

Sekrety Miłości dla Każdego
Darmowy Fragment

SEKRETY MIŁOŚCI DLA KAŻDEGO



LOS ANGELES
BOOK FESTIVAL
NAGRODA!

**WSZYSTKO CO WARTO WIEDZIEĆ
ŻEBY MIEĆ
NIESAMOWITY ZWIĄZEK**

JOHANNA KERN

Sekrety Miłości dla Każdego
Darmowy Fragment

WIADOMOŚĆ OD JOHANNY KERN

o tak, nie jest to już tajemnicą: jestem starsza. Jestem dużo starsza od mojego męża i rzeczywiście mamy najbardziej niesamowity związek, jaki można sobie wyobrazić. I NIE jest to wcale jakiś szczęśliwy traf.

Nie istnieje coś takiego jak szczęśliwe zbiegi okoliczności, jeżeli chodzi o Miłość. Nie wybieramy, kogo kochamy, tylko po prostu kochamy.

Prawdziwe pytanie brzmi: o co chodzi z tą Miłością i jak przekłada się ona na szczęście w życiu? Bo się przekłada. Tak, są tacy ludzie, którzy powiedzieliby Ci, że Miłość oznacza cierpienie, koniec wolności, same kompromisy i złamane serce. Ale czy to prawda? Zastanów się tylko: czy to Miłość przysparza nam cierpienia, czy to raczej brak Miłości sprawia, że jesteśmy nieszczęśliwi?

Miłość i szczęście idą w parze. Właśnie tak. Nigdy nie cierpimy z powodu Miłości. Cierpimy wyłącznie wtedy, gdy nie spełniają się nasze oczekiwania - jakie by one nie były.

Oczekiwania. To naprawdę wielki i bardzo ważny temat, prawda? O tym także będziemy mówić w tej książce.

Będziemy mówić o Miłości i jej sekretach, a także o związkach. Będziemy również mówić o naszej relacji z Miłością oraz o naszej relacji z samym sobą.

Miłość i troska. Romans i seks. Zrozumienie i wsparcie. Kompromisy i wolność. Rozwój i ewolucja.

Poruszymy wszystkie te tematy, a także dużo innych. Ponieważ Miłość to proces w toku, nic nie jest skończone, jeśli chodzi o Miłość i kochanie.

Jedyną rzeczą, jaka nigdy się nie zmienia, jest to, że Miłość JEST mocą. Brak Miłości JEST brakiem mocy.

Chcesz się założyć? Ja tak kiedyś zrobiłam. I nie chodziło mi wcale o wygraną zakładu. Kiedy wygrałam, wygrałam Miłość.

A to dlatego, że w sprawach Miłości wygrywa każdy, jeśli nauczy się jej sekretów.

Życzę Ci jak najwięcej Miłości. I życzę Ci w niej prawdziwego szczęścia.

SEKRET 1
POSZUKIWANIE OBIEKTU MIŁOŚCI

Szukać czy nie szukać naszej Doskonałej Połówki - oto JEST pytanie.

en jedyny, ta jedyna. Nasza Doskonała Połówka, po prostu Bratnia Dusza. Osoba, z którą chcemy przeżyć życie, zestarzeć się i nigdy się nie rozstać. Ktoś, kto wnosi szczęście w nasze życie i sprawia, że wszystko jest dobrze. Ktoś, kogo warto poszukiwać pośród miliardów ludzi żyjących na naszej planecie. Nasza Miłość, ukochana, ukochany, nasze słońeczko, kochanie, skarb, nasza lepsza połowa, nasza królowa, nasz anioł, księżę z bajki, tygrysek, dziubeczek, misiaczek, Miłość naszego życia.

Sekrety Miłości dla Każdego Darmowy Fragment

Lista miłosnych określeń, jakich możemy używać, zwracając się do ukochanej osoby lub ją opisując, może być bardzo długa. Poszukiwanie naszej Doskonałej Połówki również może trwać w niektórych przypadkach bardzo długo. Są tacy, którzy wierzą, że pośród miliardów ludzi na naszej planecie, znajduje się tylko jedna jedyna przeznaczona im osoba i że mogą ją pewnego dnia odnaleźć. Nie chcą się więc wiązać na stałe z nikim innym.

Istnieją różne teorie na temat tego, w jaki sposób szukać i jak można rozpoznać swoją Doskonałą Połówkę, czy też Bratnią Duszę. Dużo mówi się także o tym, jakie to uczucie, kiedy spotka się wreszcie kogoś takiego: że magnetyzm, jaki się wtedy odczuwa, jest tak silny, aż trudno to wyjaśnić. Że jest to tak, jakby było się w jakiś magiczny sposób ze sobą powiązanych, zanim jeszcze doszło do spotkania. Że ma się z tą osobą świetne porozumienie, oddziałując przy tym na siebie nawzajem w cudowny sposób, wspierając się i akceptując. Od razu jest się też nierozłącznym i zaangażowanym. I po prostu nie można już sobie wyobrazić życia bez tej osoby.

