

ŚWIADOMY partner nieświadomy partner



O emocjach słów kilka,
czyli jak zrozumieć
partnera i zbudować
szczęśliwy związek



Radosław Borkowski

Radosław Borkowski

**ŚWIADOMY partner,
nieświadomy partner**

**O emocjach słów kilka,
czyli jak zrozumieć partnera
i zbudować szczęśliwy związek**

© Copyright by Radosław Borkowski Projekt
okładki: Grzegorz Kossowski

ISBN 978-83-7859-189-4

Wydawca: Wydawnictwo internetowe e-bookowo

www.e-bookowo.pl

Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Patronat:
UNIKALNA KOBIETA

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie całości lub
całości bez zgody wydawcy zabronione

Wydanie I 2013

Świadomy partner, nieświadomy partner

Niniejszy ebook jest własnością firmy Mental Power LIMITED. Ebook oraz fragmenty jego treści nie mogą zostać udostępniane i rozpowszechniane w jakiegokolwiek formie, bez pisemnej zgody autora.

Krótką historia o MIŁOŚCI

Dawno, dawno temu, na oceanie istniała wyspa, którą zamieszkiwały emocje, uczucia oraz ludzkie cechy - takie jak: dobry humor, smutek, mądrość, duma; a wszystkich razem łączyła miłość.

Pewnego dnia mieszkańcy wyspy dowiedzieli się, że niedługo wyspa zatoni. Przygotowali swoje statki do wypłynięcia w morze, aby na zawsze opuścić wyspę. Tylko miłość postanowiła poczekać do ostatniej chwili.

Gdy pozostał jedynie maleńki skrawek lądu, miłość poprosiła o pomoc.

Pierwsze podpłynęło bogactwo na swoim luksusowym jachcie. Miłość zapytała:

- Bogactwo, czy możesz mnie uratować?

- Niestety nie. Pokład mam pełen złota, srebra i innych kosztowności. Nie ma tam już miejsca dla ciebie - odpowiedziało Bogactwo.

Druga podpłynęła Duma swoim ogromnym czteromasztowcem.

- Dumo, zabierz mnie ze sobą! - poprosiła Miłość.

- Niestety nie mogę cię wziąć! Na moim statku wszystko jest uporządkowane, a ty mogłabyś mi to

popsuć... - odpowiedziała Duma i z dumą podniosła piękne żagle.

Na zbutwiałej łódce podpłynął Smutek.

- Smutku, zabierz mnie ze sobą! - poprosiła Miłość.

- Och, Miłość, ja jestem tak strasznie smutny, że chcę pozostać sam - odrzekł Smutek i smutnie powiosłował w dal.

Dobry humor przepłynął obok Miłości nie zauważając jej, bo był tak rozbawiony, że nie usłyszał nawet wołania o pomoc.

Wydawało się, że Miłość zginie na zawsze w głębiach oceanu...

Nagle Miłość usłyszała:

- Chodź! Zabiorę cię ze sobą! - powiedział nieznajomy starzec.

Miłość była tak szczęśliwa i wdzięczna za uratowanie życia, że zapomniała zapytać kim jest jej wybawca.

Miłość bardzo chciała się dowiedzieć kim jest ten tajemniczy starzec. Zwróciła się o poradę do Wiedzy.

- Powiedz mi proszę, kto mnie uratował?

- To był Czas - odpowiedziała Wiedza.

- Czas? - zdziwiła się Miłość. - Dlaczego Czas mi pomógł?

- Tylko Czas rozumie, jak ważnym uczuciem w życiu każdego człowieka jest Miłość - odrzekła Wiedza.

Wstęp

„Jeśli nie postawisz sobie jasno granicy dla wymagań, które stawiasz dla swojego życia, zauważysz, że łatwo jest wpaść w zachowania i podejście, albo jakość życia, które są poniżej tego, na co zasługujesz.”

