problemów. Te osoby szukały pomocy i kogoś z kim w zaufaniu mogą podzielić się kawałkiem swojej historii. W moim życiu było mnóstwo ludzi, których zainspirowałam do zmian i do ruszenia naprzód. Często robiłam to nieświadomie, dzieląc się po prostu tym, co płynęło z mojej duszy i serca. Pomimo tego, że marzyłam o pracy z ludźmi, to wybrałam inaczej wbrew temu, do czego czułam głębokie powołanie. Z perspektywy czasu wiem, że wszystko wydarza się w odpowiednim momencie i wtedy, kiedy mamy na to gotowość. Jest takie piękne powiedzenie „kiedy uczeń jest gotowy, mistrz się pojawi”, zgadzam się z tym bardzo, ponieważ doświadczyłam tego na własnej skórze. Kiedy miałam wewnętrzną gotowość do kolejnego kroku, to zawsze pojawiał się ktoś, kto dawał mi wskazówkę do dalszej podróży. Czasem była to zupełnie obca osoba, która jak szybko się pojawiła, tak szybko zniknęła. Była tylko po to, żeby zapalić we mnie iskrę.

Czasem musimy się czegoś nauczyć, coś przepracować, bo widocznie jest nam to potrzebne na drodze do celu i misji jaką mamy tutaj pełnić.

Pomimo intensywnej pracy nad sobą, rozwoju duchowego i wzrostu świadomości zatrzymałam się w pewnym momencie i zdałam sobie sprawę, że to, co od zawsze mnie blokowało w niemal w każdym aspekcie życia nadal nie pozwala mi płynnie ruszyć do przodu. Uświadomiłam sobie, że ta blokada jest na bardzo głębokim poziomie. Nie czułam spełnienia w relacjach, związkach, rodzinie, pracy i finansach.

Ta blokada była dla mnie wręcz namacalna i nasiliła się w pewnym momencie, jakby chciała żeby w końcu się tym zajęła.

Wykonałam ogrom pracy zarówno ze swoimi przekonaniem, jak również radykalne wybaczenie, pracę z raną mamy i taty, hipnozę oraz wiele innych, jak medytacje, afirmacje, praca z wewnętrznym dzieckiem, self concept, mantry, itd. Było tego naprawdę sporo.

Oczywiście dzięki temu wiele się zmieniło we mnie, sporo się nauczyłam.

Jednak nadal czułam blokadę na głębokim poziomie. Od wielu osób słyszałam, że to tylko mój umysł, że to iluzja, że powinnam to po prostu puścić. Tylko co miałam puścić? Skoro czułam, że coś woła o uwagę, czułam, że muszę odkryć jakąś tajemnicę i nie dawało mi to spokoju. To było bardzo głębokie, silne uczucie, a jednocześnie takie ciche.

Poszłam wtedy chyba po raz pierwszy tak bardzo świadomie za głosem intuicji. Powiedziałam sama do siebie, że znajdę tą blokadę, że wiem, co czuję i chcę za tym pójść. To był również czas, kiedy przestałam słuchać innych, a zaczęłam słuchać siebie.

Zacząło pojawiać się wiele synchroniczności, które pomogły mi zrozumieć i połączyć ze sobą wszystkie kropki.

Wtedy też zaczęła się moja droga z ustawieniami systemowymi, które były brakującym elementem mojej życiowej układanki. Dzięki intensywnej pracy ustawieniowej i oczywiście właściwym osobom, które pojawiły się na mojej drodze mogłam odkryć to, co całe życie blokowało mnie przed rozwinięciem skrzydeł.

To był czas kiedy zaczął się kolejny etap mojej wewnętrznej transformacji. Przyszło do mnie zrozumienie pewnych mechanizmów. Połączyłam elementy mojej dotychczasowej wiedzy zebranej na przestrzeni lat w bardziej klarowną całość i chcę się podzielić z Tobą tą wiedzą płynącą głównie z doświadczenia.



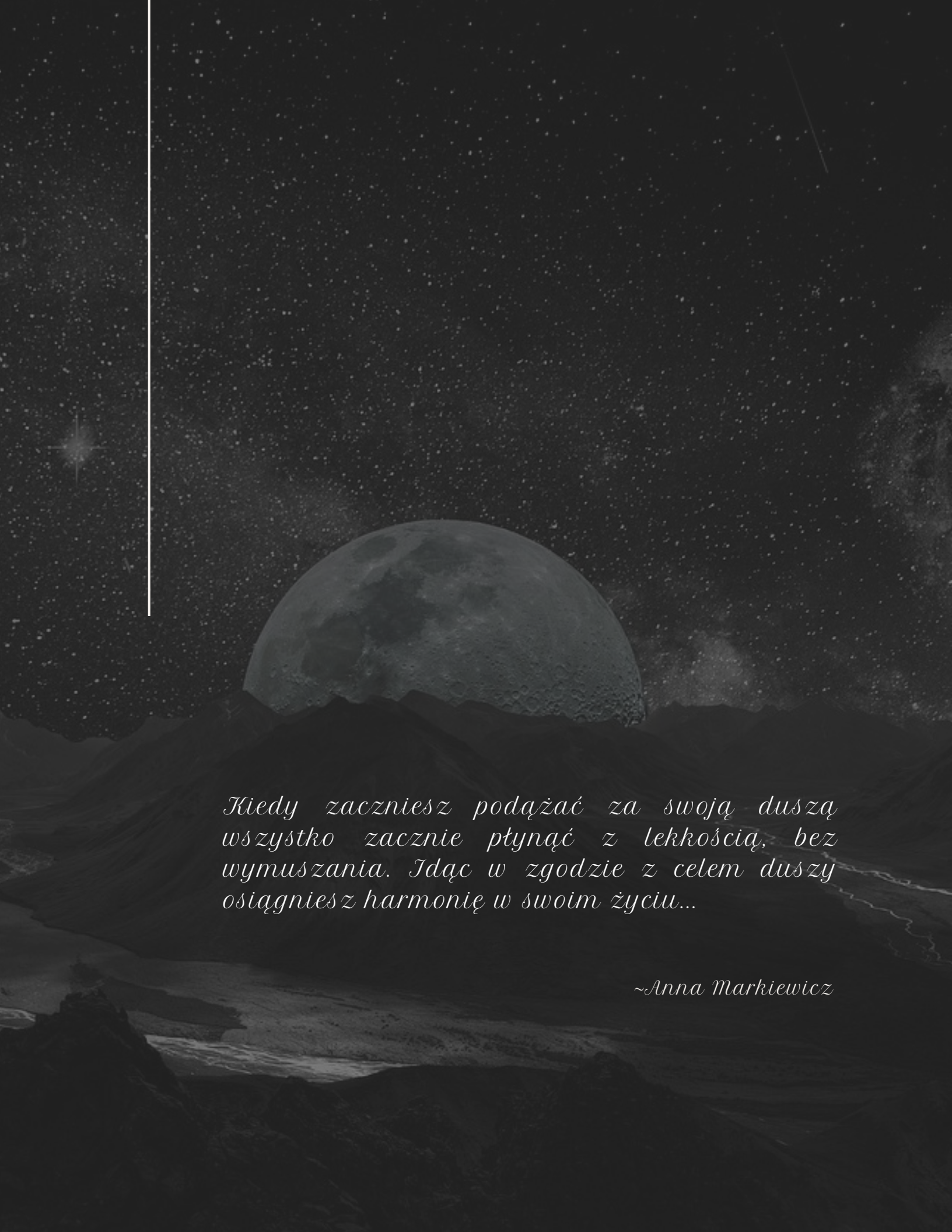
Trzymam mocno kciuki za Ciebie!

**A TERAZ ZAPNIJ PASY
I RUSZAMY!**

03

CEL DUSZY

*Każda dusza ma określony cel do
osiągnięcia w tym życiu...*



*Kiedy zaczniesz podążać za swoją duszą
wszystko zacznie płynąć z lekkością, bez
wymuszania. Idąc w zgodzie z celem duszy
osiągniesz harmonię w swoim życiu...*

~Anna Markiewicz

Cel duszy

Zacznę od początku i zaznaczam, że jest to moje postrzeganie, które jest zgodne ze mną.

Uważam, że to nie ciało ma duszę, a dusza ma ciało, ponieważ dusza jest wieczna, a ciało przemija.

Każda dusza ma cel z jakim przychodzi do tej ziemskiej przestrzeni. Zanim tutaj inkarnuje spotyka się ze swoją rodziną dusz i umawia na różne lekcje dzięki, którym będzie mogła wzrosnąć. Ta przestrzeń jest jedyną w której może zdobyć właśnie takie doświadczenia, jak brak poczucia miłości czy odrzucenia. To tutaj może nauczyć się wybaczenia oraz kochania siebie. Wszystko jest ze sobą powiązane, zaplanowane przez duszę i ma wyższy cel. Nie bez powodu rodzimy się w takiej, a nie innej rodzinie, czy wchodzimy w związek z tym konkretnym człowiekiem.





Wolna wola

Ciało jest dokładnie takie jakiego potrzebuje dusza i ma spełniać określone zadania. Nic nie jest przypadkowe, wszystko jest zsynchronizowane w odpowiednim czasie i dzieje się zgodnie z planem. Schodząc tutaj decydujemy się na całkowite zapomnienie tego, po co tutaj przyszliśmy, abyśmy mogli w pełni realizować lekcje, których mamy doświadczyć.

Mamy również wolną wolę i jest to nasz wybór drogi, którą dojdziemy do wyznaczonego celu. Możemy wybrać różne ścieżki mniej lub bardziej kręte, ale są takie główne punkty wyznaczone przez duszę, które pojawiają się w odpowiednim momencie, żebyśmy mogli przepracować główne lekcje.. Oznacza to tyle, że zawsze dojdziemy do tego samego punktu głównego, bez względu na to jaką wybierzemy do niego drogę. Jeśli na przykład mamy umowę z inną duszą, że będziemy mieć razem dziecko, to bez znaczenia jaką drogą pójdziemy i tak doprowadzi nas ona do spotkania w odpowiednim momencie życia, mężczyzny z którym się nasza dusza umówiła. To jest taka umowa trójstronna pomiędzy duszą mamy, taty i dziecka. Trudno to objąć umysłem, szczególnie tym bardzo sceptycznym, jednak wraz ze wzrostem świadomości przychodzi zrozumienie. Wybór różnych dróg, którymi idziemy to jest właśnie nasza wolna wola. Dlatego od nas zależy jak potoczy się relacja z osobami, które stają na naszej drodze oraz czy odrobimy lekcje, czy będziemy je powtarzać.

Jeśli nie przepracujemy lekcji z jednym mężczyzną, to pojawi się ta sama lekcja z kolejnym i następnym. Zmieni się osoba, okoliczności, ale lekcja do odrobienia pozostanie ta sama.



Dusza wie, co wybrała i nie dostaniemy niczego ponad to, co jesteśmy w stanie unieść. Czasem przepracowujemy jakąś lekcję na pewnym poziomie na jaki mamy gotowość w danym momencie i później to do nas wraca, żebyśmy mogli pracować nad tym ponownie, ale już na innym poziomie świadomości. Czasem dusze wybierają naprawdę trudne lekcje. Z ludzkiego punktu widzenia ciężko nam to zrozumieć i zaakceptować, szczególnie jeżeli obserwujemy krzywdę małych dzieci. Nie powinniśmy tego oceniać, ponieważ każda dusza ma swoją drogę. Wszystko jest neutralne, to my nadajemy temu znaczenie z poziomu swojego postrzegania i swojej percepcji oraz przekonań. Załóżmy, że ktoś stracił pracę. Dla jednej osoby będzie to coś złego, świat się dla niej skończy, z kolei dla kogoś innego może być to zbawienne, ponieważ dzięki temu będzie mógł rozwinąć swoją pasję i talenty. Nie bez powodu mówi się, że punkt widzenia zależy od punktu z którego patrzymy. Każdy z nas może postrzegać tą samą sytuację w zupełnie inny sposób i jest to jak najbardziej w porządku. Pamiętajmy, że wiek ciała nie określa wieku duszy. Małe dziecko może mieć bardzo rozwiniętą i dojrzałą duszę. Nigdy nie wiemy, co dana dusza ma tu do przepracowania, z jaką przyszłą misją i jakich lekcji chce doświadczyć. Zawsze oceniamy z pozycji swoich ran i przekonań jakie mamy. Dlatego choć to trudna sztuka, warto przestać oceniać, a skupić się na sobie, bo poświęcając uwagę sobie zyskamy o wiele więcej, niż skupiając ją na innych. To na czym skupiasz uwagę rośnie, czyli skupiając się na negatywach widzisz ich więcej w swoim życiu.

Puść kontrolę i zaufaj...

