MIEĆ MNIEJ

Tisha Morris

Jak uwolnić się od nadmiaru rzeczy i ruszyć do przodu

MIEĆ MNIEJ

Tisha Morris

Jak uwolnić się od nadmiaru rzeczy i ruszyć do przodu

PRZEŁOŻYŁA
Karolina Bochenek

WYDAWNICTWO KOBIECE

TYTUŁ ORYGINAŁU:
Clutter Intervention: How Your Stuff Is Keeping You Stuck

Redaktor prowadząca: Ewelina Sokalska
Redakcja: Justyna Yiğitler
Korekta: Ewa Kosiba
Projekt okładki: designpartners.pl
Zdjęcie na okładce: © Katya_Havok (Depositphotos.com)
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2018 Tisha Morris
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

Copyright © 2018 for Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Karolina Bochenek

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2018
ISBN 978-83-65601-21-6

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece

WYDAWNICTWO KOBIECE
www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 11

ROZDZIAŁ 1.
Twój dom jest lustrem. Co się w nim odbija? 21

Dom jako narzędzie kreacji upragnionego życia 23
Praca z cieniem w przestrzeni 25
Wyjdź z szafy i wejdź w światło 27
Strach przed pustą przestrzenią 30
Ile rzeczy to za dużo? 33

ROZDZIAŁ 2.
Kryzysy tożsamości. Kim jestem? 39

Kształtowanie tożsamości poprzez rzeczy osobiste 40
Reakcje ego na zmiany 46
Podróż bohatera – odkrywanie swojej duszy na nowo 50
Zdarzenia kryzysowe kształtujące naszą tożsamość 62

ROZDZIAŁ 3.
Życie osobiste. Byłe związki 67

Wspólny dobytek 72
Otrzymane prezenty 77

Pamiątki 78
Zdjęcia 80

ROZDZIAŁ 4.
Jestem tym, co zrobiłem. Poprzednie zawody i praca 87
Odzież związana z dawnym zawodem 91
Dokumenty i podręczniki 94
Materiały eksploatacyjne 97
Nagrody 100

ROZDZIAŁ 5.
Stare, dobre czasy. Dawne role, osiągnięcia i historie 103
Rodzicielstwo 107
Pamiątki dzieci 108
Przywiązanie do miasta 111
Wizerunek osobisty ze szkoły średniej lub wyższej 114
Nasze historie i doświadczenia 116

ROZDZIAŁ 6.
Co by było, gdyby...?
Nieuzdrowione rany i nieuwolniony smutek 119
Proces żałoby 127
Przedmioty należące do naszych zmarłych 137
Żal, uraza i wyrzuty sumienia 141
Kolekcje 143
Przedmioty podnoszące na duchu 146
Różnice między płciami w podejściu
do oczyszczania przestrzeni 147

ROZDZIAŁ 7.
Za dużo dobrego. Nadkompensacja tożsamości 151
Produkty kosmetyczne. „Królowa piękności” 156
Dokumenty, czasopisma i pomysły. „Zaradny pragmatyk” . . 158

Ubrania. „Zawsze w modzie” 162
Symbole statusu. „Człowiek sukcesu” 164
Dziecięce zabawki. „Dobra matka” 166
Twórczy bałagan. „Artysta” 172
Wyznaczanie miejsca na swoją twórczość 174
Idealny porządek. „Organizator” 175

ROZDZIAŁ 8.
Zatrzymać czy nie zatrzymać? Najczęstsze wymówki 179
„To był prezent” 181
„Na wszelki wypadek” 185
„Naprawię to” 189
„To dla dzieci” 191
„To jest dużo warte” 193
„Nie chcę zaśmiecać Ziemi” 195
„To rzeczy męża/żony” 198

ROZDZIAŁ 9.
Twój dom jest lustrem. Co się w nim odbija? 201
Oczyszczanie przestrzeni cyfrowej – wskazówki 203
Cenne doświadczenia 208
Utrata przeszłości na rzecz teraźniejszości 210
Czy to w porządku pozbywać się pamiątek? 211

