

Oddech
w związkach

GRZEGORZ PAWŁOWSKI

Oddech
w związkach

**ODDYCHAJ ŚWIADOMIE,
KOCHAJ PEŁNIEJ**

SPIS TREŚCI

WSTĘP	6
CZĘŚĆ 1. Związek z samym sobą	19
<i>Co znajdziesz w tym rozdziale</i>	20
<i>Jak być w szczęśliwym związku</i>	22
<i>Związek z samym sobą</i>	22
<i>Ja i mój cień</i>	47
<i>Jaki mam wpływ na stworzenie szczęśliwego związku</i>	57
<i>Bycie gotowym na związek miłości</i>	60
<i>Kształtowanie swojej rzeczywistości</i>	62
<i>Dekret transformacyjny</i>	68
<i>Sesje oddechowe i CUUD Coaching Oddechem</i>	87
CZĘŚĆ 2. Partnerski związek miłości	91
<i>Z czym mamy do czynienia dzisiaj w związku</i>	92
<i>Mój partner</i>	103
<i>Ja i mój partner</i>	109
<i>Czym się przyciągamy</i>	111
<i>Związek miłości dziś</i>	115
<i>Strefa cienia – cień związku</i>	123
<i>Komunikacja z serca</i>	128
<i>Komunikacja z samym sobą</i>	136

<i>Wyzwania, trudności</i>	140
<i>Samotność w związku</i>	144
<i>On i ona – biologicznie, seksualnie, kulturowo</i>	145
<i>Okresy przejściowe</i>	158
<i>System rodzinny</i>	164
CZĘŚĆ 3. Tantryczna podróż poprzez związek	169
<i>Oddech w praktykach miłości</i>	170
<i>Tantra z zachodu</i>	172
<i>Seks – ważna sfera naszego życia</i>	173
<i>On i ona seksualnie</i>	178
<i>Oddech słuchający i oddech sięgający</i>	183
<i>Wprowadzenie do praktyk tantrycznych</i>	185
<i>Duchowy wymiar seksu, tantra i coś więcej</i>	196
<i>Tantra dla Ciebie. Wasz program tantryczny</i>	205
<i>Struktura całego cyklu tantrycznego</i>	207
<i>Pojedyncza sesja tantryczna</i>	212
<i>Rozmowy bliskościowe/tantryczne</i>	214
<i>Podróż przez czakry</i>	217
<i>Wyzwania w drodze</i>	307
<i>Duchowy wymiar seksu – refleksje na zakończenie</i>	311
<i>Na dalszą drogę</i>	312
NA ZAKOŃCZENIE	315
<i>Literatura</i>	316
<i>Podziękowania</i>	317
<i>Szkoła CUUD Coachingu Oddechem</i>	318
<i>Lista polecanych coachów oddechem</i>	319

W S T Ę P

„To bosko cudowne, kiedy nasze
oddechy się spotykają.”



ZACZNIJ CZYTAĆ TUTAJ

CZYM JEST TA KSIĄŻKA I CZEGO MOŻESZ SIĘ W NIEJ SPODZIEWAĆ

Jak tworzyć coraz bardziej udane związki?

Jak znaleźć się w związku, jakiego pragniesz?

Jak tworzyć szczęśliwy, długodystansowy związek?

Jak być wolnym i szczęśliwym w związku?

Jak doświadczać pełnej samorealizacji poprzez związek?

Jak być spełnionym w związku, w którym oboje rośniemy?

Jak być najlepszą wersją partnera życiowego, jakim mogę być?

Jak być najlepszą wersją kochanka, jaką mogę być?

Jak to osiągnąć bezstresowo, ciesząc się tą przestrzenią już teraz?

Jak być w związku głęboko, lekko i transformująco?

Jak sprawiać, by nasze związki były bardziej lekkie i radosne?

Wiem, wiem, sporo pytań...

Ta książka to mapa różnorodnych obszarów, aspektów związków, również tych, o których zwykle się nie mówi, które się omija. Zależy mi, byś czuł to co czytasz, odnajdywał w tym siebie, znajdował odnośniki w swoim życiu i doświadczył skuteczności narzędzi, które znajdziesz w tej książce.

