

BESTSELLER „New York Timesa”

# Metoda Sedony

TWÓJ KLUCZ DO  
SATYSFAKCUJĄCEGO ŻYCIA



*Praktyczna, mądra i sprawdzona formuła na emocjonalną i psychiczną wolność, pozwalającą doświadczać radości i przyjemności istnienia. (dr John Gray, autor bestsellera Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus)*

*To niezwykle inspirujące i głębokie przesłanie, dzięki któremu dokonasz natychmiastowych, trwałych pozytywnych zmian i przełomów w swoim życiu zawodowym i osobistym. Niewiarygodnie skuteczna!*

*(Brian Tracy, autor książek Nie tłumacz się, działaj! Odkryj moc samodyscypliny i Zarabiaj tyle, ile jesteś wart)*

## Hale Dwoskin

PRZEDMOWA: Jack Canfield

Tytuł oryginalny: The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness, Success, Peace and Emotional Well-Being

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek

Projekt okładki: ULABUKA

ISBN: 978-83-246-5562-5

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title The Sedona Method

© Hale Dwoskin 2005

The Sedona Method® is a trademarked process.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2013 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/mesedo>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

<i>Podziękowania</i>	9
<i>Przedmowa: Jack Canfield</i>	11
<i>Komentarz autora</i>	13
<i>Wstęp: Czym jest Metoda Sedony?</i>	15
CZĘŚĆ I: KURS METODY SEDONY	31
1. Wyjście poza cykl tłumienia – ekspresja	33
2. Twój przepis na sukces	57
3. Twoja mapa drogowa do emocjonalnej wolności	81
4. Zniesienie oporu	113
5. Twój klucz do spokoju ducha	129
6. Przeniesienie uwalniania na niższy poziom	141
7. Uwalnianie się od czterech podstawowych pragnień	155
8. Ustalanie i realizacja zdefiniowanych celów	183
9. Ponad przywiązanie i awersje	209
10. Ulepszony proces decyzyjny	219
11. Procedura oczyszczenia	229
12. Integracja	241
CZĘŚĆ II: PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIA	265
13. Sekret uwalniania się od strachu i niepokoju	267
14. Obalenie tyranii poczucia winy i wstydu	279
15. Radzenie sobie ze złymi nawykami	287

16. Twój przewodnik do bogactwa	299
17. Magia relacji międzyludzkich	319
18. Osiągnięcie wspaniałego stanu zdrowia	339
19. Wolność i skuteczność organizacyjna	363
20. W trosce o nasz świat	379
<i>Kolejne kroki</i>	385
<i>Wytyczne dla grup wsparcia Metody Sedony</i>	389
<i>O autorze</i>	395

# Rozdział 1



## Wyjście poza cykl tłumienie – ekspresja

Szybkie pozytywne zmiany, jakie zaszły w życiu Joego, gdy tylko zaczął on korzystać z Metody Sedony, są świetnym przykładem tego, co może przydarzyć się każdemu z nas. Znikają stale piętrzące się przed nami trudności. Pojawiają się nowe ekscytujące możliwości, a nasze życie wreszcie zaczyna się układać. Niby przypadkiem wszystko trafia na swoje miejsca. Gdy Joe dowiedział się o Metodzie Sedony, znajdował się na trudnym etapie swojego życia, i to zarówno osobistego, jak i zawodowego. Gdy pół roku wcześniej w konsekwencji wypadku lotniczego został na siedem miesięcy unieruchomiony na wózku inwalidzkim, jego pracodawca zmusił go do rezygnacji z pracy, a sprawa rozwodowa z żoną (wówczas w separacji) ciągnęła się przez trzy lata, bowiem obie strony nie mogły jakoś dojść do porozumienia w kwestii warunków rozstania. Tymczasem w ciągu kilku następnych tygodni sytuacja Joego uległa radykalnej zmianie. Najpierw jego żona zgodziła się na mediację, dzięki której udało się osiągnąć kompromis. Potem podczas jakiegoś balu charytatywnego Joe natknął się przypadkiem na prezesa firmy, którą pozywał za nieuzasadnione rozwiązanie z nim umowy o pracę. Jak się okazało, człowiek ten

w ogóle nie znał szczegółów trudnej sytuacji swojego pracownika. W następny poniedziałek po balu Joe odebrał telefon od prawnika, który podzielił się z nim dobrą nowiną o propozycji korzystnej ugody, przedstawionej przez byłego pracodawcę i zawierającej warunki lepsze niż te z pierwotnej oferty.

Aby uczcić zakończenie trudnego okresu w swoim życiu, Joe zdecydował się na spędzenie długiego weekendu na pewnej ciepłej rajskiej wyspie. Podczas lektury książki gdzieś na plaży w Nassau nasz bohater wdał się w niezobowiązującą rozmowę z kobietą, która później okazała się miłością jego życia. Wtedy w Nassau nie szukał jednak romantycznej przygody, ponieważ za kilka godzin musiał złapać samolot do domu, ale wydało mu się, że skądś zna swoją rozmówczynię... Gdy dowiedział się, że Jean tak jak on mieszka w Toronto, zapytał:

— Posłuchaj... Nie chciałbym, żeby wyglądało to na kiepski podryw, ale... czy my się aby nie znamy? Nie mieszkasz przypadkiem na rogu (tu padła nazwa skrzyżowania ulic)?

— Tak. Tam właśnie mieszkam — przyznała Jean.

— To zabawne — stwierdził Joe. — Chodzę tam na fizjoterapię. Musiałem kiedyś widzieć cię w metrze. Bywasz czasami w teatrze w centrum?

— Tak. Jestem tam raz lub dwa razy w tygodniu.

— Pracuję w śródmieściu Toronto — stwierdził Joe. — A dokładniej w budynku Scotia Plaza na 53 piętrze.

— Dziwne... Ja pracuję w tym samym wieżowcu, tylko na 30 piętrze!

