

Kurs On-Line

Koherencja serca

Holistyczne narzędzie zarządzania poziomem osobistej energii.



Moduł 2

Praktyczne korzystanie z wdzięczności

Czym jest wdzięczność?

Wdzięczność to uczucie, którego doświadczamy, kiedy przestrzeń naszego serca jest w pełni otwarta i mamy głębokie połączenie z własnym wnętrzem. Różne definicje określają wdzięczność jako stan wewnętrzny, uczucie doceniania i dziękowania za coś, co się wydarzyło, coś co jest lub się wydarzy, coś co dany człowiek może otrzymać ze swojego otoczenia, z zewnątrz.

Im więcej będziemy nad sobą pracować, nad kontaktem z własnym wnętrzem, pojawi się wtedy w nas świadomość, że nie możemy otrzymać niczego z zewnątrz. Nie ma niczego poza nami samymi, nie ma innych, którzy coś nam dają. My jesteśmy kreatorami własnej rzeczywistości i wszystkiego, co otrzymujemy.

Prawdziwa wdzięczność to znacznie więcej niż ekspresja docenienia czy podziękowania za rzeczy, które otrzymaliśmy lub pomyślnie wydarzenia w naszym życiu. Uczucie, jakie zazwyczaj nazywamy wdzięcznością może zniknąć, kiedy rzeczy, z powodu których czujemy wdzięczność, zostaną zabrane, będą utracone lub zniszczone. Pieniądże zostaną wydane. Ludzie, których kochamy, pojawią się i znikną z naszego życia. Podobnie jak zwierzęta. Zdrowie może się pogorszyć w miarę upływu lat.

Prawdziwe i głębokie odczuwanie wdzięczności odbywa się wtedy, gdy otwarta jest w pełni przestrzeń naszego serca. Wtedy następuje świadome połączenie cała naszą Istotą.

Moc oddziaływania wdzięczności.

Temat wdzięczności i jej wpływu na człowieka, jego organizm czy psychikę, to przedmiot wielu badań naukowych. Jeden z takich projektów przeprowadzili profesorowie Joel Wong i Joshua Brown z Indiana University w Stanach Zjednoczonych.

Postanowili sprawdzić, czy i w jakim zakresie wdzięczność wpływa na osoby doświadczające problemów natury psychicznej. Wybrali do badania 300 dorosłych osób, w większości studentów, poszukujących wsparcia psychologicznego. Osoby biorące udział w badaniu zostały podzielone na 3 grupy. Wszyscy otrzymali pomoc psychologa z tym, że pierwsza grupa dostała zadanie pisania jednego listu tygodniowo, w którym osoby wyrażały wdzięczność w stosunku do drugiego człowieka. Mieli to robić przez okres 3 tygodni.

Druga grupa została poproszona o zapisanie swoich najgłębszych myśli i uczuć dotyczących negatywnych życiowych doświadczeń. Trzecia z grup nie otrzymała żadnego zadania.

Oto wnioski z przeprowadzonego badania:

1. Wdzięczność uwalnia z toksycznych emocji.

Stan psychiczny przedstawicieli pierwszej grupy ulegał poprawie w czasie, kiedy wyrażali oni wdzięczność i związane z nią pozytywne emocje. Już sam brak słów przekazujących negatywne emocje powodował wyraźną poprawę stanu samopoczucia uczestników badania.

Pisanie listów wyrażających wdzięczność spowodowało odwrócenie uwagi od toksycznych emocji, takich jak lęk, żal czy smutek. Kiedy piszemy i wyrażamy wdzięczność, trudniej jest rozpamiętywać i skupiać się na negatywnych doświadczeniach.

2. Wdzięczność działa, nawet jeśli się nią nie dzielimy.

Uczestnicy badania, którzy pisali listy wdzięczności, nie musieli ich wysłać do osób, w stosunku do których wyrażali wdzięczność. Jedynie 23% osób wysłało faktycznie swoje listy. Wszyscy doświadczyli rezultatów wyrażanej wdzięczności. Wynika z tego, że sam fakt dzielenia się odczuwaną wdzięcznością nie jest istotny. Ważne jest jej odczuwanie i świadomość tego stanu.

3. Rezultaty wyrażania wdzięczności przychodzą z czasem.

Poprawa stanu zdrowia psychicznego badanych osób, które wyrażały wdzięczność pisząc listy, rosła w miarę upływu czasu. 4 tygodnie od rozpoczęcia badania, stan mentalny osób wyrażających wdzięczność był wyraźnie lepszy niż w przypadku pozostałych. Po kolejnych 12 tygodniach efekty uległy dalszemu wzmocnieniu.

Jeśli wyrażamy wdzięczność i o tym piszemy, nie od razu pocujemy istotną zmianę. Bądźmy cierpliwi i pamiętajmy, że potrzebny jest czas. A zmiany zachodzą w nas na wielu poziomach zmiany – w sercu, umyśle i ciele. Nawet, jeśli ich nie dostrzegamy.