Jej celem jest wielopoziomowe wsparcie w otwarciu się na jak najpełniejsze doświadczanie życia poprzez związki. Jest o cieszeniu się życiem, rozwojem osobistym i wspólnym wzrastaniu w nim poprzez związki. Znajdziesz tu wiele propozycji rozwiązań nurtujących aspektów związków, sporo istotnych zostanie też zasygnalizowanych.

Ufam, że książką tą porozciągasz się na różne strony różnych przestrzeni siebie i twojego życia. Pomoże ci ona zadać sobie wiele niewygodnych pytań, które świadomie lub nieświadomie pewnie do ciebie już pukają. Nie zostawi cię samego na pustkowiu, choć pomoże ci na pewno zaprzyjaźnić się również ze swoim cieniem i pewnie z wewnętrzną samotnością.

Pomoże ci zbudować związek, jakiego pragniesz, pomoże ci oczyścić relację, w której jesteś. Pomoże ci wprowadzić wiele nowych jakości do twojego związku, rozbudzić go, wzbogacić, zwiększyć intymną więź, otworzyć na większą bliskość zarówno emocjonalną, seksualną, jak i duchową. Chodzi o to, byś poczuł, że związek, w którym jesteś lub będziesz, to jeden z twoich największych skarbów, zasobów i przestrzeni do własnego rozwoju.

Jak szybko zauważysz, nie jest to książka powierzchowna. Nie jest to jeden z kolejnych poradników coachingowych. Zależy mi, byś z dowolnego punktu, w którym jesteś znalazł się w najbardziej pożądanym miejscu twojego życia. Byś znalazł się w związku, jakiego najbardziej pragniesz. Jakiego być może się boisz. Jakiego być może boisz się pragnąć.

Ta książka w rzeczywistości i w bardzo dużym stopniu dotyczy kształtowania własnego życia, a w szczególności siebie w spełnionym związku. Jest o wyciąganiu śmiało rąk po to, czego najbardziej pragniemy w głębi duszy. Zależy mi byśmy nie dostawali za to po łapach. Wręcz przeciwnie – świętujemy swoje sukcesy, doświadczając wdzięczności za hojność życia wraz z rosnącą w nas coraz większą otwartością na nie.

Sięganie po to, czego pragniemy wymaga odwagi i determinacji. Może to być naprawdę fascynująca podróż i taka być powinna.

Pomoże ci w tym twój oddech, którego możliwości najprawdopodobniej, jak większość ludzi, wykorzystujesz teraz tylko w około 30 procentach.

Oddech to nasz podstawowy pokarm i paliwo do samorealizacji, skutecznego działania i doświadczania wszelkiego spełnienia, o czym się przekonasz w dalszej części książki.

Dlatego warto na wstępie odblokować swój oddech.

Oddech mamy za darmo, a tak mało z niego korzystamy.

CO TA KSIĄŻKA MOŻE CI DAĆ

Czytając tę książkę, masz szansę odbyć jedną z najważniejszych przygód w swoim życiu. Podróż przez siebie i podróż przez związki, w których jesteś. Ważnym przewodnikiem w tej podróży będzie twój oddech.

Tworzenie świadomego, pełnego związku jest jedną z najbardziej fascynujących rzeczy, jakich możemy doświadczać. Jest to coś długoterminowego, trwałego, czego główny rdzeń wypracowujemy tylko raz. Może to być niesamowita przygoda życia, poprzez którą będziemy szybciej rozwijać się, rosnąć i poznawać samych siebie. Dzisiejsze czasy dają nam tak duże wsparcie w tej dziedzinie, jakiego nie było w historii. Poprzez rozkwit psychologii i metod rozwoju osobistego dziś, jak nigdy wcześniej, możemy zrozumieć mechanizmy działania związków. Możemy głębiej pojąć, o co w nich chodzi oraz co na nie wpływa.

Mamy dziś:

- coraz lepsze mapy do rozumienia związków;
- niesamowite narzędzia pozwalające kształtować swoje życie i spełnienie w związku;
- mnóstwo możliwości, środków, coraz to nowszych technologii umożliwiających spotkanie się z ludźmi. Możemy znajdować partnerów, dosłownie, nawet na drugim końcu świata;
- coraz większe możliwości rozpoczynania „życia na nowo”, również związków po 30., 40., 50., 60. (i później pewnie też), co jest coraz częstsze i łatwiejsze.