I tak minęła im godzina. Gdy Joe musiał zbierać się do odejścia, wymienili się kontaktami. Nasz bohater przez kilka tygodni w ogóle nie wracał myślami do tego zdarzenia. A potem któregoś dnia z jego notatnika wypadł skrawek papieru z numerem telefonu, co przypomniało mu o spotkaniu na plaży. Joe zadzwonił do Jean i poczuł, że udało im się nawiązać zadziwiająco dobry kontakt. Wkrótce oboje byli w sobie zakochani po uszy. A później... Joe poprosił Jean o rękę.

Im częściej Joe stosował Metodę Sedony, tym lepiej rozwijała się jego kariera (pracował na stanowisku kierowniczym w sektorze bankowości inwestycyjnej) i tym większe sukcesy osiągał. Jego dochody rosły w postępie geometrycznym. Musiał przyznać, że jeśli chodzi o finanse, Metoda



przynosiła absolutnie niesamowite efekty. Co więcej, Joe zaczął korzystać z Metody, licząc również na to, że poradzi sobie z obawami dotyczącymi kondycji fizycznej. W wyniku wspomnianego wypadku odniósł poważne uszkodzenia ciała — miał złamane 32 kości, w tym kości lewej nogi, prawej rzepki, ręki i czaszki. Pomimo że lekarze stwierdzili, iż nigdy nie będzie już dobrze chodzić, dzisiaj radzi sobie doskonale i porusza się o własnych siłach praktycznie bez bólu. Joe korzysta — rano i wieczorem, a także pomiędzy zajęciami dnia pracy — z tych samych technik Metody Sedony, których Ty nauczysz się z tej książki. Dzięki nim jest szczęśliwy, ma udane życie oraz spokojnie przechodzi na kolejne jego etapy. Jak sam mówi: „Czuję się pobłogosławiony. Metoda Sedony zamienia duże problemy w małe dylematy”.

## **Życie, jakie znamy**

Harmonia i bezwarunkowe szczęście to naturalny stan każdego człowieka. Tyle że typowy dzień większości z nas nie ma wiele wspólnego z ideałem. Budzimy się i ledwo udaje się nam zwlec z łóżka. Jeszcze zanim zamkniemy za sobą drzwi łazienki, zaczynamy się zamartwiać, zastanawiając się, jak będzie wyglądać realizacja tego, co nas dziś czeka. W ten sposób wydatkujemy i tak niewielkie zasoby energii, które udało się nam zgromadzić w czasie nocnego odpoczynku (jeśli w ogóle mieliśmy to szczęście dobrze się wyspać). Wielu z nas dojeżdża do pracy — a proces ten sam w sobie staje się źródłem dodatkowego stresu. Narzekamy na korki, wielki tłok w środkach komunikacji miejskiej albo po prostu frustrujemy się „zmarowanym” czasem. Docieramy wreszcie do biura, ale wykonując swoją pracę, nie czujemy ekscytacji i wzdramy się przed robieniem tego, co musimy robić. Kiedy tak z mozołem pchamy przed sobą wózek pełen codziennych obowiązków, wybiegamy myślami w przyszłość — do przerwy obiadowej lub do chwili, gdy skończy się nasz dzień pracy. Skomplikowane bywają także relacje międzyludzkie w miejscu pracy. Zdarza się, że są zadowalające, ale często trudno mówić o jakiejś sielance. Ponieważ wierzymy, że i tak nie mamy wielkiego wpływu na to, co dzieje się wokół nas, zwykle po prostu tłumimy emocje i dalej pchamy swój wózek...

Gdy kończymy pracę, jesteśmy wyczerpani koniecznością ukrywania prawdziwych emocji. Może idziemy potem do jakiegoś pobliskiego baru,

aby spędzić czas z przyjaciółmi, coś zjeść, wypić i obejrzeć w telewizji jakiś program informacyjny, aby poznać wieści ze świata (które dodatkowo powiększają nasz stres). Liczymy na to, że emocje po prostu gdzieś się ulotnią. Chociaż po wszystkim możemy się czuć trochę lepiej, prawda jest taka, że odczuwane emocje „przeszły do podziemia”. Jesteśmy niczym ludzkie szybkowary z zatkanymi zaworami uwalniającymi ciśnienie. Potrzebujemy ogromnych dawek energii, aby utrzymać zamkniętą pokrywę. Gdy w końcu wracamy do domu, do mężów, żon i dzieci, do ludzi, którzy chcą porozmawiać z nami o wydarzeniach minionego dnia, nie mamy już energii, aby ich słuchać. Możemy spróbować kryć się za uśmiechem, ale najdrobniejszy problem prowadzi do tego, że tracimy nad sobą panowanie. W końcu członkowie rodziny zajmują swoje miejsca przed telewizorem. A potem nadchodzi czas nocnego odpoczynku. Następnego dnia znów odgrywamy ten sam scenariusz.

Trochę ponura wizja rzeczywistości, prawda? Tylko czy przypadkiem nie brzmi jakoś znajomo?

Twoja historia może wyglądać trochę inaczej — mam nadzieję, że Twoja rzeczywistość rysuje się w jaśniejszych barwach. Być może nie chodzisz codziennie do pracy, poświęcając się za to wychowaniu dzieci. Może jesteś wolnym strzelcem i większość swoich codziennych spraw załatwiasz przez telefon i/lub przez internet? Być może jesteś artystą. Mimo to prawdopodobnie czujesz się podobnie. Koleiny, które zazwyczaj prowadzą nas przez życie, wraz z upływem czasu stają się głębsze i głębsze, aż wreszcie czujemy, że nie mamy już żadnej alternatywy.

Cóż... Twoje życie wcale nie musi tak wyglądać. Masz wyjście.

