

HINORATA LUBISZEWSKA, SYLWIA SIKORSKA

6 lekcji

o wewnętrznym dziecku

PROCES UZDROWIENIA RELACJI ZE
SWOIM WEWNĘTRZNYM "JA"

Dzień dobry,

Dziękujemy Ci za zaufanie i dołączenie do procesu pracy nad wewnętrznym dzieckiem. Te 6 lekcji, które tutaj znajdziesz nakierują Cię na wiele odpowiedzi dotyczących tego, kim jesteś dzisiaj i kim możesz się stać na bazie nowych interpretacji przeszłych zdarzeń. Nawet takich zdarzeń, których nie pamięta już Twoja podświadomość.

Zanim zaprosimy Cię do procesu, napiszemy kilka słów o sobie.

W 2015 roku przeszliśmy swoje pierwsze przebudzenie i rozpoczął się nasz proces pogłębiania i praktykowania duchowej świadomości. Duchowość to dla nas forma wiary. WIARY W SWOJĄ MOC. Wiary w to, że każdy z nas ma pierwiastek i iskrę Boską, dzięki której możemy świadomie kreować sobie rzeczywistość w świecie materii Ziemskiej.

Rzeczywistość tą same dla siebie kreujemy znacznie bardziej świadomie, głównie przez przyglądanie się własnym emocjom i przekonaniom stojącym za tymi emocjami. To piękna przygoda, która przynosi dużo spokoju, wnosi w życie harmonię, zaufanie do siebie i swoich wyborów. Ponad to, taka świadomość otwiera przepływ pomiędzy czarkami (siedmioma centralnymi ośrodkami w ciele człowieka), przynosząc uzdrowienie – nie tylko mentalne, ale też fizyczne.

Naszym uziemieniem jest prowadzenie różnych firm z zakresu rozwoju biznesowego, marketingu czy inwestowania w nieruchomości. Wspaniale jest móc świadomie korzystać z mocy połączenia świata ducha i materii w tym wymiarze.

SYLWIA SIKORSKA i HONORATA LUBISZEWSKA
Właścicielki marki embraceyourlife.pl, twórczynie
podcastu WYSOKIE WIBRACJE,
inwestorki na rynku nieruchomości,
mentorki zwiększania sprzedaży online



ROZDZIAŁ 1

CZYM JEST WEWNĘTRZNE DZIECKO A CZYM NIE JEST?

Wewnętrzne dziecko jest częścią Twojej psychiki, która wciąż zachowuje swoją niewinność, kreatywność, podziw i zachwyt w życiu. Potrafi się radować, cieszyć z drobnych rzeczy tak samo jak z wielkich. Dosłownie, twoje wewnętrzne dziecko to dziecko, które żyje w tobie – w twojej psychice.

Psycholodzy mówią i piszą o tym, że często ten głos wewnętrznego dziecka jest w naszej podświadomości. Jako dorośli, którzy zaczęliśmy mieć na głowie coraz więcej obowiązków, związanych z pracą, życiem rodzinnym, zdrowiem – w życiu codziennym spychamy daleko w niepamięć potrzebę pielęgnowania wewnętrznego dziecka w nas, które czasem nieśmiało, a czasem przez nasze dziwne zachowania – wciąż prosi się o uwagę.

Zastanów się i odpowiedz sobie na pytanie – czy ludzie, którym na Tobie zależy określili by Cię dzisiaj mianem pesymisty czy optymisty? W ilu procentach ze 100% Ty możesz określić się mianem, które przyszło do Ciebie pierwsze jako odpowiedź? Twój obecny sposób myślenia, odczuwania i reagowania uwarunkowany jest przez to, w jaki sposób czuje się to dziecko w Tobie. I w jaki sposób Ty czułaś lub czułeś się, szczególnie w okresie dorastania – od narodzin do 7 roku życia.

Jako dzieci, nie mieliśmy wpływu na to, kim się otaczaliśmy i co zostało nam wpajane do głowy przez myśli, słowa, emocje i działania naszych rodziców czy opiekunów. Być może w tym czasie dojrzewania czegoś nam zabrakło lub zinterpretowaliśmy jakąś sytuację czy zdarzenie jako takie, które dało nam poczucie braku: braku bezpieczeństwa, miłości, przynależności, ważności. To poczucie braku siedzi w Tobie głęboko do dziś i objawia się przez to, co masz, czego nie masz a wydaje Ci się, że jest potrzebne do Twojego szczęścia i spełnienia. Lub przez to, jak się zachowujesz – względem siebie, innych, względem różnych sytuacji.

Dziś jesteśmy dorośli. I możemy na nowo sformułować sobie wiele definicji, a nawet interpretacji przeszłych doświadczeń. Budując tym samym nowe doświadczenia, a wraz z nimi nowe definicje. Dziś to my możemy pielęgnować w sobie wewnętrzne dziecko, stając się jednocześnie swoim wewnętrznym rodzicem.

Kiedy jesteśmy połączeni z naszym wewnętrznym dzieckiem, czujemy się podekscytowani, ożywieni i inspirowani życiem. Kiedy jesteśmy odłączeni, czujemy się ospali, znudzeni, nieszczęśliwi, puści w środku lub wypaleni. Właśnie dlatego to niezwykle ważne, abyśmy pozostawali w kontakcie z tą wrażliwą częścią nas samych. Wewnętrzne dziecko to nie część Ciebie, która nie powinna już dochodzić do głosu, która nie ma prawa do nadmiernego wygłupiania się, cieszenia w głos, biegania czy skakania wtedy, kiedy ma na to ochotę. Wręcz przeciwnie. Jeśli jest w Tobie teraz taka potrzeba, możesz dać sobie prawo wyzwolić te emocje.

Bo to jest energia, która czeka na przyzwolenie, aby być sobą – jak dziecko czeka na przyzwolenie rodzica, kiedy pyta o to, czy może iść się pobawić. Teraz, gdy już jesteśmy dorośli, możemy dać sobie zgodę na radość. I możemy dać sobie wszystko inne, czego brakowało nam w jakiś sposób, kiedy naprawdę byliśmy dziećmi.