Kiedy zaufamy i poddamy się prowadzeniu, życie zaczyna płynąć w lekkości. Ja nauczyłam się puszczać kontrolę i nie walczyć. Nie mam oczekiwań wobec innych i to jest piękna sprawa, bo oczekiwanie równa się rozczarowanie. Kiedy nie mamy oczekiwań, to możemy jedynie miło się zaskoczyć. Gdy kobieta idzie na randkę i podświadomie wyobraża sobie, w co ma być ubrany ten mężczyzna, jakim autem przyjedzie, jak się zachowa czy przyniesie kwiaty, jest to jej oczekiwanie. Wchodzi w tym momencie w kontrolę i jeśli będzie inaczej niż oczekuje, to będzie rozczarowana. Pomimo, że mężczyzna nie zrobił niczego złego i nie miał pojęcia jakie oczekiwania miała wobec niego ta kobieta. Ona będzie zawiedziona, pomimo, że nie będzie miała powodu ku temu, ponieważ to było oczekiwanie, którego ktoś nie spełnił. Jeśli podejdziesz do tego na luzie, bez oczekiwań i dostanie jedną różę, będzie to miłe zaskoczenie dla niej.

Dlatego pozwól życiu płynąć i jeśli dzieje się coś, co wydaje Ci się przykre czy złe w tym momencie, to skup się na czymś innym, odpuść, a zobaczysz za chwilę, że to działa się na Twoją korzyść.

Ja nauczyłam się powtarzać sobie w myślach i polecam Ci to z całego serca „zawsze, wszystko wydarza się dla mojego najwyższego dobra”.



*Każda droga i tak zaprowadzi
Cię do celu Twojej duszy*



Nigdy nie wiesz czy droga, która z Twojej perspektywy jest trudna, nie jest jedną z najłatwiejszych. Nie wiesz, co dzieje się za kulisami. Dlatego zaufaj, że wszystko dzieje się jak najlepiej dla Ciebie.

Jeśli mężczyzna, którego kochasz odchodzi od Ciebie, to podziękuj mu z wdzięcznością, bo zrobił miejsce na nową, piękniejszą relację. Kiedy trzymamy się kurczowo starego, to nowe nie ma możliwości się pojawić. Nigdy nie wiemy, co czeka za rogiem i na jaką lekcję umówiliśmy się z drugą duszą. Może miała tylko zapalić w nas iskrę, oświetlić dalszą drogę i iść dalej, a my mamy podążać swoją ścieżką.

Wszystko ma swój wyższy plan, pamiętaj o tym, nie ma przypadków. Każda osoba którą spotykasz coś wnosi do Twojego życia, tylko nie zawsze od razu to zobaczysz.

Najlepiej widać z perspektywy czasu, dlatego bądź cierpliwa.





”

Nie dostajemy tego czego chcemy, tylko to czego potrzebujemy w danym momencie, aby się rozwinać. Jesteśmy tutaj w szkole życia. Mamy cel, do którego dążymy i lekcje w drodze do niego dzięki którym wzrasta nasza dusza.”

~Anna Markiewicz

04

RÓDZI PORZĄDEK MIŁOŚCI

*Jeśli w rodzie został zaburzony
porządek miłości, to ktoś nie zazna
spokoju, dopóty, dopóki nie zostanie on
przywrócony*



*Czerp siłę, która płynie
z Twojego rodu*

Tak, jak wspominałam nie bez powodu rodzi się właśnie w takiej, a nie innej rodzinie. Nasza dusza tak wybrała, żeby móc doświadczyć lekcji, potrzebnych do jej rozwoju i wzrostu.

Bez wątplenia faktem jest, że w rodzie powinien być pewien porządek, taka nazwijmy to "hierarchia". Czyli dziecko jest za rodzicem, a przed rodzicem są dziadkowie, najpierw jest najstarsze rodzeństwo, później młodsze i najmłodsze. Kiedy każdy zajmuje należyte mu miejsce, wówczas jest zachowany porządek miłości. Chodzi o szacunek, uwagę, akceptację. W momencie, kiedy ktoś zostaje świadomie lub nie z jakiegoś powodu wykluczony, wtedy porządek zostaje zaburzony. Może to być np. abortowane dziecko, o którym nikt poza jego mamą nie wie, może to być osoba, która kogoś bardzo skrzywdziła, a może nawet doszło do zabójstwa. Taka osoba zostaje zazwyczaj wykluczona z rodu i nikt o niej nie mówi, rodzina się jej wstydzi, nie przyznaje się do niej i ją wyklucza. Powoduje to, że taka osoba woła o uwagę i zazwyczaj pojawia się w rodzie ktoś inny, kto niesie emocje tej wykluczonej osoby. Emocje, które zostały wyparte wołają o zauważenie i uwolnienie. Oczywiście, wszystko odbywa się na poziomie nieświadomym. Dlatego nie zdajemy sobie najczęściej z tego sprawy.



Kiedy podczas ustawień systemowych wchodzimy w pole, nazywane polem wiedzącym, wówczas poprzez reprezentanta ukazuje się to, co wołało o uwagę. Możemy wtedy przyjąć wykluczonego członka, czy też uszanować tajemnicę, która chciała wyjść na jaw. Jest to kwestia indywidualna i zależy od sytuacji w rodzie oraz od gotowości osoby ustawianej. Nie będę się na ten temat za bardzo rozwodzić, ponieważ tego trzeba po prostu doświadczyć. Skracając temat dość mocno, dajemy wykluczonemu członkowi uwagę oraz należyte miejsce w rodzie. Zwalniamy siebie z niesienia tej traumy i wybieramy swoje życie, nie musimy już dalej nieść tego, co nie było nasze. Tym samym został przywrócony porządek. Już w momencie sesji ustawieniowej, kiedy poczujemy te emocje, pozwolimy sobie je przeżyć i przyjdzie zrozumienie, to zaczyna powracać harmonia i widzimy zmiany również na planie fizycznym. Obserwuję, to u wielu osób, które uczestniczyły w ustawieniach. Czasem niesiemy więcej traum i jest potrzeba odbycia kilku sesji, czasem wystarczy jedna. Wszystko jest bardzo indywidualne. To oczywiście w ogromnym skrócie, ponieważ temat jest na tyle rozległy, że można by napisać obszerną książkę.

Dla nas w pierwszej kolejności najważniejsi są rodzice i z nimi mamy największą więź, czy tego chcemy, czy nie. Nawet, kiedy rodzice są nieobecni lub traktują nas w krzywdzący sposób, to podświadomie mamy z nimi najsilniejsze połączenie. Są sytuacje, że dzieci zostały oddane do adopcji i nie mają kontaktu z biologiczną rodziną. Nie mniej, to właśnie ta biologiczna rodzina jest tą z której możemy czerpać, gdyż łączą nas więzy krwi.



Podświadomie czujemy tę silną więź i jesteśmy połączeni na głębokim poziomie, bez względu na to, co myślimy świadomie i co świadomie odczuwamy. To co rozgrywa się w podświadomości, nie jest dla nas jasne i zrozumiałe. Można powiedzieć, że zostało ukryte i trzeba to odkryć. Czasem zdarza się, że mama zostaje sama z dzieckiem, tata odchodzi i układa sobie życie. Mama świadomie lub nie wyklucza go z rodu, ponieważ ma pretensje, jest pełna złości i są w niej silne emocje nienawiści czy żalu.

Mamy są bardzo mocno połączone z dziećmi, szczególnie tymi małymi. Tak więc dziecko nieświadomie przejmuje jej emocje i również wyklucza tatę nie mając o tym pojęcia. Wszystko dzieje się na poziomie energetycznym i nie mamy świadomości takiego stanu. Kontynuując, tata został wykluczony. Następuje zaburzenie porządku w rodzie.

Dziecko nie może czerpać z rodu taty, ponieważ został on wykluczony i już nie przynależy. Mogą wystąpić z tego powodu różne problemy u dziecka, ponieważ wzięło na siebie te emocje związane z wykluczeniem ojca. Dzieci nieświadomie niosą to, z czym dorośli nie mogą sobie poradzić, ponieważ dzieci są połączone z rodzicami, dziadkami i biorą na siebie to, co oni wyparli lub stłumili.



Dzieci poprzez choroby, zaburzenia emocjonalne lub zachowania łączą się z doświadczeniami przodków. W momencie, kiedy osoba wykluczona zajmie należne miejsce lub zostanie odkryte trudne doświadczenie, zostaną przeżyte emocje, wtedy powróci porządek i dolegliwości dziecka zaczną ustępować.

Takich przykładów jest mnóstwo, a ja chcę tylko nakreślić temat, żebyście miały świadomość, skąd może wynikać zastój w różnych obszarach życia. Czasem niesiemy, to z czym nie poradzili sobie nasi przodkowie i zostało to wyparte.

Ja obserwuję na własnym przykładzie jak jestem połączona z mamą. Czasem czuję bardzo silne emocje w stosunku do mojego taty i wiem, że nie są one moje, ponieważ nie mam już powodu, aby coś takiego odczuwać. Kilukrotnie zapytałam mamę, opisując dokładnie te emocje, czy odczuwała coś takiego w stosunku do mojego taty. Za każdym razem odpowiedź była twierdząca.

Z drugiej strony obserwuję mojego syna, który przejawia moje emocje. To pokazuje mi jak bardzo jesteśmy połączeni na głębokim poziomie nieświadomości. Jestem bardzo uważna, na to co się dzieje zarówno po jednej i po drugiej stronie i jest to niesamowite jak bardzo wszyscy jesteśmy połączeni, a w szczególności z naszym rodem.



”

W momencie, kiedy przestajesz się zastanawiać, co pomyślą o Tobie inni, w tym momencie zaczynasz prawdziwie żyć, zaczynasz wyrażać siebie i stajesz się najlepszą wersją siebie samej.

”

~Anna Markiewicz

05

RODZICE

Rodzice dali Ci Życie - czy jest coś cenniejszego?



Jesteś w połowie z mamy i w połowie z taty. Oboje rodzice są ważni i odgrywają kluczowe role w Twoim życiu. Żaden nie jest mniej lub bardziej. Każdy jest kluczowy na poszczególnych etapach życia, bo każdy rodzic daje nam inne zasoby. Z mamą mamy szczególne połączenie i jest niezbędna w pierwszych latach życia, tata później, jednak bez jednego z nich nie byłoby nas. Żebyśmy mogli się urodzić potrzebni byli oboje.

Czy wiesz, że to jak postrzegasz swoich rodziców biologicznych przekłada się bardzo na Twoje życie?

Jeśli nie myślisz dobrze o rodzicach, nie masz o nich dobrego zdania, nie szanujesz ich, to Twoje życie nie będzie płynąć, ponieważ został zaburzony porządek w rodzie. I nie chodzi tu o wybaczenie, ponieważ wybaczenie stawia nas automatycznie w pozycji wyższości „wybaczam Ci”, mówiąc to czujemy się wyżej i stawiamy siebie ponad tą osobą, której chcemy wybaczyć. Dlatego akceptacja i zrozumienie jest czymś, co sprawia, że stajemy się łagodniejsi wobec drugiej osoby.

Czy zastanawiałaś się kiedyś, jakie życie mieli Twoi rodzice, czy byli kochani, czy czuli się bezpiecznie? Czy pomyślałaś przez co przeszli...

A może spójrz na nich z innej perspektywy, zobacz ich jako małe dzieci, które nie doświadczyły miłości i ciepła.

*Rodzice dali Ci życie!
Nie ma większego daru...*

Pamiętaj, że rodzice są właściwi tacy jacy są, nie próbuj ich zmieniać, nie oczekuj, nie porównuj. Przestań wypominać, że nie dali Ci wystarczająco dużo, że za mało dali Ci miłości, za mało uwagi, za mało troski, za mało rzeczy materialnych, że nie tak Cię wychowywali, nie tak postępowali wobec Ciebie.

RODZICE DALI CI ŻYCIE!

Czy taki dar to zbyt mało? Czego jeszcze oczekujesz?

Rodzice dali Ci to, co mogli, co mieli i co potrafili Ci dać w tamtym momencie. Z ich perspektywy nie mogli dać Ci więcej, dali wszystko co mogli, dostałaś tyle miłości ile mieli zasobów. A jeśli oni nie dostali miłości od swoich rodziców, to dali tyle ile mieli jej w sobie.

Dostałaś **ŻYCIE** nie ma nic cenniejszego. Wszystko inne można zastąpić można dać sobie samemu, ale życia nie możesz dać sobie sama. Tylko rodzice mogą Ci je dać.

Jeśli nawet Twoi rodzice oddali Cię do adopcji lub do domu dziecka, to być może czuli, że to będzie najlepsze, co mogą zrobić dla Ciebie, bo być może nie mieli zasobów, by się Tobą zająć, może nie mieli gotowości. Z Twojej perspektywy wygląda to zapewne inaczej, jednak pamiętaj, że każdy ma inną percepcję i odbiera swoimi zmysłami.

Być może dla Twojej mamy była to najtrudniejsza decyzja, ale kierowała się Twoim dobrem. Wiem, że Ty możesz inaczej to postrzegać, masz prawo czuć inaczej, myśleć inaczej i postępować inaczej. Nie wiesz, czy gdyby to się tak nie potoczyło, to czy dziś byłabyś w miejscu, w którym jesteś. Tak musiało być. Nie myśl o tym, co by było, tylko skup się na tym, co jest tu i teraz. Jeśli tak się potoczyło Twoje życie, to Twoja dusza potrzebowała takiej lekcji, takiego doświadczenia po to, aby wzrosnąć i jeśli nie przyjdzie do Ciebie zrozumienie w tym momencie, to przyjdzie w innym najbardziej właściwym.