## **Odpuść...**

Trzymanie się ograniczających nas osądów i emocji jest gwarancją rozczarowania, nieszczęścia i popełniania błędów. Nie chodzi o to, że to „trzymanie” jako takie jest niestosowne. W wielu przypadkach jest zachowaniem jak najbardziej odpowiednim i koniecznym. Nie polecam na przykład, aby *nie trzymać* rąk na kierownicy podczas jazdy lub *nie trzymać się* drabiny. Oczywiście efekt końcowy podejmowanych wyborów może nie przynieść oczekiwanych efektów, ale zastanów się, czy kiedykolwiek upierałeś się przy jakimś stanowisku nawet wtedy, gdy



wiedziałaś, że wcale nie jest ono dla Ciebie korzystne? Czy kiedykolwiek zdarzało Ci się pielęgnować w sobie jakieś emocje nawet wtedy, gdy wiedziałaś, że nie da się nic zrobić, aby zaspokoić potrzebę, coś naprawić, zmienić sytuację, która — jak się wydawało — była przyczyną tego niechcianego podekscytowania? Czy kiedykolwiek podtrzymywałaś w sobie poczucie napięcia i niepokoju, nawet gdy przyczyna już dawno znikła? To właśnie tego rodzaju „trzymanie” będziemy analizować w tej książce.

Co jest przeciwieństwem tego „trzymania”? Cóż... oczywiście „odpuszczenie”. Zarówno odpuszczanie, jak i podtrzymywanie są częścią naturalnego procesu życia. To fundamentalne założenie jest podstawową wiedzą niezbędną do opanowania Metody Sedony. Jednak niezależnie od tego, kim jesteś, jeśli czytasz te słowa, mogę dać Ci gwarancję, że wielokrotnie pozwoliłeś sobie na „odpuszczenie”, często czyniąc to nieświadomie. Robiłeś to także wtedy, gdy nie znałeś jeszcze Metody. Odpuszczenie lub — jak będziemy tu mówić: *uwolnienie*<sup>1</sup> — to umiejętność naturalna, coś, z czym wszyscy się rodzimy, a jednocześnie coś, czego zastosowanie staje się warunkowane, w miarę jak wkraczamy w dorosłość. Większość z nas napotyka jednak problem z trafnym określeniem właściwych okoliczności. Kiedy należy odpuścić, a kiedy trzeba trwać przy swoim wyborze? Większość z nas popełnia błąd w ocenie — na własną szkodę.

Istnieje kilka synonimów słów „trzymać się” i „odpuścić”, dzięki którym być może uda się nam wyjaśnić pojawiające się wątpliwości, na przykład: zamykanie i otwieranie. Gdy rzucasz piłkę, musisz zamknąć ją

---

<sup>1</sup> Słowem kluczem Metody Sedony jest zwrot *let go*. Choć w kontekście życia emocjonalnego i na poziomie analizy działania umysłu w ramach Metody sam w sobie jest on całkiem zrozumiały (oznacza: *puścić, zwolnić*, np. uchwyt itd.), oznacza (w dużym skrócie) działanie mające na celu „pogodzenie się ze stanem faktycznym, uwolnienie się od niechcianych emocji, myśli, wspomnień”. Chociaż w odniesieniu do Metody Sedony w różnych publikacjach stosuje się różne terminy — poczynając od „odpuszczania”, aż po zwrot „przestać dawać siłę” — jestem zdania, że najbardziej trafnym (i maksymalnie pojemnym, a przez to także pozostawiającym Czytelnikowi najszersze pole do własnych przemyśleń) będzie termin *uwalnianie*. I tego terminu używać będziemy w tej książce najczęściej — *przyj. tłum.*

w uścisku palców dłoni przez większość czasu trwania ruchu ramienia. Jednak jeśli we właściwym momencie nie zwolnisz uścisku i nie wypuścisz piłki, nie polecą tam, gdzie chciałbyś ją posłać. Możesz nawet zrobić sobie przy tym coś złego. Inne synonimy? Skurcz i rozkurcz. Podczas oddychania nasz organizm doprowadza do „skurczu” płuc, zmuszając je w ten sposób do wyrzucenia „zużytego” powietrza na zewnątrz. Następnie rozkurczamy płuca, wypełniając je świeżym powietrzem. Nie możemy żyć tylko „na wdechu”. Aby zakończyć proces oddychania, musimy wykonać także wydech. Kolejnym przykładem pary trafnych synonimów może być naprężanie i rozluźnianie mięśni. Gdybyśmy nie mogli ich naprężyć i rozluźnić, nasze mięśnie po prostu nie działałyby poprawnie, ponieważ większość z nich pracuje na zasadzie naprzemiennej zmiany stanu.

---

„Jedną z największych osiągniętych do tej pory przeze mnie korzyści z opanowania Metody jest umiejętność unikania angażowania się w wiele niepotrzebnych procesów zawierających destrukcyjne emocje. Mogę się od nich uwolnić. Energia, którą wcześniej wydatkowałem na złość, strach i zazdrość, teraz może być wykorzystana na pracę nad wymagającymi projektami w moim życiu zawodowym, a także na rzecz mojej rodziny”.

— Per Heiberg, Norwegia

---

Warto zwrócić uwagę na fakt, że emocjonalny składnik procesu podtrzymywania i uwalniania oraz efekt jego działania na nasze ciała zależą od emocji. Czy zauważyłeś, że gdy ludzie są zdenerwowani, często wstrzymują oddech? Zarówno wdech, jak i wydech w procesie oddychania może być powstrzymywany w konsekwencji działania emocji, które nie znajdują ujścia. Większość z nas wyróżnia się umiejętnością utrzymywania stałego napięcia mięśniowego, które nigdy nie pozwoli na pełny relaks. Powtórzmy: źródłem tych napięć są nieokazywane lub tłumione emocje.

Ale dlaczego tak się dzieje? Gdy tłumimy nasze emocje i nie pozwalamy sobie na

ich pełne doświadczanie wtedy, gdy powstają, osadzają się one w naszym organizmie i sprawiają, że czujemy się niekomfortowo. Unikając ich doświadczania, uniemożliwiamy im swobodne przepływanie przez nasze ciało, co mogłoby zakończyć się ich transformacją lub rozproszeniem. Nie czujemy się wtedy zbyt dobrze.