Zastanów się – jakie wspomnienia przychodzą Ci jako pierwsze na myśl, kiedy wrócisz do swoich lat dzieciństwa? Czy są to obrazy pełne miłości, zrozumienia, poczucia bezpieczeństwa, dumy ze strony Twoich rodziców lub opiekunów? A może widzisz wspomnienia, w których czegoś Ci brakowało? Może gdzieś głęboko, aż do podświadomości zepchnęłaś jakąś traumę, z którą do tej pory nie udało Ci się poradzić? Im głębiej będziesz wchodzić w proces, w którym jesteś teraz, tym bardziej będziesz rozumieć, że w dorosłym życiu Ty stajesz się swoim rodzicem i dajesz sobie wszystko czego brakowało Ci jako dziecko – w okresie dorastania.

Wszystko, czego doświadczyłaś jako dziecko – szczególnie w okresie od narodzin do 7 roku życia – wraca dziś w Twoim dorosłym życiu, jak bumerang. I domaga się uwagi. Po to, abyś mogła dla siebie i tego wewnętrznego dziecka w sobie – stworzyć nową historię – pełną miłości, ciepła, poświęconej sobie uwagi, docenienia i poczucia bezpieczeństwa.

Przed Tobą pierwsze zadanie. Bardzo ważne.

Zamknij oczy i zobacz, gdzie siedzi w Tobie Twoje wewnętrzne dziecko. Zobacz, co je otacza. Zobacz, jak jest ubrane. I zobacz, jaki to dziecko ma wyraz twarzy. Śmieje się? A może płacze?

Może jest obrażone? A może boi się na Ciebie spojrzeć? Zastanów się, co mówi Ci obraz Twojego wewnętrznego dziecka, który teraz zobaczyłaś? Jeden obraz jest w stanie przekazać więcej, niż tysiące słów. Gdy już zobaczyłaś to wewnętrzne dziecko, to nie zapomnij o najważniejszym. Podejdź do niego. I przekonaj do tego, aby chciało się do Ciebie przytulić. Aby poczuło się bezpiecznie. Aby wiedziało, że Ci na nim zależy.

Możesz zacząć z nim rozmawiać. Zobacz, dokąd ta rozmowa Cię zaprowadzi. Pamiętaj, że stajesz w tej chwili ze sobą twarzą w twarz. Daj sobie w tym prostym procesie wiele miłości. On może trwać kilka minut, a może też zamienić się w kilka ładnych godzin przez wszystkie odkrycia, jakich teraz dokonasz.

To wszystko na dziś.

Jeśli uznasz, że do pracy nad pocesem przyda Ci się notatnik, w którym będziesz zapisywać wszystkie swoje obserwacje – zrób to dla samej siebie.

Do kolejnego rozdziału przejdź , gdy przejdiesz pierwszy proces opisany powyżej. W ten sposób najlepiej dla siebie skorzystasz z tych ćwiczeń.

ROZDZIAŁ 2

warto zadbać o swoje wewnętrzne dziecko?

Gdy zaniedbujemy swoje wewnętrzne dziecko, ono staje się kapryśne. I swoje kaprysy w różny sposób odzwierciedla w naszym zachowaniu. To są wszystkie te momenty, kiedy wkładasz wiele wysiłku i pracy w jakiś projekt, a gdy on jednak nie idzie po Twojej myśli, masz ochotę ryczeć i bić pięściami w ścianę. Lub wychodzi, ale nie Ty zostajesz doceniona, mimo że Twoja praca była kluczowa.

To są te momenty, kiedy nie czujesz się dobrze w swoim ciele, więc próbujesz coś zakryć ukryć, nie patrzeć w lustro, nie wchodzić na wagę, uciekając od najważniejszej pracy, która w pierwszej kolejności pozwoli Ci zaakceptować siebie w pełni, dokładnie taką jaka jesteś. A dopiero po tej akceptacji, wprowadzać nowe nawyki – ze świadomością, dlaczego tak naprawdę to robisz.

To są wszystkie te momenty, w których nie masz ochoty wstać z łóżka, nie widzisz sensu swojej pracy, nie rozumiesz dlaczego coś robisz lub masz wiele planów ale zero siły na ich realizację. To są w reszcie wszystkie te momenty, w których brakuje Ci poczucia bezpieczeństwa lub zrozumienia ze strony bliskich i czujesz lęk, czasem gniew, frustrację i samotność. Masz często wrażenie, że jesteś z innego świata, zastanawiasz się, czy z Tobą coś nie tak i nie umiesz poradzić sobie ze swoimi myślami.

To są te momenty, kiedy nie umiesz cieszyć się tym, co masz, nie umiesz się doceniać, uśmiechać do siebie wewnątrz lub nagrodzić się za to, jak wiele zrobiłaś, jak wiele udało Ci się osiągnąć lub za to, jak dobrze dbasz o innych. To są też te momenty, podczas których masz poczucie winy dlatego, że odpoczywasz, że nie realizujesz zadań z listy jak jakaś maszyna, która nie potrzebuje odpoczynku. Te chwile, w których wydaje Ci się, że wiecznie musisz zasługiwać na to, aby mieć – zamiast po prostu być i cieszyć się z możliwości odpoczynku – bo zasługujesz na niego bezwarunkowo.

Brak zrozumienia dla tych i wielu innych momentów, które na pewno możesz przytoczyć z własnego życia, sprawi że więcej takich sytuacji będzie do Ciebie wracało. Być może w innych miejscach, okolicznościach, być może pod postacią innych znajomości, relacji czy związków – ale wciąż w jakiejś formie będzie powtarzał się schemat, którego nie przepracowałaś.

Jeśli nie zadbasz o swoje wewnętrzne dziecko, wciąż będziesz czuła jakąś wewnętrzną blokadę przed poczuciem spełnienia i szczęścia. Zwyczajnie – będziesz sabotować odczuwanie szczęścia. A szczęście to przecież coś, co robi się na co dzień. Właśnie dlatego to kluczowe, aby świadomie i z intencją miłości choć kilka chwil w ciągu dnia poświęcić sobie – w tym także temu wewnętrznemu dziecku, które w sobie masz.

Gdy nauczysz się z nim rozmawiać, spędzać czas – gdy nauczysz się je na nowo rozumieć – dojdiesz do takiego momentu, w którym szczera radość z życia, działania i tworzenia nowych rzeczy będzie dla Ciebie na porządku dziennym. Zrozumiesz, że to Ty masz wpływ na to, ile masz energii w ciągu dnia i jak decydujesz, na co ją przeznaczasz oraz jak ją pożytkujesz.

Odblokujesz dzięki temu przepływ dobrej energii, a ta będzie pomagała przyciągać do Ciebie jeszcze więcej dobrego.

