



Tydzień Wiosny



Wstęp

„Wiosna! Wiosna! Ach to ty!” – jak śpiewa Marek Grechuta. Wiosna! Odrodzenie, odnowienie, rozpuszczone lody, uwolniona ziemia. Przebijające się przez śnieg kwiaty. Ta rzeźkość w powietrzu!

Kocham wiosnę! Kocham tę energię. Powiew nowego. Zapowiedź transformacji i przemian. Stan zakochania na nowo i od nowa.





Tydzień Wiosny

Uwielbiam chodzić na wiosenne spacer. Przyroda budzi się ze snu, listki nieśmiało pojawiają się na drzewach, by potem jak burza oblepić zielonością cały świat. W powietrzu czuć zapach fiołków. Wychowałam się w domu z ogrodem. Pamiętam, gdy jako kilkuletnie dziecko zawsze na wiosnę zbierałam fiołki. Mieliśmy ich całe kępy. Fiołkowe dywany rozwijały się nagle w całym ogrodzie, a ten cudny słodki zapach unosił się w powietrzu. Zapach nadziei. Zapach, tego, że znowu na nowo i więcej się chce. I słońce, to intensywne wiosenne słońce, za którym nasze schowane po domach ciała tak bardzo się stęskniły.

Wiosenne ciepło, wiosenne burze. Nagłe i gwałtowne jak wybuchy przeróżnych emocji. Tym się właśnie zajmujemy w Tygodniu Wiosny. Uczuciami, emocjami i relacjami. Kra na rzece się już rozpuszcza, pękają lody. Możesz w końcu skontaktować ze swoimi uczuciami. Może nie być łatwo, ale by w pełni się odnowić czas na spotkanie z dawnymi ranami, urazami i zatęchłymi emocjami. Wiosenne porządki nadchodzą! Czas na topienie Marzanny!

Wiosna to czas z martwych wstania. Nowych nadziei, odrodzenia duszy. To przecież czas Wielkanocy. Czas postu, święconki, dyngusa i jaj. Czas na nowe marzenia i skontaktowanie się ze swoimi pragnieniami, które do tej pory płynęły wartkim strumieniem pod lodem skutym przez Zimę. Ogromne transformujące zmiany czekają Ciebie w Tygodniu Wiosny, niezależnie od tego, czy jesteś tego świadoma czy nie.

Zapraszam Cię do tego, byś w Tygodniu Wiosny była dla siebie szczególnie łagodna. Będziesz w mocnym procesie uzdrowienia i będziesz pokazywać swoje miękkie podbrzusze. Bądź dla siebie delikatna. Zadbaj o siebie. Jeżeli możesz, pracuj mniej. Zwracaj uwagę na swoje uczucia, zauważaj je i oddychaj. Nie bój się ich. Nie jesteś swoimi emocjami. Pozwól, by Wiosna rozpuściła w Tobie lody starych konfliktów, zranień i do końca nieuleczonych sytuacji.

By poddać się jej uzdrawiającemu działaniu, musimy najpierw oddać pokłon Zimie i o tym już kolejnych dniach! Kontynuujemy naszą podróż!





Tydzień Wiosny – Dzień 8

Pieniądze kochają Przebaczenie



*„Przebaczam sobie i Pieniądzowi wszystko,
co ma zostać wybaczone w naszej relacji”.*

Dzień 8

∞ „Pieniądze kochają Przebaczenie.” ∞

Inkantacja:

*„Otwieram się na pełne uzdrowienie. Przebaczam sobie
i Pieniądzowi wszystko, co ma zostać wybaczone w naszej relacji.”*





Tydzień Wiosny – Dzień 8

Pieniądz

„Przebaczam Ci wszystkie Twoje winy, głupotę, nieodpowiedzialne zachowania, życie ponad stan, przeklinanie mnie, gniew, nienawiść i poczucie zniewolenia, których przeze mnie doświadczałaś. Przebaczam Ci Twoje niesprawiedliwe osądy, Twój smutek, bezsilność, i poczucie ofiary, które w stosunku do mnie uruchamiałaś. Przebaczam Ci, że mściłaś się na sobie, mnie i innych z mojego powodu. Przebaczam Ci Twoją obojętność i negacje mnie w Twoim życiu. Przebaczam Ci to, że mnie nie rozumiałaś i nie chciałaś mnie poznać. Nie byłaś otwarta na to, by mnie polubić, a co dopiero pokochać.

Przebaczam Ci Twój brak zaangażowania w nasz związek, Twoje niespełnione obietnice, Twoje niedopełnione postanowienia poprawy. Przebaczam Ci, że mnie nie liczyłaś, nie planowałaś, niemądrze albo w ogóle nie inwestowałaś. Przebaczam Ci, że się zadłużałaś, albo pozwalałaś innym zadłużać się wobec Ciebie i czerpałaś z tego tytułu satysfakcję. Przebaczam Ci, że używałaś mnie do kontrolowania innych lub wykorzystywałaś do tego by inni mogli grać wobec Ciebie rolę kata. Przebaczam Ci całą Twoją zazdrość, zawiść, którą czułaś Ty, albo czuli ją inni wobec Ciebie.

Przebaczam Ci, że nie zarabiałaś mnie w zgodzie ze swoimi talentami, w pracy, którą kochasz. Przebaczam ci, że się nie doceniałaś i odpowiednio nie wyceniałaś. Wybaczam Ci cały Twój koncept niskiego poczucia wartości oraz to, że w niego uwierzyłaś i kazałaś wierzyć w to innym. Przebaczam Ci Twoje wszystkie nieodpowiednie decyzje, które podejmowałaś na bazie strachu, a nie miłości.

