

WYBACZ SOBIE I ZAUFAJ

12 KROKÓW KU ODPOWIEDZIALNOŚCI I UZDROWIENIU

SUSANNE HUHN

Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku!
W tej książce będziesz czytać o odwadze i wewnętrznej wolności.

Jeszcze kilka lat temu nosiłaby ona tytuł „Zdobądź zaufanie do życia, a potem zobacz, z czego możesz zrezygnować, choćby w niewielkiej mierze”.

Tak to jednak nie funkcjonuje.

Sama wkroczyłam na duchową drogę po tym, gdy przypadkowo natknęłam się na terapeutkę pracującą według duchowych zasad. W owym czasie byłam tak bardzo przepełniona strachem, że często nie chciałam nawet się z nią spotykać. Zbyt dużo wówczas pracowałam, zbyt dużo jadłam, chciałam mieć wszystko i wszystkich pod kontrolą, starałam się kontrolować przede wszystkim własne uczucia, żeby nie poczuć, że życie mnie nie sie i utrzymuje.

Z biegiem czasu, szczególnie podczas studiów, po ukończeniu których miałam dojrzeć do stania się duchową konsultantką, stawiałam coraz częściej do konfrontacji ze strachem, który niosłam w sobie. Nauczyłam się z tym żyć, jakoś funkcjonować. Zaczęłam się modlić, żeby poczuć istnienie siły wyższej i stopniowo oddawać w jej ręce moje życie.

Powoli. Krok po kroku.

Na pewno nie we wszystkim. Nie od razu.

Proces zdrowienia dzięki rezygnowaniu ze starych programów

Tych komponentów mojego życia, które szczególnie mocno opanowane były przez strach, nie byłam w stanie uzdrowić. Istniały we mnie przestrzenie, z kontroli których nie potrafiłam zrezygnować. Nie mogłam na przykład zapobiec temu, żeby nie zagłuszać moich uczuć i nie zaopatrywać się

w energię z pomocą produktów żywnościowych, chociaż potrzebowałam raczej czasu dla siebie; co więcej - objęcia kogoś i przytulenia się. Program jedzenia tkwił tak głęboko we mnie, że uznawałam za wręcz niemożliwe wytrzymywanie w pustce, w którą wpadałam, gdy nie jadłam.

Pewnego dnia dowiedziałam się o grupie samopomocy dla ludzi, którzy cierpią z powodu zaburzeń związanych z jedzeniem. Członkowie grupy posługiwali się programem dwunastu kroków Anonimowych Alkoholików. Na szczęście coś niecoś już wtedy o tym słyszałam, inaczej nie zaprzętałabym sobie głowy.

Udałam się więc na spotkanie z grupą. Odczytano dwanaście kroków. Ja przeczytałam pierwszy z nich:

„Przyznajemy, że nie jesteśmy w stanie kontrolować własnych przyzwyczajzeń i nie potrafimy uporządkować naszego życia „.

To jest bardzo mocne zdanie. Jednak taka była prawda. Taka jest prawda.

Rzucić światło na ostatnie cienie

W owym czasie wiele medytowałam, uczęszczałam na różne kursy, czułam jedność na wielu płaszczyznach z tym, co odczuwałam jako siłę wyższą, ale nie tam, gdzie miało to coś wspólnego z jedzeniem. Kontrolowałam się i żyłam w strachu.

Stopniowo, krok po kroku, brnąc przez stany lękowe pomieszane ze wstydem, nauczyłam się odpuszczać sobie i wsłuchiwać się w moje uczucia.

Te dwanaście kroków nauczyło mnie wiele. Stało się moim przewodnikiem, pokierowało mną. Oto otrzymałam duchowy program samopomocy, który mnie wspiera i pomaga pokonywać wszystkie



wyzwania - czy to kwestie związane z jedzeniem, czy też z inną sferą życiową, gdzie nie dostrzegam lub nie chcę dostrzec woli wyższej mocy, ponieważ na przeszkodzie stoi mój strach.

W tej książce pragnę przekazać Wam tych dwanaście kroków w jeszcze bardziej uduchowiony sposób, niż zwykle są one przekazywane, i tak, jak ja je rozumiałam.

Postępuję w ten sposób, ponieważ program taki bardzo mi odpowiada i doprowadził mnie do poznania jeszcze większej wolności, żywotności i radości.

Chodzi tu tylko o dwanaście kroków, dzięki którym nauczycie się właściwie traktować siebie, jak i innych, iść za swoim wewnętrznym głosem i zaufać wyższej, wewnętrznej sile.

Dwanaście kroków do pokonania strachu przed życiem

Tych dwanaście kroków trzeba postawić dlatego, aby móc pokonać strach przed życiem, strach przed wewnętrzną wolnością i przed tym, co nazywamy naszym losem albo przeznaczeniem.

Ta książka opisuje dwanaście kroków, za pomocą których znajdziecie odwagę życia swoim prawdziwym życiem, zamiast tkwić w pancerzu strachu, lęków i obaw, do których tak bardzo się przyzwyczailiście.

Z materiałów przedstawionych w książce:

Crystal

Książka w sprzedaży wysyłkowej.
(zasady zamówień str. 74)