*Kiedy masz w sobie niewyrażoną
złość na rodziców, to możesz
czuć, że stoisz w miejscu*

Każdy z nas jest inny, każdy ma inny plan duszy, dlatego do każdego należy podejść w sposób indywidualny. Jedni poradzą sobie sami, inni potrzebują mentora lub przewodnika, który będzie im towarzyszył w tej podróży. Jedno jest bezdyskusyjne, tylko my sami mamy moc, aby zrobić krok do przodu i uzdrowić to, co woła o uzdrowienie i zauważenie. Często samo uświadomienie sobie czegoś, to połowa sukcesu w drodze do wewnętrznego spokoju. Żeby czerpać energię z rodu, musi być w nim harmonia na poziomie energii. Zaczynamy od rodziców. Uważam, że oboje rodzice są kluczowi w tym, aby nasze życie płynęło, było pełne obfitości na wszystkich poziomach oraz abyśmy czerpali z niego garściami.

Nie wybaczaaj rodzicom, tylko zaakceptuj to, co było. Nasze dusze umówiły się na konkretne lekcje, które są nam potrzebne do wzrostu i nie zawsze są one łatwe, a przeważnie nie są. Dlatego jesteśmy właśnie tutaj w tym miejscu i z tymi ludźmi wokół, żeby móc się rozwijać.

Wiem, że z ludzkiego punktu widzenia nie jest łatwo zrozumieć pewne rzeczy, które się dzieją. Jednak kiedy przychodzi zrozumienie, to rozpuszcza żal i wściekłość. Kiedy zaczęłam rozumieć, co i dlaczego się wydarzało, dlaczego tak, a nie inaczej, wtedy przyszedł moment, że moja mama zaczęła opowiadać jak była traktowana w dzieciństwie przez swoją mamę, o tym jak mój tata był traktowany. To nie były dobre i łatwe wspomnienia. Spojrzałam wtedy z innej perspektywy, dostrzegłam w moich rodzicach małe dzieci, które też nie miały łatwej drogi. Będąc mamą wiem, jak trudno jest dać więcej, niż się posiada, pomimo, że chcesz dać, chcesz jak najlepiej dla swojego dziecka. Nie zawsze jednak masz zasoby. W takiej sytuacji musisz najpierw napełnić siebie, żeby mieć co dać swoim dzieciom. Dlatego jestem wdzięczna mojej mamie za to, że się otworzyła przede mną, bo dzięki temu rozumiałam dlaczego mój tata był w moim dziecięcym życiu nieobecny fizycznie i emocjonalnie i dlaczego mama nigdy mnie nie przytuliła.

*Możesz dać tylko tyle ile masz
w sobie...*

Ani jako dziecko, ani też jako osoba dorosła nigdy nie usłyszałam od moich rodziców, że mnie kochają, albo że jestem wystarczająca i ważna. Kiedy przyszło zrozumienie, to zaraz za nim współczucie, takie ludzkie i myśl, że skoro oni nie dostali miłości od swoich rodziców, to nie mieli jej w sobie i nie mogli mi jej dać, pomimo, że chcieli.

Bo z miłością jest jak ze wszystkim... możesz dać tyle ile masz w sobie.

Lubię dawać taki prosty przykład, każdemu komu ciężko pojąć fenomen dawania lub braku miłości oraz tego, że żeby dać innym miłość, to trzeba najpierw napęłnić nią siebie.

Jeśli masz w portfelu 50 złotych, a ja chcę żebyś dała mi 100 złotych, to czy możesz mi tyle dać jeśli nie masz?

Nie możesz i tak samo jest z miłością. Jeśli nie masz jej w sobie, to nie możesz jej dać innym. Dlatego w takiej sytuacji najpierw musisz siebie napęłnić miłością, dać ją sobie i wtedy będziesz mogła obdarowywać nią każdego kogo tylko zechcesz.

Oczywiście, to nie jest łatwe pokochać siebie, szczególnie jeśli miałaś trudne dzieciństwo, pełne traum i nikt Ci tej miłości nie dał, ale uwierz, że jest to możliwe. To jest tylko i wyłącznie podjęcie przez Ciebie decyzji.

Teraz jesteś dorosła i możesz zbudować siebie w sposób jaki tylko chcesz, możesz dać studnię miłości tej małej dziewczynce, którą nosisz w sercu.

Co byś zrobiła widząc jak obok Ciebie małe dziecko płacze?

Zapewne byś je przytuliła, dała uwagę, zapytała co się wydarzyło?

Wiesz co?

Potraktuj siebie w ten sam sposób i zobacz jak się poczujesz.

Jeśli masz poczucie, że musisz coś oddać rodzicom, że jesteś im coś winien, to też nie jest tak, jak powinno być, również zostaje zaburzony porządek.

Może to wynikać z przekonań naszych rodziców, które nam przekazali. Pamiętam, że kiedyś często zdarzało się tak, że dorosłe dzieci mieszkaly z rodzicami i zapewniały im opiekę. Nie chodzi o to, że jest to coś złego tylko zależy w jakiej energii to robimy. Jeśli pochodzi to z energii poczucia obowiązku i odpowiedzialności, to stawiamy się ponad rodzicami. To rodzic jest odpowiedzialny za dziecko i ma obowiązek opieki i wychowania. Czasem można usłyszeć jak starsi rodzice mówią „wychowywałem swoje dzieci po to, żeby miał mi kto podać szklankę wody na starość”. W ten sposób sami wkładają dziecko w rolę rodzica, tym samym wchodząc w energię dziecka, którym należy się zaopiekować.

Jak najbardziej możemy opiekować się starszymi rodzicami, jednak nie z pozycji przymusu, czy poczucia obowiązku, ale w lekkości i poczuciu, że chcemy być blisko nich, kiedy niedomagają i potrzebują opieki. W poczuciu wdzięczności za to, że możemy im towarzyszyć.

Trzy pokolenia w jednym ciele.

Czy wiesz, że wszystko zaczyna się dużo wcześniej niż myślisz? Kiedy Twoja babcia była w ciąży z Twoją mamą, to Twoja mama miała w sobie komórkę jajową z której Ty się później powstałaś. Tak więc zanim Twoja mama przyszła na świat, to Ty, a w zasadzie najwcześniejszy ślad Twojego istnienia, Ona oraz Twoja babcia znajdowałyście się w jednym ciele...



”

Jeśli chcesz, aby Twój świat zewnętrzny się zmienił, zacznij zmianę od siebie.

Jesteś właściwa taka, jaka jesteś. Nie jesteś zepsuta i nie trzeba Cię naprawiać. Jesteś miłością. Tak, jak Ty postrzegasz siebie, tak widzą Cię inni.

”

~Anna Markiewicz

06

RELACJA Z MAMĄ

*Mama to życie - a czy Ty stajesz do
swojego? Wybierasz życie czy śmierć?*



Mama to życie, daje nam życie, jest kanałem przejścia dla nas do tego świata, mama to cały świat dla małego dziecka.

Dla dziecka strata mamy, oznacza śmierć, bez mamy nie ma życia. Kiedy mamie dzieje się krzywda lub jej życie jest zagrożone, to ono przejmuje ciężary chcąc w ten sposób ochronić mamę i siebie, żeby oboje mogli przeżyć. Zdarza się, że dziecko widząc, jak mama sobie nie radzi, wchodzi w rolę rodzica i zaczyna się nią opiekować. Następuje zamiana ról i to zaburza porządek, bo to rodzic ma się opiekować dzieckiem, a nie odwrotnie. Dziecko przyjmuje, a kiedy dorośnie będzie dawać swoim dzieciom. Energia płynie z góry od najstarszych do najmłodszych.

W pierwszych latach życia dziecko jest tak silnie połączone z mamą, że pozostali członkowie zajmują tylko niewielki procent jego świata. Czuje z mamą jedność i nie może bez niej istnieć. Jeśli jesteś mamą to zatrzymaj się na chwilę i pomyśl, czy nie zdarzały Ci się sytuacje, kiedy byłeś daleko od swojego dziecka, ale czułeś jego emocje lub kiedy działa mu się krzywda, to Ty odczuwałaś dyskomfort. A może obudziłaś się w nocy i podeszłaś do dziecka po czym okazało się, że miało gorączkę. Tak właśnie działa ta niewidzialna więź. Mama odczuwa emocje dziecka, a dziecko emocje mamy.

Mama wprowadza w nasze życie lekkość, kreatywność, opiekuńczość. Jest tą, która otacza miłością, sprawia, że dom to oaza spokoju, miejsce ładowania baterii, do którego się wraca po ciężkim dniu.



Jeśli mama z jakiegoś powodu była nieobecna fizycznie lub emocjonalnie, nie okazywała miłości dziecku, to odbije się to w jego życiu dorosłym, w relacjach, w tym, co dziecko będzie myślało o sobie. Mama jest wzorem dla dziecka i ono wykształca sobie różne wzorce. Relacja z mamą jest niezwykle ważna, ponieważ odbije się na naszym dorosłym życiu.

Taką mamę wybrała nasza dusza, bo tego mieliśmy doświadczyć, ale czas odrobić lekcję i ruszyć dalej.

Dzięki mamie przychodzimy na ten świat, dzięki niej możemy się urodzić. Jeśli nie mamy z nią dobrej relacji, to nie przyjmujemy życia, a jak nie przyjmujemy życia, to zamykamy przepływ pieniędzy, związków, kariery zawodowej i tak naprawdę wszystkiego. Takie jest też moje doświadczenie.

Nikt nie może zastąpić więzi która łączy mamę i dziecko jest ona nie do zastąpienia na poziomie mentalnym i energetycznym.

To w jaki sposób mama traktuje tatę, co o nim myśli, to przekłada się na relację dziecka z tatą.



”

Jeśli ktoś ma pojawić się w Twoim życiu, to się pojawi, choćby był na innym kontynencie, jeśli ktoś ma odejść, to nie ma siły, która go zatrzyma przy Tobie, jeśli ktoś ma powrócić do Twojego życia to tak się stanie. Zaufaj temu, co się pojawia i co odchodzi. Energia nie lubi próżni dlatego nie zatrzymuj nikogo na siłę, bo w to miejsce pojawi się ktoś inny.”

~Anna Markiewicz

07

RELACJA Z TATĄ

*Tata prowadzi Cię do świata. Czy idziesz
razem z nim?*



Tak, jak mama jest najważniejsza kiedy dziecko jest malutkie, tak tata jest ważny, kiedy wychodzi do świata zewnętrznego. Tata prowadzi nas, abyśmy mogli bezpiecznie, bez lęku doświadczać tego, co oferuje nam świat. Tata to również wzór zarówno dla córki jak i syna. Pomaga zbudować adekwatne poczucie wartości i pozwala na wytworzenie córce wzorca mężczyzny, który będzie miała jako dorosła kobieta. Tu znów pojawia się temat przekonań, czyli to czego doświadczymy jako dzieci, odzwierciedla się w naszym dorosłym życiu.

Jeśli nie szanujesz taty, to mogą nie płynąć do Ciebie pieniądze, ponieważ podświadomie również nie masz do nich szacunku. Jeśli uważasz, że Twój ojciec jest zły, nieodpowiedzialny i masz o nim bardzo złe zdanie, to samo przekłada się na podświadome myśli na temat Twoich finansów czy biznesu.

Nie zawsze jednak jest to tylko w linii ojca.

Dlatego należy rozpatrywać wiele aspektów, w kontekście tego, co nam przeszkadza w życiu.

Ja wiele razy słyszałam, pieniądze to tata, a relacje to mama. Uważam i mówię to z doświadczenia, że kombinacje mogą być różne i nie zawsze to, co jest utartym schematem, będzie w takim samym stopniu trafiało do wszystkich.

Tak więc nie trzymaj się utartych schematów, a swojej intuicji.