Jak to wykorzystać? Jak z tego skorzystać?

Dziś prawie wszystko jest osiągalne dzięki determinacji, otwartości, narzędziom i gotowości do bycia w związku. Jednak, aby znaleźć się w takim spełnionym miejscu swojego życia, nierzadko musimy przejść swoją drogę, dojrzeć, przetransformować blokujące nas wzorce.

Nie musimy też już dzisiaj być marionetką czegoś większego od nas. Tak, wiele rzeczy na nas wpływa, tak jak na żeglarza na morzu. Pomimo tych dużych zewnętrznych sił, dziś coraz łatwiej dopływać do mórz, lądów i portów, w których chcemy się znaleźć.

*„Statki w porcie są bezpieczne, lecz stanie w porcie
nie jest ich przeznaczeniem”*

John Shedd

W książce tej zasadniczo skupiamy się nad pracą nad związkiem. Zależy mi, by była ona dla Ciebie jak najbardziej przydatna:

- a) świadomościowo – poprzez rozwój Twojej wiedzy o sobie i związku;
- b) narzędziowo – byś miał i umiał korzystać ze skutecznych narzędzi kształtowania swojego życia, rozwijania i pielęgnowania relacji;
- c) systemowo – byś mógł objąć tę ważną sferę całościowo i sprawnie koordynować swój duży projekt: „Ja Spełniony We Wspaniałym Związku Miłości”.

By to się stało potrzebna jest jak największa świadomość:

- a) tego kim sami jesteśmy, co w sobie nosimy,
- b) narzędzi prostych i całego systemu, które pomogą nam rosnąć, rozwijać się, przechodzić kryzysy i wzajemnie się wspierać,
- c) tego jak działają związki, nasze relacje, co w nich się dzieje – potrzebujemy do tego dobrych świeżych map i wiedzy, jak je czytać. Potrzebujemy rozumieć, co we wzajemnej relacji możemy w sobie uruchamiać oraz rozumieć jak w niektórych miejscach jesteśmy delikatni.

Nie wchodzimy w związki jako czyste kartki. Nie rodzimy się nawet jako czyste kartki. Wchodzimy z pewnym spadkiem doświadczeń oraz z dziedzictwem naszych rodziców, przodków, kultury.

Na razie wciąż mamy niewielką tego świadomość. Mało kto rozumie, co na nas wpływa i w jaki sposób. Dopiero budzenie się w tym, wraz z narzędziami otwiera nam drzwi do spełnionego życia, również poprzez związki.

Wiemy, że bycie w związku wcale nie jest proste. Warto mieć wiedzę i narzędzia, by nie zniszczyć nawet najwspanialszej, najbardziej harmonijnej relacji, w jakiej możemy być. Potrzebna jest nam dobra, świeża instrukcja obsługi. Dużo wskazuje na to, że instrukcje, manuały naszych rodziców, dziadków dzisiaj na nas mogą już nie działać. Związki naszych przodków w znacznej mierze opierały się na innych zasadach. Warto oczywiście obficie z nich czerpać, jednak ze świadomością, że czasy, sytuacje i wszystko, co mamy unieść dziś w relacji jest nowe i inne. Warto to zrozumieć i się w tym efektywnie, harmonijnie i mądrze odnaleźć.

Nowe paradygmaty współczesnych związków są samymi pytaniami:

Jak się rozwijać? Z jakich narzędzi korzystać?

Jak samemu odpowiadać sobie na niełatwe pytania?

Jak rosnać razem i indywidualnie?

Z jakimi możemy spotkać się wyzwaniem, jak możemy je przejść?

PIERWSZA CZĘŚĆ KSIĄŻKI...

... jest o tym, w jaki sposób odzyskać, oczyścić i wzmocnić związek z samym sobą. Jak równolegle budować spełniony związek partnerski. Jak stać się na to gotowym i otwartym?

Związek, w którym już jesteśmy często można przenieść na nowy poziom. Otworzyć w nim nieznaną przestrzeń. Czasami być może warto się rozstać. A często warto zostać, by razem coś przetransformować, by stać się kimś nowym.