Prawda, że to wspaniała, chwytająca za serce i zapierająca dech w piersiach historia? Któż z nas nie pragnąłby czegoś takiego dla siebie? Na pewno wszyscy chcielibyśmy to przeżyć, nawet ci, którzy się do tego nie przyznają. Marzymy nieraz, żeby taka perfekcyjna bajka spełniła się w naszym życiu i chcielibyśmy spotkać osobę, która sprawi, że tak się poczujemy.

Ale wiesz co? Być może nie zdajesz sobie z tego sprawy, że już mogłeś/-aś spotkać swoją Bratnią Duszę. Tylko, że nie było przy tym żadnych „fanfar” czy też „fajerwerków”, lub innych magicznych oznak z tym związanych.

Bo przecież zastanów się tylko: silny pociąg od pierwszego wejrzenia, jakiś dziwny magnetyzm, tęsknota za obecnością tej osoby, doskonałe samopoczucie, gdy jest się razem i chęć spędzania ze sobą więcej czasu. Coś takiego przytrafia się nam wszystkim, kiedy tylko się w kimś zakochamy po raz pierwszy w życiu. Lub po raz drugi. Albo po raz trzeci. I tak dalej.

Jednak wszystko to nie oznacza, że doświadczamy prawdziwej Miłości. Takie odczucia zwykle towarzyszą nam, gdy się po prostu zadurzymy, silnie zauroczeni kimś, kogo uznamy za ekscytującą i interesującą osobę. Możemy odczuwać podobny rodzaj fascynacji nie raz, ale kilka razy w życiu, albo nawet wiele razy.

Kiedy czujemy do kogoś silny pociąg, zrobimy wszystko, co w naszej mocy, żeby ta osoba czuła się z nami dobrze, gdyż chcemy za wszelką cenę podtrzymać jej uwagę. Chyba że mamy jakieś nierozwiązane problemy emocjonalne i wtedy traktujemy osobę, której pożądamy, w sposób nieprzewidywalny i krzywdzący. Nie będziemy jednak roztrząsać tej kwestii w tym rozdziale i wrócimy do takich przypadków później.

Owszem, zdarza się tak, że z naszego oczarowania może rozwinąć się piękna Miłość. Oczywiście jest też, że oczarowanie mija z upływem czasu. Podobnie jak krótkotrwałe zaangażowanie zakorzenione w pożądaniu seksualnym, oczarowanie kimś, kogo z jakiegokolwiek powodu uznajemy za wyjątkowego - nie jest prawdziwą Miłością.

W takim razie czy mamy gdzieś swoją Doskonałą Połówkę, naszą Bratnią Duszę wartą poszukiwań, czy też jej nie mamy?

Kiedy mój mąż Patrick i ja spotkaliśmy się po raz pierwszy dawno temu, nie mieliśmy pojęcia, że pewnego dnia będziemy tworzyć piękne małżeństwo, wypełnione po brzegi Miłością i szczęściem. Nie czuliśmy pociągu do siebie i w naszych najśmielszych marzeniach nie

Sekrety Miłości dla Każdego Darmowy Fragment

moglibyśmy wyobrazić sobie bycia razem. A jednak wiele lat później wszystko się zmieniło. Co takiego się stało? Co spowodowało, że będąc wcześniej tylko przyjaciółmi, nagle zapragnęliśmy być razem i stworzyliśmy związek tak silny, jakiego żadne okoliczności nie są w stanie zaburzyć ani naruszyć? Z całą pewnością nie było to związane z tym, że z perspektywy czasu różnica wieku pomiędzy nami przestała mieć znaczenie, bo przecież ona się nie zmieniła. Jestem dużo starsza i nie jest to szeroko akceptowalne w dzisiejszym społeczeństwie, żeby starsza kobieta znalazła prawdziwą Miłość z młodszym mężczyzną. Przeciwna sytuacja, to jest związek pomiędzy dużo starszym mężczyzną a dużo młodszą kobietą, została już zaakceptowana przez standardy społeczne przez wieki i nikt nie ma z tym tak naprawdę dużego problemu, chociaż niektórzy ludzie nadal trochę się na to krzywią. Jednak starsze kobiety nie są standardowo postrzegane jako obiekty pożądania czy mające duże szanse na znalezienie prawdziwej Miłości. Czyżbyśmy wracali tutaj do wyświechtanego już poglądu, że celem Miłości jest reprodukcja? Miłość jest, dlatego że jest. Może wiązać się z posiadaniem potomstwa lub nie, a wiek kobiety nie ma z tym zupełnie nic wspólnego. Liczne młode pary decydują się w ogóle nie mieć dzieci.