## Tłumienie i ekspresja

Czy widziałeś kiedyś, co się dzieje, gdy bardzo małe dziecko przewraca się, a po chwili rozgląda dookoła, żeby sprawdzić, czy istnieją jakieś powody, aby zmartwić się tym stanem rzeczy? Gdy dziecko sądzi, że nikt nie widział tego zdarzenia, w jednej chwili po prostu daje sobie spokój z narzekaniem, otrząsa się i zachowuje tak, jakby nic się nie stało. To samo dziecko w podobnej sytuacji, widząc szansę przyciągnięcia uwagi innych ludzi, może wybuchnąć płaczem i natychmiast rzucić się w ramiona rodzica. Czy kiedykolwiek widziałeś, jak małe dziecko denerwuje się na kolegę, koleżankę lub rodzica, a nawet krzyczy coś w rodzaju: „Nienawidzę cię i nigdy się do ciebie nie odezwę”, a po kilku minutach zachowuje się tak, jak gdyby nic się nie stało?

Większość z nas utraciła tę naturalną zdolność do uwalniania emocji, ponieważ (mimo tego że za młodu potrafiliśmy wyrażać je automatycznie i bez świadomej kontroli) w miarę jak dorastaliśmy, nasi rodzice, nauczyciele, przyjaciele i całe społeczeństwo — ci wszyscy ludzie — oduczyli nas takiego zachowania. W rzeczywistości to oduczenie możliwe było dlatego, że byliśmy nieświadomi własnej umiejętności uwalniania emocji. Uczyliśmy się tłumić nasze emocje za każdym razem, gdy słyszeliśmy: „nie”, gdy kazano nam „zachowywać się”, siedzieć prosto, być cicho, nie kręcić się, zawsze gdy słyszeliśmy, że „chłopaki nie płaczą” lub „duże dziewczynki się nie złością”, gdy kazano nam dorosnąć i być ludźmi odpowiedzialnymi. Co więcej, uważano nas za ludzi dorosłych właśnie wtedy, gdy udało się nam dotrzeć do punktu, w którym osiągnęliśmy perfekcję w pacyfikacji naszego naturalnego entuzjazmu życia i wszystkich uczuć, które inni uważali za nie do zaakceptowania. Staliśmy się bardziej odpowiedzialni za spełnianie oczekiwań innych osób niż za potrzeby wpływające na nasze własne samopoczucie.

Jest taki żart, który trafnie ilustruje to zagadnienie. Mówi się, że w pierwszych dwóch latach życia dziecka wszyscy wokół robią, co się da, aby nauczyć je jak najszybciej samodzielnie chodzić i mówić, a przez następne osiemnaście lat wszyscy próbują je stłamsić, czyli zmusić do cierpliwego siedzenia w miejscu i zachowania ciszy.

Nawiasem mówiąc, nie ma nic złego w dyscyplinowaniu dzieci. Aby móc poprawnie funkcjonować w świecie, dzieci muszą znać granice

i czasami być chronione od oczywistych zagrożeń. Chodzi tylko o to, że dorośli mogą czasem niechcący przesadzić z tym dyscyplinowaniem.

Mówiąc o „tłumieniu”, mamy na myśli utrzymanie emocji na wodzy, ich supresję, zaprzeczanie ich istnieniu, blokowanie i udawanie, że nie istnieją. Wszystkie emocje, które sobie uświadamiamy i których nie odrzucamy, zostają automatycznie zapisane w części naszego umysłu zwanej podświadomością. Ważnym elementem procesu tłumienia emocji jest „uciekanie od nich”. Staramy się ich nie zauważać tak długo, aż udaje się nam je zanegować. Słyszałeś zapewne stwierdzenie, że „czas leczy rany”. Można by dyskutować na temat jego prawdziwości. Dla większości z nas tak naprawdę oznacza to: „Daj mi dość czasu, a uda mi się stłumić wszystkie emocje”.

Oczywiście zdarzają się sytuacje, gdy tłumienie emocji może być lepszym wyborem niż danie im upustu — na przykład wówczas, gdy jesteś w pracy, a Twój szef lub współpracownik mówią coś, z czym się nie zgadzasz. Nie mówisz o tym głośno, bo to nie jest odpowiedni czas na wyrażanie swojej opinii. Jednak nawykowe tłumienie emocji jest niezdrowe i nieproduktywne.

Ucieczką od naszych emocji jest oglądanie telewizji, chodzenie do kina, czytanie książek, picie lub zażywanie różnych środków dostępnych zarówno na receptę, jak i tych, które można kupić bez wizyty u lekarza, ćwiczenia oraz całe mnóstwo innych aktywności, mających na celu odwrócenie uwagi od emocjonalnego bólu na tyle długo, aby udało się go stłamsić. W zasadzie większość elementów z tej listy — samych w sobie — trudno uznać za działania nieodpowiednie. Chodzi po prostu o to, że mamy skłonność do przesady, co sprawia, że tracimy nad nimi kontrolę. Używamy ich jako rekompensaty za naszą niezdolność do radzenia sobie z wewnętrznymi konfliktami emocjonalnymi. Ucieczka i ukrycie się przed uczuciami są w naszej kulturze tak rozpowszechnione, że doprowadziły nawet do pojawienia się całych gałęzi przemysłu.

Gdy któregoś dnia możemy nazwać się ludźmi dorosłymi, osiągamy już taką perfekcję w tłumieniu, że zaczyna być ono naszą drugą naturą. Stajemy się równie dobrzy (lub nawet lepsi) w dławieniu emocji, niż pierwotnie byliśmy dobrzy w uwalnianiu się od nich. W rzeczywistości ukryliśmy w sobie tak wiele tłumionej energii emocjonalnej, że przypominamy

chodzące, tykające bomby zegarowe. Często nawet sami nie zdajemy sobie sprawy z tego, że blokujemy nasze prawdziwe reakcje emocjonalne, aż w końcu jest już za późno: nasz organizm wykazuje oznaki chorób związanych ze stresem, zatykamy uszy, żołądek się skręca albo właśnie eksplodowaliśmy i powiedzieliśmy lub zrobiliśmy coś, czego teraz żałujemy.