To nie znaczy, że w Twoim życiu nie spotkają Cię już trudniejsze chwile. Życie to stała zmienna. Odbudowując jednak relację z Twoim wewnętrznym dzieckiem, łatwiej będzie Ci przechodzić ponad tymi trudnymi momentami – rozumiejąc dlaczego się dzieją i co mają wnieść do Twojego życia.

Pamiętasz zadanie z pierwszego rozdziału? Co zaobserwowałaś odnajdując w sobie obraz Ciebie jako dziecka? Co Ci się pokazało? Jakie emocje to w Tobie wywołało? I czy udało Ci się przekonać Twoje wewnętrzne dziecko, aby się w Ciebie wtuliło? Jakie to było dla Ciebie uczucie? Ile wniosło w Twój dzień?

Dziś mamy dla Ciebie kolejne ważne ćwiczenie.

Znajdź przynajmniej 10, najlepiej 30 minut na zabawę. Nie z Twoimi dziećmi, nie z partnerem. Ten czas przeznacz tylko i wyłącznie sobie.

Zastanów się, na co masz ochotę:

- może od dawna chciałaś się pobujać na bujawkach, które są w parku lub przed blokami gdzieś w miejscu, w którym mieszkasz?
- może chciałaś od dawna spróbować jazdy na rolkach, na hulajnodze, ale jako dziecko rodzice czy opiekunowie nie mogli sobie na to pozwolić?
- może jako dziecko lubiłaś spędzać czas ze swoimi kolorowanymi kartkami, ale często brakowało Ci wystarczająco kolorów, aby stworzyć coś pięknego?
- może chcesz pojeździć z górki na sankach albo na jabłuszku?
- a może jest coś, czego nie wymieniałam, a co jako dziecko bardzo lubiłaś lub zawsze chciałaś lecz nie mogłaś zrobić?

Zrób to. Znajdź czas na zabawę i pozwól sobie na nią. Wyłącz wszelkie blokady typu „nie wypada dorosłemu” albo przekonania typu „Taki stary a taki głupi”. Nie zastanawiaj się nad tym, co ludzie pomyślą lub jak przy tym wyglądasz. Spędź czas ze sobą i baw się. Nie „jak dorosły”. Nie chodzi o to, abyś poszła na kręgle, zagrała w bilard i wypaliła przy tym paczkę fajek lub wypila kilka kieliszków wina. Dziś jesteś dzieckiem więc pobaw się jak dziecko. A potem wróć do domu i zapisz wszystkie swoje obserwacje z Twojego czasu ze sobą.

Jak się czułaś bawiąc się i śmiejąc w głos? O czym zapomniałaś podczas tej zabawy? Czego się obawiałaś a co nie miało miejsca? To ćwiczenie ma na celu uświadomić Ci, jak często powstrzymujesz się przed byciem sobą. Dlatego, że zastanawiasz się, co ludzie pomyślą lub ktoś dawno temu – ponieważ sam nie miał przepracowanej relacji z Twoim wewnętrznym dzieckiem – powiedział Ci, że Tobie już nie wypada.

Daj sobie prawo. Jeśli masz ochotę tańczyć, śmiać się, bawić – zrób to. Baw się dziś jak dziecko. Bądź ciekawa wszystkiego, czego będziesz doświadczać w tym czasie.

Wspaniałych obserwacji.

ROZDZIAŁ 3

Relacja z matką

Nie znam Cię i nie wiem, jak wyglądała u Ciebie relacja z rodzicami, nie mam pojęcia czy nadal masz rodziców, czy już odeszli, jak te relacje się układały lub czy w ogóle wychowywali Cię pierwotni czy przybrani rodzice. Mogłaś mieć naprawdę szczęśliwe dzieciństwo, w którym rodzice dawali Ci wszystko, czego Ci było trzeba – a nadal z jakiegoś powodu możesz mieć potrzebę udowadniania czegoś ludziom Cię otaczającym. Mogłaś mieć też kiepskie dzieciństwo, w którym brakowało Ci poczucia bezpieczeństwa czy miłości – a teraz wiesz szczęśliwe i spokojne życie, w którym non stop realizujesz swoje pasje i rozwijasz siebie i ludzi Cię otaczających. Mogło być też zupełnie inaczej. Dlatego, że każdy z nas ma swoją własną, wyjątkową historię. Jako dziecko, mogłaś zinterpretować jakąś sytuację jako brak lub traumę nawet, gdy ktoś inny ocenił to samo zdarzenie jako nic strasznego.

Właśnie dlatego to ważne, abyś świadomie i z otwartym sercem – dla samej siebie – podeszła do dzisiejszego ćwiczenia. Może Ci ono uświadomić to, co Twoja podświadomość skrywa przed Tobą bardzo głęboko. Może się okazać, że spychałaś jakieś wspomnienie w niepamięć, aby tylko od niego uciec, a to właśnie nie ucieczka, a konfrontacja może pomóc Ci uwolnić się od powracających w Twoim dorosłym życiu lekcji.

Mogłaś w dzieciństwie, szczególnie w przedziale od 0 do 6 lat usłyszeć coś, co dziś warunkuje Twoje wybory. Słowa takie, jak

- daj mi spokój, zejdź mi z oczu
- To Twoja wina
- dzieci i ryby głosu nie mają
- w sumie to nie chcieliśmy kolejnego dziecka, ale tak wyszło
- przestań się mazać, przestań płakać
- nie rób scen

mogą zapaść głęboko w psychikę dziecka i wyryć w nim przekonania i poglądy, które do dnia dzisiejszego przejawiają się w sposobie, w jaki ten człowiek traktuje siebie czy innych. A dokładniej mówiąc, jak Ty traktujesz siebie i innych.

O ile ten temat może być dla Ciebie trudny, to musisz zrozumieć że tylko odnalezienie w sobie siły do przejścia go pozwoli Ci odblokować energię życiową i zacząć przyciągać na stałe wartościowe relacje, dobre zdrowie, sukcesy finansowe i duchowe spełnienie. Przede wszystkim, na początku tego procesu musisz zrozumieć, że Twoim głównym zadaniem jest przestać obwiniać kogoś z rodziców za to, jak wyglądało Twoje dzieciństwo. Pamiętaj, że oni też wynieśli to od swoich rodziców czy opiekunów. Bankrut emocjonalny nie jest w stanie stworzyć milionera. Ponad tym, czego dziś się nauczysz, potrzeba Ci pełnej akceptacji i zrozumienia dla ich drogi, ich doświadczeń i ich świadomości lub braku świadomości.