ROZDZIAŁ 10.
Oczyszczanie przestrzeni krok po kroku. Zakasz rękawy . . 215
Wyznacz swój ulubiony obszar w domu 217
Poproś o pomoc 217
Zacznij od tego, co najprostsze 218
Zrób listę 219
Bądź obecny 220
Znajdź czas 221

„Dziel i rządź” 222
Ostateczne decyzje 223
Ciało wie najlepiej 226
Wyniesienie rzeczy z domu 229

Podsumowanie 231
Bibliografia 233
Podziękowania 235
O autorce 237

Dedykuję tę książkę mamie i tacie.
Jestem wam dozgonnie wdzięczna za to,
że pomogliście mi odkryć, czym jest dla mnie dom.
Towarzyszycie mi wszędzie, dokądkolwiek idę,
i dzięki temu zawsze jestem w domu.

Wprowadzenie

W 2010 roku wydałam swoją pierwszą książkę *Feng Shui Your Life: The Quick Guide to Decluttering Your Home and Renewing Your Life*, dotyczącą przede wszystkim praktycznych aspektów pozbywania się zbędnych rzeczy. Po tym, jak w trakcie własnego procesu oczyszczania przestrzeni uwolniłam się od dawnych relacji, zrozumiałam i doceniłam moc odpuszczania przeszłości. W rezultacie zapragnęłam podzielić się z innymi korzyściami, jakie przynosi ten proces. W swoich kolejnych książkach – *Umysł, ciało, dom. Sekret harmonijnego życia* oraz *Decorating With the Five Elements of Feng Shui* – zagłębiłam się w różne aspekty feng shui i energii w naszej przestrzeni. Potem przez jakiś czas cieszyłam się z przerwy w nauczaniu oraz pisaniu na ten temat i szczerze mówiąc, nie zamierzałam już do tego wracać. Do stycznia 2016 roku, kiedy nagle zmarła moja mama.

Dorastałam w schludnym i uporządkowanym domu. To od mojej mamy nauczyłam się organizacji oraz dekorowania przestrzeni. Dom zawsze był naszą chlubą. Byliśmy dumni z jego wystroju i chwaliliśmy się nim przyjaciołom. Często zastanawiałam się, dlaczego porządki stały się głównym te-

matem w mojej pracy. Na każdym prowadzonym przeze mnie warsztacie feng shui nieuchronnie pojawiają się pytania dotyczące pozbywania się zbędnych przedmiotów. Zawsze bardzo dbałam o swoje rzeczy i co jakiś czas przekazywałam niepotrzebne przedmioty organizacjom dobroczynnym. Zazwyczaj uczysz innych tego, w czym sam najbardziej potrzebujesz się doskonalić. Na czym więc polegała moja nauka?

Moja mama zmarła w wieku siedemdziesięciu sześciu lat, zaledwie trzy tygodnie po zdiagnozowaniu agresywnej postaci białaczki. Razem z siostrą musiałyśmy sobie wtedy poradzić nie tylko z szokiem i smutkiem, ale także z jej codziennymi zadaniami, do których należała między innymi opieka nad naszym schorowanym ojcem. Czułyśmy się przytłoczone kwestiami organizacyjnymi, podobnie jak większość osób, którym zmarli rodzice.

Przejmując obowiązki domowe naszej świetnie zorganizowanej mamy, z zaskoczeniem ujrzałam nasz dom rodzinny z zupełnie nowej perspektywy. Widziałam go już wcześniej oczami dziecka, osoby dorosłej, a także specjalistki od feng shui. Mama zaprojektowała dom zgodnie z zasadami feng shui, nie zdając sobie z tego sprawy. Po przeczytaniu moich książek zachwyciła się tym, że od zawsze intuicyjnie stosowała te zasady. Ale za zamkniętymi drzwiami kryło się coś jeszcze.