Tłumienie to tylko jedna strona wielkiego wahadła naszych emocji. Po drugiej stronie skali znajduje się ekspresja. Jeśli jesteśmy rozdrażnieni, krzyczymy. Gdy czujemy smutek, płacemy. Okazujemy nasze emocje. Wypuściliśmy trochę pary z wewnętrznego emocjonalnego kotła wysokiego ciśnienia, ale nie udało nam się jeszcze ugasić ognia. Coś takiego często sprawia, że czujemy się lepiej niż wtedy, gdy tłumimy emocje, szczególnie jeśli zablokowaliśmy naszą zdolność do ich wyrażania. Często czujemy się lepiej... niemniej jednak także i ekspresja ma swoje wady.

Dobra terapia zasadniczo opiera się na potrzebie uświadomienia sobie własnych emocji i ich wyrażenia. Z pewnością nie można też liczyć na zdrowe, trwałe relacje wtedy, gdy nie mówimy jasno o swoich uczuciach. Ale co się dzieje, gdy mówimy o nich w nieodpowiednich okolicznościach — gdzieś poza salą, w której odbywają się zajęcia terapeutyczne? Co z uczuciami osoby, do której właśnie się zwróciliśmy? Niewłaściwe wyrażenie swoich emocji często prowadzi do jeszcze większej kłótni i konfliktów oraz obustronnej eskalacji emocji, które mogą wymknąć się spod kontroli.

Ani supresja, ani ekspresja nie są problemem samym w sobie. To tylko dwa przeciwległe końce tego samego spektrum działań, związanego z radzeniem sobie z emocjami. Problem pojawia się wówczas, gdy tracimy kontrolę nad tym, co dzieje się wokół nas, a także gdy stwierdzamy, że w takich sytuacjach wiele razy robimy coś innego, niż zamierzaliśmy. Bardzo często dochodzi do tego, że utykamy w jednej ze stron tego spektrum. Są chwile, gdy musimy wyrwać się na wolność.

### **Trzecia alternatywa — uwolnienie**

Złotym środkiem i naturalną alternatywą dla nieodpowiedniego tłumienia i ekspresji jest *uwolnienie* lub odpuszczenie, czyli kwintesencja Metody Sedony. To uwolnienie jest odpowiednikiem przykręcenia źródła energii i bezpiecznego opróżnienia zawartości wewnętrznego emocjonalnego szybkowaru. Ponieważ każde uczucie, które zostało stłumione, próbuje

wydostać się na zewnątrz, uwolnienie jest jedynie chwilowym powstrzymaniem się od podejmowania prób zatrzymania w sobie uczuć. Dzięki temu można pozwolić im odejść, co — jak sam stwierdzisz — przebiega w sposób bardzo naturalny. W miarę jak nabywać będziesz coraz większej pewności w postępowaniu się ćwiczeniami Metody Sedony, odkryjesz, że potrafisz coraz swobodniej zarówno tłumić, jak i wyrażać swoje emocje zależnie od tego, jakie działanie uznasz za odpowiednie w konkretnej sytuacji. Stwierdzisz też, że częściej opowiadać się będziesz za wybraniem rozwiązania pośredniego — czyli *uwolnienia*. Jest to przecież coś, co tak naprawdę już znasz.

Chociaż zapewne zdążyłeś już się stać ekspertem w tłumieniu i/lub ekspresji, nadal zdolny jesteś do uwalniania. Prawdziwy, szczery śmiech jest na przykład jednym ze środków wyrazu Twojej spontaniczności, a przecież korzyści płynące ze śmiechu — w kontekście stanu zdrowia i jako narzędzia eliminacji stresu — są dobrze zbadane i udokumentowane. Zastanów się, kiedy ostatni raz miałeś okazję do naprawdę szczerego śmiechu. Być może oglądałeś jakiś ciekawy program w telewizji lub rozmawiałeś z przyjacielem, gdy nagle coś wydało Ci się strasznie zabawne. Poczuleś w środku jakieś łaskotanie, a po chwili stwierdziłeś, że z głębokiego wnętrza wydostaje się na zewnątrz nieopanowane drżenie, aż wreszcie całe Twoje ciało trzęsło się, podskakując w górę i w dół. Jednocześnie wraz z kolejnymi falami śmiechu byłeś coraz lżejszy i szczęśliwszy, bardziej zrelaksowany, czuleś ciepło i ogarniającą Cię euforię. Tak samo będziesz się czuć podczas ćwiczeń procesu opisanego w tej książce. Wprawdzie podczas uwalniania nie będziesz śmiać się do rozpuku, jednak wykonywane ćwiczenia często będą wywoływać uśmiech oraz to samo poczucie wewnętrznej ulgi, którego źródłem jest prawdziwy śmiech.

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się zawieruszyć gdzieś klucze lub okulary, a następnie wywrócić do góry nogami cały dom tylko po to, aby odnaleźć zgubę w kieszeni ubrania, które miałeś na sobie? Wróć myślami do takiej chwili. Gdy przeszukiwałeś dom, czuleś pewnie coraz większe napięcie, a może nawet — jeśli tylko byłeś wystarczająco zdesperowany — posunąłeś się do opróżnienia koszy na śmieci. Przez cały czas starałeś się przypomnieć sobie, gdzie mogłeś podziać te klucze. A potem sięgasz do kieszeni, zachowując się tak, jakby to było naturalne zachowanie ba-

zując na refleksji, i oto z Twoich ust wydobywa się westchnienie ulgi: *Aaach*. Wówczas w jednej chwili znika wszelkie napięcie i niepokój. Odkrywasz, że przez cały czas miałeś te klucze (lub okulary) przy sobie. Po serii krótkich, ostrych słów reprimendy, skierowanej do samego siebie, Twój umysł prawdopodobnie uspokaja się, ramiona rozluźniają. Czujesz falę ulgi, przechodzącą przez całe Twoje ciało. To kolejny przykład tego, jak może wyglądać proces uwalniania się od napięcia.

W miarę jak coraz swobodniej będziesz przyswajać zasady rządzące Metodą, stwierdzisz, że z niezwykłą łatwością przychodzi Ci także osiągnięcie etapu realizacji i rozluźnienia, i to nawet w odniesieniu do trudnych problemów, z którymi zmagasz się od wielu lat. Odkryjesz, że wszystkie odpowiedzi przez cały czas miałeś w zasięgu ręki.