Nadal panuje ogólny brak prawdziwej wiedzy na temat tego, czym jest Miłość. Tak samo, jak nie do końca pojmujemy istotę ludzkiej natury. W swoich opiniach większość ludzi ma tendencję do bazowania na podświadomym zaprogramowaniu, które wdrukowuje się nam w naszych latach formatywnych lub wczesnej młodości.

W zależności od tego, skąd pochodzimy i jaka była nasza sytuacja w dzieciństwie i młodości - powtarzamy wzorce naszych opiekunów, społeczeństwa lub systemu wierzeń, z którymi wyrosliśmy. Generalnie mamy tendencję do działania na automatycznym pilocie i niemyślenia zbyt wiele o czymś, chyba że zaistnieje taka potrzeba. Albo wtedy, gdy zaczniemy się rozwijać, wychodzić ze swojej skorupy czy też po prostu się zakochamy. Ponieważ kiedy się zakochujemy, nic innego się nie liczy. Widzimy wtedy ukochaną osobę taką, jaką naprawdę jest: czyli dostrzegamy w niej pięknego człowieka, którego podziwiamy i dla którego chcemy być najlepsi.

Miłość otwiera nam oczy na to, jaka naprawdę jest nasza ludzka natura: widzimy, że nasza prawdziwa istota wewnętrzna wolna jest od wszelkich programów i tzw. podświadomych cieni (naszej ciemnej strony, z której możemy nie zdawać sobie sprawy). Nasze czyste Serce zna tylko piękno i harmonię. Nasze czyste Serce wypełnione jest radością i miłością do życia.

Właśnie tacy jesteśmy głęboko w środku. I kiedy ujrzemy siebie poprzez oczy Miłości, nie zobaczymy niczego oprócz perfekcji. Kiedy naprawdę kogoś pokochamy, nie ma to znaczenia, czy ta osoba jest młoda czy stara, szczupła czy krągłejsza. Nieważne gdzie się urodziła i jaki ma kolor skóry, czy jest tzw. „prawdziwym facetem”, „prawdziwą kobietą”, albo na przykład w przypadku osób o innej orientacji seksualnej, czy ta osoba to „ktoś w naszym stylu” czy nie. Prawdziwa Miłość dostrzega w człowieku tylko to, co naprawdę ważne: jego prawdziwe piękno.

Być może zgodzimy się więc, że znalezienie naszej Doskonałej Połówki, to po prostu znalezienie kogoś, kogo naprawdę pokochamy.

A skoro tak jest, to czy nadal będziemy uważać, że pośród miliardów ludzi na naszej planecie znajduje się tylko jedna osoba, którą moglibyśmy naprawdę pokochać?

Jeżeli Twoja odpowiedź brzmi „nie” - może przestaniesz zawracać sobie głowę poszukiwaniem tej jedynej Doskonałej Połówki. Postaraj się po prostu otworzyć swoje serce i zobacz, co się

Sekrety Miłości dla Każdego **Darmowy Fragment**

wtedy stanie. Kochaj swoje życie i ciesz się swoją własną piękną naturą. I kiedy najmniej będziesz się tego spodziewać, ktoś spojrzy Ci głęboko w oczy, sprawiając, że nagle poczujesz, że to właśnie to. Poczujesz, że to, co dzieje się między Wami - jest dokładnie takie, jakie ma być. A ta osoba, która stoi przed Tobą, JEST Twoją prawdziwą Miłością.

Jeśli jednak nadal wierzysz, że musisz koniecznie znaleźć kogoś, kto spełni wszystkie Twoje oczekiwania, które wyliczyłeś/-aś sobie w głowie lub na kartce papieru - Twoje poszukiwania Doskonałej Połówki mogą nigdy się nie skończyć. Tak naprawdę nie szukasz prawdziwej Miłości. Poszukujesz raczej Miłości zaprojektowanej na własne potrzeby. Może też być tak, że nie jesteś jeszcze gotowy/-a na prawdziwy związek i tylko „wstępnie sprawdzasz co i jak”, albo z jakichś powodów szukasz wymówek, by nie zaangażować się z kimś na poważnie. W takim przypadku, nie zadowolisz się nikim, chyba że poznasz powody, jakie stoją za Twoimi poszukiwaniami ideału. Może też być tak, że znajdziesz faktycznie kogoś, kto spełnia Twoje kryteria. Być może stworzysz z taką osobą szczęśliwy związek. Być może nie.

Miłość obejmuje, a nie wyklucza.

Dopuszcza każdego i nikogo nie spycha na margines.

Miłość zawsze jest dla nas dostępna, w każdym czasie. To, z kim będziemy dzielić prawdziwą Miłość zależy od głębokiego, dużo bardziej fundamentalnego powodu niż to, kto według nas mógłby być naszym najlepszym partnerem.