Otworzywszy szafę, do której zaglądałam wcześniej setki razy, nagle uświadomiłam sobie, że należała do osoby, która zasłaniała swoje życie warstwami różnych rzeczy. Co pod nimi ukrywała? Gdyby była moją klientką, zaleciłabym jej natychmiastowe i gruntowne porządki. Wszystkie szafy były wypełnione po brzegi. Za świetnymi umiejętnościami organizacyjnymi skrywał się bałagan.

Nadmiar rzeczy przesłania nam zarówno nasz ból, jak i prawdę, uniemożliwiając konfrontację z własnym cieniem i zatrzymując w zaprzeczeniu.

To jeszcze nie koniec. Gdy zabrakło mojej mamy i jej sprzątania, na światło dzienne wyszło prawdziwe oblicze mojego ojca. Wszędzie dookoła piętrzyły się stosy papierów, co przypomniało mi dawne czasy, gdy mama nie miała wstępu do zagraconego gabinetu taty. Uświadomiłam sobie, że tak naprawdę dorastałam w iluzji porządku, żyjąc z dwiema osobami z tendencją do zbieractwa. Oczywiście ja również nie byłam bez winy. Po tym, jak sprzedałam swój dobytek i przeprowadziłam się na drugi koniec kraju, szczyciłam się tym, że nie mam żadnych niepotrzebnych rzeczy. Tymczasem w szafie w swoim pokoju z dzieciństwa z zaskoczeniem odkryłam ślady swoich dawnych tożsamości. Tak oto rozwiały się wszelkie moje złudzenia, że miałam normalną, dobrze funkcjonującą rodzinę. Prawda przebiła mydlaną bańkę iluzji.

Zagracona przestrzeń to najlepszy dowód na istnienie „martwych punktów". Oznacza to, że trzymamy się przeszłości – z wygodnictwa lub strachu. Zbędne rzeczy pokazują nam, do jakich aspektów naszej tożsamości wciąż jesteśmy przywiązani, chociaż nie są już częścią naszego obecnego życia ani nie pasują do pożądanej przez nas przyszłości.

Uświadomiłam sobie dobitnie, że zbędne rzeczy wcale nie prowadzą do stagnacji, iluzji, przemęczenia ani choroby – one tylko zasłaniają coś głębszego. Ukrywają nasze słabe punkty. Tak oto zaczynamy gromadzić przedmioty, które zatrzymują nas w miejscu.

Nadmiar rzeczy przesłania nam zarówno nasz ból, jak i prawdę, uniemożliwiając konfrontację z własnym cieniem i zatrzymując w zaprzeczeniu. Dopóki żyjemy w zaprzeczeniu, nie mamy kontaktu z prawdą i nie możemy się rozwijać. Wszystko, co znajduje się w naszym domu, jest fizycznym przedłużeniem nas samych i pokazuje nam, co przechowujemy w swoim niewidzialnym świecie emocjonalnym i mentalnym. Zagracona przestrzeń to najlepszy dowód na istnienie „martwych punktów". Oznacza to, że trzymamy się przeszłości – z wygodnictwa lub strachu. Zbędne rzeczy pokazują nam, do jakich aspektów naszej tożsamości wciąż jesteśmy przywiązani, chociaż nie są już częścią naszego obecnego życia ani nie pasują do pożądanej przez nas przyszłości.

Gdy odkrywamy, dlaczego tak naprawdę się czegoś trzymamy, łatwiej jest nam to sobie odpuścić. Rezygnując z jakiejś zbędnej rzeczy, uwalniamy się jednocześnie od związanych z nią emocji. Oto magia oczyszczania przestrzeni i główne przesłanie tej książki. Większa świadomość otworzy cię na przemianę, dzięki której wreszcie zaczniesz żyć tak, jak naprawdę pragniesz, w najbardziej autentyczny dla siebie sposób. Mam nadzieję, że *Mieć mniej* ci w tym pomoże.