Czasami do spontanicznego uwolnienia dochodzi podczas kłótni. Przypomnij sobie, jak ostatnio toczyłeś gorącą dyskusję z kimś, na kim Ci zależało... Uparłeś się i byłeś absolutnie przekonany co do słuszności swojego stanowiska i trafności argumentów, nagle jednak spojrzaleś głęboko w oczy drugiej osoby i bez zbytej refleksji na temat istoty kłótni nawiązałeś z nią kontakt na takim poziomie, który sprawił, że zrozumiałeś wyjątkowość wiążących Was relacji. W tym samym momencie coś wewnątrz Ciebie rozluźniło się i nie czuleś już tak wielkiej potrzeby udowadniania swoich racji. Być może nawet udało Ci się spojrzeć na problem z perspektywy tej drugiej osoby. Może na chwilę zapadła cisza, zastanowiłeś się ponownie nad całą sytuacją, a następnie znalazłeś łatwe i proste rozwiązanie problemu, które okazało się korzystne dla obu stron?

Gdy opanujesz wiedzę zawartą w tej książce, dowiesz się, jak dostrzegać coś więcej niż tylko własny punkt widzenia. To uwolni Cię od wszelkiego rodzaju konfliktów, i to nawet tych, o istnieniu których nie miałeś wcześniej zielonego pojęcia.

---

„W pracy jestem bardziej energiczny. Działam z wyprzedzeniem i jestem pozytywnie nastawiony. Zajmuję się sprzedażą i obecnie odrzucenie mojej oferty przez klienta nie ma już na mnie tak negatywnego wpływu. W gruncie rzeczy stwierdzam, że na ogół rzadziej zdarza mi się usłyszeć odmowę”.

— David Fordham,  
Londyn, Anglia

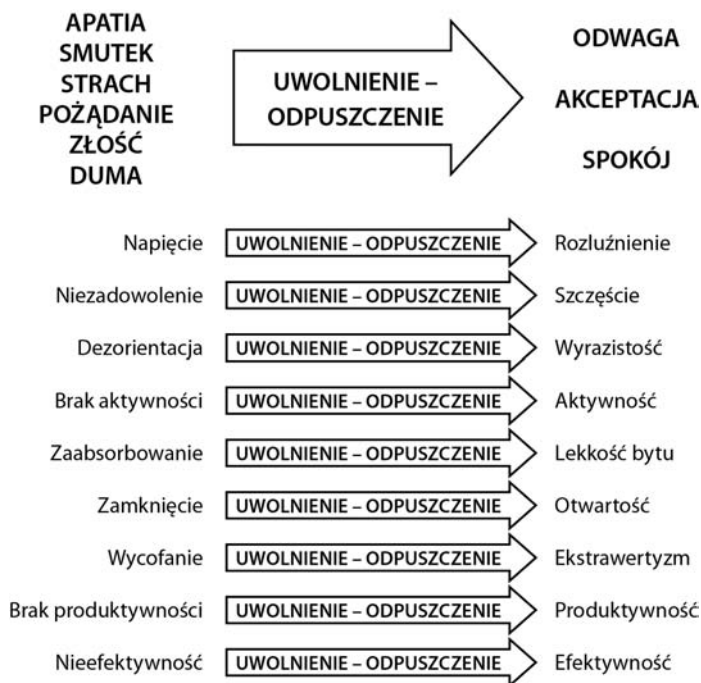
---



## Kontinuum odpuszczania

Jeśli zastanowisz się nad swoim życiem, znajdziesz prawdopodobnie wiele przykładów sytuacji, w których doszło do odpuszczenia. Zazwyczaj coś takiego zdarza się nam zupełnie nieświadomie albo gdy zostajemy przyparci plecami do muru i nie mamy innego wyboru. W miarę jak skupiasz się będziesz na ponownym ożywieniu i wzmocnieniu naturalnych zdolności wyzwalanych przez Metodę Sedony, nauczysz się świadomie kontrolować proces odpuszczania i uczynisz go realistyczną opcją w ramach codziennych aktywności — nawet jeśli przytłacza Cię proza dnia codziennego, taka, jaką opisywaliśmy kilka akapitów wcześniej.

Poniższa grafika pozwoli Ci lepiej zrozumieć proces uwalniania (odpuszczania) niezależnie od tego, czy mówimy o działaniu spontanicznym, jakie znasz z własnego doświadczenia, czy o tym, którego nauczysz się z tej książki. Łatwiej Ci również przyjdzie odróżnianie uwalniania się od tłumienia i ekspresji. Wszystkie kategorie są swoistym kontinuum, które każdy z nas poznaje w czasie codziennych zajęć.



**Schemat procesu uwalniania**

W miarę nabywania nowych umiejętności w ramach Metody stwierdzisz istnienie skłonności do przechodzenia z lewej do prawej kolumny powyższego schematu. Podczas uwalniania się możesz dostrzec zmiany zachodzące w jednej tylko kategorii, ale czasami będą to zmiany dotyczące wielu aspektów.

Obecnie prawdopodobnie potrafisz od czasu do czasu zmusić się do zmiany nastawienia do jakiegoś zagadnienia i zmodyfikowania swoich emocji, tak aby bardziej przypominały te z prawej kolumny wykresu. Możesz na przykład zmusić się do zaprzestania zaprzątania sobie głowy konkretnym problemem. Ale to nie ma wiele wspólnego z prawdziwym, świadomym uwalnianiem. Gdy wymuszasz jakieś rozwiązanie, gdzieś wewnątrz siebie czujesz nieprzyjemne podekscytowanie, które tylko zwiększa napięcie. Gdy zmuszasz się do zmiany zachowania bez zmiany tego, jak się czujesz, stwierdzisz, że w niektórych kategoriach przesuniesz się w prawo, ale w innych przejdiesz do lewej kolumny. Gdy natomiast przeprowadzasz proces świadomego uwolnienia, całe kontinuum przesuwa się w prawo.