Z duchowego punktu widzenia, wszyscy jesteśmy na swojej drodze i łączymy się w kolonie dusz dlatego, że umówiliśmy się na to, zanim odrodziliśmy się w ciele, na tej płaszczyźnie czasu i przestrzeni.

Podczas dzisiejszego ćwiczenia zrozumiesz, że w dorosłym życiu to Ty jesteś i wewnętrznym dzieckiem i swoim wewnętrznym rodzicem jednocześnie. I że od nikogo innego – bez względu na to, czy Twoi biologiczni rodzice żyją, czy masz z nimi kontakt, czy też nie – tylko od Ciebie zależy to, ile dasz sobie miłości, zrozumienia, ciepła, opieki, bezpieczeństwa i innych wspierających Cię emocji.

Każdy z nas ma coś ważnego do odkrycia podczas tego procesu. Ja sama, za każdym razem kiedy wchodzę w to ćwiczenie, do którego dziś Cię zaproszę – odkrywam dla siebie coś nowego. Coś ważnego, co pozwala mi jeszcze bardziej rozumieć i kochać samą siebie.

Bo do tego tutaj dążysz – do jeszcze głębszego, piękniejszego pokochania siebie. Do tego, aby mgła iluzji nie przysłaniała Ci prawdy o tym, kim jesteś i dlaczego robisz to, co robisz.

W dzisiejszym ćwiczeniu będziesz pracowała ze swoją podświadomością. Jak sama nazwa mówi, podświadomość to taka część naszej świadomości, która jest pod powierzchnią. Kryje ona w sobie skrzętnie prawdę pod przykrywką iluzji. Iluzje te mogą objawiać się w życiu każdego człowieka w różny sposób.

Przez potrzebę udowadniania swojej racji, przez wchodzenie w rolę ofiary, przez perfekcjonizm, pracoholizm, popadanie w nałogi, szukanie miłości na zewnątrz, przez wielbienie innych ponad miarę. Czasem są to też tak nieoczywiste rzeczy jak popadanie w marazm, nudę albo nadmierne oczekiwania, wieczny optymizm, urlopowanie, jedzenie. W jeszcze innych przypadkach objawiają się jako potrzeba zadowalania innych, gniew, agresja, walka o władzę, osądzanie czy chroniczny stres.

Wszystko to, co wymieniałam to jest tylko wierzchołek góry lodowej. Od powierzchnią wody skrywa się to, co podświadomość przed nami chowa. A chowa ogromny lęk, który objawia się bólem. Czasem bólem fizycznym, czasem emocjonalnym a czasem jedno i drugie.

Twoim zadaniem w dzisiejszym ćwiczeniu będzie dotrzeć do prawdy na temat Twoich rodziców. Do prawdy, której oni nie widzieli przez to, że ich podświadomość oraz podświadomość ich rodziców schowała ją przed nimi i zastąpiła iluzją. A iluzja ta prawdopodobnie do końca będzie im towarzyszyć lub im towarzyszyła.

Twoim większym zadaniem jest przerwać łańcuch rodowych cierpień. Bo skoro odczuwasz bardziej – a prawdopodobnie tak jest, inaczej nie czytałabyś tego tekstu – to znaczy, że jako dusza, zostałaś wybrana do spełnienia tego ważnego zadania. Do przerywania łańcucha rodowych cierpień i podążania ścieżką pogłębionej świadomości.

Być może dziś z jakiegoś powodu nosisz w sobie jakąś formę żalu wobec jednego lub obojga ze swoich rodziców. Być może stało się coś takiego, czego nie jesteś w stanie im wybaczyć. Proces, do którego dzisiaj Cię zapraszam pomoże Ci zrozumieć, że wszyscy kiedyś byliśmy dziećmi i mamy swoje traumy oraz krzywizny, które przekładają się później na nasze dorosłe życie. Także na to, jak wychowujemy swoje dzieci. Ten proces, przed którym jesteś w tej lekcji pomoże Ci lepiej zrozumieć Twoich rodziców i ich sposób wychowywania. Dowiesz się z niego, że tak naprawdę robili oni wszystko, co umieli. Dali Ci tyle miłości, ile sami mieli – w pierwszej kolejności do siebie samych. Weź pod uwagę, że nie można wymagać od emocjonalnych bankrutów, aby napelniali nasze portfele czymś, czego im wciąż brak.

Za chwilę przejdziemy do ćwiczenia. Mam nadzieję, że dłuższe wyjaśnienie całego tego tematu pozwoli Ci podejść do niego z większym spokojem i otwartością. Bo to jest właśnie krok do Twojej radości i spełnienia. Do zrozumienia i dbania – od dziś już na zawsze – o swoje wewnętrzne dziecko.

Proszę Cię, abyś te same pytania, które usłyszysz – wykonała jako pracę nad odbudowaniem Twojego wewnętrznego obrazu – najpierw Twojej mamy, a w drugiej kolejności taty. Jeśli nie czujesz, że teraz jesteś gotowa na tę pracę, zrób sobie przerwę i wróć do nagrania wtedy, kiedy będziesz miała do tego przestrzeń i poczujesz wewnętrzne przyzwolenie duszy. Możesz nawet przejść do kolejnych stron, jeśli opór będzie trwał dłużej. Mimo wszystko, postaraj się nie ominąć tego ćwiczenia i wróć do niego.

Zaczynamy. Usiądź wygodnie w ciszy. Weź kilka głębokich oddechów i zamknij oczy.
WDECH – WYDECH. WDECH-WYDECH. WDECH-WYDECH.

Wyobraź sobie teraz, że szybujesz gdzieś nad domem Twojej mamy z czasów jej dzieciństwa. Przenieś się do przeszłości. Nawet, jeśli nie znałaś tego miejsca, Twoja podświadomość podsunie Ci jakiś obraz. Zaufaj temu, co widzisz. A teraz, patrząc z góry i pozostając w sobie

- wyobraź sobie mamę jako małą dziewczynkę, która się śmieje i bawi. Co ją otacza? Kto ją otacza? Czy w jej dziecięcym życiu dużo było tego śmiechu takiego prawdziwego, spontanicznego?

- wyobraź sobie, co ona myślała, śmiejąc się w głos i bawiąc? Czy bała się, że to się skończy, czy może w ogóle się nad tym nie zastanawiała?