Przebaczam Ci, że nie pozwoliłaś mi obdarowywać się wolnością i miłością. Przebaczam Ci, że nie pozwoliłaś mi, bym okazywał Ci swoją wierność i zaangażowanie. Przebaczam Ci, że nie dałaś mi szansy na wysłuchanie twoich potrzeb oraz spełnianie Twoich marzeń i pragnień Twojej Duszy.

Przebaczam Ci całą naszą przeszłość. Przebaczam Ci też całą naszą historię wynikającą z historii wielopokoleniowej Twojej rodziny i kodu społeczeństwa, w którym się urodziłaś. Przebaczam Ci poprzednie wcielenia, w których zabijałaś, oszukiwałaś, kradłaś, łupiałaś, paliłaś na stosie czy byłaś palona na stosie, niezależnie od tego, czy w to wierzysz czy nie.





Tydzień Wiosny – Dzień 8

Przebaczam Ci wszystkie Twoje tak zwane błędy, gdyż byłaś nieświadoma tego, co czyniłaś. Przebaczam Ci Twoją nieświadomość. Przebaczam Ci to wszystko, co wcześniej wymieniłem i nie wymieniłem, gdyż to właśnie doprowadziło do tej cudnej chwili, w której MOC przebaczenia uzdrowi całą naszą relację we wszystkich kierunkach czasu i przestrzeni. Niech od tu i teraz zapanuje pokój między nami na wszystkich poziomach. Niech zapanuje miłość w naszych sercach. Niech rozkwita wolność. Niech przyszłe pokolenia żyją w pokoju, wolności, miłości, i dostatku! Otwieram się na harmonijną relację z Tobą opartą na lubieniu się, pasji i zaangażowaniu dla Najwyższego dobra mojego, Twojego i wszystkich osób z nami związanych! Tak jest i to się dzieje! Już dziś!”

Poziom 1 - Gotowa do zmiany

Zanim rozpoczniesz dzisiejsze ćwiczenie, przejrzyj swoje wydatki z ostatnich 7 dni. Podziel je na kategorie.

Zapisz swoje wnioski w Dzienniku Procesu.

Przypomnij sobie jakiś moment z Twojej przeszłości związany z Pieniędżem, który warto byłoby sobie wybaczyć. Nastaw minutnik na 3 minuty i opisz go. Używaj słów, które mówią o uczuciach i zmysłach wzroku, słuchu, dotyku. Niech ten opis będzie bardzo oszczędny. Przeżyj tę sytuację jeszcze raz. Następnie przez kolejne 3 minuty opisz ją ponownie, tym razem, tak jak byś chciała, by się to wydarzyło.

Zapisz swoje refleksje w Dzienniku Procesu.





Tydzień Wiosny – Dzień 8

Poziom 2 - Otwarta na transformację

Zastanów się z czym w temacie Pieniądza chcesz się definitywnie pożegnać. Zrób listę zaczynającą się od słów:

∞ Głęboko pragnę uwolnić się od: ...

∞ Zrezygnować z: ...

∞ Nie chcę już doświadczać: ...

Następnie zamknij oczy. Weź kilka, głębokich oddechów. Przywitaj się ze swoją Duszą słowami: „Moja kochana Duszo, witaj!” Skup się na sercu i zdecyduj, że wybaczasz sobie to, co zapisałaś. Wybaczasz to sobie i Pieniądzowi i wszystkim, którzy są z tym związani. Wyobraź sobie, jak Twoje serce napętnia się światłem, ciepłem, radością. Pozwól sobie na uwolnienie i ulgę płynącą z wybaczenia.

Wybaczenie może być proste i zadziać się natychmiastowo. Ogromne, transformujące zmiany dzieją się w Tobie teraz, niezależnie od tego, czy to czujesz, czy nie.





Tydzień Wiosny – Dzień 8

Poziom 3 – Totalna przemiana

To ćwiczenie jest niezwykle, gdyż bardzo przejrzysto pokazuje wzorce w Twojej relacji z Pieniędżem. Naszykuj duże pudełko z chusteczkami. Twoim zadaniem jest opisanie dokładnie historii Twojej relacji z Pieniędżem. Wszystkie trudne, smutne, wstydliwe, czy bolesne momenty. Pozwól sobie czuć i doświadczyć tych emocji ponownie. Gdy się uruchomią, poczuj je jeszcze mocniej, przynajmniej 3 razy mocniej. Nie bój się tego. Gdy tylko pozwolisz sobie uznać te uczucia, choć na początku mogą się zintensyfikować i zacząć Cię dosłownie zalewać, to w końcu ustąpią. Tak, przestaniesz w końcu płakać. To możliwe. Na samym końcu Twojej historii powiedz sobie i Pieniędżowi:

- ∞ Za co go przepraszasz
- ∞ Za co siebie przepraszasz
- ∞ Za co jesteś mu wdzięczna
- ∞ Za co jesteś sobie wdzięczna
- ∞ Za co mu dziękujesz
- ∞ Za co sobie dziękujesz

Gdy uruchomisz w sobie uczucie wdzięczności, pozwolisz sobie na moc wybaczenia. Wybacz sobie i Pieniędżowi całą waszą przeszłość. Na zakończenie możesz spalić te kartki, podrzeć, spuścić w toalecie, czy zakopać w Ziemi. Niech wszystko co ma odejść, odejdzie w pokoju.





Dzień 8 -

Data

Narysuj obraz kojarzący Ci się z poniższą Inkantacją.

*∞ „Otwieram się na pełne uzdrowienie. Przebaczam sobie
i Pieniądzowi wszystko, co ma zostać wybaczone
w naszej relacji.” ∞*





Jakie było Twoje największe „aha”?

*Jako Pieniądz, kochający Przebaczenie decyduję:
(zapisz 1 konkretne działanie z datą realizacji i zrób je)*

1.....