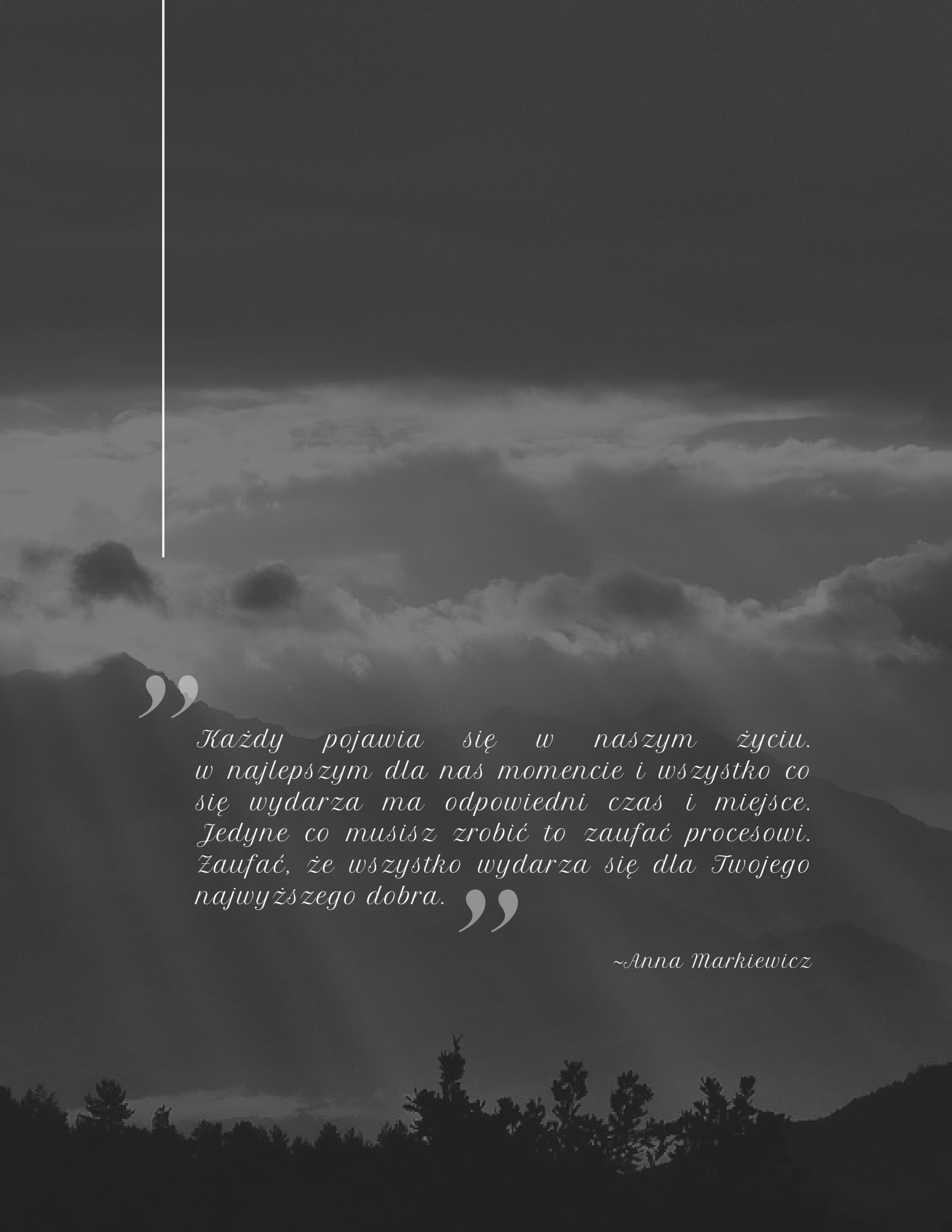
Tata jest bardzo ważny, dlatego jeśli nawet jest nieobecny z jakiegoś powodu, to nie trzymaj żalu czy nienawiści w sobie. Wiem, że to nie zawsze jest łatwe, ale ma na Ciebie ogromny wpływ.



Tata uczy nas stawiania granic, wychodzenia ze strefy komfortu, osiągnięcia celów. Tata daje poczucie bezpieczeństwa, bo zapewnia je rodzinie, to on zapewnia byt finansowy, chroni swoją rodzinę. Uczy syna męskości, a córce pokazuje jak powinna być traktowana kobieta przez swojego partnera. Tata nas wyprowadza do świata i pokazuje, że nie ma się czego bać, uczy nas odwagi w drodze po sukces, pokazuje jak osiągnąć to czego się pragnie. Dlatego tata jest tak ważny w naszym życiu zarówno dla syna, jak i córki. Tata daje nam ogromne zasoby. Kiedy tata zostaje wykluczony, dziecko nie ma zasobów żeby czerpać.

Nieobecność taty w życiu dziecka może wiązać się np. z uzależnieniem i różnymi używkami w życiu dorosłym.

To jak tata traktuje mamę takie przekonania buduje w dzieciach na temat relacji.

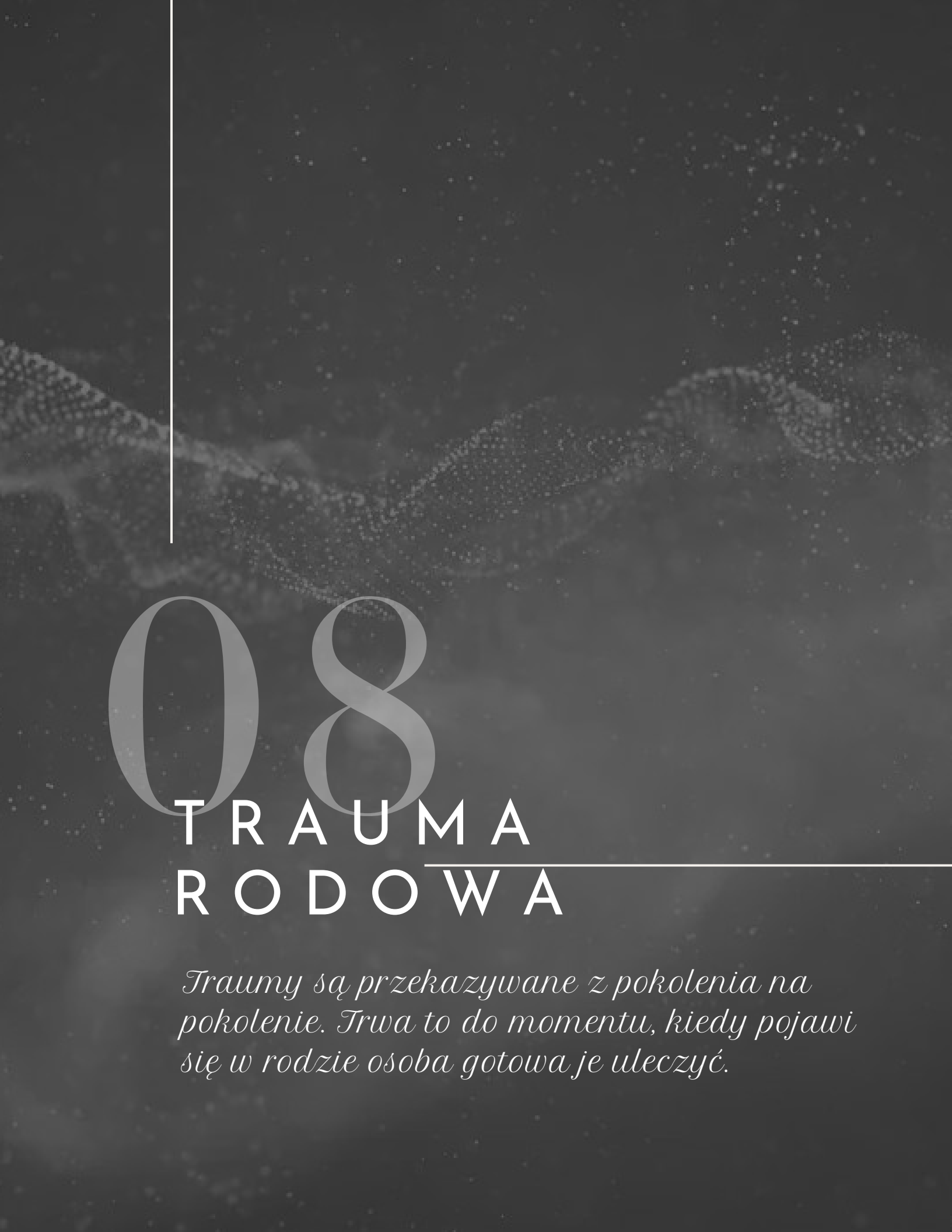


”

*Każdy pojawia się w naszym życiu.
w najlepszym dla nas momencie i wszystko co
się wydarza ma odpowiedni czas i miejsce.
Jedyne co musisz zrobić to zaufać procesowi.
Zaufać, że wszystko wydarza się dla Twojego
najwyższego dobra.*

”

~Anna Markiewicz



08

TRAUMA
RODOWA

Traumy są przekazywane z pokolenia na pokolenie. Trwa to do momentu, kiedy pojawi się w rodzie osoba gotowa je uleczyć.

Czarne owce

”Tak zwane ‘czarne owce’ rodziny są w rzeczywistości poszukiwaczami dróg wyzwolenia dla drzewa genealogicznego. Ci członkowie drzewa, którzy nie dostosowują się do zasad lub tradycji systemu rodzinnego, którzy stale szukają, aby zrewolucjonizować przekonania, w przeciwieństwie do dróg naznaczonych tradycjami rodzinnymi, Ci krytykowani, osądzani, a nawet odrzucani, są powołani do uwolnienia z drzewa powtarzających się historii, które frustrują całe pokolenia. ‘Czarne owce’ Ci, którzy się nie adoptują, Ci którzy krzyczą, buntują się, naprawiają, detoksykują i tworzą nową, kwitnącą gałąź. Niezliczone, niespełnione pragnienia, niespełnione sny, sfrustrowane talenty naszych przodków manifestują się w ich buncie, szukając swego ujścia.”

~Bert Hellinger



*“Jesteś marzeniem wszystkich
swoich przodków”*

~Bert Hellinger

Trauma, to rana, która nie została zagojona, a która była spowodowana wydarzeniem z przeszłości. Jakieś emocje zostały wtedy wyparte i cały czas wołają o zauważenie, przeżycie i uwolnienie.

Czasem w naszym życiu doświadczamy sytuacji, które powodują w nas ogromne emocje, tak silne, że zapisują się w każdej komórce naszego ciała. Nieświadomie przekazujemy to kolejnym pokoleniom. Bo to, co wyparte, woła o uwagę, chce wyjść na powierzchnię, nie chce być dużej tłumione. Czy słyszałaś czasem, że coś zostało przekazane w genach np. choroba na którą chorowała, prababcia, babcia, mama? A może to nie wina genów, ale niesionej z pokolenia na pokolenie traumy? Nie zdajemy sobie nawet sprawy z tego dlaczego zachowujemy się w określony sposób lub dlaczego chorujemy czy mamy zastój w jakimś obszarze życia. Zakładamy z góry, że to geny lub że w naszej rodzinie tak jest od wielu pokoleń. To są nasze przekonania, uwierzyliśmy w to i tkwimy uznając, że taki nasz los.

*Wszystko zaczyna się dużo
wcześniej niż myślisz*

Nie masz nic do stracenia podejmując działanie w kierunku zmiany, a wiele możesz zyskać. Zaczynaj bawić się życiem, postaw się w roli odkrywcy, eksploruj, doświadczaj, podążaj za głosem intuicji, a ona zaprowadzi Cię do właściwych miejsc i ludzi.

Sam poród może być traumą, tak dużą, że w życiu dorosłym będziemy nieświadomie robić „krok ku śmierci”. Zdarza się, że ktoś miał rodzeństwo będąc jeszcze w łonie matki i nawet nikt o tym nie wie, ponieważ poronienie wystąpiło dość wcześnie i matka nawet nie była tego świadoma. Szczególnie takie rzeczy miały miejsce we wcześniejszych latach, kiedy to nie było tak specjalistycznego sprzętu do badania płodu podczas ciąży. W takiej sytuacji używa się terminu “bliźniak z łona”. W książce o takim właśnie tytule, jest ten temat wyjaśniony szerzej.

Zdarzały się sytuacje, kiedy matka dokonywała aborcji, nie wiedząc, że jest w ciąży bliźniaczej. Usunięty został jeden płód, a drugi się rozwinął. We wcześniejszych latach nie było jeszcze takich sprzętów medycznych jak obecnie, dlatego takie sytuacje miały miejsce. Jest to dość spory odsetek, jednak nie należy popadać w skrajność i doszukiwać się na siłę takiej sytuacji w swoim życiu.

Ten rodzaj traumy jest jednym z silniejszych, jak nie najsilniejszym, ponieważ więź która nas łączy z takim bliźniaczym rodzeństwem jest niesamowita, silniejsza niż więź z mamą.

Może być także rodzeństwo, które było przed nami, również poronione o czym nikt nie wiedział lub abortowane. Zdarza się, że dziecko zmarło i mama nie uporała się ze startą, nie była w stanie przeżyć żałoby.

*Naszród wpływa na nas
czy tego chcemy czy nie*



Bardzo istotną kwestią jest czas ciąży, jej przebieg, to czy dziecko było chciane, czy może nie było planowane, a być może było z gwałtu. Dziecko ma zapisane wszystko w pamięci komórkowej. Odbiera wszystkie emocje matki i odczuwa je w sobie. Może być tak, że będąc w łonie dziecko odebrało sygnał, że mama lub tata go nie chcą. Nam wydaje się że dziecko nie słyszy, jesteśmy jednak w błędzie, bo ono odbiera każdą emocję mamy i tego jak ona odbiera świat zewnętrzny. Oczywiście, to nie jest tak, że kiedy się urodzi i podrośnie, to powie “mamo słyszałam, jak mówiłaś że mnie nie chcesz”, po prostu będzie czuło na poziomie komórkowym, że było niechciane. I tu znów wracamy do rodu, bo być może mama niosąc traumę przodków, nie chciała mieć dziecka, nie czuła gotowości. Jednak nie były to jej emocje, tylko osoby z rodu, która doznała traumy i przeżyła emocji jakie się wówczas pojawiły.