Ale co właściwie oznacza *świadome* uwalnianie? Jak przejść od teorii do praktyki?

## Uwalnianie w praktyce

Proces uwalniania może przybrać jedną z trzech form, które prowadzą do tego samego rezultatu, czyli wyzwolenia naturalnej zdolności natychmiastowego pozbywania się niechcianych emocji oraz rozproszenie zgromadzonej podświadomie negatywnej energii. Pierwsza metoda zakłada podjęcie decyzji o wyborze pożegnania niechcianych uczuć. W drugiej metodzie akceptujesz emocje i pozwalasz im po prostu być. W trzeciej zagłębiasz się do samego jądra tych emocji.

Pozwól, że przedstawię Ci szczegóły tych metod, zapraszając Cię do udziału w prostym doświadczeniu. Weź do ręki długopis, ołówek lub jakiś inny mały obiekt, który możesz upuścić, nie przejmując się konsekwencjami. Chwyć go i mocno zaciśnij na nim palce. Wyobraź sobie, że ten obiekt symbolizuje jedno z ograniczających Cię uczuć, a ręka — Twoją świadomość. Jeśli będziesz zaciskać dłoń wystarczająco długo, poczujesz się nieswojo i będzie to dobrze Ci znane uczucie.

A teraz zwolnij uścisk i obróć w dłoni trzymany obiekt. Zwróć uwagę, że to Ty decydujesz o tym, iż pozostaje on w Twoich rękach. Nie jest na stałe przymocowany do Twojej ręki, prawda? Tak samo jest z Twoimi uczuciami. Są w takim samym stopniu zależne od Ciebie jak ten obiekt, który trzymasz w dłoniach.

Trzymamy się naszych uczuć i zapominamy, że to my decydujemy o uścisku. Jak wspomniałem we „Wstępie”, widać to wyraźnie nawet w formach językowych. Gdy czujemy złość lub smutek, zazwyczaj nie mówimy: „Czuję złość” lub „Czuję się smutny”. Mówimy: „Jestem zły” i „Jestem smutny”. Nieświadomie błędnie oceniamy sytuację i (błędnie) uznajemy, że to my sami jesteśmy tymi emocjami. Często wierzymy, że emocja trzyma się naszej osoby. A to nieprawda... Zawsze mamy kontrolę. Tylko po prostu o tym nie wiemy.

A teraz pozwól, aby obiekt, który trzymasz w rękach, opadł swobodnie na podłogę.

Co się stało? Puściłeś go i długopis (lub ołówek itd.) spadł na podłogę. Czy to było takie trudne? Oczywiście, że nie. Właśnie coś takiego mamy na myśli, gdy mówimy o „uwalnianiu”.

To samo możesz zrobić z dowolnymi emocjami. Po prostu zdecyduj się na wybór. Odpuść.

Trzymając się tej samej analogii: jeśli przespacerujesz się po pomieszczeniu, w którym się akurat znajdujesz, to czy nie miałbyś trudności z utrzymaniem obiektu (długopisu czy ołówka) na otwartej dłoni? Gdy dopuszczasz do siebie lub akceptujesz emocje, otwierasz swoją świadomość, a to prowadzi do sytuacji, w której emocje same z siebie „odpadają” i odchodzą — przemijają jak chmury na niebie lub rozpraszają się jak dym z komina. Przypomina to sytuację, w której zdejmujesz pokrywę z szybkaru.

A teraz zastanów się nad sytuacją, w której ten sam obiekt — ołówek, długopis lub kamień — obserwujesz przez mikroskop. Jeśli dysponujesz sprzętem o wystarczająco wielkim powiększeniu, stwierdzisz, że tak naprawdę patrzysz na pustą przestrzeń. Będziesz w stanie dostrzec szczeliny między cząsteczkami i atomami. Jeśli zatem zanurkujesz do samego jądra emocji, znajdziesz tam coś podobnego. Głęboko w środku nic nie ma!

W miarę jak będziesz opanowywać posługiwanie się procesem uwalniania, odkryjesz, że nawet Twoje najgłębiej skrywane emocje tak naprawdę znajdują się tylko na powierzchni. W samym jądrze jest pusto, panuje cisza i spokój. Nie jest tak, jak zakłada większość z nas — nie ma tam bólu ani ciemności. W rzeczywistości nawet nasze najbardziej ekstremalne emocje mają tylko tyle substancji co bańka mydlana. A przecież wiesz, co stanie się z bańką mydlaną, gdy dotkniesz jej palcem? Pęka i znika. To samo dzieje się wówczas, gdy zanurzasz się w krynicy swoich emocji.

Pamiętaj o tych trzech analogiach, gdy będziemy razem przechodzić przez proces uwalniania. Pomoże Ci on pozbyć się wszystkich niechcianych schematów zachowań, myśli i uczuć. Od Ciebie wymaga się tylko zachowania maksimum otwartości podczas tego procesu. Uwalnianie sprawi, że będziesz myśleć jaśniej, choć nie jest to proces myślowy. Mimo że pomoże Ci wejść na wyższy poziom kreatywności, nie musisz być szczególnie kreatywny, aby proces był skuteczny.

Najlepsze efekty uzyskasz wtedy, gdy pozwolisz sobie widzieć, słyszeć i czuć, że uwalnianie działa, a nie będziesz niepotrzebnie zastanawiać się nad tym, *jak i dlaczego* tak się dzieje. Pozwól prowadzić się sercu, a nie głowie. Jeśli stwierdzisz, że zafiksowałeś się na próbie zrozumienia zasad procesu, możesz użyć technik Metody, aby uwolnić się od myśli o „potrzebie zrozumienia”. Gwarantuję Ci, że podczas ćwiczeń zrozumiesz wszystko o wiele lepiej dzięki bezpośredniemu doświadczeniu.

Zaczynamy!

## **Wybierz odpuszczenie**

Przyjmij wygodną pozycję i skup się na swoim wnętrzu. Oczy możesz zamknąć, choć nie jest to konieczne.