- wyobraź sobie Twoją mamę teraz, gdy ona rozmawia ze swoją mamą czyli Twoją babcią. Jak wygląda ta rozmowa? Czy jest pełna czułości i miłości? A może wręcz odwrotnie?

- wyobraź sobie mamę jako małą dziewczynkę, która płacze. Co ją otacza? Kto ją otacza? Czy w jej dziecięcym życiu dużo było smutku, płaczu?

- wyobraź sobie, co ona sobie przyrzekła, kiedy po raz kolejny płakała? Czy bała się, że to się nie skończy?

- na koniec wyobraź sobie 3 różne sytuacje z życia Twojej dorosłej mamy, które mogły odzwierciedlić się przez taki, a nie inny sposób zachowania przez to, czego doświadczała jako mała dziewczynka

- czy jesteś w jakiejś z tych sytuacji?

Spędź tutaj trochę więcej czasu i pozwól sobie przeanalizować je z tej odległości. Tutaj jesteś bezpieczna. Możesz zdecydować, jakie emocje będą Ci teraz towarzyszyły. Możesz też zdecydować, czy chcesz zmienić interpretację sytuacji, w której uczestniczyłaś, na bazie tego, co już wiesz o swojej mamie.

Będąc nad tymi scenami, podsumuj sobie swoje spostrzeżenia. Do jakich obrazów dała Ci dostęp Twoja podświadomość – Twoja boska iskra? Czy widziałaś coś, co dało Ci więcej zrozumienia dla Twojej mamy, jako dorosłej kobiety wychowującej Ciebie? Czy teraz jesteś w stanie lepiej ją zrozumieć? Czy teraz widzisz wyraźniej, że mogła ona nie mieć takiego dostępu do wiedzy i świadomości, jaką Ty dzisiaj zyskujesz?

Możesz też przerwać czytanie i dłużej zastanowić się nad tymi obrazami, które widziałaś w kontekście Twojej mamy.

W kolejnym rozdziale czeka na Ciebie dokładnie taki sam proces w kontekście Twojego taty.

R O Z D Z I A Ł 4

R e l a c j a z o j c e m

Dobrze, jeśli wciąż tutaj jesteś, przejdziemy teraz do procesu dającego Ci wgląd w Twoją relację z tatą. Ponownie – usiądź wygodnie w ciszy. Weź kilka głębokich oddechów i zamknij oczy.

WDECH – WYDECH. WDECH-WYDECH. WDECH-WYDECH.

Wyobraź sobie teraz, że szybujesz gdzieś nad domem Twojego taty z czasów jego dzieciństwa. Przenieś się do przeszłości. Nawet, jeśli nie znałaś tego miejsca, Twoja podświadomość podsunie Ci jakiś obraz. Zaufaj temu, co widzisz. A teraz, patrząc z góry i pozostając w sobie

- wyobraź sobie tatę jako małego chłopca, która się śmieje i bawi. Co go otacza? Kto go otacza? Czy w jego dziecięcym życiu dużo było tego śmiechu takiego prawdziwego, spontanicznego?

- wyobraź sobie, co on myślał, śmiejąc się w głos i bawiąc? Czy bał się, że to się skończy, czy może w ogóle się nad tym nie zastanawiał?

- wyobraź sobie Twojego tatę teraz, gdy on rozmawia ze swoimi rodzicami czyli Twoimi dziadkami. Jak wygląda ta rozmowa? Czy jest pełna czułości i miłości? A może wręcz odwrotnie?

- wyobraź sobie tatę jako małego chłopca, który płacze. Co go otacza? Kto go otacza? Czy w jego dziecięcym życiu dużo było smutku, płaczu?

- wyobraź sobie, co on sobie przyrzekł, kiedy po raz kolejny płakał? Czy bał się, że to się nie skończy?

- na koniec wyobraź sobie 3 różne sytuacje z życia Twojego dorosłego taty, które mogły odzwierciedlić się przez taki, a nie inny sposób zachowania przez to, czego doświadczał jako mały chłopiec

- czy jesteś w jakiejś z tych sytuacji? Spędź tutaj trochę więcej czasu i pozwól sobie przeanalizować je z tej odległości.

Tutaj jesteś bezpieczna. Możesz zdecydować, jakie emocje będą Ci teraz towarzyszyły. Możesz też zdecydować, czy chcesz zmienić interpretację sytuacji, w której uczestniczyłaś, na bazie tego, co już wiesz o swoim tacie. Będąc nad tymi scenami, podsumuj sobie swoje spostrzeżenia.

Do jakich obrazów dała Ci dostęp Twoja podświadomość – Twoja boska iskra? Czy widziałaś coś, co dało Ci więcej zrozumienia dla Twojego taty, jako dorosłego mężczyzny, ojca? Czy teraz jesteś w stanie lepiej go zrozumieć? Czy teraz widzisz wyraźniej, że mógł on nie mieć takiego dostępu do wiedzy i świadomości jaką Ty dzisiaj zyskujesz?

To już koniec dzisiejszego procesu. Zdajemy sobie sprawę, że dwa ostatnie ćwiczenia mogły być dla Ciebie jednymi z trudniejszych. Dlatego na koniec chciałybyśmy, abyś zrozumiała, co może się dziać w Twoim życiu do kilku dni po ich zakończeniu.

Możesz doznać przeziębienia, osłabienia organizmu lub poczuć nadmierną senność. Może też zadziać się wręcz odwrotnie czyli poczujesz ulgę, chęć spotkania z rodzicami lub po prostu bliskości z kimś, kto jest dla Ciebie ważny w życiu teraz. Cokolwiek to będzie, staraj się temu nie opierać i przyjmij z wdzięcznością i miłością do siebie oraz do swoich rodziców.

Życzę Ci wspaniałych doświadczeń. Pamiętaj, że to tego procesu możesz wracać tak często, jak tylko poczujesz potrzebę przerobienia jeszcze głębiej relacji z Twoimi rodzicami.

ROZDZIAŁ 5

Pułapki w dbaniu o Twoje wewnętrzne dziecko

W dzisiejszej lekcji skupimy się na odnalezieniu w Twoim zachowaniu pułapek, w które się wpędzasz, mówiąc sobie w podświadomości i umyśle świadomym, że robisz to dla swojego wewnętrznego dziecka.

Widzisz – czasem jest tak, że jako dzieci nie możemy czegoś dostać. I zazwyczaj wtedy nie zdajemy sobie sprawy, że to wymuszanie albo płacz spowodowany nieotrzymaniem jakiejś rzeczy jest tak naprawdę przykrywką do większej – niezaspokojonej potrzeby.