Przeciętny amerykański dom zwiększył się trzykrotnie w ciągu ostatnich pięćdziesięciu lat i przechowuje obecnie

około 300 000 przedmiotów*. Jakby tego było mało, dodatkowe przestrzenie magazynowe należą do najczęściej kupowanych nieruchomości**. Myślę, że nie muszę nikogo przekonywać, że nadmiar rzeczy stał się dla nas poważnym problemem. Najprawdopodobniej właśnie dlatego czytasz tę książkę, być może jednak nie zdajesz sobie do końca sprawy, dlaczego przechowujesz akurat takie rzeczy, a nie inne. Kiedy to odkryjesz, łatwiej będzie ci zrezygnować z tego, czego już nie potrzebujesz.

Pozbycie się niepotrzebnych rzeczy przypomina utratę zbędnych kilogramów. Istnieje wiele poradników na temat najlepszych diet, ale żeby osiągnąć swój cel, musisz dotrzeć do źródła problemu, czyli odkryć, dlaczego „trzymasz się" swojej nadwagi – w tym wypadku zbędnych przedmiotów. Każdy wie, co trzeba zrobić, żeby schudnąć: należy mniej jeść i więcej ćwiczyć. Każdy też wie, jak pozbyć się bałaganu: wkładasz rzeczy, których nie lubisz lub których nie używasz, do worka na śmierci i oddajesz potrzebującym. Jak to się zatem dzieje, że nie potrafimy wykonać tych prostych kroków?

Jako konsultantka feng shui od wielu lat pomagam ludziom w porządkowaniu zagraconej przestrzeni i słyszałam już chyba wszystkie możliwe wymówki, jakie tylko można sobie wyobrazić, mające na celu przekonanie samego siebie, że warto zatrzymać pewne zbędne przedmioty. Zauważyłam, że większość ludzi ma silne pragnienie pozbycia się niepotrzebnych gratów, gdyż ten proces zawsze naturalnie poprawia nam

---

* Mary MacVean, *For Many People, Gathering Possesions Is Just the Staff of Life*, „Los Angeles Times", 21 marca 2014.

** John Mooallem, *Self-Storage Self*, „The New York Times Magazine", 2 września 2009.

samopoczucie. A jednak pewne rzeczy wiążą się z ukrytymi emocjami – wystarczy, że w trakcie sprzątania natkniemy się na jeden lub dwa takie przedmioty, a już się zniechęcamy. Skutecznie powstrzymuje nas to przed otwarciem kolejnej szuflady lub szafy i ostatecznie rezygnujemy z gruntownych porządków, wmawiając sobie, że wcale ich nie potrzebujemy lub nie mamy na nie czasu. W rezultacie wciąż przechowujemy przedmioty, które nas blokują.

Gdy przerywamy naturalny proces oczyszczania przestrzeni, nasz problem z pozbywaniem się niepotrzebnych rzeczy przekłada się na inne obszary. Wkrótce zaczynamy odczuwać, że utknęliśmy w miejscu – zarówno we własnym domu, jak i w życiu. Oznacza to, że nie żyjemy tak, jak byśmy chcieli. Nasz dom i dobytek odzwierciedlają nasze wnętrze. Gdy mamy poczucie, że utknęliśmy pod stertą własnych rzeczy, doświadczamy też innych blokad, zwłaszcza w obszarach reprezentowanych przez te przedmioty (wyjaśnię te zależności w kolejnych rozdziałach). Pozbywając się rzeczy, które nas blokują, wpuszczamy nową energię do tych obszarów.

Ale najpierw spróbujmy odpowiedzieć na pytanie: dlaczego tak kurczowo trzymamy się swoich rzeczy?

Czym one tak naprawdę są? Zewnętrzną reprezentacją naszej tożsamości. Niezależnie od tego, czy jest to album ze zdjęciami, stara para dżinsów czy też zabytkowa skrzynka z biżuterią, jest to dla nas coś osobistego. Problem pojawia się, gdy nasza tożsamość nieuchronnie ulega zmianie pod wpływem różnych doświadczeń na kolejnych etapach życia, ale nasze rzeczy się nie zmieniają. Trzymamy się kurczowo swojego dawnego ja, przechowując związane z nim przedmioty. I to

właśnie wtedy zatrzymujemy się w miejscu – w swojej starej tożsamości i starym życiu.