Do napisania tej książki skłoniło mnie przede wszystkim własne życie. Od najmłodszych lat żyłem wyobrazeniami o wymarzonej miłości. Poszukiwałem tej jedynej kobiety, w której się zakocham, a ona zakocha się we mnie. Razem będziemy podróżować, rozwijać się, wspierać, spełniać marzenia, poświęcać się dla siebie, rozumieć się bez słów i przeżywać wspólnie cudowne chwile.

Wyobrazenie o drugiej połówce zawładnęło do tego stopnia moim życiem, że zaczęło przysparzać mi o wiele więcej cierpienia niż przypuszczałem.

Niestety, w dzisiejszym czasach, ludzie tracą swoje wartości. Głównie przysłoniły je dążenie do bogactwa, za wszelką cenę, bycie podziwiany i posiadanie władzy nad ludźmi. Udowadnianie innym własnych racji, strach, i wiele innych mechanizmów ego, sprawiły, że dzisiaj znalezienie

osoby, z którą będziemy mogli być szczęśliwi, stało się wielkim wyzwaniem. Tym bardziej jeśli brak nam świadomości.

Wszystko bardzo często to, co sobie tworzymy we własnej głowie, niestety nijak ma się do rzeczywistości. Żyjemy halucynacjami i to na ich podstawie podejmujemy wiele decyzji, między innymi tą jedną z najbardziej znaczących w naszym życiu, wyborze partnera na całe życie.

W tej książce dzielę się z Tobą sześciolatnim doświadczeniem. Zarówno moje doświadczenie jak i wiedza, którą zdobywałam z dziedzin takich jak psychologia, uwodzenie, związki i relacje międzyludzkie, funkcjonowanie umysłu i duchowość, pozwoliło mi uświadomić sobie pewnego rodzaju układankę oraz zrozumieć decyzje, na których w ogromnym stopniu opieramy wybór własnego partnera.

Oczywiście wiedza, którą tutaj przedstawiam nie jest kompletna i wraz z rozwojem mojej świadomości, doświadczenia oraz poszerzania informacji, będę aktualizował tą książkę bądź napiszę część drugą.

Wierzę, że to co tutaj przedstawiam pomoże Ci w znaczącym stopniu zrozumieć siebie, drugą osobę oraz swój związek. Niewątpliwie informacje oraz ćwiczenia tutaj zawarte pomogą w znalezieniu Ci wymarzonej osoby. Jednak nie jest to instrukcje na temat tego co robić krok po kroku. Jest to bardziej instrukcja zmiany siebie, swojego sposobu myślenia i przekonania. Wraz z ich zmianą instrukcje działania będziesz w stanie stworzyć sam, a ja poświęca

dokładny plan na to w jednej z moich kolejnych książek.

Całkiem możliwe, że to co tutaj przeczytasz może okazać się dla Ciebie szokujące i wpłynąć na obecne relacje z partnerem, jeśli takowe posiadasz. Możliwe, że pozbędziesz się swoich dotychczasowych pragnień i potrzeb, które trzymały Cię przy obecnym partnerze. Możliwe też, że dostrzeżesz wiele iluzji, którymi kierowałaś się w swoim życiu.

Przede wszystkim nie wierz w żadne słowo, które tutaj napisałem. Sprawdź to w praktyce. Jestem przekonany, że odkryjesz tutaj wiele rzeczy, które mogą mieć wpływ na Twoje życie, więc zanim podejmiesz jakąkolwiek decyzję, starannie to przemyśl, bądź skonsultuj się z kimś, kto będzie w stanie Ci to lepiej wytłumaczyć.

Szczegóły w Twoim życiu są bardzo istotne bo to one je kreują. Te z pozoru najdrobniejsze decyzje, które podejmujesz na co dzień. Czy wybrać tę sukienkę czy inną, pójść w to miejsce bądź w inne. Poczytać książkę czy obejrzeć film. Wszystkie te drobne decyzje zadecydują o tym jak będzie w przyszłości wyglądało Twoje życie. W związku z tym zbadaj każdy niezrozumiały dla Ciebie element. Ucz się czytać między wierszami. Zatrzymuj się na chwilę i przemyśl to co przeczytałaś. Czytaj spokojnie. Zadawaj sobie pytania. „Dlaczego akurat to może być prawdą?”. Wyobraź sobie, że jesteś dociekliwym detektywem i szukasz dziury w tekście. Takie podejście pozwoli Ci uruchomić proces na podstawie, którego poszerzysz swoją świadomość.

