



PIĘKNO POCHODZI Z NASZEGO WNĘTRZA

cz. II DUCHOWOŚĆ

Wpływ myśli i emocji na Twoje zdrowie

Renata Zarzycka-Bienias

Coaching Zdrowia

Renata Zarzycka-Bienias

**PIĘKNO POCHODZI
Z NASZEGO WNETRZA.**

cz. II

DUCHOWOŚĆ

Wpływ myśli i emocji na Twoje zdrowie



AKADEMIA ROZWOJU

Redakcja: Renata Zarzycka-Bienias

Skład: Renata Zarzycka-Bienias

Projekt okładki: Marcin Tymoczko

Skład wersji elektronicznej: Akademia_Rozwoju Coaching Życia

Wydanie elektroniczne I

Rzeszów 2020

ISBN 978-83-7853-539-3

Strony wydawcy:

klinika-zdrowienia.pl coaching.zycia.com.pl renatazarzycka.pl

Copyright for this edition by Wydawnictwo Akademia Rozwoju Coaching Życia, Renata Zarzycka-Bienias, Rzeszów 2020. All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zezwalamy na udostępnianie okładki książki w Internecie.



AKADEMIA ROZWOJU „Coaching Życia”

ul. Hr A. Potockiego 51, 35-322 Rzeszów

tel. 730970880 – redakcja (sesje terapeutyczne i konsultacje)

Organizacja szkoleń i warsztatów, konsultacje indywidualne.

Szkolenia i wykłady: renatazarzycka.online

PRINTED IN POLAND

Spis treści:

| | |
|---------------------|---|
| Dedykacja | 6 |
| Podziękowania | 7 |
| Przedmowa | 8 |

ROZDZIAŁ I

| | |
|---|----|
| Zdrowe ciało zależy od pogody ducha | 10 |
| Zrób fitness dla swojego umysłu | 20 |

ROZDZIAŁ II

| | |
|------------------------------------|----|
| Obudź się i otwórz oczy! | 24 |
| Świadomie patrz przed siebie | 29 |

ROZDZIAŁ III

| | |
|---|----|
| Wpływ energii stresu na duszę i ciało | 32 |
| Wpływ miłości duszy na zdrowie ciała | 38 |
| Zasady metafizyki w zarządzaniu rzeczywistością | 41 |
| Połączenie duszy z energią wszechświata | 45 |

ROZDZIAŁ IV

| | |
|--|----|
| Czym jest piękno? Czy masz je w sobie? | 51 |
|--|----|

ROZDZIAŁ V

| | |
|---|----|
| Konsekwencje negatywnych emocji | 61 |
| Kochać to być szczęśliwym w zgodzie z samym sobą | 70 |

ROZDZIAŁ VII

| | |
|-------------------------------------|----|
| Uzdrowiaj zmartwienia i stres | 75 |
| Niewyrażone emocje w ciele | 77 |
| Ile waży ta szklanka? | 82 |
| Ciało lustrem duszy | 84 |

ROZDZIAŁ VIII

| | |
|---|----|
| Każdy ma wady i usterki, które nas wzmacniają ... | 85 |
|---|----|

ROZDZIAŁ IX

| | |
|---|----|
| Mam już wszystko, co potrzebne do szczęścia! | 89 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| ROZDZIAŁ X Wybieram zdrowie, radość, szczęście i miłość | 92 |
|--|----|

| | |
|------------------------------|----|
| 7 kroków do zwycięstwa | 96 |
|------------------------------|----|

| | |
|---------------------------|-----|
| PODSUMOWANIE | 100 |
|---------------------------|-----|

| | |
|------------------|-----|
| Od Wydawcy | 102 |
|------------------|-----|

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Spis książek cyfrowych e-booków | 109 |
|---------------------------------------|-----|

| | |
|---|-----|
| Książki czytane wzbogacone muzyką - audiobooki | 112 |
|---|-----|

| | |
|--------------------------------|-----|
| Spis artykułów naukowych | 130 |
|--------------------------------|-----|

| | |
|---------------------------|-----|
| Artykuły w recenzji | 133 |
|---------------------------|-----|

| | |
|-------------------------|-----|
| O autorce książki | 133 |
|-------------------------|-----|

