

Dlaczego *warto kochać?*

Dlaczego Terapia Sercem? Dlaczego Terapia Miłością?
Dlaczego terapia w ogóle?

Tekst: Danuta Terpiłowska

Otóż dlatego, że nie jesteśmy na tej Ziemi za karę. Dlatego, że mamy absolutne prawo do szczęścia, radości, miłości – bezwarunkowej miłości do siebie, do świata, do ludzi. Dlatego, że każdy z nas jest niezwykle. Dlatego, że każdy zasługuje na miłość, akceptację i szacunek.

Dlaczego? A dlaczego nie? Dlaczego nie możemy mieć NIEBA na Ziemi? Dlaczego nie możemy

Dlaczego nowa myśl? Ponieważ mamy wybór: albo użalamy się nad sobą, nad naszą rzeczywistością, szukamy winnych i tracimy energię z powodu „rozlanego już mleka”, albo TWORZYMY NOWE, lepsze życie. Mamy wybór!

Co zatem robić, gdy trudno o nową, pozytywną myśl? Korzystać z pomocy, np. Terapii Sercem, zwanej również Terapią Miłością.

Dlaczego? Pytań „dlaczego” nigdy dość. Jak inaczej dotrzeć do źródła, do naszej prawdy, jak odkryć sens naszego życia?

Otóż dlatego, że wniosek, do jakiego doszłam po latach praktyki jako life coach i terapeutka, pracując autorską metodą Terapii Sercem to – jeżeli nie wiemy o co chodzi w naszym życiu, to chodzi o miłość.

Innymi słowy – wybory dokonywane bez miłości (do nas samych i do otoczenia), bez empatii, bez intuicji wpływającej z kontaktu samego ze sobą, ze swoją prawdą, ze swoim Ja, które, wie czego nam naprawdę trzeba, wynikające z samego rozsądku, w końcowym efekcie mniej lub bardziej „bólą”. Sprawiają, że z czasem czujemy dyskomfort (a czujemy, ponieważ odzywa się s u m i e n i e – niemy sędzia naszych myśli i poczynań), mamy poczucie winy i krzywdy. Dotyczy to nas, naszych bliskich i tych, których świadomie, bądź nieświadomie skrzywdziliśmy, albo nie uwzględniliśmy

& Wybory dokonywane bez miłości,
wynikające z samego rozsądku,
w końcowym efekcie mniej lub
bardziej bolą

mieś RAJU na Ziemi? Przecież od początku do końca wszystko, naprawdę wszystko zależy od nas. Nasza wolna wola to wybór, ale wybór to też odpowiedzialność. Za wyborem idą konsekwencje. Wybór i konsekwencje to nic innego, jak nasza obecna rzeczywistość. Jeżeli nam ta rzeczywistość nie odpowiada, wybierajmy od nowa. NOWA MYŚL – NOWA RZECZYWISTOŚĆ.



w naszych decyzjach, np. przy spadku, podziale majątku, nagród w domu, szkole czy korporacji – przyznawanych przez pryzmat różnych ansów. To może być związek tylko z lęku przed samotnością, wybór kierunku studiów, ponieważ rodzinny biznes tego wymaga, to przykre słowo powiedziane w gniewie, to ambicjonalne milczenie, choć serce kocha. Przykładów w życiu jest wiele.

Czy taki proces można odkręcić? Można, albowiem co „zakręcone”, czyli trudne, skomplikowane, złożone, można „odkręcić”. A im szybciej tym lepiej, tym łatwiej, tym mniej komplikacji, tym mniejsza lawina zdarzeń i konsekwencji. Co zatem robić? Przeprzeć, wybaczyć, naprawić błąd, nie uciekać od problemu, powiedzieć: KOCHAM.

A co, gdy mamy z wybaczeniem, przeproszeniem, powiedzeniem kocham problem? Mamy wybór, np. Terapię Sercem / Terapię Miłością. Skoro miłość wszystko zwycięża, dlaczego z niej nie skorzystać, dlaczego jej nie wykorzystać w terapii? Czy jest coś mocniejszego i bardziej skutecznego?

Najwięcej błędów życiowych, w tym prywatnych, wychowawczych i zawodowych, robimy z powodu miłości, a konkretnie jej braku. Zatem jeżeli nie ma miłości, to

co jest, co nami kieruje przy naszych wyborach? Między innymi niskie poczucie własnej wartości, lęki które w prostej linii prowadzą do agresji, braku zaufania, niezdrowej rywalizacji, nieżyczliwości – bo jak możemy być życzliwi dla innych, skoro nie jesteśmy życzliwi wobec siebie, skoro siebie nie akceptujemy, bywa, że nie lubimy? Jak możemy zaufać drugiemu, skoro sobie nie ufamy? Dlaczego rywalizujemy? Nie ufamy sobie, nie wierzymy w siebie, nie wierzymy, że też potrafimy stworzyć, wymyślić coś niezwykłego, niepowtarzalnego.