Świadomy partner, nieświadomy partner

Myślenie jest najcięższą pracą na ziemi, dlatego tak wielu ludzi od niej ucieka.

Dodatkowo, czytając ten tekst, zrób wszystko, by być w pełni obecna. By chłonąć każde zdanie i łapać się na tym, czy Twój umysł nie odsuwa Cię od tego. Czy nie wymyśla Ci tysiąca innych zadań nie pozwalając w pełni skoncentrować się na tym co czytasz. Jakie łatki przypisuje tekstowi? Czy oceniasz go w jakiś sposób? Co sądzisz o mnie i jakie zdanie wyrabiasz sobie na mój temat? Dlaczego tak uważasz? Pomyśl dlaczego. Podważaj to co czytasz i to co pojawia się w Twojej głowie. Jeśli nie będziesz myśleć i czekać aż w końcu wydarzy się coś wspaniałego nie będziesz się uczyć. Przeżyjesz życie nieświadomie. Nie spodziewaj się tutaj niczego. Ucz się z tego co masz. Wyciągaj jak najwięcej.

Dlaczego czasem ludzie idąc na film do kina czuje się rozczarowani? Dlatego, że nie dostali tego co oczekiwali. Tak samo jest w związku, tak samo będzie kiedy czytasz tę książkę. Więc nie oczekuj. Obserwuj co dostajesz i jak reagujesz na to co czytasz.

Miej przy sobie kartkę do pisania, bądź jakiś notatnik. Jeśli coś nie jest dla Ciebie zrozumiałe, zapisz to sobie, a później sprawdź by lepiej zrozumieć kontekst.

Wszystko stanowi formę nauki, jednak wymaga świadomej selekcji. Nie bierz wszystkiego do siebie. Weź to co chcesz. To co może poprawić Twoje życie. Segreguj.

Przed wszystkim wykonuj starannie ćwiczenia.

Świadomy partner, nieświadomy partner

Jeśli tego nie zrobisz to w zasadzie nie masz po co czytać tej książki. Bo tylko ich wykonanie będzie w stanie poszerzyć Twoją świadomość i wpłynąć na Twój sposób myślenia i postępowania w przyszłości. Powtórzę jeszcze raz, chciałbym być czytając tę książkę, przede wszystkim myślała o tym co czytasz. Nie tylko czytała ją mechanicznie, ale zastanawiała się nad jej treścią. Jeśli coś wyda Ci się niezrozumiałe, to poświęć nieco więcej uwagi wybranemu fragmentowi.

Nie mogę wziąć odpowiedzialności za to jak odbierzesz tą wiedzę i jaki ona będzie miała wpływ na Twoje życie. Jednak moją intencją jest przede wszystkim to, by ludzie świadomie wybierali swoich partnerów i dzięki temu tworzyli harmonijne i pełne miłości związki.

Tego życzę właśnie Tobie z całego serca.

Pozdrawiam Ciepło

Radosław Borkowski

PS. W książce głównie zwracam się do kobiet i to do nich kierowałem swoją propozycję. Jednak wiem, że mężczyźni równie dobrze mogą z niej skorzystać. Dlatego, jeśli jesteś mężczyzną, zmień po prostu formę osobową.

Poza tym zwykle pisze się książki w formie męskiej, dlatego też postanowiłem zrobić wyjątek.

Czym jest świadomość?

Świadomość to pewna część Ciebie, której zadaniem jest dostrzeganie, analizowanie, sprawdzanie, zastanawianie się, korygowanie, przewidywanie. Nie, nie wybaczone. Trochę się zapędziłem. Choć to wszystko w pewnym stopniu jest częścią świadomości, wiele osób mogłoby powiedzieć, iż jest to logika. Zaczę więc jeszcze raz. Świadomość to pewna część Ciebie, której zadaniem jest obserwowanie.