4. Wyrażanie wdzięczności wywiera długotrwały wpływ na mózg.

Zbadano mózgi osób wyrażających wdzięczność za pomocą skanera i dokonano odkrycia, że działanie mózgow uczestników odczuwających wdzięczność różniło się od działania mózgow pozostałych osób.

W ich mózgach była większa aktywność neuronowa w obszarze odpowiedzialnym za uczenie się i podejmowanie decyzji. Stwierdzono również, że wyrażanie wdzięczności może prowadzić do swoistego „wytrenowania” mózgu w jej doświadczaniu, co przekłada się na długotrwałą poprawę zdrowia psychicznego.

Notatki

Proces wyrażania wdzięczności.

Na początku można wziąć kilka głębokich, spokojnych oddechów lub wejść w medytację. W ten sposób trochę wyciszysz umysł. Następnie zapisuj na kartce po kolei odpowiedzi na każdy z punktów. Jeśli początkowo napotkasz problemy, napisz tyle, ile dasz radę. Następnie zadaj sobie pytanie: „Co powoduje, że pojawiły się trudności z udzieleniem odpowiedzi na pytania i wykonaniem poleceń” Poprowadzi to do wewnętrznych odkryć, które mogą być doskonałym punktem wyjścia do wewnętrznej pracy.

Realizując część poranną, pomagasz sobie w nastawieniu na produktywny oraz pełen bogactwa dzień. Część wieczorna ułatwia znacznie dostrzeżenie, co dobrego, ważnego i inspirującego zrobiłeś danego dnia. Nawet, jeśli nie wszystko się udało, to zawsze możesz znaleźć coś pozytywnego i wyciągnąć wnioski do zastosowania w kolejnym dniu.

Pisząc odpowiedzi i informacje płynące z głębi siebie, nawiązujesz kontakt i budujesz wewnętrzne zaufanie do siebie i swojej podświadomości. Wtedy to, co metafizyczne, nawet doskonale znane, staje się realne, fizyczne, materialne, kiedy przepływa przez Ciebie na papier razem z towarzyszącymi emocjami oraz uczuciami.

Codziennie rano:

1. Ustal 3 główne cele, które chcesz dziś zrealizować.
2. Co chcesz dać od siebie dzisiaj innym?
3. 10 rzeczy, za które jesteś teraz wdzięczny.
4. Za jakie rzeczy doceniasz innych, które robią dla Ciebie?
5. Co sprawia, że czujesz się szczęśliwy?

Codziennie wieczorem:

1. Z czego się dzisiaj cieszę? Jak dobrze poszła mi realizacja moich celów?
2. Jaką uprzejmość wyświadczyłem komuś dzisiaj?
3. Czego się dziś nauczyłem?
4. Co mogę poprawić?
5. Jeśli miałbym być bardziej szczęśliwy, to jakie dodatkowe rzeczy pomogłyby mi w tym?

Bardzo dobrym rozwiązaniem może być założenie dziennika, w którym będziesz zapisywać za co jesteś wdzięczny rano i wieczorem. To bardzo pomoże ci w zdyscyplinowaniu się do regularnego wyrażania wdzięczności.

Kiedy popatrzysz na swoje notatki za pewien czas, bardziej docenisz wykonaną pracę.

Pisanie w procesie wdzięczności doskonale nas przygotowuje i wprowadza do pracy z koherencją serca. Oswajamy się z wdzięcznością, nawiązujemy współpracę z naszą podświadomością, pokonujemy opory oraz blokady związane z wyrażaniem wdzięczności. To uczucie ma wielką moc, ponieważ jest energią o bardzo wysokiej wibracji. Odczujemy to w pełni łącząc się z przestrzenią serca w procesie koherencji.

Korzystanie z mocy energii wdzięczności.

Kiedy odczuwamy i wyrażamy wdzięczność, niejako wysyłamy tym samym wielkie podziękowania do Wszechświata. Praktykując „zanurzenie się” w energii wdzięczności, skupiamy się na tym wszystkim, co dobre w naszym życiu. Ta postawa powoduje, że synchronizujemy się z energią, która sprawia, że w naszym życiu pojawia się więcej pozytywnych doświadczeń, co nie wymaga od nas nawet zbyt wielkiego działania.

Kiedy naprawdę w pełni odczuwamy wdzięczność, ogarnia nas radosny stan bycia. Mamy poczucie wewnętrznego szczęścia, które nas przepęlnia. Poczucia depresji, samotności czy smutku stają się nam wtedy zupełnie obce. Cieszymy się także doskonałym stanem zdrowia fizycznego i psychicznego.

Notatki



celzycia.pl



@swiadomamocserca