Jeżeli jesteś singlem i chciałbyś znaleźć się w spełnionym związku to ufam, że ta część książki posłuży ci jako baza, a cała reszta będzie poszerzeniem tego, by zyskać to, czego najbardziej pragniesz.

DRUGA CZĘŚĆ KSIĄŻKI

Ta część pomoże ci przetransformować to, w czym obecnie jesteś w doświadczanie w związku tego, czego najbardziej pragniesz. Ufam, że druga część pomoże ci zrozumieć relację, w której jesteś lub w której chcesz się znaleźć i odnaleźć w niej spełnienie.

TRZECIA CZĘŚĆ KSIĄŻKI

Jeżeli czujesz, że jesteś w związku miłości to wspaniale. Ufam, że inspiracje trzeciej części zabiorą was w większe przestrzenie spełnienia, samorealizacji poprzez wasz związek. Wierzę, że poszerzy ona przestrzeń waszych doznań, intymności i bliskości, nie tylko w sypialni. Że podaruje wam nowe sfery poznawania siebie nawzajem, jak i samych siebie poprzez lustro, jakim jest wasza relacja.

EWOLUCJA DUSZY POPRZEZ ZWIĄZKI

„Całe wieki jak do tej pory szukaliśmy kogoś,
Kto powie nam jak żyć i co robić.
Teraz to się zmienia – i coraz głębiej sobie
to uświadamiamy,
Że nie ma takiego kogoś, a dotyczy to w szczególności
naszych związków.”

Jesteśmy w nurcie Nowego. Niewinność to dzisiaj zbyt duży życiowy komfort, kiedy chcemy żyć pełnią tego, kim naprawdę jesteśmy. Jeżeli chcemy dziś być zawsze w porządku, to musimy stawiać siebie na dalszym planie. Jeżeli chcemy być w pełni żywi, potrzebujemy być w zgodzie z tym, co czujemy. Być w zgodzie z tym, co mówi do nas serce, brzuch, intuicja. Musimy postawić to bardzo wysoko, a wraz z tym siebie na pierwszym planie. Albo to rozumiemy i się wyzwalamy, albo toniemy we frustracji, tkwiąc między zasadami i tym, czego się od nas oczekuje. By żyć swoim życiem, musimy pożegnać się z iluzją, że można być niewinnym.

Uważam, że żyjemy w niesamowitych czasach. Wszystko baaardzo się zmienia. Jak nigdy wcześniej. Tempo zmian jest ogromne, w szczególności dla naszych mózgów, które biologicznie przyzwyczajone są do stałości. Możemy zaobserwować dwie skrajności w tym, jak ludzie radzą sobie ze zmianami i jak do nich podchodzą:

1. KONSERWATYWNE TRZYMANIE SIĘ STAREGO

Skrajnym przejawem tego jest fundamentalizm, nacjonalizm, czy skrajny dogmatyzm religijny.

2. ELASTYCZNE PODAŻANIE ZA NOWYM

Skrajnym przejawem tej postawy jest oderwanie się od chodzenia po ziemi, od zakorzenienia.

W pewnym sensie większość z nas jest gdzieś pośrodku. W mojej opinii im jesteśmy bliżej podążania za Nowym, tym bardziej możemy być szczęśliwi. Zmiany są i będą nieuniknione. Mamy przestrzeń do coraz większej wolności, jakiej nie było nigdy w skali całej Ziemi.

NASZE SYSTEMY, W KTÓRYCH FUNKCJONUJEMY BARDZO SIĘ ZMIENIAJĄ

Jesteśmy w zupełnie nowym układzie sił i możliwości, niż byli nasi rodzice. Mamy inaczej sformatowane mózgi niż nasi rodzice. Może być nam trudniej się z nimi rozumieć. To samo tyczy się naszych dzieci w relacji z nami.

Zmieniamy się bardzo i mamy coraz większe możliwości rozwoju. Chcemy tego, czy nie. Codzienna rzeczywistość na nas to wymusza. Im mniej się temu opieramy, tym lepiej. Dziś w ciągu życia możemy kilka razy znacząco się przeobrazić, przewartościować. Możemy doświadczyć kilku ważnych zwrotów życiowych, wręcz zmian tożsamości, poczucia tego, kim jesteśmy. Trochę jak węże, które zrzucają skórę. Codzienna rzeczywistość na nas to wymusza.