Dedykacja

Książkę tę dedykuję ludziom, dla których spokój umysłu i zażegnanie sporów jest na pierwszym miejscu, którzy kochają pokojowe rozwiązania i decydują odtąd emanować pozytywnymi emocjami, dającymi sobie piękny uśmiech na twarzy. Dla tych, którzy decydują się „wyjść z labiryntu” i odzyskać swój blasku. Dla tych, którzy chcą wyjść z roli ofiary cudzych gier i manipulacji, którzy wolą stanąć po swojej stronie, pozwalając sobie na wejście w rolę obserwatora sytuacji, w którą ktoś ich uwikłał. I dla tych, którzy pragną wziąć los w swoje ręce, wybierają szukanie rozwiązań, aktywność i dobrostan oraz pogodę ducha i wolność w życiu! Książkę tę dedykuję właśnie Tobie.

Renata Zarzycka - Bienias

Podziękowania

W moim odczuciu, każdy człowiek, którego spotykamy na swojej drodze, ma jakieś zadanie do wypełnienia i reprezentuje rolę, na jaką dajemy mu pozwolenie np. naszego Wybawiciela, Opiekuna, Pomocnika, Oprawcy, Ratownika, Ofiary, Osądzającego, czy też Obserwatora. Często zupełnie nieświadomie przyciągamy te osoby do naszej przestrzeni, aby sobie coś udowodnić lub czegoś się nauczyć przez taką relację. To właśnie dzięki nim, możemy nauczyć się różnych ról, w jakie wchodzimy, np. dziecka, rodzica, małżonka i kochanki, szefa, biznesmena, nauczycielki lub innych. Możemy poczuć, jak czuje się Prześladowca, Ofiara, Ratownik, Wybawca lub inna postać, w naszej własnej „skórze”.

Renata Zarzycka – Bienias

Przedmowa

Szanowny Czytelniku

Człowiek szczęśliwy z poczuciem spełnienia i szczęścia, emanuje blaskiem, niezależnie od tego ile ma lat. To, dlatego, że prawdziwe piękno jest odbiciem światła Twojej duszy. Piękno rodzi się w sercu wraz z pozytywnymi emocjami. Nosi je w sobie każdy z nas. Sztuka polega na tym, aby odważyć się i pozwolić sobie na jego odkrycie.

Piękno, to nie ładna „wyprasowana” buzia, lecz wydobywające się z nas wewnętrzne światło. Daje ono człowiekowi moc pomnażania i dzielenia się oraz przyciągania do siebie tego, co dobre i piękne. Piękno, to umiejętność bycia najlepszą wersją siebie w swoim wnętrzu - w głębi duszy, emanując optymistycznymi myślami na zewnątrz.

Piękno odbija się w oczach, w których widać szczery uśmiech. Taki uśmiech jest najlepszym lekarstwem do użytku wewnętrznego i najwspanialszą kosmetyką odmładzającą, ukazującą się na zewnątrz nas. Zatem wesołość jest najlepszą higieną dla ciała i umysłu.

Śmiech to słońce, które odpędza „chłód” z naszej twarzy, czyniąc nas promiennymi. Uśmiech lubi odwzajemniać nasze szczęście. W nim znajduje się klucz, który jest w stanie rozszyfrować pogodę duszy człowieka.

Piękno żyje w uczynkach, gdzie każda piękna chwila życia, zyskuje swoją datę ważności. Każda chwila i rzecz mogą w jakiś sposób być piękne, lecz nie każdy jest w stanie dostrzec to. Nie dostrzeżemy piękna nigdzie na, zewnątrz, jeśli nie odnajdziemy go w zakamarkach własnej duszy.

ROZDZIAŁ I

Zdrowe ciało zależy od pogody ducha.

Nasze myśli i związane z tym emocje, ściśle wpływają, na jakość naszego życia i nasze samopoczucie. Tym samym brzmiąc negatywnie - promują chorobę, brzmiąc optymistycznie - uzdrawiają nas i utrzymują w doskonałej kondycji i zdrowiu, do późnej starości.

Dennis P. Kimbro powiedział kiedyś, że:

**„Życie do 10% tego, co nam się przytrafia...
i 90% tego, jak na to reagujemy...”**

Kiedy zdamy sobie sprawę z tego, jak potężną moc na zdrowie naszego ciała mają nasze myśli, nigdy więcej nie pomyślimy negatywnie.