W książce tej znajdziesz opisy podstawowych tożsamości, których się trzymamy, jak również ich emocjonalnych odpowiedników w naszej przestrzeni w postaci zbędnych rzeczy. Gdy już zrozumiesz, na czym polega twój problem, łatwiej ci będzie sobie z nim poradzić. Będziesz wtedy w stanie od razu pozbyć się niepotrzebnych przedmiotów i zacząć żyć w bardziej autentyczny sposób. Zrozumienie emocji ukrytych pod stertą rzeczy umożliwi ci uporządkowanie tych obszarów w swoim domu, którymi od lat się nie zajmowałeś. A wtedy wpuścisz nową energię do swojego życia.

Z rozdziału pierwszego dowiesz się, w jaki sposób twój dom odzwierciedla twoje życie. Znajdujące się w nim przedmioty ukazują różne aspekty ciebie – twoją przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Oczyszczanie przestrzeni polega w dużej mierze na ustaleniu, co z naszej przeszłości chcemy zachować, a czego się pozbyć. Podejmując te decyzje, uświadamiamy sobie, co jesteśmy gotowi uwolnić, a co przyjąć. Gruntowne porządki to coś więcej niż tylko lista rzeczy do zrobienia – to pozwolenie sobie na takie życie, jakiego naprawdę pragniemy.

Rozdział drugi wyjaśnia, jak istotne zmiany w naszym życiu doprowadzają do kryzysów tożsamości. Jest to trudny, lecz naturalny proces, który umożliwia nam dalszy rozwój. Głębsze zrozumienie jego poszczególnych etapów pomoże ci złagodzić związany z nim stres i lepiej sobie z nim poradzić. Aby w pełni wkroczyć w kolejny etap życia, trzeba się uwolnić od przeszłości. Jeśli chcesz tego dokonać, musisz się pozbyć rzeczy związanych ze swoją starą tożsamością.

W kolejnych rozdziałach, aż do szóstego, opisuję główne tożsamości, jakich się trzymamy, związane z dawnymi relacjami, karierą i trudnymi doświadczeniami, a także wykazuję, jakie przedmioty się z nimi wiążą. Z kolei rozdział siódmy mówi w głównej mierze o przywracaniu równowagi obecnej tożsamości. Zastanawiasz się, dlaczego masz skłonności do gromadzenia pewnego rodzaju przedmiotów, takich jak czasopisma, produkty kosmetyczne czy też odzież? Reprezentują one twoją aktualną tożsamość, ale ich nadmiar świadczy o tym, że próbujesz sobie coś zrekompensować. Powiem o tym szczegółowo w tym rozdziale.

W rozdziale ósmym przejdziesz do kolejnego etapu procesu oczyszczania przestrzeni, jakim jest rozprawienie się z najczęstszymi wymówkami. O co tak naprawdę chodzi, gdy powtarzasz: „Na wszelki wypadek zostawię ten zepsuty blender – mogę go kiedyś potrzebować" lub „Nie chcę zaśmiecać Ziemi"? Czasem trudno jest nam przyjąć właściwą perspektywę w kwestii naszych osobistych rzeczy. Wmawiamy sobie, że naprawdę powinniśmy zachować pewne przedmioty. Po przeczytaniu tego rozdziału dotrzesz do sedna problemu i pozbędziesz się wszelkich wymówek.

Rozdział dziewiąty traktuje o kolejnym ważkim problemie – cyfrowym bałaganie – i podpowiada, co z nim zrobić. To, że gromadzimy coś poza zasięgiem naszego wzroku, nie znaczy, że nie zaśmiecamy tym swojego umysłu. W ten sposób jedynie poszerzamy swój magazyn z rzeczami. „Zagracamy" nie tylko swoje szafy i gabinet, ale także komputer. A to dopiero początek nieograniczonego świata wirtualnego.