Dlatego trudno jest wyobrazić sobie, że łatwo jest zmieścić się w jednym związku na całe życie. Kiedy partner przestaje nas rozumieć, kiedy przestaje nam być po drodze, bo stajemy się kimś innym, również trochę obcym dla siebie.

Nie jest to łatwe, gdy dwoje kochających się i kiedyś rozumiejących się ludzi przestaje się rozumieć, przestaje „nadawać” na tych samych falach.

Szczególnie trudne to jest wtedy, gdy jeden z partnerów nie chce się zmieniać lub nie nadąża za zmianami, które zachodzą w drugim. Często boi się ich i stawia im opór. Również nie jest łatwo, kiedy zmiany w partnerach idą w innych kierunkach.

Nie jesteśmy na końcowym etapie ewolucji człowieka, wciąż się przeobrażamy, a dziś szczególnie szybko i intensywnie. Dobrze jest to rozumieć i z jak najmniejszym oporem i cierpieniem przechodzić przez to, co jest nieuniknione.

Poprzez te zmiany na pewno możemy iść razem w jednym związku. Dużo bardziej jest to możliwe, kiedy na wszelkie sposoby dbamy o nasz związek. Kiedy stawiamy go naprawdę wysoko. Kiedy bardziej rozumiemy w nim siebie, a poprzez to również partnera i to co

dzieje się w naszej relacji. Wciąż odkrywając jak możemy ją podlewać i w niej jeszcze bardziej rosnąć.

Rodziny tzw. patchworkowe to nowe systemy naszych czasów. Wspaniale możemy w nich się odnajdywać, uczyć się ich i cieszyć się nimi. Warto rozumieć i poznawać mechanizmy nimi rządzące. W nich możemy być bardziej spełnionymi ludźmi niż w samotności czy w jedynym, ale wypalonym związku.

Od ponad 25 lat jestem na świadomej ścieżce rozwoju osobistego. Choć kilkakrotnie doświadczyłem zmian, to jednak jestem zwolennikiem długotrwałych związków z nielimitowaną przyszłością.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

- **PODEJDŹ DO TEJ KSIĄŻKI CAŁOŚCIOWO**

By odczytać sens całości, szczególnie dogłębszych ćwiczeń, potrzebny jest szeroki kontekst, który daje cała książka.

Nie wszystko w niej jest dla każdego. Nie wszystkie ćwiczenia są dla każdego. Nie na wszystko, co w niej jest, trzeba być otwartym w danym momencie. Może będziesz chciał do tego wrócić za jakiś czas. To naturalne. Na początek treści w niej zawarte mogą być inspiracją do wzbogacania własnego życia, do eksplorowania go zarówno w relacji z samym sobą, jak i z partnerem. Przewodnikiem i opiekunem tego procesu niech będzie twój oddech wraz z twoją intuicją.

- **KORZYSTAJ Z KSIĄŻKI WYRYWKOWO**

Inspiruj się nią. Każdy proces, każde ćwiczenie zbliży cię do szczęśliwego związku. Najpierw z samym sobą, a następnie albo równolegle, w twoim związku partnerskim. Niezależnie od tego, czy przejdziesz przez tę książkę szybko, czy powoli.

DLACZEGO WARTO BYĆ W ŚWIADOMYM ZWIĄZKU

To, co oferują nam bliskie, świadome związki, to jak najpełniejsze życie bez ściemy. Nie jest sztuką być oświeconym mistykiem czy mistrzem, kiedy nie wchodzi się w bliskie relacje, trzymając się z dala

w ten sposób od swojego cienia. Związki dają nam możliwość pełniejszego rośnięcia, rozwoju i rozkwitu pełnego potencjału. To, co szczególnie oferują to:

1. Wzmocnienie wielopoziomowego oczyszczania, by znaleźć się w miejscu, w którym chcemy być.
2. Wzmocnienie mocy osobistej przez transformację dzięki bliskości.
3. Dużo przyjemności i wzmocnienie transformacji poprzez świadomy seks.
4. Często też wzmocnienie własnej i wzajemnej transformacji świadomym macierzyństwem. Szczęśliwy związek rodziców to wciąż najlepsza opcja dla dzieci, by rosły i harmonijnie się rozwijały.