Główne potrzeby dziecka to potrzeba poczucia, że jest kochane, że jest mu poświęcana uwaga, że jest bezpieczne, słuchane, ważne i wartościowe. I nawet, jeśli nasi rodzice bardzo się starają i kochają nas z całych sił (a pamiętaj, że robią to tak, jak umieją najlepiej), to nasze małe serduszka i umysły w okresie dzieciństwa nie umieją sobie wytłumaczyć, dlaczego mama poszła do pracy i zostawiła nas u babci lub z opiekunką, dlaczego taty nie było lub popadał w nałóg lub dlaczego mówiono nam, że mamusia teraz rozmawia więc mamy jej nie przeszkadzać.

To nasze interpretacje takich i wielu podobnych sytuacji z naszego dzieciństwa, połączone z silnymi emocjami, spowodowały poczucie braku. Naszym zadaniem, jako dorosłych, jest zbudowanie dla siebie nowych interpretacji na bazie nowych historii oraz nowych doświadczeń. W taki sposób, abyśmy poczuli, zrozumieli i uznali, że nawet, jeśli nie możemy dostać od kogoś teraz tego, czego nam brakowało – to możemy dać to sobie sami.

I właśnie tutaj dochodzimy do tych pułapek w dbaniu o swoje wewnętrzne dziecko z tytułu dzisiejszej lekcji. Jako dorośli – musimy nauczyć się dawać sobie te podstawy, których nie odczuliśmy jako dzieci lub których nam zabrakło choć przez moment. Musimy sami nauczyć się kochać siebie, budując swoją wartość w swoim sercu i umyśle. Musimy zbudować dla siebie poczucie ważności, bezpieczeństwa i pełnowartościowości. Bo jeśli tego nie zrobimy sami dla siebie, wciąż będziemy szukać na zewnątrz. Głównie w innych ludziach lub w innych rzeczach.

Wczytaj się uważnie i zastanów się, czy sama nie wpadłaś w pułapkę umysłu, przez:

- zajądanie swoich emocji, gdy mówisz sobie, że wolno Ci zjeść całą tabliczkę czekolady albo po raz kolejny podjeść coś z lodówki późno wieczorem
- przez kompulsywne zakupy ubrań i gadżetów, bo mówisz sobie, że nie masz się w co ubrać lub to na pewno się przyda, a po paru miesiącach zauważasz, że ląduje w szafie pełnej rzeczy nieruszanych
- może wciąż szukasz i przyciągasz szybkie okazje do zarobienia pieniędzy bez włożenia wysiłku w pracę – co źle się kończy dla Ciebie tak czy inaczej, bo okazuje się, że tylko straciłaś czas. Więc zostawiasz to i szukasz kolejnej okazji
- być może odseparowujesz się od innych ludzi, szczególnie takich, którym naprawdę na Tobie zależy – tłumacząc to potrzebą odizolowania się, aby zyskać więcej siły
- a może jesteś przewrażliwiona na punkcie swojego wyglądu i nadmiernie – wręcz paranoicznie dbasz o siebie?
- może unikasz mówienia o swoich emocjach i nie wyrażasz ich tłumacząc sobie, że i tak nikt Cię nie zrozumie, więc szkoda zachodu
- lub może większość swojego życia marzysz o wielkich projektach, a gdy już coś zaczynasz, to jednak chowasz się i wracasz do myślenia na małą skalę, wierząc że nie warto się wychylać, lepiej zostać w tym co bezpieczne i znajome

Z pewnością możesz odnaleźć się w choć jednym z podanych tutaj przykładów. Jeśli głębiej się nad tym zastanowisz i dasz sobie na to przyzwolenie – przyglądając się uważniej Twoim zachowaniom – znajdziesz jeszcze kilka innych wzorców – tych pułapek umysłu, w które wpędziłaś się za dzieciaka. I które teraz odciągają Twoją uwagę od tego, co musisz przepracować w pierwszej kolejności.

Dokładnie takie zadanie jest dla Ciebie na dziś.

Abyś odnalazła swoje wzorce zachowań, które są tylko pozorną formą dbania o swoje zadowolenie i radość, a tak naprawdę to tylko przykrywką do nieprzepracowanego poczucia miłości, pełnowartościowości czy bezpieczeństwa.

Wypisz sobie wszystkie schematy, jakie zauważasz w swoim zachowaniu po prawej stronie kartki, a po lewej odpowiedz sobie przy nich na pytanie – jaką głębszą potrzebę próbuję tym zachowaniem zaspokoić.

Dochodząc do zrozumienia tych schematów myślenia i działania, dochodzisz powoli do odkrycia prawdziwej, autentycznej mocy wewnętrznej. Bo dzięki uświadomieniu sobie wzorców w swoim zachowaniu, możesz rozpoznać i nazwać głębokie emocje, jakie się za nimi kryją.

Jakie to mogą być emocje?

Np. lęk przed odrzuceniem, gniew związany z niezrozumieniem, strach przed porażką, smutek i wiele innych negatywnych emocji, które nosisz w sobie od dziecka. Zauważ swoje wzorce, wypisz je i odpowiedz sobie na pytanie – jaką głębszą potrzebę próbujesz przez ten wzorzec zaspokoić.

To wszystko na dziś.

Wspaniałych odkryć przez resztę dnia.

ROZDZIAŁ 6

Proste rytuały, wspierające Twoje wewnętrzne
zadowolenie na co dzień

Sposobów, metodologii, ćwiczeń, rytuałów i nawyków wspierających dbanie i pielęgnowanie siebie, ze skupieniem uwagi na wewnętrznym dziecku – jest wiele. Nie wszystkie te sposoby muszą z Tobą z tej chwili rezonować i nie ma w tym niczego złego. Ważniejsze jest, abyś małymi krokami aczkolwiek regularnie, stosowała dla siebie te metody, które czujesz i w które wierzysz. Jeśli ciągnie Cię do czegoś, nie ma sensu się wzbraniać.

Każdy z nas ma różne potrzeby spełniania się i dbania o siebie – w zależności od ścieżki, którą podążamy. Codzienne stosowanie jednego – do kilku rodzajów rytuałów lub nawyków pomoże Ci utrzymać poziom Twoich wibracji wysoko. Tam, gdzie czeka na Ciebie spokój ducha, spełnienie, świadomość Twojej roli we Wszechświecie i źródło wszelkiej obfitości.