Czy jesteś gotowy/-a dowiedzieć się, czym tak naprawdę jest Miłość?

Zakładam, że skoro sięgnąłeś/-aś po tę książkę, pewnie kieruje Tobą ciekawość i chcesz wiedzieć, czego może nauczyć Cię Miłość.

Istotnie, Miłość może nas bardzo dużo nauczyć zarówno o nas samych, jak i o świecie, w którym żyjemy.

Jednym z sekretów Miłości jest to, że zna ona nas o wiele lepiej, niż my sami siebie znamy. Znacznie lepiej, niż możemy to sobie wyobrazić. Może nam pokazać takie nasze strony, o których nie mamy zielonego pojęcia, że istnieją.

Prawdziwa Miłość wyzwala z nas to, co najpiękniejsze. Pokazuje nam także to, co skryliśmy głęboko w sobie i wyjaśnia nam dlaczego tak zrobiliśmy. Odpowiada nam, jakie były powody, że zepchnęliśmy do środka coś, co nas zraniło, i czemu chowamy tam wszystko to, czego nie lubimy na swój własny temat i czym nie chcemy się zajmować. A także pomaga nam uzdrowić to, co potrzebuje uzdrowienia. Potrafi porządnie zatrząść nami, a nawet nas złamać, by potem poskładać nas na nowo w sposób, który nam wszystko wynagrodzi.

Prawdziwa Miłość może przyjść nieoczekiwanie i ukazać się nam w kształcie i formie, jakich się w ogóle nie spodziewamy.

Nasza Doskonała Połówka może być zupełnie inną osobą od tej, jaką sobie wyobrażamy.

Nie zapominajmy także o tym, że prawdziwa Miłość pomaga nam się rozwijać. I to bardzo. Nieważne, jakie doświadczenia mamy już za sobą, jaka jest nasza wiedza, edukacja, osiągnięcia biznesowe czy akademickie. Miłość zawsze nauczy nas nowych rzeczy. Takich, których nie można poznać poza obszarem „świata prawdziwej Miłości”.

Sekrety Miłości dla Każdego **Darmowy Fragment**

Miłość, jaką dzielimy z moim mężem Patrickiem, otwiera mi oczy na coś nowego każdego dnia. Dokładnie tak: KAŻDEGO DNIA. On naprawdę jest moją Bratnią Duszą, ale nie według definicji, że był jedynym odpowiednim dla mnie człowiekiem na całym świecie. Jest tak dlatego, ponieważ oboje zdecydowaliśmy, że to, co mamy, jest prawdziwą Miłością, a nie opatrunkiem dla naszych potrzeb i pragnień.

W jaki sposób tak zdecydowaliśmy?

Oboje wiedzieliśmy w głębi naszych serc, że Miłość ciągle nas otacza, że jest tutaj zawsze. Otworzyliśmy więc swoje serca na energię Miłości, jak gdyby pod wpływem zharmonizowanej milczącej umowy - i wtedy się to stało: wypełniła nas prawdziwa Miłość.

Nasza Doskonała Połówka jest po prostu osobą, która na głębszym poziomie, można by rzec „na poziomie duszy” dzieli z nami energią prawdziwej Miłości. Znalezienie prawdziwej Miłości nie dzieje się w sposób intelektualny ani na poziomie emocjonalnym. Nasza gotowość na Miłość zaczyna się od tego, że postanawiamy być gotowi na Miłość.

Jeśli ktoś chce związku tylko po to, by poczuć się dobrze na swój temat albo odczuwać romantyczną ekscytację, magię bycia z kimś, te wymarzone „fajerwerki” lub „fanfary”, jeśli ktoś szuka ucieczki od samotności, pustki, braku szczęścia itp. - nie jest gotowy na prawdziwą Miłość. Nie ma nic złego w tym, żeby pragnąć czegoś lepszego, bo przecież nic w tym dziwnego, że chcemy mieć fajniejsze, bardziej udane życie. Jednak oczekiwanie, że znalezienie kogoś, kogo można będzie pokochać, zapewni nam prawdziwe szczęście - to nie tylko nieporozumienie, ale wręcz naiwność. Nasze szczęście zależy od nas samych. Nie potrzebujemy nikogo, aby odczuwać szczęście. Można być szczęśliwym niezależnie od okoliczności. Prawdziwe szczęście to stan umysłu, a nie uczucie. Radość i ekscytacja, jakich czasem doświadczamy, to emocje, a nie szczęście. Nikt nie poda nam szczęścia na tacy. Ponieważ szczęścia nie da się komuś po prostu ofiarować.

Kiedy mówimy, że ktoś nas uszczęśliwia, mamy na myśli to, że cieszy nas to, co ta osoba robi i lubimy spędzać z nią czas.

Szczęście nie jest czymś, co można dać, a Miłość nie jest czymś, co przychodzi lub odchodzi.