Trauma powstaje w wyniku silnych emocji, które zostały wyparte. Ktoś kogo dotyka trudna sytuacja, zamraża emocje, nie uwalnia ich i one w nim tkwią. A każda emocja, która wywołuje w nas silne reakcje chce zostać, zauważona, przeżyta i uwolniona. Traumaty mogą być różnego rodzaju, od aborcji, gwałtu, utraty ukochanej osoby, poprzez odrzucenie, brak poczucia bezpieczeństwa czy miłości.

Dam Ci przykład, jeśli ktoś ukrył na strychu domu śmieci, które powinny być wyrzucone na śmietnik i tylko on o tym wie. Inni czują, że coś brzydko pachnie, ale nie wiedzą co, ponieważ jest to dobrze i głęboko ukryte. Załóżmy, że dom dziedziczą kolejni członkowie rodu, każdy czuje smród, ale nikomu nie chce się grzebać na tym strychu, wolą tam nie wchodzić. I tak przechodzi to do kolejnych osób, kolejne pokolenia czują, ten smród, ale udają, że wszystko jest w porządku.

W pewnym momencie dom dziedziczy osoba, która nie wytrzymuje swądu, ponieważ jest na niego bardzo wrażliwa i postanawia posprzątać. Nie poddaje się w swoich poszukiwaniach i znajduje to, co tak brzydko pachniało. Robi porządek, dzięki czemu otwiera się przestrzeń na nowe. Podobnie jest z emocją, sytuacją czy wykluczonym członkiem, który chce zostać zauważony bo dopiero wtedy będzie mógł zostać przywrócony porządek. Energia, która była zablokowana zaczyna płynąć.

Kiedy jesteś zła, to zazwyczaj wypierasz tą emocję, żeby nie odczuwać dyskomfortu. Dlatego jeśli Ty jej nie zaakceptujesz, nie zauważysz i nie pobędziesz z tym uczuciem, to ono przejdzie na kolejne pokolenia.

Moim zdaniem, kiedy pojawia się w nas gotowość do zmiany, to w magiczny sposób pojawia się też nauczyciel, czyli właściwa w danym momencie osoba, która zapali w nas iszkierkę do dalszej drogi. Czasem może to być zupełnie przypadkowa osoba, choć to nie przypadek, a sprawiają to synchroniczności wszechświata. Kiedy ja byłam naprawdę gotowa pojawiły się właściwe osoby, które pomogły mi odkryć te brakujące elementy. Jednak to ja musiałam wykonać pracę, poczuć emocje i je przeżyć. To nie był łatwy proces, ale warty tego wysiłku. Pokazał mi, jak ważne są porządki miłości w rodzinie.

Kiedy coś się nie pojawia, to widocznie nie czas na to lub wewnętrznie nie mamy jeszcze gotowości. Kiedy skupiamy się na tym czego nam brakuje, to pojawia się jeszcze więcej tego braku. I najlepszym, co możesz wtedy zrobić to odpuścić i zaufać.

Kiedy poddajesz się życiu to, zaczyna płynąć z prądem, pojawiają się odpowiednie synchroniczności, które prowadzą nas do właściwych drzwi, a te w magiczny sposób otwierają się dla nas. Kiedy stawiasz opór, to idziesz pod wiatr, nie pozwalasz swojej duszy realizować jej celów.

Owszem możemy zacząć pracować nad sobą i swoim rozwojem. Jednak jeśli nie dotrzemy do korzenia, to będą to zmiany krótkotrwałe o ile w ogóle się powiodą.

*Tylko dotarcie do korzenia
ma sens*

Ja pomimo kilkuletniej bardzo intensywnej pracy nad sobą, największe zmiany zauważyłam uzdrawiając rodowe traumy, przyjmując osoby wykluczone do rodu i wprowadzając nowe porządki, tak aby każdy zajął należyte mu miejsce. Wszystko jest ze sobą powiązane i możemy działać na wielu poziomach, jednak tylko głębokie procesy są w stanie zadziałać skutecznie.

Emocje, które niesiemy, musimy zauważyć, przeżyć je w sobie. Wtedy następuje prawdziwe uwolnienie i oczyszczenie, które pocujemy również na planie fizycznym.

Masz wrażenie, że zrobiłaś już wszystko co możliwe, korzystałaś z wielu różnych terapii, podjęłaś intensywną pracę nad sobą, ale nadal czujesz, że tkwisz w jednym miejscu i pomimo starań nie robisz kroku do przodu?

Ja też tam byłam i znam to uczucie bezsilności, bezradności i złości na samą siebie. Przytul i ukochaj siebie, bo to, co niesiesz w głębokich warstwach swojej istoty nie jest być może Twoje.

*Jeśli nie sięgniesz do głębi, to
będziesz cały czas wracać do
punktu wyjścia*

Ja bardzo długo szukałam przyczyny tej blokady i czułam ją wręcz na poziomie fizycznym. Była we mnie pewność, że jest coś głębiej. Słyszałam „oczyszczyć umysł”, „odpuść”, „zmień nastawienie, myśl pozytywnie”, itp. Jednak ja poszłam za głosem swojej intuicji.

Moi mistrzowie pojawiali się za każdym razem kiedy byłam gotowa.

Tak też było pewnego dnia kiedy poczułam gotowość, żeby odkryć kolejny element mojej życiowej układanki. Synchroniczność zaprowadziła mnie do właściwych drzwi. Wszystko zadziało się bardzo szybko.

Przez całe życie czułam, że nie mogę na 100% rozwinąć się zawodowo, nie buduję stałych, zdrowych relacji i nie mogę zaznać szczęścia i spokoju duszy, takiego wewnętrznego spokoju. Jednak to nasiliło się w ostatnich latach. Wszystkie drogi zawodowe zamykały się jedna po drugiej, jakby ktoś powiedział „odetnę Cię całkowicie od przepływu pieniędzy, żebyś w końcu dostrzegła, że idziesz w złym kierunku”. To nie był łatwy czas. Pomimo, że dostawałam mnóstwo znaków, które wskazywały mi właściwą drogę, to ja na przekór szłam dotychczasową.

Moi bliscy znajomi nie mogli uwierzyć, że to się dzieje naprawdę, bo z ludzkiego punktu widzenia takie rzeczy są niemożliwe, ale dla wszechświata i energii wszystko jest możliwe. Moja działalność zupełnie się zatrzymała, w związku z czym postanowiłam, że po prostu wrócę na etat. Jednak wszechświat nie chciał ustąpić i coraz dosadniej pokazywał, że coś mam do zrobienia dla innych i że nie bez powodu przeszłam taką drogę w życiu. Aplikowałam na kolejne stanowiska, jednak telefon milczał. Złożyłam ich całe mnóstwo i cisza, jakby w ogóle nie docierały tam, gdzie je wysyłałam. Było to niewiarygodne, a zarazem zadziwiające i zastanawiające zjawisko. Nie działały żadne metody, ani praca nad sobą. Dopiero ustawienia okazały się kluczem do właściwych drzwi.

*Kiedy ignorujesz swój cel, to
wszechświat odetnie Cię od
wszystkiego...*

Ja broniłam się rękami i nogami, odrzucałam wszystko, co podpowiadała mi dusza, nie słuchałam jej. Kiedy straciłam niemal wszystko i spadałam na samo dno, postanowiłam, że będę robić to, co wydawało mi się właściwe. No właśnie tylko mi się tak wydawało, bo kierowałam się światem zewnętrznym i tym, że wielu mentorów czy różnych guru mówiło: jeśli będziesz robić to do czego masz talent i co lubisz to da Ci szczęście i pieniądze.

Tylko co jeśli mamy wiele talentów? Życie nauczyło mnie, że nie zawsze nasz talent i to, co lubimy robić dla siebie jest ścieżką, którą chce podążać nasza dusza.

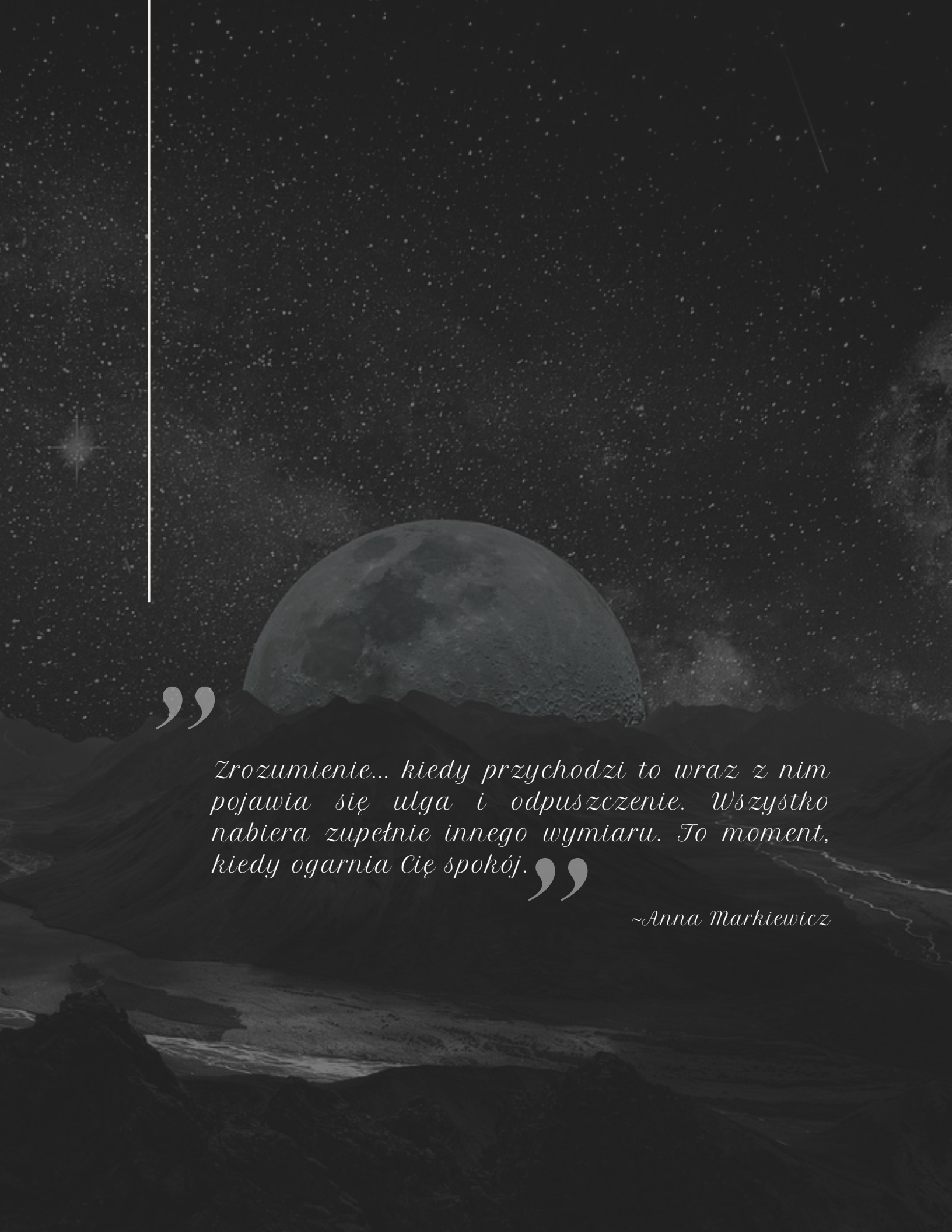
I kiedy zmierzamy niewłaściwą drogą, to wszechświat zamknie nam skutecznie wszystkie drzwi i okna. U mnie tak właśnie było zamknęły mi się wszystkie drogi, co z ludzkiego punktu widzenia było wręcz niemożliwe, a jednak miało to miejsce.

W momencie kiedy się poddałam, bo nie miałam siły dalej walczyć, czułam podświadomie, że jestem zmęczona, że błędzę w ciemnościach, wtedy wszechświat zaczął swoje działanie. Zaczęły pojawiać się na mojej drodze właściwe osoby i sytuacje. Wszystko zaczęło się układać i nabrało tempa.

Synchroniczności doprowadziły mnie do właściwych osób i rozwiązań. Zaczęłam widzieć wszystko z innej perspektywy i rozumieć głębiej. Zobaczyłam sens tego, co się działo i przyszło zrozumienie.