Świadomość w czasach, kiedy świat bardzo szybko się rozwija i mamy dostęp do miliona informacji, którymi nieustannie jesteśmy bombardowani uważa za jedną z najważniejszych umiejętności jaką powinien rozwijać w sobie człowiek.

Jak często słyszysz od innych ludzi słowa typu:

„Gdybym sobie wcześniej uświadomił, że jest ona taką osobą prawdopodobnie bym się z nią nie ożenił”.

„Gdybym wcześniej sobie uświadomiła, że jestem w stanie to zrobić nie wahałabym się tak długo”.

„Gdybym wcześniej był świadomy to...”

Świadomość pozwala nam dostrzec rzeczy, które istnieją, a z których nie zdawaliśmy sobie do tej pory sprawy.

Oczywiście wraz z wiedzą poszerza się nasza świadomość, ponieważ dowiadujemy się czegoś, o czym wcześniej nie mieliśmy pojęcia. Jednak czyste rozwijanie świadomości poza zdobywaniem wiedzy to zupełnie inny temat, który chciałbym nieco bardziej rozwinąć.

Świadomość naszych myśli, emocji, uczuć, przekonań, świadomość reakcji, naszych nawyków, postaw, ma kluczowy wpływ na to, jakimi ludźmi jesteśmy i będziemy również w przyszłości.

Jeśli nie uświadomimy sobie, co tak naprawdę chcemy robić, po drodze będziemy podejmować mnóstwo błędnych decyzji. Nie chodzi o to, że popełnianie błędów jest złe, bo to dzięki nim właśnie dochodzimy do odpowiednich wniosków. Najgorzej jest kiedy nie potrafimy sobie uświadomić, że robimy coś źle. Wydaje nam się, że wpływ na nasz los mają okoliczność zewnętrzne. Nie zastanawiamy się, co tak naprawdę znajduje się w NAS, co spowodowało, że znaleźliśmy się w miejscu, w którym jesteśmy.

Świadomość pomaga nam to dostrzec, a następnie skorygować.

Jeśli rozwiniemy w sobie umiejętność świadomości, a więc obserwacji wszystkiego, co spotyka nas w życiu, za jej sprawą jesteśmy w stanie nie tylko dużo

dowiedzieć się o sobie, popracować nad sobą i zmienić się, ale również jesteśmy w stanie podejmować lepsze decyzje, wyciągać wnioski, dostrzegać błędy czy osiągać na każdym polu sukcesy w naszym życiu.

Gdybym miał jeszcze raz opisać dokładnie, czym jest świadomość, to powiedziałbym, że: Jest to zdanie sobie sprawy z własnych myśli, emocji, reakcji, nawyków i wszystkiego co znajduje się w naszym wnętrzu. Dodatkowo jest to dostrzeganie tego, co dzieje się w naszym otoczeniu, w świecie zewnętrznym oraz jego wpływ na nasz świat wewnętrzny.

Świadomość to stan, w którym jesteś obecny. Moja świadoma obserwacja pomaga wyciągnąć mi wnioski, iż dzisiaj ta umiejętność jest bardzo niepopularna. Wielu ludzi nie dostrzega swoich reakcji i sposobu myślenia. Nie dostrzegają emocji oraz tego, w co głęboko wierzą. Nie przychodzi im do głowy, że być może świat, w którym żyją jest iluzją. Tak bardzo są przekonani, że to, co znajduje się w ich głowie jest prawdziwe, że idą przez życie uśpieni, z zamkniętymi oczami, choć na zewnątrz wygląda to tak jakby mieli je otwarte.

Świadomość pozwala Ci w natłoku informacji wybrać to, co będzie dla Ciebie najlepsze.

Świadomość pozwala Ci w natłoku wiedzy wyselekcjonować tą, która Ci się przyda.

Świadomość pozwala Ci w natłoku kierunków na studia wybrać te, które Ci najbardziej będą odpowiadać.

Świadomy partner, nieświadomy partner

Świadomość pozwala Ci w natłoku ofert prac zdecydować się na taką w której się spełnisz.