Dlaczego u wielu ludzi beztroskie barwy życia blakną, a w ich miejsce wchodzi pełny obaw niepokój, lęk i strach przed przyszłością?

Z wiekiem ilość problemów do rozwiązania rośnie, a człowiek dorosłejąc nabiera coraz więcej skłonności, do wyrażania negatywnego stosunku. Kiedy jest nam dobrze, wygodnie i jesteśmy zadowoleni, często tego nie doceniamy, nie potrafimy cieszyć się tym i dziękować wszechświatowi z radością, za to, co mamy. Niezadowolenie jest silniejszym uczuciem niż zadowolenie. Człowiek może być szczęśliwy z tego, co posiada w każdej chwili. Jednak jego niezadowolenie wzrasta, kiedy skupia się na rzeczach materialnych i żąda od świata coraz więcej i więcej. Wymagania takiej osoby rosną, a on staje się coraz bardziej niewdzięczny, bo nie otrzymuje tego, czego pragnie. Świat często nie nadąża z zaspokojeniem potrzeb takiej osoby,

a roszczeniowiec zaczyna mieć poważne pretensje. Widzi wtedy świat, jako zły i niesprawiedliwy. Świat nie daje mu wszystkiego, czego on chce. W ten wysiłek człowiek wkłada całego siebie i z całą swoją duszą. Podświadomość pracuje na to mocno, programując się na niezadowolenie.

Jeśli założymy, że ŚWIAT JEST ZWIERCIADEŁEM, to nie pozostaje mu nic innego jak odpowiedzieć na życzenia niezadowolonego człowieka, zareagować i dać mu to, czego pragnie w swoim umyśle. Wszechświat jak bajkowy Dżin z baśni „Cudowna lampa Alladyna”, mówiąc: **„Jak zechcesz mój drogi Pani, będzie jak mówisz”**, spełnia życzenie człowieka. W rezultacie rzeczywistość, jako zwierciadlane odbicie podświadomych myśli wewnątrz człowieka, zmienia się na coraz gorszą w świecie zewnętrznym.

Swoim negatywnym stosunkiem, człowiek sam zamalowuje warstwę swojej rzeczywistości ciemnymi barwami. Nie ważne, co człowiek myśli - ważne, o czym i jakie emocje są z tym związane. Im bardziej nie podoba się człowiekowi odbicie, tym bardziej o tym myśli, pogłębiając swoje położenie i problemy. Człowiek zatroskany jest tym, co go nie zadawała. Negatywne przeżycia jak trauma, władają jego uwagę. Myśli o tym, czego nie chce i nie chce tego, o czym właśnie myśli. Tym czasem rzeczywistość wciąga go coraz bardziej w bagno lub w ruchome piaski. Wszyscy ze swoimi negatywnymi myślami, stopniowo wchodzą do mrocznej rzeczywistości.

W ten sposób tworzy się „**błędne koło**” jak **karuzela**, **zaplątanie myśli jak labirynt**, do którego w ten właśnie sposób, człowiek ten nieświadomie wchodzi sam. **Nieświadomość** jest wtedy, **kiedy człowiek nie chce spotkać się**

twarzą w twarz ze swoją rzeczywistością i nie chce dostrzegać popełnianych błędów. Kiedy człowiek **pograża się dalej w swojej grze**, nie pozwala sobie spojrzeć na rzeczywistość szeroko z roli obserwatora i obiektywnie. Zawęża sferę postrzegania i stawia przed sobą zasłonę. Kiedy popełnia tego typu błędy, dziwi się im w konsekwencji i nie rozumie, dlaczego coś zrobił i gdzie miał oczy?

Taka **chęć ucieczki** przed grożącą rzeczywistością, **zmusza** strusia do schowania głowy w piasek, a **człowieka do odgradzenia się od świata zewnętrznego**: *„Zostawcie mnie w spokoju, niczego nie chcę”*. Z uwagi na fakt, że nie może on zniknąć, człowiek albo wchodzi w nałogi, albo w nadmierną pracę, ponieważ **świadomość jest zablokowana przez strach** i **reakcja zostaje zwolniona** tak, jakby **na oczach zawisła opaska**. Tak właśnie wściekłość, chęć zemsty, żal czy nienawiść, przesłaniają

zrozumienie, prowadzące do uzdrowienia sytuacji i człowieka. Pogrążony w grze człowiek, niczego nie widzi i nie słyszy, zachowując się jak „ślepa kura”, a raczej jak „ślepa furia”. To właśnie **strach i wściekłość są skrajnymi przejawami nieświadomości realiów rzeczywistości świata, na zewnątrz nas.**

Wszystko wymaga naszej decyzji - to, jakie są nasze emocje i myśli, ich kierunek i ich rodzaj.