Szczęście jest, ponieważ jest - bez żadnego powodu.

Miłość jest, ponieważ jest - po prostu bez powodu.

Szczęście i Miłość są jak powietrze zawsze dla nas dostępne. Aby pozwolić powietrzu wypełnić nam płuca, musimy je wdychać, czyli trzeba otworzyć swoje nozdrza lub usta. Aby szczęście i Miłość wypełniły nam życie - musimy otworzyć swoje serce i umysł.

Twoja Doskonała Połówka nie dostarczy Ci na tacy Miłości i szczęścia.

Twoja Doskonała Połówka będzie dzielić z Tobą Miłość i szczęście.

Kiedy to nastąpi?

Kiedy przestanieś szukać tego, czym Miłość nie jest, i otworzysz się na to, czym

Miłość może być w Twoim życiu - ktoś, kto będzie gotów na to samo co Ty, pojawi się na Twojej drodze.

Sekrety Miłości dla Każdego **Darmowy Fragment**

Możesz wtedy zdecydować, że ta osoba jest Twoją Doskonałą Połówką. Twoją prawdziwą Miłością. Bratnią Duszą. Jedną jedyną. Kimś, z kim pragniesz poznać, co to Miłość.

Może też tak być, że jesteś już w związku, który nie jest udany - lecz oboje postanowicie zostać razem, by dać sobie jeszcze jedną szansę i zobaczyć, co z tego wyniknie. Jeżeli zdecydujecie się znaleźć i przetestować nowe sposoby relacji między Wami - może to doprowadzić do czegoś, co przekształci się w prawdziwą Miłość. Być może zaskoczy Cię wtedy to, że ta osoba, która Cię wcześniej denerwowała, stała się kimś, z kim najbardziej lubisz przebywać.

Nasza Doskonała Połówka może pojawić się w naszym życiu, kiedy najmniej spodziewamy się tego, że znajdziemy prawdziwą Miłość. Może też stanąć na naszej drodze w najbardziej zaskakującej postaci akurat wtedy, gdy w ogóle nie dopuszczamy takiej możliwości, ponieważ już jesteśmy wypełnieni Miłością od środka i nie czujemy potrzeby, żeby z kimś być.

Nasza Doskonała Połówka nie ma za zadanie obdarowywać nas Miłością.

Znajduje się tu po to, żeby być razem z nami w energii Miłości.

(KONIEC ROZDZIAŁU 1)

SEKRET 8 **CO PSUJEZWIĄZEK: 7DUCHÓWPRZESZŁOŚCI** **I JAK SOBIE Z NIMIRADZIĆ**

Nieproszeni goście, którzy sięją zamęt.

Jeśli się z nimi nie rozprawimy, skończymy tam, gdzie chcą żebyśmy się znaleźli.

szyscy pragniemy tych samych rzeczy: dobrego zdrowia, spełnienia, kochającego

związku/rodziny i komfortu w życiu. Podczas gdy szczegółły tego, jak widzimy nasze potrzeby, mogą się różnić - wszystko jednak sprowadza się do tego samego: poczucia szczęścia. Wszyscy chcemy szczęścia w życiu. Na tej planecie nie ma nikogo, kto by nam powiedział, że chce być nieszczęśliwy.

Do odnalezienia szczęścia w życiu potrzebne są dwie rzeczy. Z jednej strony, wymaga to pozbycia się bagażu swoich oczekiwań oraz docenienia i zaufania życiu, jako tej wspaniałej podróży, odbywanej po to, by stać się tym, kim mamy się stać. Z drugiej jednak strony, musimy dołożyć starań, aby dotrzeć do tego miejsca, w którym możemy w pełni być tą osobą, którą mamy być.

Jednym słowem: bądźmy czynni w swoich dążeniach, ale też nie stawajmy się przeszkodą na drodze naszemu szczęściu, gdy zmierza w naszą stronę.

Oczywiście, że wszyscy pragniemy mieć jak najbardziej udany związek, co do tego nie ma żadnych wątpliwości. Chcemy, aby był prawdziwie cudowną uczta emocji, zmysłów i wrażeń, podczas której oboje możemy się cieszyć wspólnie spędzanym czasem i świętować to, co mamy: Miłość.

Ale co, jeśli ta uczta, którą z utęsknieniem sobie planowaliśmy nagle zostaje przerwana przez nieproszone gości, którzy rozsiadają się przy naszym pięknie zastawionym stole i mają ukryty w zanadru swój własny niszczycielski plan?

Sekrety Miłości dla Każdego **Darmowy Fragment**

Duchy naszej przeszłości. Wdarły się tutaj, podobnie jak nieproszeni goście wkradają się na prywatne imprezy lub wesela. I podobnie jak oni - mogą wywodzić się zarówno z kręgów znajomych gospodarza czy pana młodego, jak i gospodyni czy panny młodej. Często pochodzą z obu stron.