Uwielbiam być w związku. Uważam, że jest to jedno z największych błogosławieństw, że możemy dzielić coś razem. Że możemy cieszyć się współodczuwaniem, doświadczaniem piękna, seksem, ekstatycznością, że możemy razem się wspierać, rozwijać i rosnać. Uważam, że w żywym, żyjącym związku możemy najpełniej się rozwijać.

KIM JESTEM, I CO ZROBIŁEM, ABY BYĆ W DOBRYM ZWIĄZKU

EWOLUCJA TEGO, KIM STAŁEM SIĘ POPRZEZ ZWIĄZKI

Kiedy wyruszyłem w świadomą podróż poprzez związki, moje życie bardzo się zmieniało. Początkowo był to dryf zagubionej osoby. Zaczynałem od sporej niewiary w siebie, w życie, w sens.

Gdy na to patrzę z perspektywy czasu to widzę, że coraz bardziej świadomie zacząłem współpracować z życiem. Coraz bardziej widziałem, że o ile go nie sabotuję, to ono chce mi jak najwięcej dawać. Ważne, bym się temu nie opierał, bym się otwierał i słuchał, czego pragnę.

Od początku towarzyszył mi w tym mój świadomy oddech. Bardzo urosłem poprzez pracę z oddechem.

Bardzo urosłem też poprzez związki. Potrafię budować długoletnie, szczęśliwe relacje. Coś, na co na początku mojej drogi byłem zablokowany.

Cieszę się doświadczeniem, które zebrałem jako mężczyzna, partner i kochanek. Bez wyruszenia w podróż, jaką odbyłem nie spotkałbym tych kawałków swojej duszy, które bardzo pragnąłem poznać. Nie odzyskałbym w ten sposób siebie. Wiem to na pewno. Bardzo pragnąłem spotkać siebie jak najbardziej pełnego.

Dziś spełniam się w szczęśliwym, inspirującym, partnerskim związku miłości. Jestem pasjonatem życia i bycia żywym. Czuję się mężczyzną. Mam poczucie realizowania się jako kochanek i cieszę się tą przestrzenią. Wraz z moją partnerką praktykujemy tantrę.

Jestem ojcem dorosłej córki.

Pasjonuje mnie rozwój osobisty. Zawodowo szkoleń coachów. Jestem trenerem, mentorem, superwizorem, wykładowcą akademickim.

Jako profesjonalista przede wszystkim jestem coachem oddechem i liderem metody i Szkoły CUUD Coachingu Oddechem.

Ważna dla mnie jest moja duchowa podróż. Lubię czuć się praktykującym mistykiem – naukowcem.

Dzięki moim pasjom czuję się podróżnikiem, tancerzem, trochę naukowcem. Interesuje mnie fizyka, historia, psychologia, neurologia. Lubię też realizować się jako biznesmen i pisarz.

Chcę poruszyć w tej książce kilka kontrowersyjnych tematów. Będę czuć się dobrze z tym, że z częścią mojego doświadczenia i widzenia świata się nie zgodzisz. Zależy mi bardzo, by czas poświęcony na czytanie tej książki miał dla ciebie wymiar maksymalnie praktyczny. By wzbogacił twoje życie uczuciowe, partnerskie, seksualne. Najlepiej wszystkie te przestrzenie jednocześnie, choć nie zawsze fizycznie mamy takie możliwości. Jeżeli nie jesteś w związku, jakiego pragniesz życzyć ci, by ta książka pomogła ci otworzyć się i znaleźć w takiej relacji.

Nie do końca czuję się autorem tej książki. Są w niej inni ludzie, których spotkałem, relacje, w których byłem, moi nauczyciele. Jest w tym też Coś Wyższego, co czuję, że mnie prowadzi. To Coś często otwiera drzwi, podpowiada, zachęca. To też często siła, która za moim pośrednictwem prowadzi sesje coachingu oddechem i moje warsztaty. Dziękuję za to.

Ufam, że ta książka zainspiruje cię do zrobienia kroków w kierunku własnej transformacji. Do wzięcia życia w swoje ręce, a w szczególności tak ważnego tematu, jakim są właśnie związki, nasze relacje. Jedna z najważniejszych sfer naszego życia. Niemalże

wszyscy potrzebujemy związków. Nie jesteśmy samotnymi wyspami.