Tym czasem **zwierciadło nie uwzględnia i nie segreguje tego, czego chcemy lub nie chcemy.** Ono odbija wszystko z powrotem w naszym kierunku. **Wysyłany obraz wraca do nas jak bumerang.**

Kiedy człowiek wiecznie niesie ze sobą to, co jest dla niego nie do przyjęcia i nie może pogodzić się z jakąś sytuacją, w wyniku tego zachodzi **moc przyciągania.** Dlatego **biedni**

stają się jeszcze biedniejsi, a bogaci jeszcze bogatsi.

Jeśli chcesz osiągać w życiu poczucie radości, szczęścia i miłości, jeśli chcesz, aby spotykała cię cała kaskada przyjemnych zdarzeń, przygotuj się na to. Od tej chwili zacznij trzymać swoje myśli i emocje pod kontrolą. Kontrola jest skierowana tylko na to, by nie zanurzać się w rzeczach negatywnych, tylko na ich podstawie, biorąc je za wyzwanie, wyobrażać sobie pozytywne rozwiązania i sprzyjające scenariusze. Dalej należy wpuścić je do swojej wyobraźni a tym samym do swojego życia, dać sobie na nie zgodę i przyjąć je całym sercem. Co to oznacza dla Ciebie?

Nie należy robić nic na siłę, wbrew sobie. Nie należy narzucać światu swojego scenariusza, w który podświadomie nie wierzysz i masz wątpliwości, co do niego, że się ziści.

Pomyśl, czego chcesz, na co dajesz sobie pozwolenie i zdecyduj o tym, że tak właśnie będzie, bo dokładnie taki obraz widzisz w swojej wyobraźni.

Dopuszcz możliwość spełnienia się tego wariantu rzeczywistości, jaki kreujesz świadomie w wyobraźni i pozwól sobie go mieć. Kiedy jesteś świadomy, zaczynasz obserwować to, co dzieje się w Twoim wnętrzu i na zewnątrz. Świadomość uzdrawia sytuację. W wyniku nawyku kontroli swoich myśli i emocji oraz przekształcania ich na pozytywne wyzwania, z czasem automatyzujesz swój umysł tak, jak podczas nauki jazdy samochodem. Wtedy nabywamy automatycznych nawyków zmiany biegów, pedałów stopu czy hamulca lub gazu i kierunkowskazów, bez kontroli i zastanawiania się nad nimi. Z czasem przestajesz być pod kontrolą własnego umysłu a stajesz się świadomym obserwatorem. Dlaczego?

Bo świadomość to nie ciągła kontrola, a raczej to obserwacja.

Jeśli faktycznie człowiek chce zmienić i ulepszyć swoje życie, to każde negatywne podejście do danego faktu z przeszłości, powinien on zastąpić pozytywną dominantą, np.:

***„Mój świat wybiera dla mnie
wszystko, co najlepsze i broni mnie.
Świat wychodzi mi na przeciw
i wie jak się o mnie troszczyć.”***

Kiedy przestaniesz „walczyć ze światem” o miejsce pod słońcem, kiedy zrozumiesz, że miejsca jest dość dla wszystkich i wszystko zależy tylko od tego, czy sobie na to pozwolisz, dostaniesz to, czego chcesz. Stanie się tak tylko wtedy, kiedy dusza i umysł będą w zgodzie, co do tego i nie będzie wśród nich konfliktu. Niezależnie od tego, co by się działo, wszystko

przekształcaj w rzeczy i wydarzenia pozytywne. Skupiaj uwagę na tym, co chcesz mieć Pomyśl, że tam gdzieś, ktoś rozkoszuje się swoim życiem i ma wszystko tak jak chce: podróże, jachty, luksusowe hotele, domy, drogie samochody, rodzinę i to, czego jego dusza zapagnie.

Dlaczego tak się dzieje?