Dzięki rozdziałowi dziesiątemu zrozumiesz, dlaczego uparcie przechowujesz pewne przedmioty, posługując się wymów-

kami i usprawiedliwieniami, które jedynie zatrzymują cię w miejscu. Nadszedł czas, aby zakasać rękawy i uporządkować swoją przestrzeń. Odnajdziesz tu praktyczne wskazówki, jak krok po kroku pozbyć się zbędnych rzeczy, a także nauczysz się słuchać swojego ciała.

Im więcej czynników psychologicznych i emocjonalnych odkryjesz pod stertą swoich rzeczy, tym łatwiej będzie ci rozstać się z tym, czego już nie potrzebujesz. Z każdym kolejnym przedmiotem, którego się pozbędziesz, poczujesz większą lekkość i wolność. Niczym wąż zrzucający skórę z łatwością i wdziękiem wkroczysz w nowy etap życia, a twój dom zacznie odzwierciedlać, kim naprawdę jesteś i kim chcesz być.

ROZDZIAŁ 1

Twój dom jest lustrem

Co się w nim odbija?

W swojej poprzedniej książce *Umysł, ciało, dom* poszczególnym częściom domu przyporządkowałam określone aspekty psychiczne, emocjonalne i fizyczne naszego ja. Nawet z zewnątrz dom przypomina ludzką twarz – drzwi wejściowe to usta, okna to oczy, a dach – głowa. To nie przypadek, że od tysięcy lat dom był uznawany za symbol naszego umysłu lub ciała w religiach i mitologiach, a także w sztuce interpretacji marzeń sennych.

Dom jest energetycznym przedłużeniem naszego fizycznego istnienia i odzwierciedla wszystkie aspekty życia. Wszystkie posiadane przez nas przedmioty reprezentują jakieś przejawy naszej psychiki i emocjonalności. Nic więc dziwnego, że pozbywanie się zbędnych rzeczy bywa żmudnym procesem, skoro polega na uwalnianiu pewnych myśli i uczuć. Pytanie brzmi: czy twoje połączenie emocjonalne z konkretnym przedmiotem jest wciąż żywe, czy też może jego termin ważności już dawno minął? Czy dana rzecz cię wspiera, czy też blokuje?

Te pytania mogą się wydawać przesadzone w przypadku zepsutego tostera schowanego w szafce kuchennej lub starego projektu artystycznego przechowywanego w regale w pokoju gościnnym. A jednak każda posiadana rzecz zajmuje przestrzeń fizyczną w twoim domu i energetyczną w twoim umyśle. Nawet jeśli nie widzisz jej na co dzień, oddziałuje na całe twoje życie niczym stara garsonka czy uszkodzony samochód.

Porządkowanie przestrzeni to głęboka praca z energią, podobnie jak bioenergoterapia, akupunktura, joga, terapia lub inne metody uzdrawiania. To dlatego ma tak potężne oddziaływanie i może zmienić twoje życie. Praktykując holistyczne metody uzdrawiania, przekonałam się, że pozbywanie się zbędnych rzeczy to najszybszy sposób na dokonanie głębokich zmian. Pozwala usunąć starą, zastałą energię i zrobić miejsce na nową i świeżą. Jeśli jesteś akurat na etapie wysyłania CV i chodzenia na rozmowy kwalifikacyjne, oczyszczenie twojej przestrzeni do pracy przyspieszy ten proces. Gdy tylko zrobisz miejsce na nową energię, zaczniesz odbierać telefony z ofertami pracy.

Zbędne przedmioty są fizyczną reprezentacją naszych blokad psychicznych i emocjonalnych. To dlatego pozbywając się ich, bardzo szybko możemy doświadczyć zmian. Wszyscy tworzymy swoje życie poprzez swoją energię mentalną i emocjonalną. Wyrzucając niepotrzebne rzeczy, dosłownie wyzwalamy określone obszary swojej psychiki tak, jakbyśmy usunęli tamę i uruchomili swobodny przepływ wody w rzece. Gdy już zdasz sobie sprawę, które rzeczy blokują twoją energię, zabierz się do porządkowania, traktując proces oczyszczania przestrzeni jako narzędzie przyciągania do swojego życia tego, czego naprawdę pragniesz.