Wiem, że cele, które sobie postawiłem pisząc tę książkę, są odważne. Postaram się nie zawieść. Dziękuję ci za zaufanie.

Grzegorz Pawłowski

Istria, 27.08.2019

Piszę w rodzaju męskim, mając świadomość, że książkę będą czytać zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Niestety, nasz język stawia ograniczenia. Pisanie w dwóch rodzajach: żeńskim i męskim uczyniłoby ją nie tak płynną jak starałem się, aby była. Zależało mi na jak największej lekkości pomimo nie zawsze lekkich tematów. Dziękuję za zrozumienie drogie Panie.

Część tekstów, szczególnie medytacje napisałem w uniwersalnej formie, bez męskich i żeńskich końcówek. Nie było to możliwe w innych rozdziałach.

Jak szybko zauważysz w książce jest sporo różnorodnych ćwiczeń. Nie tylko oddechowych.

By książka była dla ciebie jak najbardziej praktyczna, niezwykle cennym będzie robienie notatek i wykonywanie ćwiczeń, w których będzie trochę pisania. To co wyjdzie spod twojego długopisu będzie wartościowym materiałem do twoich kolejnych kroków. Warto założyć do tego zeszyt. Zapewniam cię, że przy podążaniu za instrukcjami będziesz mieć w nim sporo cennych skarbów.

W książce znajdziesz takie znaki:

→ DEKRET TRANSFORMACYJNY → KOMUNIKAT JA, itp.

Są to odnośniki, które oznaczają, że więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale o tym tytule.

W ostatnim rozdziale są opisy medytacji. Gdybyś chciał skorzystać z nich w wersji audio, to znajdziesz je na stronach:

www.coachingoddech.pl/medytacje lub

www.grzegorzpawlowski.com/medytacje

CZĘŚĆ 1

**ZWIĄZEK
Z SAMYM SOBĄ
MÓJ OSOBISTY OGRÓD**



CO ZNAJDZIESZ W TYM ROZDZIALE

Tak jak cała książka, rozdział ten jest mapą wraz z narzędziami. Najpierw warto dobrze rozpoznać teren, po którym się poruszamy, by szerzej widzieć i rozumieć, z czym będziemy mieć do czynienia, poznając samego siebie.

Jak istotne jest rozumienie procesu kreowania/przyciągania rzeczywistości i jak zasilane jest to poprzez oddech?

Celem jest znalezienie się w spełnionym związku tu i teraz, cieszenie się wszystkim, co związek może zaoferować. By to się mogło wydarzyć potrzebujemy osadzić się w sobie na wszelkie sposoby, powrócić do naturalnego magnetyzmu stanu bycia spełnionym samym sobą.

Gdy myślę o moim życiu dostrzegam, że od czasu studiów byłem w podróży poprzez związki. Pomimo że pragnąłem stabilnej, jedynej, pełnej relacji na całe życie, to podążanie za czymś większym ode mnie zaowocowało innym scenariuszem. Byłem w solidnym związku przez 10 lat. Czułem się początkowo szczęśliwy i wydawało mi się, że tak już będzie przez całe życie. Wyglądało na to, że w pełni w tym związku się zrealizuję, że wszystko w nim znajdę. Wydawało się to oczywiste, jak również i to, że razem możemy wszystko. Bo przecież jeśli dwoje ludzi, którzy się kochają chce przez wszystko przejść wspólnie, to przejdzie. Okazało się, że nie zawsze...

Przez kolejne lata byłem w krótszych i dłuższych wieloletnich związkach. Czuję za to wdzięczność i szacunek. Być może ty jesteś w takiej fazie, że nie masz potrzeby pozostawania w jednej, głębokiej relacji. A może czujesz się gotowy na związek z nieskończoną przestrzenią intymności, bliskości, głębokiego połączenia, które niczemu nie może się równać. Połączenie takie nie jest ucieczką od zewnętrznego świata, a wręcz przeciwnie – jest wolnością dla otwartych na siebie kochanków. Tylko w takim związku jest to coś, co nie jest możliwe nigdzie indziej, tylko w taki sposób poznasz w pełni siebie. Bo nic bardziej niż związek, bliskość i intymność nie ukażą ci prawdziwego siebie. Uważam, że jest to najważniejsza droga, ścieżka do samopoznania. Właśnie pełen związek to najważniejsza ścieżka duchowej, fizycznej, seksualnej samorealizacji, jaką otrzymujemy.