Dlaczego? Dlatego, że miałam gotowość. Na jednym z warsztatów ustawieniowych, przesłam ogromną transformację i pozwoliłam sobie na akceptację tego, co niosłam, a co nie było moje. Kiedy uwolniłam emocje z tym związane poczułam ogromną ulgę, jakbym czekała na to całe życie. Nieświadomie patrzyłam w stronę śmierci, nie dając sama sobie prawa do szczęścia. Na jednym z ustawień pokazało się moje rodzeństwo, które zmarło jeszcze w łonie. Poczułam wtedy, że to jest to, czego szukałam całe życie, to był ten brakujący element mnie. Ułga była niesamowita, trudno opisać to przeżycie słowami. Przeżyłam żałobę i przyjęłam je do rodu, bo każdy ma tutaj swoje miejsce i prawo do bycia zauważonym. Zmarły bliźniak może naprawdę powodować blokadę we wszystkich obszarach naszego życia, gdyż mamy z nim najsilniejsze połączenie. Tęsknota za nim jest nie do opisanania słowami. Dzieje się to oczywiście poza naszym świadomym umysłem, gdyż większość osób nie ma pojęcia o takich sytuacjach. Później pojechałam na kolejne warsztaty, na których doświadczyłam bardzo trudnego procesu. Zrozumiałam wtedy jak ważne są powiązania rodowe. Ten warsztat utwierdził mnie w przekonaniu, jak silną i rozwiniętą mam intuicję.





”

*Zrozumienie... kiedy przychodzi to wraz z nim
pojawia się ulga i odpuszczenie. Wszystko
nabiera zupełnie innego wymiaru. To moment,
kiedy ogarnia Cię spokój.*”

~Anna Markiewicz

09

PRZEKONANIA

*Twoje przekonania sięgają dalej niż
myślisz*

Twoje życie to zbiór Twoich przekonań

Przekonania, to coś według czego żyjemy. To jakie mamy przekonania odzwierciedla się na naszym planie fizycznym. To jak swoista mapa, według której podążamy przez życie. Kiedy jesteśmy dziećmi, to nie mamy jeszcze wykształconych świadomych wzorców i przekonań, dlatego nie podejmujemy decyzji, robią to za nas rodzice. Właśnie dlatego nie wiemy co jest dobre, a co złe. Nasi rodzice, są najbliższymi osobami z którymi spędzamy najwięcej czasu. W związku z tym, to co mama czy tata powiedzą jest dla nas jedyną prawdą. Rodzice często nieświadomie przekazują nam różne programy, nie zastanawiając się jaki wpływ będą miały te słowa na nasze życie. Ich słowa są jak zaklęcia, które rzucają i które odbijają się później w naszym życiu.

Robią tak, ponieważ zostali tak nauczeni przez swoich rodziców, a ich rodzice zostali w taki sam sposób zaprogramowani przez swoich.

To również pokazuje jaki wpływ ma na nas nasz ród. Nie tylko traumy są przekazywane dalszym pokoleniom, ale również przekonania. Takim przekonaniem może być powiedzenie, że “bogaci to złodzieje” lub “tylko ciężką pracą można w życiu coś osiągnąć”. Takie słowa szczególnie wypowiedane przez rodziców mają ogromną moc. Są nam kodowane od dziecka. Wierzymy w nie, bo przecież rodzice zawsze chcą dla nas jak najlepiej. A to, w co wierzysz, tym wibrujesz, to czym wibrujesz przyciągasz i materializuje się w Twoim życiu, bo wszystko jest energią.

Przekonanie, które mamy z dzieciństwa, w życiu dorosłym działa automatycznie. Oznacza to, że robimy coś, nie zastanawiając się nad tym i nie kontrolując. Przekonania tworzą nawyki. To jak mycie zębów, czy picie porannej kawy. Nie zastanawiasz się nad tym, tylko robisz to z automatu, niemal jak zaprogramowany robot. Tak to właśnie działa. Jest to dla Ciebie zupełnie naturalne. Żeby to zmienić, musisz najpierw zaobserwować, a następnie zacząć działać inaczej. Możesz zmienić każde przekonanie, ale potrzebna jest Twoja decyzja.

Nasze przekonania

Zapewne często słyszysz, że coś zostało przekazane w genach, dotyczy to zazwyczaj chorób. Tu nie chodzi o geny, tylko o to, że coś się wydarzyło w rodzie, co zostało wyparte, zamiecione pod dywan i jego członkowie niosą to w postaci choroby czy niepowodzeń.

To nie jest też tak, że dotrzemy do miejsca i osoby gdzie to wszystko się zaczęło i nagle będziemy uzdrowieni, nowotwór się rozpułnie i operacja nie będzie konieczna. Oczywiście, może tak się zdarzyć. Nie zawsze tak jest, bo każdy przypadek jest indywidualny. Natomiast po pierwsze zacznie się proces zdrowienia na poziomie psychiki i choroba nie będzie wracać, bo uzdrowimy korzeń, czyli miejsce gdzie to się zaczęło. Być może będzie potrzebna operacja, ale choroba nie będzie wracać. Często się słyszy, że komuś usunęli guz z jednego narządu, ale za chwilę zrobił się na innym. Dlaczego? Dlatego, że nie zostało to uzdrowione na poziomie korzenia, tylko zewnętrznie, powierzchownie. Kiedy dotrzemy do źródła, to zostanie to uzdrowione i zatrzymane w tym miejscu. Kolejne pokolenia nie będą już tego nieść.

Zrozumiałam też, że nie zawsze musimy dążyć za wszelką cenę do odkrycia rodzinnych tajemnic. Są takie tajemnice, które nie chcą wyjść na światło dzienne i jedyne, co możemy dla siebie zrobić najlepszego w takiej sytuacji, to zaakceptowanie i uszanowanie tego. I to są momenty, kiedy należy posłuchać głosu duszy i zaobserwować reakcję ciała, bo to jest nasz naturalny i właściwy kompas, który prowadzi nas przez życie. Kiedy pozwolimy sobie przeżyć emocje, zaakceptować to, co się wydarzyło, kiedy świadomie wybierzemy życie, to następuje oczyszczenie i odrodzenie. Puszczają blokady, a my możemy iść w dalszą drogę. Lekcja została odrobiona.

Nie oznacza to oczywiście końca i tego, że od tej pory będziemy żyć tylko w pięknym i bajkowym życiu. Tak pewnie nie będzie, bo my jesteśmy tu, aby się cały czas rozwijać, dlatego pojawią się kolejne doświadczenia, ale my mając większą świadomość będziemy inaczej do nich podchodzić. Kiedy zrozumiemy, że szczęście jest naszym wewnętrznym stanem, to przestaniemy go szukać na zewnątrz.



Te wszystkie doświadczenia kierują nas ku sobie, ku swojemu wnętrzu, a świat zewnętrzny jest odbiciem tego, co jest w środku, w nas.

Jeśli zbudujesz adekwatne poczucie wartości i pokochasz siebie w pełni, to świat zewnętrzny będzie Ci to odzwierciedlał.

Zachowania, które nam towarzyszą oraz to w jaki sposób żyjemy i co nam się przydarza są to nasze przekonania, które kształtują się od dzieciństwa, a nawet jeszcze szybciej. Jako małe dzieci chłonimy jak gąbka to, co wkładają nam do naszego systemu dorośli z najbliższego otoczenia. Dzieci do 7 roku życia przebywają w falach Theta, czyli tak głębokich jak podczas medytacji. W takim stanie dociera do nas wszystko bardzo szybko i zapisuje się na głębokim poziomie.

Przekonania, pochodzą od naszych przodków i są przekazywane na kolejne pokolenia. Zazwyczaj nikt nie weryfikuje ich zasadności oraz nie przepuszcza przez swój system wartości, nie sprawdza, czy jest to z nim zgodne. Po prostu zakłada, że skoro rodzice tak przekazali, to tak ma być. W ten sposób tworzy się swoisty łańcuch przekazywany kolejnym osobom w rodzie.

Kiedy naszego pradziadka spotkało coś złego np. został okradziony przez kogoś bliskiego, może kogoś z rodziny, to mogło powstać przekonanie, że nie można ufać rodzinie, tudzież bliskim. Emocje były spore i zostało to przekazane dzieciom. Pradziadek po pierwsze uwierzył w to i przyjął za swoją prawdę, którą przekazał swoim dzieciom, a po drugie zasilił to emocją, co jeszcze bardziej spotęgowało cały proces. To będzie przechodzić na kolejne pokolenia. W którymś momencie nie będzie już wiadomo, skąd takie przekonanie, tylko będą powielane słowa, że nie można ufać rodzinie. Jest to zamknięte koło, do momentu kiedy ktoś z rodu nie podejmie działania, żeby to zmienić.



”

Rezygnacja jest czymś więcej niż pożegnaniem. Pozwala się czemuś na zawsze zakończyć i zrobić miejsce czemuś, co ma nadejść, a co potrzebuje dla siebie miejsca. To rezygnacja nas ubogaca i prowadzi ku takiej miłości, która umożliwia nam stawianie kolejnych kroków z lekkością.

”

~Bert Hellinger

10

RELACJE ZWIAŹKI FINANSE

*Każde trudne doświadczenie pokazuje nam
to, czego my nie zauważamy na poziomie
świadomym*



Tak jak ciało pokazuje Ci to, co masz ukryte. Tak samo relacje z ludźmi, związki romantyczne są lustrem, odbiciem tego, co ukryte na dnie, tego co woła o uwagę. Dlatego nie złość się na przyjaciółkę, czy partnera, że zachowują się w sposób, który Tobie nie odpowiada, bo każdy ma prawo być taki jaki chce i mówić to, na co ma ochotę, Ty również masz takie prawo.

Jeśli posypiesz solą zdrową skórę, to sól nawet nie będzie się na niej trzymać i nic nie poczujesz. Jeśli jednak posypiesz nią ranę, to sól wsiąknie i spowoduje ogromny ból.

Dokładnie tak samo jest z relacją, jeśli Twój partner powie Ci, że jesteś “głupia”, “gruba”, “brzydka”, cokolwiek tu wstawisz, to jeśli Ty masz adekwatne poczucie wartości i uzdrowione emocje, to w żaden sposób nie wpłynie to na Ciebie, nawet nie będziesz czuć, że to o Tobie. W momencie kiedy masz ranę wewnątrz, to te słowa będą jak sól. Dlatego kiedy ma miejsce taka sytuacja, to zatrzymaj się i zastanów, gdzie jest ta rana, kiedy powstała...

Może to rana małej dziewczynki, która nie zagoiła się przez te wszystkie lata.

Dokładnie tak samo jest, kiedy Twoja przyjaciółka coś powie czy zrobi. Pamiętaj, że nie chodzi o to, aby pozwalać sobie na takie zachowanie, pilnuj swoich granic, ale nie szukaj w innych winy i nie próbuj ich zmieniać, nie wymagaj i nie oczekuj.

Skup się na sobie i zapytaj siebie, co dana sytuacja chce Ci pokazać. Każdy kto dotyka Twoich ran jest tym, kto ma pomóc Twojej duszy wzrastać, Wasze dusze umówiły się na taką lekcję. Z miłością i wdzięcznością podziękuj tej osobie, że pokazała Ci co musisz uzdrowić, jakim obszarem się zaopiekować. Kiedy wyleczysz tą ranę, to nie będziesz już reagować w bolesny sposób, kiedy znów ktoś posypie to miejsce solą.

*z miłością i wdzięcznością
podziękuj swoim lustram*



Gdyby nie ludzie w Twoim życiu, to nie byłabyś w stanie dostrzec tych ran. Oni są jak “ciche anioły”, które pokazują “zobacz jeszcze tu masz coś do zrobienia”. Wiem, że z ludzkiej perspektywy jest trudno to dostrzec, bo widzimy w inny sposób, ale spokojnie w odpowiednim czasie wszystko zrozumiesz. To będzie moment w którym poczujesz wolność. Zaczнешz eksplorować życie i z ciekawością spoglądać na to, co Ci się przydarza. Zaczнешz pytać siebie “co ta sytuacja chce mi pokazać” “skąd to jest i czyje to jest” zamiast “on nie powinien mnie tak traktować”.

Skup się na sobie na tym, co możesz nieść z rodu i co trzeba przyjąć, może kogoś zobaczyć, może zaakceptować, żeby rana mogła się zagoić i żeby nie szły te emocje do kolejnych pokoleń.

A może wyniosłaś przekonanie, że “na miłość trzeba sobie zasłużyć”. Dlatego podświadomie wybierasz partnerów, u których musisz zasłużyć na ich miłość i uwagę... Pomyśl poszukaj tych przekonań. Nie krępuj się pytać siebie “jakie mam przekonanie, co myślę, jakie mam zdanie na dany temat”. Możesz pracować z tym sama, możesz szukać w książkach, artykułach, podcastach. Możesz również znaleźć osobę, która będzie Ci towarzyszyć w tej drodze, która przeszła przez to, co Ty i będzie Cię inspirować, dzielić się swoim doświadczeniem.

