

Beata Jusik

A CO **JEŚLI?**



Pytania zmieniające
Twój świat



Beata Jusik
„A co, jeśli? Pytania zmieniające Twój świat”

Copyright © by **Beata Jusik**, 2019
Copyright © by **Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.**, 2019

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Żadna część niniejszej publikacji nie może być
reprodukowana, powielana
i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody
wydawcy.

Redaktor prowadząca: Wioletta Tomaszewska
Korekta: Joanna Barbara Gębicka, Bogusław Jusiak
Projekt okładki: Robert Rumak
Zdjęcia na okładce: Andrei Kukla
Skład pdf, epub i mobi: Adam Brychcy

ISBN: 978-83-8119-576-8

Wydawnictwo Psychoskok Sp. z o.o.
ul. Spółdzielców 3/325, 62-510 Konin
tel. 63 242 02 02
<http://psychoskok.pl>
e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Wersja demonstracyjna

Dla wszystkich Poszukiwaczy, którzy, tak jak często ja sama, używali własnego potencjału przeciwko sobie:

- by siebie zatrzymać,
- by siebie spowolnić,
- by siebie umniejszyć,
- by wpasować się w otaczającą przeciętność...

Mam nadzieję, że ta książka będzie dla Was inspiracją, by uznać swoją moc i zacząć wybierać inaczej.

***„A co, jeśli?” – to pytanie,
które porusza wyobraźnię
i stwarza możliwości.***

Wstęp

Każdy z nas podąża swoją ścieżką, zdeterminowaną własnymi wyborami. Wyborami, których często sami nie zauważamy. Dokonujemy ich machinalnie, bezmyślnie, na podstawie przyzwyczajeń oraz wpływów otoczenia.

A co, jeśli mamy wybór?

Co, jeśli wiele z tego, co mówiono nam od dzieciństwa o tym, jak funkcjonować w tej rzeczywistości, to kłamstwo?

Od najmłodszych lat słyszymy, co jest dobre, a co złe; co powinniśmy robić, a jak nie powinniśmy się zachowywać. Nawet gdy z biegiem lat dostrzegamy, iż rzeczywistość nie jest czarna i biała, tylko jest w niej wiele odcieni i kolorów, to wciąż ograniczamy się własnymi punktami widzenia i osądami, nałogowo i nieświadomie powielanymi od dzieciństwa. Identyfikujemy się z tymi punktami widzenia i poglądami. Wierzymy, że to one definiują nas, a my się z nimi identyfikujemy – z punktami widzenia, definicjami, ocenami, które tak naprawdę w większości przypadków nawet nie są nasze. Są to stwierdzenia, które usłyszeliśmy w jakimś momencie swojego życia, uwierzyliśmy, że są prawdziwe i uznaliśmy za swoje. Daliśmy się im prowadzić przez życie, rezygnując z własnej mocy kreowania swojego świata. Pozwoliliśmy im stać się większymi i silniejszymi od nas.

Czy jesteś gotów spojrzeć na wszystko z innej strony?

Czy jesteś gotów choć na chwilę, na czas czytania tej książki, uchylić inne drzwi i zobaczyć, co jest za nimi dostępne?

Przecież nic nie stoi na przeszkodzie, byś je równie szybko zamknął, pozostając w swojej dawnej strefie komfortu i w życiu, które już dobrze znasz...

A może jesteś gotów choć na chwilę zrezygnować z dotychczasowych punktów widzenia, powrócić do świadomych wyborów i rozpocząć kreowanie swojego życia?

Książka ta narodziła się podczas pracy z narzędziami Access Consciousness® i tak jak Access zachęca do stawiania pytań. Pytań otwartych, czyli dających możliwości wielu różnych odpowiedzi. Takie pytania otwierają przestrzeń na nowe możliwości, z których często nie zdajemy sobie sprawy. Nasze działanie jest ograniczone przez nasze punkty widzenia czy pomysły, a możliwości jest znacznie, znacznie więcej. Zadając sobie pytania otwarte, nie szukaj odpowiedzi we własnym umyśle, ponieważ te odpowiedzi będą udzielone na podstawie tego wszystkiego, co już znasz i w co wierzysz. Zatem nie dopuszczaj innych możliwości, wersji, pomysłów i nie otworzą nowych drzwi do innych ścieżek. Zadając sobie pytania, pozostań otwarty na płynącą wraz z nimi energię i na przestrzeń. Stań się tym pytaniem, obniż swoje bariery i przyjmuj energię, która z tym pytaniem płynie.

Access Consciousness® został stworzony przez Gary'ego M. Douglasa oraz dr. Daina Heera i jest rozwijany przez wielu facylitatorów i praktyków na całym świecie. Jest to zestaw narzędzi i procesów, które pomagają być sobą w swoim życiu oraz dokonywać bardziej świadomych wyborów. Świadomość w tym rozumieniu zawiera w sobie wszystko i niczego nie ocenia. Nieocenianie oznacza traktowanie wszystkiego jako ciekawego punktu widzenia, bez obciążania jakimkolwiek ładunkiem emocjonalnym oraz bez definiowania.

Ludzie mają tendencję do funkcjonowania, opierając się na wielu punktach widzenia, osądach, za którymi kryją się przeróżne emocje, lęki, frustracje, kłamstwa, traumy. Ta wielka zasłona iluzji, jaką sobie stworzyliśmy, powoduje, że na różne doświadczenia reagujemy w określony, automatyczny sposób. Zadawanie pytań i chęć spojrzenia z innej perspektywy umożliwiają uchylanie tej zasłony, co daje możliwość świadomego wybierania, bycia i życia.

Koniec wersji demonstracyjnej