Dom jako narzędzie kreacji upragnionego życia

Wśród osób pragnących rozwijać się duchowo, zainteresowanych rozwojem osobistym prawo przyciągania jest dominującą koncepcją wyjaśniającą mechanizmy kreowania życia. Kreowanie to proces nadawania własnym pomysłom i myślom formy fizycznej. Jako istoty duchowe doświadczające życia w materii wszyscy jesteśmy alchemikami przekształcającymi niematerialne idee w obiekty fizyczne, dzięki czemu możemy przetrwać i cieszyć się życiem na ziemi. Prawo przyciągania umożliwia nam tworzenie naszej rzeczywistości – domu, w którym mieszkamy, samochodu, którym jeździmy, a także relacji, które nawiązujemy.

Podstawą prawa przyciągania jest energia lub wibracja. Każda energia przyciąga podobną energię. Jeśli twoja wibracja pasuje do wibracji mercedesa, to go do siebie przyciągniesz. Zasada ta działa również na poziomie emocjonalnym. Na przykład jeśli emanujesz energią porzucenia w wyniku własnych ran z dzieciństwa, przyciągniesz do swojego życia jeszcze więcej porzucenia. Wzorzec ten będzie się powtarzał aż do momentu, gdy świadomie zapragniesz czegoś innego. Zaczniesz wówczas przyciągać takich ludzi i sytuacje, dzięki którym będziesz mógł uzdrowić swoje dawne rany.

Stworzyłeś swój dom za pomocą swoich myśli i emocji. Chciałeś wygodnej brązowej kanapy i ją zakupiłeś. Zamówiłeś ją, a następnie przyjąłeś dostawę. Rzeczy w twoim domu w jakimś momencie twojego życia odpowiadały twoim aktualnym wibracjom, więc je do siebie przyciągnąłeś. Dotyczy to także współmałżonka lub współlokatora. Twój dom przypomina

wielką makietę twojej istoty. Jest także olbrzymim emiterem twojej energii. Przypomina żywą mapę marzeń.

Mapa marzeń jest powszechnie używanym narzędziem opartym na zasadach prawa przyciągania. Zwykle tworzymy ją, umieszczając na dużym arkuszu papieru zdjęcia lub kluczowe słowa nawiązujące do tego, czego chcemy doświadczać w życiu. W trakcie tego procesu nie tylko świadomie określamy, czego pragniemy, ale także reagujemy podświadomie na obrazy niczym na komunikaty podprogowe.

Twój dom oddziałuje na ciebie w ten sam sposób. Rozejrzyj się po nim, a zobaczysz, co tworzysz w swoim życiu.

Wyobraź sobie, że wyklejasz rożne części swojego domu i znajdujące się w nim rzeczy na planszy. Rozłóż to wszystko niczym mapę swojego świata. Dzieła sztuki, zdjęcia, książki, szafy, szafki, sypialnia, gabinet i inne elementy są namacalnymi reprezentacjami energii, którą emanujesz. Nasz świat jest hologramem, który odzwierciedla nasze wibracje. To, czym emanujemy, zawsze do nas wraca.

Spójrz obiektywnie na swój dom. Przyjrzyj się nie tylko jego najładniejszym elementom, ale także szafom, szafkom i bałaganowi. Pod jakim względem twój dom nie jest zgodny z tym, czego pragniesz? Co powinno z niego zniknąć? Co jest zapchane, ciasne, przestarzałe? Co mogłoby lepiej cię reprezentować? Inspirujące obrazy, zasłony, które naprawdę lubisz, zamiast tych ledwo tolerowanych, aktualne książki, funkcjonalne pomieszczenia? Czy przestrzeń, w której się obecnie znajdujesz, służy ci tylko tymczasowo w przejściowym okresie twojego życia czy też pragniesz więcej stałości? Czy nadszedł czas, aby zmienić pewne rzeczy na swojej wirtualnej mapie marzeń?

