

Zmiana jest wspinaczką. Na szczyt idzie się pod górę. By zbudować nowy świat trzeba to zrobić najpierw w sobie. Pokazuj jak żyć, choćbyś na początku nawet miał udawać i robić to na siłę. Jak powiedział Mahatma Gandhi:

*Bądź zmianą, którą chcesz widzieć w świecie.*

### TRZECI KROK: Przebudowa Siebie

Technika Uważności jest najważniejszą techniką jeśli naszym celem jest stała przemiana i poprawa jakości życia. Jest to ciągle monitorowanie swoich czynów, słów i myśli. Połową sukcesu jest zauważenie problemu. Bez tego nie pójdzie się dalej i nie zorientuje się na czas, że coś złego się z nami dzieje. Na początku może wydać się to uciążliwe. Z czasem staje się jednak naturalne, a ogólna poprawa samopoczucia i postawy rekompensuje początkową niewygodę. Proszę jednak pamiętać, że samo zauważenie problemu jeszcze go nie rozwiązuje.

Rozwój osobisty i duchowy - zaczynasz od akceptacji Siebie (pokochania - jestem kim jestem, i wybaczenia - decyzji, że zmieniam się na lepsze, błędy są po to by je popełniać i się na nich uczyć). Pamiętaj, że kochanie człowieka, to nie kochanie jego zachowania. Zachowanie, to nie człowiek! Człowiek, to małe zagubione dziecko. Dziękuj za wszystko, nawet to co pozornie jest niekorzystne.

Szukaj sojusznika w samym sobie. Oto zasada, która pomogła mi na początku z poukładaniem myśli:

Możesz myśleć o trzech rzeczach:

- Marzeniach (Przyszłość)
- Powinności (Zawsze)
- Radości (Teraz)

Na początku drogi afirmacje i pozytywne myślenie są przydatne. Są to jednak słabe narzędzia i nadają się jedynie na początek drogi. Później jest Medytacja, czyli praca z umysłem, którą też szybko się odrzuca na rzecz Modlitwy (nie klepania paciorków, tylko autentycznego wchodzenia w światy duchowe i kontaktu z własnym opiekunem/aniołem stróżem).

WAŻNĄ zasadą przy jakichkolwiek praktykach, czy działaniach jest **prośba** Opiekuna czy Anioła Stróża, jak ktoś woli Swojego Wyższego Pasma **o ochronę** na ten czas.

Kolejną rzeczą jest pozwolenie swoim ciałom na zajęcie się Sobą. I tak ciało zostawia się ciału. Nie ćwiczmy oddechu, bo skoro przeżyliśmy do tego momentu, to chyba umiemy oddychać. Umysł zostawia się samemu sobie, wyprowadzając go na przysłowiową łąkę. Niech się sam tam poustawia. Psychikę także puszczamy wolno zapominając o potrzebach i problemach dnia

codziennego. Kiedy już się wyciszymy i uspokoimy możemy spojrzeć na swoje życie z dystansu.

Żeby jednak wejść głębiej / wyżej trzeba pozbyć się blokad. Można to zrobić za pomocą [Cudów z Janem](#). [Psychologia Duchowa](#) jest natomiast kolejnym narzędziem do trwałej zmiany.

Nauka działa - dlatego używamy jej owoców. Narzędzia, które polecam też. Nie trzeba się zastanawiać jak zbudowany jest komputer by obejrzeć film. Dziś mam co do tego pewność dlatego się tym dzielę.

Wasz **P**