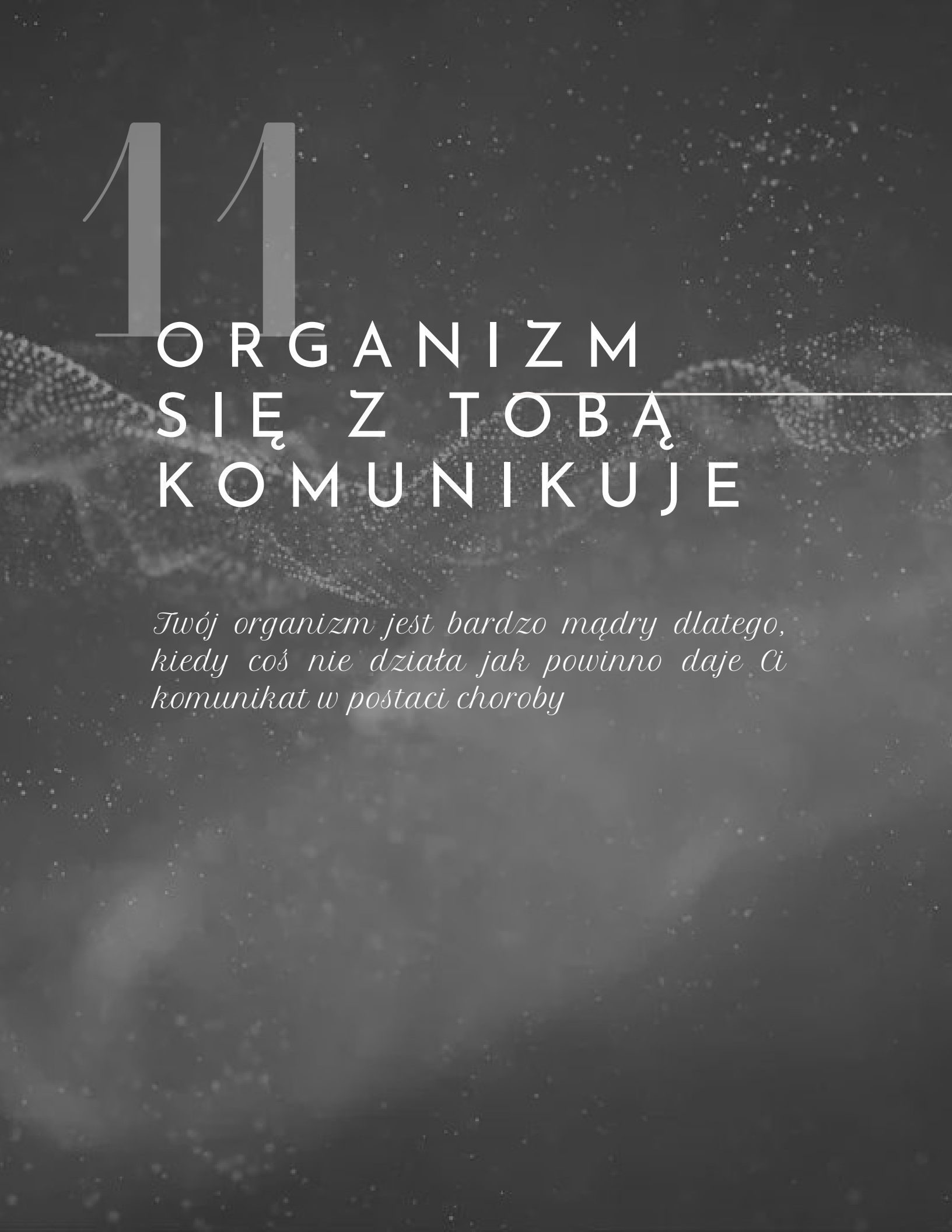
*Bądź uważna...
Zawsze chodzi tylko o Ciebie*



Kiedy Twój biznes się nie rozwija, pieniądze nie chcą przyjść. Wszystko jest ciężkie i nie idzie tak jakbyś chciała, to również coś ma Tobie pokazać. Być może to przekonanie, które masz z dzieciństwa “że tylko ciężką pracą można coś osiągnąć”, a może jakieś inne niewspierające przekonanie. W każdym razie, to również w większości przypadków płynie z rodu. Kiedy abortowane dziecko woła o uwagę, to także może objawiać się brakiem płynności finansowej. Członek rodu, który mówi “ja za Ciebie to poniosę” podświadomie nie pozwala sobie na życie w obfitości finansowej i zazwyczaj nie ma o tym pojęcia, bo świadomie chce dobrze zarabiać.

Przykłady można mnożyć, jednak każdy przypadek jest inny, indywidualny i tak należy do tego podejść. Mieć świadomość, ale posłuchać serca, intuicji i tym się kierować.

Wszystkie odpowiedzi są w Tobie, wystarczy się wstuchać. To Ty musisz przeżyć te emocje, to Ty musisz przyjąć osoby wykluczone do rodu, to Ty musisz przeżyć żałobę i Ty musisz zaakceptować rodziców, dziadków i wszystkich członków rodu, po to tutaj przyszłaś. Jesteś wyjątkowa i Twój ród jest dumny z Ciebie, wysyła Ci energię. Z Twojego rodu płynie do Ciebie siła i moc, poczuj ją i uzdrów emocje, których ktoś nie potrafił przeżyć w najtrudniejszym momencie swojego życia.

The background of the entire page is a grayscale image of a human brain. A bright, glowing trail of small white particles or dust starts from the left side and curves upwards and to the right, passing behind the main title text.

11

ORGANIZM SIĘ Z TOBĄ KOMUNIKUJE

*Twój organizm jest bardzo mądry dlatego,
kiedy coś nie działa jak powinno daje Ci
komunikat w postaci choroby*

Wstuchaj się w swoje ciało



Twój organizm się z Tobą komunikuje poprzez doświadczenia i choroby. Kiedy zaczniesz to zauważać i go słuchać, zobaczysz jak wszystko zaczyna się zmieniać.

Choroba nie jest Twoim wrogiem, ona chce Ci coś pokazać. Totalna biologia mówi o tym, że jeśli umysł nie potrafi poradzić sobie z trudnymi emocjami, to objawia nam to w postaci choroby i ja się z tym zgadzam. W momencie, kiedy zadziałamy farmakologicznie, to nie usuniemy przyczyny i tylko zaleczymy tymczasowo chorobę. Ona do nas powróci w takiej lub innej postaci. Tu znów się powtórzę należy sięgnąć do korzeni. Chciałabym, pokazać Ci to, co ja zauważyłam na przestrzeni kilku lat, a mianowicie, że wszystko jest ze sobą powiązane. Wiem, że ludzie skupiają się na jednej technice, czy jednym nurcie nauki i ja to akceptuję. Moje doświadczenie pokazuje, że jesteśmy nie tylko połączeni z przodkami i ze wszystkim we wszechświecie, ale również na siebie musimy patrzeć holistycznie i całościowo. Ciało jest odbiciem naszej duszy. Proszę zaobserwuj swoją twarz, skórę i ciało w momencie kiedy psychicznie nie czujesz się najlepiej. Następnie zaobserwuj to samo, kiedy jesteś szczęśliwa, kochana i spełniona. Ciało jest jak barometr, który pokazuje Twój stan psychiczny. Dusza odbija się w spojrzeniu i może być w nim głębia, radość i światło, które jak magnes przyciąga innych, ale może być też pustka, która mówi, że coś się dzieje w naszym wnętrzu.

Kiedy choroba puka, to zapytaj siebie, co chce Ci pokazać. Nie chodzi o to, że masz nie brać leków, bo każdy powinien działać w tym aspekcie zgodnie ze swoim wewnętrznym głosem, ale zajrzyj głębiej, żeby uleczyć źródło, a wtedy choroba nie będzie powracać.

Stan psychiczny ma odbicie w chorobie ciała

To samo dotyczy różnych niewygodnych dla nas sytuacji, które pojawiają się w naszym życiu. One pukają i mówią “zobacz ta relacja Ci już nie służy, wyciągnij lekcję i idź w dalszą drogę”. Ale my jesteśmy uparci, bo nasze przekonania mówią, że musi być trudno, że życie ma być pełne nieszczęść i to jest w porządku. A ja powiem Ci, że nie, to nie jest w porządku. Życie ma płynąć, a Ty z nim, masz doświadczać i te doświadczenia będą takie, jak Ty będziesz je postrzegać. Jeśli nadasz im znaczenie trudnych to takie będą, jeśli jednak powiesz: “ok to wydarzyło się dla mojego najwyższego dobra, wszechświat/Bóg (jakkolwiek to nazwiesz) chce dla mnie jak najlepiej”. Poprawiasz koronę i idziesz dalej, nie patrząc czy ktoś Ci ją poprawi i nie oglądając się za siebie. Jeśli nawet cały świat nie będzie w Ciebie wierzył, a Ty jedna uwierzysz, to możesz wszystko. Moc jest w Tobie, to Ty nadajesz ton temu życiu i masz całe sprawstwo w swoich rękach. Dlatego kiedy wszechświat stawia na Twojej drodze sytuację, która wydaje Ci się trudna, to oznacza, że chce Ci coś pokazać i skomunikować się z Tobą. Może chce żebyś zmieniła kierunek, a może żebyś zaczęła kochać siebie i poświęcać sobie uwagę, może chce, abyś posłuchała swojego wewnętrznego głosu, który już od tak dawna do Ciebie krzyczy, ale Ty go zagłuszasz.

Pamiętaj, że nic nie dzieje się przypadkiem, wszystko pomaga we wzroście Twojej duszy. Ona wybrała takie doświadczenia, które z Twojego punktu widzenia mogą być trudne w tym momencie. Kiedy spojrzysz na nie za jakiś czas zobaczysz, że to wniosło do Twojego życia coś, co pozwoliło Ci się rozwinąć, zrobić krok do przodu.

A black and white photograph of a woman with long, straight blonde hair, looking out of a window. She is wearing a dark, long-sleeved top. The window has a grid pattern. The image is used as a background for the text.

”

*Wszystko co Cię drażni, uczy Cię cierpliwości.
Każdy, kto Cię porzuca, uczy Cię jak stać na
własnych nogach.
Wszystko, co Cię denerwuje, uczy Cię przebaczenia
i współczucia.
Wszystko, co przejmuje władzę nad Tobą, uczy Cię
przejmować kontrolę.
Każdy kto Cię nienawidzi, uczy Cię bezwarunkowej
miłości.
Wszystko, co budzi w Tobie lęk, uczy Cię odwagi,
aby go przezwyciężyć.
Wszystko, co nie daje się kontrolować uczy Cię, że
niektóre rzeczy nie są ważne.*”

~Jackson Kiddard

12

WORKBOOK -

ĆWICZENIA DO

PRACY WŁASNEJ

WORKBOOK

Poniżej przygotowałam dla Ciebie praktyczne ćwiczenia, które będą początkiem do zrobienia kolejnego kroku.

Zapoznaj się z nimi i poświęć czas w ciszy i spokoju, tak aby nikt Ci nie przeszkadzał.

Możesz dodatkowo oczyścić przestrzeń zapalając świecę oraz kadzidło, możesz użyć również palo santo.

Po zakończonych ćwiczeniach możesz wykapać się w soli, która również działa oczyszczająco.

Nie spiesz się, daj sobie tyle czasu ile potrzebujesz.

ĆWICZENIE 01

Moje wewnętrzne dziecko

Znajdź wygodne i komfortowe miejsce, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Możesz usiąść w fotelu lub na krzeselku. Zamknij oczy, weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Poczuj jak Twoje ciało się rozluźnia. Skup swoją uwagę na biciu swojego serca. Zauważ w jakim rytmie bije.

Przenieś się na piękną polanę, pachnącą latem, kiedy słońce powoli zachodzi. Poczuj na swojej twarzy ciepły, otulający wiatr. Zobacz jak biegnie do Ciebie mała, kilkuletnia dziewczynka. Rozpoznaj w niej siebie sprzed lat. Weź ją na ręce, przytul i powiedz jej to, co Ty chciałaś usłyszeć kiedy byłaś w jej wieku. Daj jej miłość, której Ty nie dostałaś, daj jej uwagę, której Tobie brakowało. Możesz z nią zostać ile potrzebujesz, możesz jej powiedzieć wszystko co chciałaś usłyszeć jako dziecko od swoich rodziców.

Kiedy będziesz gotowa, to zaproś ją do swojego serca, powiedz jej, że od tej pory Ty się wszystkim zajmiesz i ona może być dzieckiem, może być spokojna i bawić się oraz cieszyć życiem, bo Ty dasz jej poczucie bezpieczeństwa i miłość oraz uwagę. Zapewnij ją, że będziesz ją regularnie odwiedzać i przytulać i że zawsze kiedy będzie Cię potrzebowała to będziesz przy niej.

Kiedy będziesz gotowa, otwórz oczy i pamiętaj, że od tej pory Twoja mała dziewczynka jest bezpieczna i zaopiekowana w Twoim sercu. A Ty zawsze masz do niej dostęp, możesz ją odwiedzać tak często jak chcesz i dawać jej tyle ciepła i miłości ile tylko potrzebuje.

ĆWICZENIE 02

Akceptacja rodziców

Znajdź wygodne i komfortowe miejsce w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Możesz usiąść w fotelu lub na krzeselku. Zamknij oczy, weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Poczuj jak Twoje ciało się rozluźnia. Skup swoją uwagę na biciu swojego serca. Zauważ w jakim rytmie bije. Wyobraź sobie przed sobą swoich rodziców.