Świadomość pozwala Ci pozbyć się lęków i wielu ograniczających przekonań, blokad, które masz w sobie, a które nie pozwalają Ci w osiągać w życiu tego czego pragniesz.

Świadomość pozwala Ci dostrzec iluzje, które gnieżdżą się w Twoim umyśle i za sprawą, których być może doświadczasz w swoim życiu cierpienia.

Świadomość pozwala Ci kierować się w życiu miłością i pasją.

Świadomość pozwala Ci czuć się szczęśliwą bez względu na okoliczności ,jakie Cię w życiu spotykają.

Świadomość pozwala Ci wybrać osobę na całą życie, a ten wybór jest bardzo istotny.

Zapraszam Cię więc w podróż w kierunku odkrywania siebie i poszerzania własnej świadomości.

Podświadomość

Świadomość pozwala zarejestrować Ci w jednym momencie ograniczoną ilość informacji, natomiast podświadomość posiada zbiór wszystkich informacji, obrazów, doświadczeń, emocji oraz wierzeń, których doświadczyłaś w swoim życiu na podstawie różnych okoliczności.

To ogromny zapis danych, który można porównać do pamięci dysku twardego. Rejestracja i zapis danych odbywa się za pomocą wszystkich zmysłów.

Dzięki temu żyje nam się znacznie łatwiej. Możemy cofnąć się pamięcią do swoich doświadczeń, mieć dostęp do wiedzy, którą zgromadziliśmy przez całe swoje życie. Możemy skorzystać z nawyków, budujących i przyjemnych emocji. Ogólnie rzecz biorąc mamy dostęp do wszystkiego, co zapisało się na naszej głowie przez całe nasze lata. Według źródeł i informacji mi dostępnych, nasz dysk ma nieograniczaną ilość zapisanych informacji. Wszystko byłoby w porządku, gdyby nie fakt, iż zapisują się tam również tak zwane śmieci.

To wszystkie nasze automatyczne reakcje, nieproduktywne i destrukcyjne nawyki, negatywny sposób myślenia, niszczące emocje, fałszywe przekonania i iluzje. Nasza podświadomość nie jest

w stanie rozróżnić, czy coś jest dla nas złe czy dobre, ona po prostu zapisuje to, co zostało jej podane.

Dlatego tak bardzo znaczące jest środowisko, w którym przebywamy. Temu tematowi jednak będzie poświęcony osobny rozdział.

Wszystkie nasze decyzje, reakcje, pragnienia, potrzeby są zapisane głęboko w podświadomości i to one wpływają na nasze z pozoru świadome decyzje. Jeśli mielibyśmy sami wszystko przekalkulować, zastanowić się, obliczyć, czy wyciągnąć jakiegokolwiek szeroko pojęte wnioski, potrzeba by nam było zebrać mnóstwo informacji i poświęcić ogrom czasu. Podświadomość ułatwia nam to zadanie, podając gotowe rozwiązania, by uzyskać to, co zostało głęboko w niej zaprogramowane. Zmierza ona jak magnes to rzeczy, która wedle hierarchii ważności ustalona jest na podstawie intensywności przeżycia, czyli emocji, jakich doświadczyliśmy w danym momencie, głęboko zakorzenionych potrzeb i instynktów oraz częstotliwości danego programu.

Jeśli codziennie słyszysz, że zbudowanie związku jest trudne zaczniesz w to wierzyć i podświadomie unikać związków. Jeśli doświadczysz przykrych emocji związanych z rozstaniem i w Twoim umyśle na doświadczenia nałoży się obraz, że to w wyniku związku, również zaczniesz go unikać.

Podświadomość steruje wszystkimi procesami odpowiedzialnymi za nasze życie, tak jak oddech, procesy trawienia, przepływ krwi, układ

odpornościowy i wszystko inne, dzięki czemu możemy funkcjonować jako ludzie.

To potężne narzędzie, którego zadaniem jest nam służyć w drodze po nasze dobro. Jednak, niestety, jeśli nasza podświadomość zostaje niewłaściwie zaprogramowana, to w naszym życiu pojawiają się katastrofy. Popadamy w długi, niszczymy związki, wybieramy niewłaściwych partnerów, uzależniamy się od używek i ogólnie niszczymy swoje zdrowie, bądź życie w różnych jego aspektach. Wszystko zależy od tego, jaki program został w nas zapisany.