To Twoje zadanie, aby tymi prostymi sposobami, które dziś poznasz – każdego dnia przywoływać w swojej świadomości pamięć o tym, co jest dla Ciebie ważne i co jednocześnie współgra z prawami Wszechświata.

Nie ma lepszego sposobu na dbanie o siebie – w tym o wewnętrzne dziecko – niż takie, które pozwoli Ci podnieść poziom Twoich wibracji. Twoją decyzją jest, czy zrobisz to dla siebie, czy nie.

Na początek przyjrzyj się temu, jakie do tej pory masz nawyki – lub tzw. rytuały dnia codziennego – począwszy od przebudzenia się, po ponowne przyłożenie głowy do poduszki.

- czy budząc się, odruchowo sprawdzasz telefon i przeglądasz maile, połączenia, media społecznościowe? Jak myślisz, jak to wpływa na Twoją życiową energię i spokój serca?

- czy jednym z kolejnych kroków jest wypicie filiżanki mocnej kawy? A może do tego – co gorsza, dochodzi papieros? Jak myślisz, jak to wpływa na jasność Twojego umysłu i prawdziwą chęć działania/ kreowania/ tworzenia?

- czy podczas dnia zwracasz uwagę na to, co jesz, jak często jesz i ile wody pijesz?
- czy przeglądając media społecznościowe, skupiasz się na wzmacniających Cię treściach – takich które wnoszą coś istotnego w Twoje życie, rozwijają Cię i pomagają realizować się wewnątrz, czy jednak są to przypadkowe memy, niekoniecznie miłe wiadomości ze świata, informacje polityczne i wiele innych spraw, które zaśmiejają Twój umysł, odbierając energię?
- na czym skupiasz się po zakończeniu pracy? Czy jedynym rytuałem, na jaki masz siłę, jest popołudniowa drzemka lub kolejna kawa i zastrzyk cukru? Jak myślisz, jak to wpływa na Twoje ciało i układ nerwowy?

To jedno z Twoich zadań na dziś. Przyjrzeć się dokładnie temu, jak wygląda Twój dzień i codzienne nawyki. Co z tej listy, którą sobie wypiszesz lub wymienisz jest czymś absolutnie koniecznym, bez czego nie wyobrażasz sobie dnia? I czy uważasz, że ten rytuał dobrze wpływa na Ciebie a tym bardziej na Twoje wewnętrzne dziecko?

Czasem idziemy przez nasz dzień bez zastanowienia. Włączamy od chwili otwarcia oczu autopilota, który rozładowuje się gdzieś pod wieczór, albo gdy zasypiamy. Wtedy dopiero u niektórych następuje chwila autorefleksji – jednak bardzo często są to tylko niewielkie przebłyki, spychane do podświadomości i zapomniane już następnego dnia.

Idziemy tak przez dzień, przez tydzień, przez miesiące i przez lata – nie zauważając, jak życie mija nam między palcami a potencjał, z którym się urodziliśmy – i który z pewnością czuliśmy jako dzieci – zostaje zmarnowany.

Nigdy jednak nie jest za późno, aby ten potencjał ponownie w sobie obudzić i zrobić z nim – chociażby dla siebie samych, ogromny pożytek.

Za chwilę poznasz kilka rytuałów, które mogą z Tobą zarezonować i pomóc Ci lepiej zadbać o Ciebie, o Twoje wibracje i o codzienną komunikację z Twoim wewnętrznym dzieckiem. Słuchając o nich, staraj się poczuć, który z nich najbardziej z Tobą rezonuje. Który do Ciebie przemawia. Może być tak, że wybierzesz jeden albo kilka. Ten, który wpadnie Ci w oko i zagnieździ się w sercu jest tym rytuałem, który będzie początkiem wspierającym zwiększanie Twoich wibracji. Pod warunkiem, że zaczniesz go stosować regularnie.

Pierwszy z nich to prowadzenie dziennika. Nie do końca chodzi nam tutaj o dziennik wdzięczności – choć to może być jeden z elementów, jaki w swoim dzienniku będziesz zapisywać. Chodzi bardziej o dziennik myśli i obserwacji. Taki, który możesz w dowolnej chwili podczas dnia wyciągnąć i zapisać – np. ciekawy pomysł, obserwację, pytanie jakie przyjdzie Ci do głowy, wnioski z danej sytuacji w której jesteś albo którą obserwujesz. Możesz pisać, za co jesteś wdzięczna lub po prostu zapisywać to, co udało Ci się dziś wykonać.

Często nie zdajemy sobie sprawy, jak wiele robimy dla siebie czy innych, a takie proste prowadzenie dziennika pozawala lepiej się docenić.

Drugi rytuał, jaki my stosujemy to picie wody – od 1,5 do 2,5 l dziennie.

Jest to nawyk, który trzeba wypracować a nam osobiście pomogło w pamiętaniu o tym, aby pić wodę – po pierwsze – noszenie ze sobą butelki wszędzie – dosłownie. Jedyna opcja, aby pozbyć się butelki to wypić z niej całą wodę, prawda? Samo picie to nie wszystko.

Zawsze gdy pijemy wodę, wyobrażamy sobie, co wlewamy do swojego ciała. Np. pijemy z intencją pełnego zdrowia, albo z intencją większej energii na resztę dnia, albo z intencją większego zrozumienia lub np. z intencją trzeźwości umysłu podczas ważnych negocjacji z inwestorem. Takie picie wody ma naprawdę wielką moc. A jednocześnie pomaga w utrzymaniu nawyku.

Trzeci nawyk będzie wspierał Twoje zarządzanie budżetem domowym, szczególnie pod kątem zwrócenia uwagi ile pieniędzy wydajesz na rzeczy takie, jak jedzenie, knajpy, kawy na wynos. Ten prosty sposób może okazać się rewolucyjny dla Twojego portfela, a stosuje się go tylko raz w tygodniu. Brzmi on tak.

Wypłacasz sobie sumę potrzebną na jedzenie, na knajpy i na drobne przyjemności – nie większą niż kilkaset złotych. I od poniedziałku do piątku ta kwota w formie gotówki powinna Ci starczyć na wszystko, co wydajesz. Jeśli okaże się, że na coś Ci nie wystarczy – to znaczy, że musisz wybrać, czy kupić sobie to, czy jednak przystopować. Ten nawyk odciąży Twoją kartę kredytową.