Każda emocjonalna rana, której nabawiliśmy się w przeszłości, staje się naszą słabością, ukrytą w naszej podświadomości jak zmiecione pospiesznie pod dywan okruchy. Każda taka rana staje się bazą do rozwijania się u nas podświadomego Cienia, który chroni nasze słabe punkty, można by rzec: „własnym ciałem”. Taki Cień staje się jednocześnie bezwzględny. Jest jak złoczyńca, którego czarny charakter czyni go bezpardonowym w działaniu. Kontroluje nasze reakcje: myślenie, uczucia i zachowania. A im więcej mamy nieuleczonej traumy z przeszłości, tym więcej Cieni skrywa się w naszej podświadomości.

Nasze Cienie przejmują kontrolę nad nami po to, aby uchronić nas od wszelkich możliwych szkód. Niezależnie od tego, czy rzeczywiście istnieje jakieś prawdziwe niebezpieczeństwo, czy tylko wyobrażamy sobie, że jesteśmy w jakiś sposób zagrożeni, nasze Cienie „wychodzą” i działają w naszym imieniu. Dzieje się to tak, jakby ktoś nacisnął jakiś guzik: zaczynamy zachowywać się w sposób defensywny, jak roboty na automatycznym pilocie. Powtarzamy w kółko te same schematy, tkwiąc ponownie w podobnych jak kiedyś kłopotliwych sytuacjach. Utrwalamy nasz ból emocjonalny i raniemy nie tylko siebie, ale i innych. Jednym słowem: sabotujemy nasze związki, nasze szczęście, nasze prawo do sukcesu, dostatku/obfitości oraz nasze prawo do kochania kogoś i bycia kochanym.

Kiedy zaczynamy związek oparty na prawdziwej Miłości, zgadzamy się wspólnie przyjąć odpowiedzialność za pielęgnowanie i dzielenie energii naszej Miłości. Kiedy pojawiają się problemy, nie możemy po prostu wskazać palcem i powiedzieć: „To wszystko twoja wina”, lub „Przecież wiesz, że jestem porypany/-a. Nie mogę nic na to poradzić.”

Ponieważ tak naprawdę możemy coś na to poradzić. Zawsze możemy coś z tym zrobić, jeśli tylko rzeczywiście tego chcemy. A co do pierwszego stwierdzenia - nigdy nie jest to po prostu wina tej drugiej osoby. Miłość nie jest ślepa, a do związku, jak do tanga, trzeba dwojga.

Duchy naszej przeszłości poinformują nas o swojej obecności, prędzej czy później. Właściwie każdy z nas dobrze zna swoje Cienie. Wiemy przecież, jak możemy za-reagować; wiemy, co zrobiliśmy i co możemy zrobić. Nie udawajmy więc, że jesteśmy zaskoczeni istnieniem naszych Cieni, kiedy rozbijają nasz związek. I bądźmy świadomi tego, że osoba, którą kochamy, także ma swoje własne Cienie.

Nie oznacza to wcale, że musimy uciekać od Miłości lub szansy na udany związek, kiedy jeszcze nie jesteśmy emocjonalnie uleczeni. Nie odrzucajmy także możliwości kochania i bycia z kimś, kto posiada bardzo głębokie, bolesne rany emocjonalne. Naturalnie, że zawsze jest lepiej rozprawić się z naszym własnym „bałaganem pod dywanem”, zanim spowoduje on, że nasz związek się potknie o to zwalisko i upadnie. Ale - sama obecność takiego bałaganu (tej drugiej osoby lub naszego własnego) nie jest problemem, którego nie można przezwyciężyć. No cóż, chyba, że akurat tak właśnie jest.

Kiedy decydujemy się kochać siebie nawzajem i wzrastać razem, naturalnie podejmujemy ryzyko stawiania czoła naszej ludzkiej naturze, która jest zarówno piękna, jak i złożona.

Sekrety Miłości dla Każdego **Darmowy Fragment**

Niezależnie od tego, czy to my czy nasz partner musi podjąć się wysiłku uzdrowienia swoich bolesnych ran, musimy być jednakowo cierpliwi, pomocni i na tyle mądrzy, aby wiedzieć, że proces gojenia zajmuje pewien czas.

Bardzo pięknym aspektem Miłości, który następuje w związku po Przychylności/Akceptacji i Pokorze, jest Równość. Kiedy rozpoznajemy Równość w naszym związku, uznajemy nasze równe prawa i przywileje do stworzenia najbardziej niesamowitego związku, jakiego pragniemy.

Jest to najważniejsza rzecz do zapamiętania, gdy Duchy naszej przeszłości zaczynają budować między nami bariery i ustawiać nas po swojemu. Nie dajmy się im. Nie po-zwalajmy sobie dać się zaślepić ich bólem/gniewem tak, abyśmy nie stracili z pola widzenia światła naszej Miłości.