W pełni uświadomienie sobie tego, że tak naprawdę naszym życie steruje to, co głęboko w nas zostało zainstalowane z początku, może wydawać się szokiem i wzbudzać przerażenie.

Dobra wiadomość jest taka, że dokładnie tak samo jak zostało to w nas zapisane, podobnie jak instaluje się oprogramowanie na komputerze, wszystko można przeinstalować, zmienić foldery, usunąć wirusy, błędy i wgrać taki system, który będzie nam służył i za pomocą którego osiągniemy w życiu to, czego pragniemy. Zdrowie, bogactwo, przyjaźń czy miłość.

W pierwszej kolejności trzeba uświadomić sobie, że wszystko, co nas w życiu spotyka jest wynikiem naszego programu. Kiedy będziemy szukać winy w sobie i analizować, jaki sposób myślenia, jakie nasze głębokie przekonania spowodowały, że znajdujemy się w obecnym miejscu, i nie jest to wina żadnych okoliczności zewnętrznych, będziemy mieli ogromną siłę tworzenia i możliwość zmiany życia na takie, jakie prawdziwie pragniemy.

Świadomy partner, nieświadomy partner

By zaobserwować działanie podświadomości, spróbuj wykonywać dwie rzeczy na raz. Obserwuj świadomie jak jedną z nich możesz wykonywać zupełnie poza swoją uwagę, a na drugiej musisz się skupić. Prosty i bardzo powszechny przykładem jest moment, w którym uczyłaś się jeździć samochodem. Na początku poświęcałaś temu mnóstwo uwagi z czasem jednak zaczynałaś robić to zupełnie automatycznie. W między czasie kobiety mogą się nawet malować i jeszcze rozmawiać przez telefon. Ich podświadomość nauczyła się, wykonywać to automatycznie. Dlatego ważne jest, by uczyć się nowych rzeczy robić je dokładnie i uważnie. Bo właśnie taki nawyk zainstalujemy w swojej podświadomości.

Świadomy partner, nieświadomy partner

Spis treści

Krótką historia o MIŁOŚCI	5
Wstęp	7
Czym jest świadomość?	12
Podświadomość	16
Świadomość własnych myśli	20
Świadomość własnych emocji	23
Świadoma komunikacja	33
Własne zasady i wartości	38
Siedzi w nas prehistoria	43
Wpływ programowania społecznego na wybór partnera	50
Schematy kopiowane przez rodziców	56
Jaki stan ŚWIADOMOŚCI wytwarzasz teraz?	65
Romantyczne wyobrażenia	78
Ograniczające przekonania	88
Odkrywanie ograniczających przekonań	99
Twoje reakcje na okoliczności i doświadczenia	107
Obraz własnej osoby	116
Własne poglądy	125
Nieuświadomione potrzeby	132
Związek jako forma poznania siebie	150
Partner jako ucieczka od rzeczywistości	173
Partner jako uzupełnienie braków	182
Partner jako wypełnienie wewnętrznej pustki	189
Chęć naprawienia partnera	203

Świadomy partner, nieświadomy partner

Wszyscy noszą maski	210
Lęk przed bliskością	218
Lęk przed miłością	225
Mapa miłości	231
Lista partnera	236
Idealny Partner	245
Wyobrażenia na temat idealnego partnera	248
Wzór idealnego partnera	252
Partner jako wypełnienie wewnętrznej pustki	191
Chęć naprawienia partnera	205
Wszyscy noszą maski	212
Lęk przed bliskością	220
Lęk przed miłością	227
Mapa miłości	233
Lista partnera	238
Idealny Partner	247
Wyobrażenia na temat idealnego partnera	250
Wzór idealnego partnera	254
Czym jest dla Ciebie MIŁOŚĆ?	265
Słuchaj głosu swojego serca	271
Uświadomienie seksualności	279
Dlaczego pozostajemy w związkach, których nie chcemy?	283