& To metoda dzięki której docieramy bezpośrednio do źródła problemu, do serca, które w wyniku nieprzyjemnych przeżyć zamyka się i nie chce, nie umie być wolne, radosne, kochające i kochane

Dlaczego tak się dzieje? Dlatego, że np. w naszym dzieciństwie niepewny siebie rodzic, nie wierząc w siebie, nie wierzył w nas, bądź niespełniony rodzic spełnić się chciał naszym kosztem. Przyczyn jest wiele. Zatem pytam: dlaczego my również nie możemy stworzyć



Jeśli nie wiemy o co chodzi w naszym życiu, to chodzi o miłość

czegoś, z czego będziemy dumni, co nas zachwyci? Dlaczego nie możemy znaleźć swojej drogi, by już nie zazdrościć tym, którym wg nas się udało? Dary i talenty są w każdym z nas. Każdy z nas ma swoją niezwykłą, niepowtarzalną drogę. Dlaczego niepowtarzalną? Dlaczego niezwykłą? Bo NASZA. Jeżeli jesteśmy dla siebie ważni, niezwykli, niepowtarzalni – a jesteśmy!, to nasza odkryta droga, odkryty cel też jest niepowtarzalny, bo NASZ.



Danuta Terpiłowska

Life coach, twórczyni Terapii Sercem / Terapii Miłością – holistycznej metody terapeutycznej, obejmującej wszystkie dziedziny życia prywatnego, zawodowego, związków. Pomaga przezwyciężyć dysharmonię w pracy, biznesie, życiu codziennym i związkach. Autorka książki i audiobooka „Przekazy mocy, mądrości i miłości” – tekstów, które porządkują wewnętrzny chaos. www.terapiasercem.pl

Nie trzeba wiele, by szanować siebie i innych. Wystarczy fakt naszego istnienia. Dlaczego? Ponieważ nasze życie i my sami jesteśmy darem największym nie tylko dla siebie, ale i dla naszych bliskich, dla naszych znajomych, dla świata. Tak, dla świata również, bo to my tworzymy ten świat, nasz świat. Jeżeli zrozumiemy, zaakceptujemy i pokochamy siebie, nasze życie stanie się prostsze, piękniejsze. Staniemy się WOLNI, wolni od lęków, roszczeń, złości, zazdrości – wolni! I ta wolność, ta miłość do nas i w nas, ta akceptacja siebie i otoczenia, to nic innego, jak niebo w nas i wokół nas. Nie trzeba szukać daleko. Wszystko, co najpiękniejsze jest w nas. Ale uwaga: to, co stanowi nasz dyskomfort również jest w nas.

Dlatego jeżeli nie potrafimy dotrzeć do siebie, do swojej prawdy, do swojego celu, jeżeli nie możemy wybaczyć, pokochać i zaakceptować siebie, pomocna jest Terapia Sercem.

Terapia Sercem / Terapia Miłością to metoda, dzięki której co niekochane, staje się kochane, gdy nie ma miłości – wraca miłość, gdy nie ma harmonii – przywraca harmonię, gdy nie ma celu – pomaga odnaleźć cel, gdy nie ma sensu życia – przywraca jego sens. Metoda, która sprawia, że niemożliwe staje się możliwe. To metoda, dzięki której docieramy bezpośrednio do źródła problemu, które czasami jest bardzo, bardzo odległe i do serca – zranionego, często z bólu zamkniętego, serca ogniskującego wszystko, co bolało i co boli. Serca, które w wyniku nieprzyjemnych przeżyć zamyka się i nie chce, nie umie być wolne, radosne, kochające i kochane. Zamknięte serce nie widzi, że świat mimo wszystko jest piękny, a ludzie życzliwi, nie słyszy śpiewu ptaków, nie widzi cudów przyrody. Nie widzi nic, co piękne, radosne, pozytywne. Taki stan serca, taki stan ducha sprawia, że zamykamy się w smutku, tracimy sens życia, wpadamy w nałogi albo stajemy się nieprzyjemni, zgorzkniali, złośliwi, agresywni, źli. Aby temu zaradzić, w trakcie sesji docieramy do naszego serca oraz do naszego wewnętrznego Ja, które doskonale wszystko wie i krok po kroku pokazuje i oddaje to, co destrukcyjne zgromadziło się w nas przez całe życie. Uwalnia i przynosi ulgę. Stajemy się lżejsi, chudniemy, młodniejemy. Uwalnia wszystko, co miłością nie jest, robiąc tym samym miejsce tylko na miłość.

Czy to możliwe? Tak, ponieważ od zawsze to MY jesteśmy miłością, to MY jesteśmy życiem. Żyjmy więc, kochajmy więc, kochajmy i siebie i swoje życie, albo miłość to my i nasze życie to my. Dlatego warto i kochać i żyć – miłością żyć.

Dlaczego nie? ❖