Zwykle dzieje się tak, że nasze własne Cienie zaczynają się zmagać i walczyć z Cieniami tej drugiej osoby, ponieważ każde z nas podświadomie próbuje chronić przed rozdrapaniem swoje rany. Jeśli nie poświęcimy wystarczająco dużo uwagi, jeśli nie będziemy rozmawiać o naszych obawach i nie będziemy próbować szukać rozwiązań - możemy łatwo sabotować nasz związek i pozwolić odejść naszej pasji w miejsce, z którego nie ma odwrotu.

Powiedziawszy to, muszę dodać, że wszystko jest możliwe. Wszyscy jesteśmy wyjątkowi. Wszyscy jesteśmy różni. I wiemy najlepiej, co jest korzystne dla nas i naszego związku - jeśli tylko naprawę dostróimy się do wibracji Miłości.

Patrick i ja komunikujemy się w sposób pełen Miłości. Nie boimy się mówić o tym, co nam dolega i nie boimy się stawić czoła naszym Cieniom, ponieważ nie pozwalamy im tak łatwo nas przerazić. Byłoby prawdziwą naiwnością przypuszczać, że jesteśmy od nich wolni - to nie działa w ten sposób. Jako ludzie żyjący w społeczeństwie, wszyscy jesteśmy wrażliwi na nasze środowisko. Nasze przetrwanie, jako gatunku ludzkiego, zależy w dużej mierze od współpracy, a nie od samotności. Nie mamy szczególnie dobrego wzroku, słuchu, potężnych kłów i pazurów lub grubego futra, utrzymującego ciepło naszego ciała. Jako ludzka rasa przetrwaliliśmy do tej pory dzięki naszej zdolności do współpracy jako wspólnoty. W tym jest nasza prawdziwa siła. Zależni jesteśmy od innych, a inni zależni są od nas. Tak więc wdrukowane „programy” innych ludzi wpływają na nas nie tylko we wczesnym dzieciństwie i młodości, ale w ciągu całego naszego życia. Dlatego tak ważne jest zachowanie „Higieny Cieni”. Po to, aby utrzymać w ryzach naszą podświadomość i wziąć odpowiedzialność za nasz wewnętrzny bałagan.

W tym rozdziale zajmiemy się najczęściej spotykanymi nieproszonymi gośćmi w związkach - Duchami Przeszłości, z których powinniśmy zdawać sobie sprawę i wiedzieć, jak sobie z nimi radzić. To najdłuższy rozdział w tej książce - nie spiesz się, daj sobie czas na jego spokojne przeczytanie. Ci nieproszeni goście dali go sobie, kiedy zagnieździli się w twojej podświadomości, nie należy więc ich lekceważyć.

Niezależnie od tego, czy są to nasze własne Duchy Przeszłości, czy też nawiedzają naszą ukochaną osobę –

gdy jesteśmy dobrze przygotowani, wszystko da się rozwiązać.

Warto o tym wiedzieć.

1. DUCH PRZESZŁOŚCI **LĘK PRZED ZMIANAMI**

Sekrety Miłości dla Każdego
Darmowy Fragment

Stanie Ci na drodze, jak dwugłowa kobra.

Nie da Ci się ruszyć - dla twojego „dobra”.

Ten nieproszony gość żeruje na naszej niepewności co do tego, jak wszystko się ułoży w nowej sytuacji. Będzie nam szeptać do ucha, będzie plotkować o nieszczęściu innych ludzi i ostrzegać nas przed wszelkimi możliwymi negatywnymi skutkami naszych decyzji, próbując nas „ocalić”.

Niezależnie od tego, czy przeprowadzamy się do nowego domu, zaczynamy nową pracę, rozpoczynamy lub kończymy związek - jeśli Lęk Przed Zmianami kwitnie sobie w naj-lepsze w naszej podświadomości, może powstrzymać nas od podjęcia działania. O tak, zrobi to z pewnością, jeśli tylko na to pozwolimy. Da nam tysiąc powodów, dla których powinniśmy pozostać tam, gdzie jesteśmy: bez względu na to, czy znajdujemy się w przyjaznym, czy destrukcyjnym otoczeniu, nawet takim, w którym dzieje się nam krzywda. Lęk Przed Zmianami będzie próbował przekonać nas, że „stary diabeł” jest lepszy od „nowego diabła” - skoro już wiemy, jak sobie z nim radzić. Dopóki pozwolimy mu kierować nami, nie będziemy w stanie znaleźć odwagi, zaryzykować i otworzyć się na możliwości, które pojawią się na naszej drodze. Być może nigdy nie będziemy w stanie w pełni wyznaczyć komuś naszej miłości lub - w jakimś innym scenariuszu życiowym - nie będziemy w stanie zakończyć szkodliwego dla nas związku.