Jestem głęboko przekonany, że możemy w harmonii spełniać się w jednym związku z tą szczególną osobą, na przyciągnięcie której

mamy ogromny wpływ. Tak, kreujesz swoją rzeczywistość. Tak, kreujesz związek, w jakim jesteś. Trochę w niego wpadasz – „fall in love” – wpadasz ślepo w miłość, kiedy sobą nie kierujesz. Warto trochę uporządkować tę sferę. Nie odbierze to jej romantyzmu, a na pewno zmniejszy jej dramatyzm.

Reasumując: ty decydujesz czego chcesz, co przyciągasz i co tworzysz. Podstawą do tego jest twój związek z samym sobą. Zajmij się nim solidnie. To twój wielki kapitał do wszystkiego, czego chcesz w swoim życiu, a w szczególności do tworzenia związków z innymi ludźmi. Również do stworzenia szczęśliwego związku miłostnego.

Pomimo że wszystkie tematy, o których piszę są istotne, to nawet kiedy zajmiesz się tylko 5 proc. z nich odczujesz nową jakość w swoim życiu. Nie rób wszystkiego na raz. Zacznij od czegoś niezbyt dużego. Kiedy zauważysz, że to działa z przyjemnością zajmiesz się kolejnymi tematami i obszarami. Miej przyjemność z tego, co robisz. Miej przyjemność ze swojej wewnętrznej pracy.

Lata temu, kiedy kończyłem studia, kiedy czułem się samotny i miałem więcej wolnego czasu, rozgryzałem zasady tworzenia, kreowania, kształtowania swojej rzeczywistości, pracowałem nad tym po kilka godzin dziennie. Niesamowite, jaki to był niełatwy i jaki cenny i owocny czas. Owoce tego nieustannie zbieram do dzisiaj.

Mamy dziś często mało czasu, lecz jeżeli codziennie możesz poświęcić na tę pracę, którą ci proponuję pół godziny czy godzinę, to już jest bardzo dobrze.

Stań się dla siebie najważniejszy. Wyrusz w swoją drogę do siebie, do swojej pełni. Skorzystaj z pomocy i konkretnych wskazówek, jak to zrobić.



JAK BYĆ W SZCZĘŚLIWYM ZWIĄZKU

JAK ZNALEŹĆ SIĘ/BYĆ W ZWIĄZKU, JAKIEGO PRAGNIESZ

Wygląda na to, że większość ludzi wiąże szczęście z byciem w dobrej relacji, ze spełnieniem się poprzez harmonijny, długi związek z wymarzoną partnerką. Większość z nas chce tego i za tym tęskni. Nawet, jeżeli niektórzy nie przyznają się do tego przed sobą. Kiedy z różnych powodów związek nam się nie udaje, wymyślamy sobie inne scenariusze na życie. Mamy oczywiście życiowe okresy, w których naprawdę potrzebujemy być sami i realizować się inaczej, jako single, albo samotnicy. Wydaje się jednak, że szczęśliwy, dobry związek to jeden z najważniejszych celów większości ludzi.

Co jest podstawą dobrego związku?

Gdzie on się zaczyna?

Dlaczego dla jednych bycie w relacji jest dosyć proste, a dla innych nie?

Dlaczego dla niektórych sfera ta jest trudna, często zablokowana?

Sfera związków była również zamknięta dla mnie. Jak potem odkryłem – to ja ją zamknąłem kiedyś wcześniej. Nie wiedząc o tym, klucz miałem cały czas przy sobie. Przyszedł czas na odkrycie tego, na odblokowanie, na zmianę. Jest to możliwe i wcale nie takie trudne. Zrobiłem to... i zrobiło to wielu innych ludzi.

Zacznijmy od podstawy każdego związku partnerskiego. Jest nim twój związek z samym sobą

ZWIĄZEK Z SAMYM SOBĄ

Podstawą wszelkich związków partnerskich jest twój związek z samym sobą. Może to oczywistość, ale może nie dla wszystkich.