Żyjemy tak jak o tym myślimy, tak jak myślimy o swoim byciu. Tym czasem zwierciadło potwierdza ten fakt: „*Właśnie tak żyję*” i coraz bardziej umacnia zawartość tego obrazu. w naszych myślach. Skupiając uwagę na tym, czego chcesz, z czasem ukształtujesz sobie coraz bardziej przytulną rzeczywistość. Z pewnością przy tym poczujesz przyływ energii, gdyż zaczniesz samodzielnie stwarzać swój los. **Biorąc odpowiedzialność za swój los, WYCHODZISZ NA WOLNOŚĆ z okopów niewoli i własnych barier!**

Zrób fitness dla swojego umysłu

Warto, teraz poćwiczyć świadomy umysł, koncentrując się na pozytywnych emocjach. Wtedy to, **poprzez oczy, będzie się uśmiechać cała nasza dusza, przepelniona radością życia i jego pięknem, pokazując innym nasze wnętrze**, a nie tylko poprzez pokazywanie samego ciała. Albowiem ciało, przybiera niekiedy różne formy i rozmiary, a w dodatku starzeje się. Lecz **dusza zawsze może pozostawać młoda i radosna, jak dziecko.**

Piękno w nas, to czynienie wokół dobra. Twórzmy RAZEM pozytywną energię. Czynienie dobrostanu to dobro – czynność w schronisku dla zwierząt, w domu dziecka, w domu złotej jesieni, w hospicjum, w nauczaniu kogoś, jak pięknie żyć. Dostrzegajmy drugiego człowieka po prostu w dniu codziennym i dajmy

mu swoją uważność, wysłuchajmy jego historii, pochylmy się nad jego losem.

To przypomina mi historie mężczyzny, który dzień w dzień odwiedzał swoją chorą na Alzheimera żonę w Domu Starości. Jego żona już go nie poznawała.

Pewnego dnia pielęgniarka zapytała go, po co właściwie odwiedza on swoją żonę tak często. Przecież ona i tak go nie rozpoznaje. Odpowiedział, że dla niego to nie ma żadnego znaczenia. Najważniejsze jest, że to on pamięta, kim ona była dla niego i kim jest nadal. Pamiętał pierwsze ich spotkanie, pierwszą randkę i pierwszy pocałunek.

Pierwszy romantyczny pocałunek a później drugi, trzeci oraz kolejne, nadają sens naszemu życiu i sprawiają, że wydaje się nam ono piękne.

Piękno, to pocałunek dziecka na twoim policzku, kiedy masz szczęście i jesteś rodzicem. A później, kiedy jesteś wybrańcem losu i dożywasz czasów, gdy to stajesz się babcią lub dziadkiem... I kiedy Twoje dzieci, a później wnuki, splatają Ci ręce na szyi i mocno przytulają się do Ciebie.

I nigdy nie wiesz, co będzie, całując na do widzenia swoich bliskich, czy dane ci będzie jeszcze kiedyś, pocałować tę osobę kolejny raz.

Całuj zawsze tak, jakby to miał być ten ostatni raz. Porządnie całuj i przytulaj, a nie byle jak!

Nie warto czekać na następne wcielenie, czy lepszy moment. Następnego wcielenia może nie być lub jeśli będzie – możesz być już kimś innym w innej roli. Teraz, tutaj jest najlepszy moment ze wszystkich, bo jedyny, jaki istnieje!

„Koniec z bylejąkością!” – jak mawiała Ewa Foley. To wszystko jest bardzo ważne, gdyż w tym codziennym życiu, kiedy rano wstajemy i w pośpiechu szykujemy się do pracy, odwozimy dzieci do przedszkola czy szkoły, zaciągamy i spłacamy kredyty, robimy zakupy, szykujemy kolację itd., po prostu można się zagubić, **można zatracić swoją tożsamość.** W tym wirze, **można zatracić siebie.**

Piękno to umiejętność tulenie się z czułością, miłością i z zaufaniem do siebie, wzajemnie do innych istot (np. kota czy psa) oraz do świata. **Dzień bez czulego przytulenia i otulenia siebie miłością, to dzień stracony.** Warto pamiętać, że nic nie jest NA ZAWSZE i nic nie jest oczywiste. **Nasze życie jest wieczną niespodzianką i tajemnicą. Czas uświadomić sobie, że na ich kreację to właśnie MY sami mamy największy wpływ.**