Popatrz na mamę, możesz się do niej uśmiechnąć jeśli masz ochotę. Popatrz jej w oczy i powiedz: akceptuję Cię mamó taką jaka jesteś, jestem wdzięczna, za to że mnie urodziłaś. Nie chcę nic w Tobie zmieniać, bo jesteś właściwa tatka jaka jesteś. Wszystko co jest Twoje, każdą emocję, tajemnicę, to co wypartaś i co ja niosę, zostawiam przy Tobie, Ty jesteś mamą, a ja jestem tylko dzieckiem. Teraz wybieram swoje życie. Szanuję Ciebie mamó, jestem wdzięczna za to, że dałaś mi życie.

Teraz skieruj się w stronę taty i powiedz: akceptuję Cię tato takim jaki jesteś, jestem wdzięczna, za to że mnie dałeś mi życie. Nie chcę nic w Tobie zmieniać, bo jesteś właściwy, taki jaki jesteś. Zostawiam przy Tobie, wszystko co jest Twoje, Ty jesteś tatą, a ja jestem tylko dzieckiem. Teraz wybieram swoje życie. Szanuję Ciebie tato, jestem wdzięczna za życie, które mi dałeś.

Na koniec możesz się pokłonić przed rodzicami. Kiedy będziesz gotowa otwórz oczy.



ĆWICZENIE 03

Energia rodu

Znajdź wygodne i komfortowe miejsce w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Możesz usiąść w fotelu lub na krzeselku. Zamknij oczy, weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Poczuj jak Twoje ciało się rozluźnia. Skup swoją uwagę na biciu swojego serca. Zauważ w jakim rytmie bije.

Wyobraź sobie za plecami swoich rodziców.

Za nimi wyobraź sobie ich rodziców, czyli Twoich dziadków i pradziadków oraz kolejne pokolenia. Nie musisz wyobrażać sobie konkretnych twarzy, bardziej chodzi o świadomość, że tam są, poczuj ich obecność i energię, którą chcą Ci przekazać. Powiedz do nich: dziękuję, za to, że przekazaliście mi życie. Weź wdech i poczuj energię jaka płynie do Ciebie z Twojego rodu. Wszyscy stoją za Tobą, jesteś ich spełnionym marzeniem. Poczuj ich wsparcie.

Kiedy będziesz gotowa otwórz oczy i pamiętaj, że siła twojego rodu nieustannie do Ciebie płynie.

Za każdym razem, kiedy pojawią się trudności, przywołaj ten obraz i poczuj energię jaka płynie do Ciebie od Twoich przodków.

ĆWICZENIE 04

Relacja z pieniędzmi

Znajdź wygodne i komfortowe miejsce w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Możesz usiąść w fotelu lub na krzeselku. Zamknij oczy, weź kilka głębokich wdechów i wydechów. Poczuj jak Twoje ciało się rozluźnia. Skup swoją uwagę na biciu Twojego serca. Zauważ w jakim rytmie bije.

To ćwiczenie, które pokaże Ci relację, jaką masz z pieniędzmi. Z miejsca, w którym siedzisz wybierz jakieś miejsce w zasięgu Twojego wzroku. Umieść tam teraz mentalnie swoje pieniądze, na początek niech będzie to 100 zł. Zauważ co czujesz, zapamiętaj lub zapisz emocję która Ci towarzyszy, następnie zwiększaj tą kwotę i obserwuj swoje odczucia. Czy są pozytywne czy negatywne. Zwróć uwagę, czy masz szacunek, czy sprawiają Ci radość. Pomyśl, że teraz musisz zapłacić rachunki i zauważ jaka emocja się w Tobie pojawia. Czy masz lekkość w wydawaniu, czy może czujesz spięcie w ciele?

Jeśli patrząc na swoje pieniądze masz negatywne odczucia, Twoje ciało się spina, czujesz lęk to taki masz stosunek do pieniędzy. Jeśli się cały czas boisz ich utraty, to właśnie tym wibrujesz i przyciągasz.

Jeśli płacąc rachunki czujesz stratę, to wszechświat odbiera tą wibrację i daje Ci więcej powodów do tego, czyli np. wyższe rachunki, czy więcej wydatków.

Kiedy będziesz już wiedziała jakie masz odczucia to zapisz je na kartce, żeby nie umknęły. Na podstawie tego przeanalizuj jaki jest Twój stosunek do pieniędzy.

Pieniądze to energia. Zacznij od zrobienia tego ćwiczenia, zobacz jakie masz przekonania, jaką relację z rodzicami. Zacznij od pracy nad relacją z rodzicami, jeśli jest trudna, następnie zacznij zmieniać swoje przekonania na temat pieniędzy.

W momencie jak poczujesz lekkość w wydawaniu i zniknie strach przed ich brakiem, wtedy zobaczysz jak wszystko zacznie się zmieniać.

A TERAZ ZADAJ SOBIE PYTANIA:

☐

Czy masz świadomość, że nie kochając siebie nie możesz dać miłości innym?

☐

Czy wiesz, że tylko Ty masz w sobie moc, żeby się uzdrowić, podnieść z kolan i osiągnąć to, co chcesz?

☐

Czy wiesz już, że inni ludzie są tylko Twoimi lustrami i pokazują Ci gdzie masz jeszcze rany?

☐

Czy wiesz, że aby uzdrowić to, co na zewnątrz, trzeba zacząć od korzeni, od źródła?

☐

Czy czujesz, siłę jaka płynie z Twojego rodu?

PAMIĘTAJ O TYM!



Tylko Ty możesz zmienić swój świat! Ograniczenia są tylko w Twojej głowie i tylko Ty masz sprawstwo, aby się ich pozbyć.



Jesteś swoją najlepszą przyjaciółką, bo spędzasz ze sobą najwięcej czasu! Dlatego ukochaj siebie i przytul kiedy jest Ci źle.



Kiedy nie potrafisz znaleźć odpowiedzi, zapytaj co doradziłabyś swojej najlepszej przyjaciółce gdyby była w takiej sytuacji. To będzie odpowiedź dla Ciebie.



Jeśli nie dostałaś w dzieciństwie tyle miłości ile potrzebowałaś, to daj ją sobie teraz. Przywołaj małą siebie w myślach i daj tej małej dziewczynce wszystko czego jej brakowało.



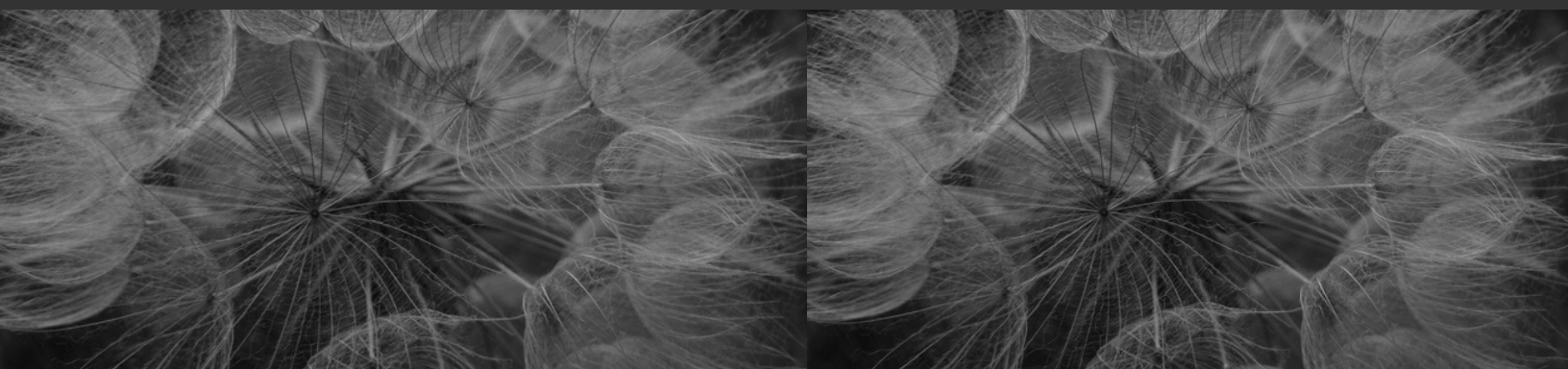
Jeśli miałaś trudne dzieciństwo, trudne życie, to przestań obwiniać wszystkich za to, co Cię spotkało. Jesteś już dorosła i możesz sama dokonać wszelkich zmian. Musiałaś zebrać te doświadczenia, żeby być teraz w miejscu, w którym jesteś i żeby być właśnie takim pięknym człowiekiem.



Masz w sobie ogromną moc, a Twój ród jest Twoją siłą. Odpuść, zaakceptuj i czerp garściami z tego, co wszechświat ma Ci do zaoferowania.



Zmiana zdania, zmiana poglądów, zmiana kierunku, jest zupełnie naturalną kwestią. W miarę jak się rozwijasz, wzrastasz, zmienia się Twoja świadomość, a tym samym postrzeganie wszystkiego, co Cię otacza. To jest jak najbardziej w porządku!



Chcę Ci powiedzieć, że nie ma jednej uniwersalnej drogi, dlatego nie ma sensu podążać za tłumem, ale odnaleźć własną unikalną ścieżkę. Jedyne co musisz zrobić to zaufać sobie. Twoja intuicja zaprowadzi Cię zawsze we właściwe miejsce. Czasem może nie być łatwo, ale zawsze warto. Pamiętaj, że wszystko dzieje się z jakiegoś powodu. Kiedy będziesz gotowa, właściwi ludzie pojawią się w Twojej przestrzeni, aby oświecić Ci drogę i zainspirować Cię do działania.

Zawsze wybieraj intuicyjnie kto i co jest dla Ciebie właściwe, kto wzbudza Twoje zaufanie. Pamiętaj, że energia nigdy nie kłamie. Dlatego korzystaj ze swojego wewnętrznego kompasu, bo po to go masz.



DO ZOBACZENIA

15

PODSUMOWANIE

Podsumowanie

Zanim zrozumiałam te wszystkie kwestie, które opisałam powyżej, to miałam ogromny żal do moich rodziców. Szczególnie do mojego taty, nie zdawałam sobie nawet sprawy, że moja relacja z mamą nie była zdrową relacją.

Moje relacje z rodzicami były zimne, pozbawione uczuć. W głębi serca nie szanowałam ich, chciałam żeby byli inni, inaczej wyglądali, inaczej się zachowywali. Miałam obraz idealnej rodziny w swojej głowie i chciałam mieć taki sam w życiu. Ta droga zaprowadziła mnie do bardzo ciemnych miejsc, moje relacje, związki, biznes, finanse, pokazały mi jaki mam stosunek do moich rodziców na głębszym, nie do końca świadomym poziomie. Kiedy uświadomiłam sobie to wszystko, podjęłam naprawdę intensywną pracę i to była wielopoziomowa praca z użyciem różnych narzędzi i technik. Jednak dopiero ustawienia, praca z akceptacją rodziców dała mi spokój wewnętrzny. Moja intuicja powiedziała tak, to był ten brakujący element.

Bardzo uwalniająca była dla mnie również hipnoterapia dzięki której mogłam dotrzeć głębiej, do poprzednich wcieleń. To niesamowite przeżycie.

Z kolei sesje energetyczne bardzo mnie wzmacniały i mogłam transformować zmiany, które się działy.

U mnie był jeszcze temat bliźniaka i to dało mi największy spokój. Poczułam jakby ktoś zabrał mi z barków ogromny ciężar. To jest rozległy temat, jednak w moim życiu był zgubionym kluczem, który odnalazłam po latach poszukiwań.

Jeśli w Twoim życiu dzieje się źle to nie poddawaj się, tylko podejmij działanie, znajdź osobę która wzbudzi Twoje zaufanie i pracuj z nią. Jeśli nie stać Cię na takie usługi w tym momencie, to zacznij od darmowych materiałów, dostępnych cenowo książek, e-booków. Ważne, żebyś ruszyła z miejsca, bo najtrudniejszy pierwszy krok.

DZIĘKUJĘ



*Dziękuję za czas, który poświęciłaś na przeczytanie tego e-booka.
Życzę Ci, abyś przypomniała sobie kim jesteś i dokąd zmierzasz.
Pamiętaj, że wszystkie odpowiedzi są w Tobie.
Wstuchaj się w swoje ciało, bo ono zawsze wskaże Ci dobrą drogę.
Bądź uważna i ufaj, że wszystko dzieje się dla Twojego
najwyższego dobra i ma większy plan.*

Cytaty użyte w e-booku pochodzą ze źródeł internetowych i zostały podpisane ich autorem.

Zdjęcia użyte w e-booku pochodzą z mojej prywatnej biblioteki oraz z darmowych banków zdjęć. Zabraniam kopiowania i wykorzystywania moich prywatnych zdjęć w jakichkolwiek celach.

Nie wyrażam zgody na kopiowanie oraz rozpowszechnianie treści i zdjęć zawartych w tym e-booku, bez mojej pisemnej zgody.

Nie wyrażam zgody na rozpowszechnianie tego e-booka w celach komercyjnych.

KONTAKT

*Anna Markiewicz
WhatsApp 661 885 649*