Dzięki niemu zauważysz ile pieniędzy często po prostu wyparowywało z twojego konta przez to, że nie miałaś nad tym kontroli. Gotówka w portfelu łatwa jest zawsze do policzenia i do zarządzania. Pierwszym krokiem jest ustalenie, ile potrzebujesz mniej więcej na cały tydzień.

Niech to będzie taka kwota, która oczywiście mieści się w Twoich stałych przychodach z uwzględnieniem pozostałych wydatków, takich jak być może paliwo, wynajem, rachunki, raty i wiele innych.

Pamiętaj, ta kwota jest przeznaczana tylko na jedzenie – w różnej formie. Od dziś możesz zdecydować, czy żywisz się przez przygotowywanie sobie posiłków czy wciąż będziesz jadła w knajpach, przez co może cierpieć nie tylko Twoje ciało ale też budżet.

I skoro już jesteśmy przy temacie odżywiania, to kolejny rytuał pozwoli Ci utrzymać zdrowe nawyki żywieniowe. A jest to przygotowywanie sobie codziennie rano albo codziennie wieczorem zbilansowanych posiłków na cały dzień. Ok rozumiem, że może Cię być stać na dietę pudełkową. Sama z doświadczenia wiem, że nie jest to najlepsze rozwiązanie. Dlatego, że nie każde pudełko zawiera coś, co lubimy jeść, nie każde ma zdrowe jedzenie, bo coś w transporcie się skwasi albo zepsuje. Nie jest to też dobre rozwiązanie ze względu na ilość produkowanego i zużywanego plastiku – więc nie wspierasz przy tym swojego środowiska.

Przygotowanie posiłków na cały dzień może okazać się fajnym rytuałem, który nie tylko pozwoli Ci zdrowo się odżywiać, ale też będzie mieć znacznie więcej korzyści na przyszłość. Podkreści Twój metabolizm, rozbudzi kreatywność, zapewni więcej spokoju – bo nie będziesz się musiała zastanawiać, co i gdzie zjeść. Spróbuj. I pamiętaj, że robisz to dla siebie. Aby Twoje ciało mogło Cię wspierać i służyć Ci przez długie lata podczas doświadczania kolejnych pięknych wydarzeń. Podziękujesz sobie za ten wybór nie raz.

Innym rytuałem, nawykiem i techniką wzmacniającą ilość Twojej energii i przywracającą jasność umysłu jest medytacja. Na pewno słyszałaś o niej nie raz i być może nie raz już próbowałaś. Jeśli do dziś nie stosujesz medytacji jako codziennego rytuału, prawdopodobnie coś poszło nie tak. I to w dużej mierze może chodzić o to, że nie dałaś sobie szansy na wypracowanie własnego sposobu medytowania. Wielu guru i nauczycieli uczy konkretnych technik medytacji.

Kiedy tak naprawdę to, jak siedzisz czy jak głęboko oddychasz ma najmniejsze znaczenie dla osób początkujących. Kluczowe jest wypracowanie w sobie umiejętności obserwowania myśli i pozwolenia, aby przepływały przez Twój umysł. Bez angażowania się w nie. My znamy dwa sposoby na obserwację myśli i wyciszenie umysłu. Pierwszy to zadawanie sobie przy zamkniętych oczach pytania – jaka będzie moja następna myśl. Nagle okazuje się, że znajdujesz przestrzeń w formie krótkiego czasu, kiedy żadna myśl nie nachodzi. A gdy nadejdzie, znów zadajesz sobie pytanie – jaka będzie moja następna myśl. . Spróbuj powtarzać sobie to pytanie jednocześnie siedząc wygodnie z zamkniętymi oczami. Obserwuj te luki pomiędzy jednym a drugim pytaniem. Dostrzeżesz, że staną się one coraz dłuższe.

Drugim sposobem, który z nami zarezonował jest obserwacja płomienia świeczki jako technika medytacyjna i skupienie na płomieniu bez względu na to, jakie myśli przepływają przez głowę. Kluczem jest, aby nie zaangażować się w żadną myśl, tylko jak najczęściej wracać do płomienia. Z każdą falą płomienia przychodzi i odpływa kolejna myśl. Mamy nadzieję, że te proste sposoby przekonają Cię do regularnych medytacji. O jej korzyściach nie musimy chyba wspominać. Poza jasnością umysłu jest ich wiele więcej. Możesz o tym poczytać na różnych blogach, jeśli okaże się, że chcesz zgłębić ten temat, a do tej pory nie był Ci bliski.

Pozostałe rytuały również mają wiele korzyści. Wymieniamy je tylko, abyś miała świadomość, jak wiele możliwości masz do tego, aby zastąpić to, co Cię nie wspiera, na to co pozwoli Ci się rozwijać i jednocześnie pokaże wewnętrznemu dziecku w Tobie, że o nie dbasz i że zależy Ci na tym, aby czuło się ważne, silne, bezpieczne, kochane i wartościowe.

Są to takie rytuały, jak słuchanie inspirujących treści w formie mp3 lub video, których jest wiele na YouTube. Gorąca kąpiel z olejkami eterycznymi lub poranny rytuał oczyszczenia pod prysznicem. Regularne głębsze oddechy przez przynajmniej 10 minut dziennie. Taniec, słuchanie inspirującej i energetyzującej muzyki. Poranne, popołudniowe lub wieczorne ćwiczenia.

Zadanie na dziś, poza tym, co już sobie uświadomiłaś, to wybór jednego z wymienionych rytuałów i zastosowanie od razu w życiu. Lista jest na tyle obszerna, że coś możesz dla siebie znaleźć. Jeśli jednak czujesz niechęć, postaraj się przyjrzeć temu bliżej. Skąd ta niechęć się bierze. Czy to Twoja niechęć, czy narzucona przez jakieś przekonanie, któremu powinnaś przyjrzeć się bliżej?

Pamiętaj, że nie robisz tego dla nas. Tutaj chodzi o Twoją wewnętrzną równowagę, spełnienie, odzyskanie radości życia i zadowolenia z siebie.

Daj sobie powody do dumy. Stań się lepszą wersją siebie. Ty z wczoraj to jedyna osoba, z którą warto troszkę porywalizować.



MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI



MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI

SYLWIA SIKORSKA i HONORATA LUBISZEWSKA
Właścicielki marki *embraceyourlife.pl*, twórczynie
podcastu WYSOKIE WIBRACJE,
inwestorki na rynku nieruchomości,
mentorki zwiększania sprzedaży online

www.embraceyourlife.pl