Osoby, które pracowały już z mapą marzeń lub innymi metodami przyciągania, zapewne zastanawiały się, dlaczego nie udało im się osiągnąć pewnych rzeczy. Być może w głębi duszy wcale ich nie pragnęły, ale w większości przypadków przeszkodą jest jakaś ukryta blokada. Nasze podświadome przekonania są równie ważne, jak świadome, a właściwie jeszcze bardziej, gdyż wpływają na około dziewięćdziesiąt pięćdziewięćdziesiąt dziewięć procent wszystkich naszych myśli i zachowań, chociaż nie zdajemy sobie z nich sprawy. Składają się one z dawnych uwarunkowań, wpływu nieświadomości zbiorowej i naszego cienia. Czasem określane są martwymi punktami lub cieniami.

Uświadamiając sobie swój cień i integrując go, jesteśmy w stanie coraz więcej odczuwać i z większą łatwością tworzyć w swoim życiu to, czego naprawdę chcemy. Pytanie brzmi: jak zobaczyć to, co niewidoczne? Tutaj świetnie sprawdza się potężna metoda pracy z własnym domem, który jest trójwymiarową projekcją nas samych. Wszystkie nasze cienie znajdują się w naszym domu. Zastanawiasz się, czym one są w twoim przypadku? Lepiej zadaj sobie pytanie, gdzie je ukrywasz.

Praca z cieniem w przestrzeni

Każde pomieszczenie w naszym domu reprezentuje określony aspekt nas samych. Szafy symbolizują zaś to, co chcielibyśmy schować przed światem. To właśnie w nich ukrywamy swój cień. Świadczy o tym chociażby taki zwrot jak „trzymać trupa w szafie". W języku angielskim istnieje wyrażenie *coming out of the closet* (dosłownie „wyjść z szafy"), które dotyczy ujawnienia ukrywanego wcześniej aspektu.

Wszyscy mamy swój cień, jakieś ciemne strony. Są to te elementy naszej osobowości, które wyparliśmy lub stłumiliśmy, ponieważ na pewnym etapie naszego dzieciństwa przekonaliśmy się, że ich wyrażanie nie jest dla nas bezpiecznie. Nazywamy je cieniem lub ciemnymi stronami dlatego, że są dla nas niewidoczne. Czasem określa się je także mianem martwych punktów lub nieświadomości. Zbiorowa świadomość również ma swój cień, powszechnie nazywany ciemnymi siłami, ciemną energią czy nawet diabłem.

W filozofii taoistycznej dualizm światła i ciemności, czyli jin i jang, jest wszechobecny, istnieje we wszystkim. Staje się problemem tylko wtedy, gdy zaczynamy ukrywać to, co uznajemy w sobie za „złe" lub niewłaściwe, i nieuchronnie odczuwamy wstyd. Im bardziej to ukrywamy, tym ciemniejsze się staje. W ten sposób dochodzi do wewnętrznego rozłamu. W rezultacie tracimy kontakt ze swoim prawdziwym ja i nie jesteśmy zadowoleni z życia. Jesteśmy podzieleni, a więc nie tworzymy spójnej całości.

Psycholog Carl Jung jako pierwszy opisał wpływ cienia na psychikę człowieka. Od tego czasu wielu nauczycieli zajmujących się rozwojem duchowym i osobistym włączyło do swoich praktyk pracę z cieniem, w tym Deepak Chopra, Debbie Ford i Teal Swan. Bycie całością i życie w zgodzie z własną duszą są najważniejszym celem w duchowości. Aby tego dokonać, musimy zintegrować swój cień. To on zasłania nam nasze najwspanialsze dary. Carl Jung traktuje cień jako rezerwuar naszej energii twórczej. Zazwyczaj to właśnie te wyparte aspekty stanowią o naszej wyjątkowości, którą pragnie ujrzeć świat.

WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

www.facebook.com/kobiece

ul. Kolejowa 12B/12
15-701 Białystok
e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
tel. 731-019-059