Istotnie łatwo jest przyzwyczaić się do każdej sytuacji, w której się znajdujemy, nawet jeśli nie jest już ona dla nas korzystna. Trudniej jest powitać zmianę i wejść na niepewny grunt. I nie ma to znaczenia, że ta zmiana może być dla nas dobra - Lęk Przed Zmianami robi wszystko, co w jego mocy, byśmy unikali zmian za wszelką cenę.

Jak pozbyć się tego nieproszonego gościa:

KONIEC FRAGMENTU ROZDZIAŁU 8

KUP KSIĄŻKĘ I PRZECZYTAJ CAŁY ROZDZIAŁ, ŻEBY DOWIEDZIEĆ SIĘ JAK PORADZIĆ SOBIE Z 7. DUCHAMI PRZESZŁOŚCI

ORAZ PRZECZYTAJ WSZYSTKIE 14. ROZDZIAŁÓW

PLUS

Dowiedz się jaki styl romantyzmu może być dla Ciebie najlepszy i jak podtrzymać przyciąganie w związku, odkryj jak można przewidzieć czy Twój związek będzie dobrze funkcjonował, jaki rodzaj związku najlepiej Ci odpowiada, co mogą zrobić dla Ciebie afrodyzjaki i superfood w sferze romantycznej pasji, czym jest zdrowa komunikacja w związku, jakich zabaw i radości użyć do scalania więzi w związku, jak uczynić sex i intymność ucztą dla zmysłów i duszy, która nie tylko nasycza ale pozostawia nas ciągle głodnym - oraz wiele, wiele więcej:

Wszelkie prawa zastrzeżone JOHANNA KERN

Strona oficjalna: <http://johannakern.pl/>

Sekrety Miłości dla Każdego Darmowy Fragment



Soczysta i gorąca. Pełna pasji i mądrości.
Napisana prosto i od serca,
a dodatkowo ozdobiona uroczymi ilustracjami,
książka ta w sposób wszechstronny
i wielowarstwowy
eksploruje przeróżne aspekty udanego
romantycznego związku.

Ta książka jest dla KAŻDEGO -
bez względu na płeć, wiek,
konserwatywne lub nowoczesne podejście
do miłości i zmysłowej intymności.

- CZYM JEST A CZYM NIE JEST MIŁOŚĆ
- SZUKAĆ CZY NIE SZUKAĆ TEJ DOSKONAŁEJ POŁÓWKI
- CZY JABŁKO MOŻE ZAKOCHAĆ SIĘ W POMARAŃCZY?
- CO ZROBIĆ JAK SIĘ ZAKOCHAMY:
ZAANGAŻOWAĆ SIĘ, UTRZYMAĆ DYSTANS, CZY ZMYKAĆ?
- CZY ZWIĄZEK BĘDZIE DOBRZE FUNKCJONOWAŁ CZY NIE:
JAKIEGO TO „SŁONIA” HODUJEMY WE WŁASNYM DOMU?
- ZAANGAŻOWANIE SIĘ:
KIEDY ŁATWO POWIEDZIEĆ „TAK”, A KIEDY TO SŁOWO WAŻY TONĘ
- ROMANTYCZNOŚĆ:
LEPIEJ SPONTANICZNIE, Z POMYSŁEM, CZY TROSKLIWIE I ROZWAŻNIE?
- CO PSUJE ZWIĄZEK:
7 DUCHÓW PRZESZŁOŚCI I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ
- SEKS I INTYMNOŚĆ: NASYĆ SIĘ ALE POZOSTAŃ GŁODNYM
- CO MOGĄ DLA CIEBIE ZROBIĆ AFRODYZJAKI I SUPERFOOD
- PODTRZYMYWANIE PRZYCIĄGANIA W ZWIĄZKU
- OCZEKIWANIA A RZECZYWISTOŚĆ
- NA DESER: RADOŚĆ I ZABAWA W ZWIĄZKU

Nagradzana pisarka i mentorka rozwoju Johanna Kern czerpie z własnych doświadczeń w szczęśliwym związku ze swoim dużo młodszym mężem, a także bazuje na doświadczeniu i wiedzy, które zdobyła na przestrzeni ponad 20 lat doradzania ludziom w sprawach problemów emocjonalnych i zdrowotnych, związków, rodziny, duchowości, życia i kariery.

W czasach, kiedy szczęśliwe długotrwałe związki są rzadkością, a ludzie są mniej skłonni do pozostawania w związkach, które nie dają im pełni satysfakcji, książka ta jest potężnym sojusznikiem dla tych, którzy nie chcą przestać wierzyć, że mogą mieć to, czego naprawdę chcą w obszarze prawdziwej intymności i romantycznej miłości.

