

W co wierzysz?

Czy zastanawialiście się jakim regułom podlega życie?
W jaki sposób podejmujecie kluczowe decyzje?
Co determinuje naszą rzeczywistość?
Jak zostać architektem własnego losu?

Odzwierciedleniem tego, w co wierzymy jest otaczający nas świat. Przyjrzyj się temu ,jaki on jest, a będziesz wiedział, w co naprawdę wierzysz. Wszystko to, czego doświadczamy w życiu czyli dobrostan, relacje, zdrowie, kariera, rozwój są wynikiem naszych świadomych i nieświadomych przekonań. Żyjemy zgodnie z tym, co myślimy, że jest możliwe i niemożliwe. Przekonania tworzą wzorce rzeczywistości i wpływają na nasze wzorce umysłowe. One również kreują nasze postrzeganie świata. Czy tego chcemy czy nie, są one integralną częścią każdego z nas i determinują nasz los.

Jeśli się głębiej się zastanowić, to dojdziemy do wniosku, że przekonania nie są faktami. Są one jedynie wstępnymi założeniami choć działają ?tak jakby? były prawdą. Innymi słowy są one jedynie przypuszczeniami dotyczącymi rzeczywistości, choć traktujemy je jak integralną część naszej osoby i zazwyczaj mocno się z nimi utożsamiamy. Wiele z naszych najgłębszych przekonań powstało gdy mieliśmy 5-7 lat. Około 90% z nich nie jesteśmy świadomi, jednak działamy zgodnie z tym, co przyjęliśmy za prawdę dawno temu. Nasze przekonania z dzieciństwa nadal wyznaczają kierunek naszych działań pomimo tego, że już od dawna dziećmi nie jesteśmy. O ile w czasie gdy byliśmy mali miały one rację bytu, tak obecnie dawne sposoby funkcjonowania nie przynoszą nam oczekiwanych rezultatów. Możemy zatem czuć się sfrustrowani i bezradni.

Jeśli nasze przekonania wspierają nas w osiągnięciu postawionych celów, to stymulują nas do dalszego działania, dodają nam skrzydeł. Często jednak rządzą nami programy stymulowane przez przekonania, które powodują bloki i wewnętrzne ograniczenia. Mogą one skutkować brakiem wiary w siebie i w sukces, wycofywaniem się z życia, niedostrzeganiem szans czy brakiem inicjatywy. Nasze decyzje opierają się na tym, co sądzimy o swoich możliwościach i słabościach zatem determinują one nasze sukcesy i porażki, wpływają na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, dobre samopoczucie i relacje z innymi. Kreują one również nasze związki. Mogą mieć potężną moc tworzenia lub niszczenia gdyż zaakceptowaliśmy je jako

prawdziwe w umysłach i sercach. Ich potęgę można opisać słowami Gregga Bradena: ?od miłości, głębokiego uzdrowienia oraz najwspanialszych cudów dzieli nas wyłącznie nasze przekonanie?.

Świadomość tego, że życie odzwierciedla to, z czym się identyfikujemy w przekonaniach, daje nam potężne narzędzie do pracy z samym sobą. Akceptacja potęgi przekonań i ich przemożnej roli w naszym życiu sprawia, że możemy wpływać na nasz los. Gdzieś głęboko wiemy, że mamy ogromną moc tworzenia, jednak nie do końca umiemy z niej korzystać. Zmiana zaczyna się od uświadomienia sobie fałszywych, ograniczających przekonań. Proces uzdrawiania losu, zdrowia, relacji to uzdrowienie naszych myśli i emocji.

Dobrym sposobem na to, by stać się architektem własnego życia, jest świadome tworzenie przekonań, które nas będą wspierać i motywować. Zamiast koncentrować się na słabościach, dobrze jest nieustannie poszukiwać powodów, które napełniają nas wiarą w siebie i we własne możliwości. Każde ograniczające przekonanie więzi nas w przeszłości podczas gdy pozytywne spojrzenie na własną osobę i możliwości daje ogromny zastrzyk energii i chęci do działania. To siła tego w co wierzymy o sobie samych wpływa na nasze aspiracje i marzenia.

Nasze przekonania mają niezwykłą moc wpływania na wszechświat. Zmieniając przekonanie zmieniamy siebie. Zmieniając siebie zmieniamy świat. Mówiąc słowami Buddy ?Twoim zadaniem jest odkrycie swojego świata, a potem zanurzenie się całym sobą?.

Agnieszka Kwit