*Krok 1:* Skoncentruj się na problemie, który chcesz rozwiązać, a następnie pozwól, aby w Twojej głowie pojawiły się powiązane z nim uczucia. Nie musisz wybierać problemu, który wywołuje silne emocje. Możesz skoncentrować się na przykład na Twojej aktualnej ocenie tej książki i na tym, co chciałbyś dzięki niej osiągnąć. Po prostu zarejestruj pojawienie się konkretnych wrażeń i pozwól sobie poczuć je w pełni lub najlepiej jak potrafisz.

Moje instrukcje mogą wydawać się proste, ale takie właśnie powinny być. Większość z nas żyje pośród myśli, obrazów i opowieści dotyczących przeszłości i przyszłości, a nie w świadomości tego, co czujemy w tej konkretnej chwili. A tymczasem jedynym czasem, gdy możemy naprawdę zrobić coś z naszymi odczuciami (a więc także i z naszym biznesem czy życiem), jest właśnie tu i TERAZ. Aby rozpocząć proces uwalniania, nie musisz czekać, aż emocje będą wystarczająco silne. Jeśli czujesz w sobie odrętwienie, nijakość, masz poczucie niejasności, odcięcia lub pustki, to wiedz, że możesz uwolnić się zarówno od tych emocji, jak i od tych bardziej rozpoznawalnych. Po prostu postaraj się najlepiej jak umiesz. Im mocniej się starasz, tym łatwiej przyjdzie Ci określenie tego, co odczuwasz.

*Krok 2: Zadaj sobie jedno z następujących trzech pytań:*

- *Czy mogę uwolnić się od tego uczucia?*
- *Czy mogę pozwolić, aby to uczucie ze mną zostało?*
- *Czy mogę je przyjąć i zaakceptować?*

Te pytania dotyczą jedynie kwestii możliwości podjęcia działania. Odpowiedzi „tak” i „nie” są tak samo dopuszczalne. Często zdarzy Ci się uwolnić od niechcianych emocji nawet wówczas, gdy odpowiadasz na pytanie negatywnie. Postaraj się odpowiedzieć na wybrane pytanie krótko i treściwie, nie rozkładając go na czynniki pierwsze i unikając wewnętrznej debaty na temat zasadności działania lub jego konsekwencji.

Wszystkie pytania procesu zostały celowo pomyślane tak, aby były proste. Same w sobie nie są jakoś specjalnie istotne — mają pomóc Ci doświadczyć uwolnienia, doprowadzić do rezygnacji z podtrzymywania emocji. Bez względu na odpowiedź, jakiej udzieliłeś na wybrane pytanie, przejdź do kroku 3.

*Krok 3: Niezależnie od tego, które pytanie wybrałeś w kroku 2., zadaj sobie kolejne proste pytanie: Czy mógłbym to zrobić?. Innymi słowy: Czy jestem skłonny uwolnić się?.*

Także i tym razem postaraj się nie angażować w jakąkolwiek wewnętrzną polemikę. Pamiętaj też, że robisz to wszystko dla siebie — po to,

aby osiągnąć osobistą wolność i jasność. Nie ma znaczenia, czy rozpatrywane uczucie jest usprawiedliwione, długotrwałe lub słuszne.

Jeśli odpowiedź brzmi „nie” lub jeśli nie jesteś pewien swojej odpowiedzi, zastanów się nad kolejnym pytaniem: *Czy wolalbym pielęgnować te emocje, czy może lepiej się od nich uwolnić?*. Nawet jeśli odpowiedź nadal brzmi „nie”, przejdź do kroku 4.

*Krok 4: Zadaj sobie jeszcze prostsze pytanie: Kiedy się uwolnię?*

To pytanie jest zaproszeniem do rozpoczęcia działań tu i TERAZ. Być może w tym momencie łatwo poradzisz sobie z uwolnieniem. Pamiętaj, że decyzję możesz podjąć w każdej chwili.

*Krok 5: Powtarzaj cztery poprzednie kroki tak często, jak to konieczne dopóty, dopóki nie poczujesz się wolny od tego konkretnego uczucia, które wybrałeś.*

Prawdopodobnie stwierdzisz, że każdy kolejny krok procesu pozwala Ci się uwolnić od emocji w jakimś niewielkim stopniu. Na początku efekty tych działań mogą być ledwo zauważalne. Jednak bardzo szybko — jeśli tylko jesteś wytrwały w swoich działaniach — uzyskiwane wyniki będą coraz lepsze. Możesz przy tym stwierdzić, że wybrane emocje charakteryzują się pewnymi warstwami otaczającymi określone zagadnienie. Jednak jeśli uda Ci się uwolnić od niechcianych emocji, pożegnasz się z nimi na dobre.

## **Zaakceptowanie emocji**

Może się zdarzyć, że gdy skoncentrowałeś się na wybranych uczuciach w kroku 2. procesu, doszło do spontanicznego uwolnienia. Niechciane emocje po prostu zniknęły. Ponieważ tak wiele czasu tracimy, opierając się naszym emocjom, tłumiąc je i nie pozwalając im swobodnie przepływać przez nasze ciało, czasami wystarczy zaakceptowanie i przyjęcie do wiadomości ich istnienia, aby umożliwić uwolnienie się od nich.

Natalie, uczestniczka moich kursów, nauczyła się bez trudu uwalniać od emocji, akceptując je takimi, jakie są w określonej chwili. Natalie codziennie dojeżdża do pracy samochodem i miała problemy podczas wyprzedzania ciężarówek mijanych na autostradzie. W jej głowie pojawiały się nieprzyjemne myśli i makabryczne obrazy wypadków, w efekcie czego

wpadała w panikę. Po jakimś czasie zaczęła w czasie jazdy słuchać taśm z nagraniem jednego z naszych programów. Prowadziła wewnętrzny dialog: „A więc jesteś niespokojna?”. „Tak, jestem niespokojna”. „Czy możesz pozwolić sobie na to, aby czuć się tak niespokojna?” „Tak”. Natalie odkryła, że szybko udało się jej poradzić sobie z problemem. Gdy po prostu zaakceptowała panikę — zamiast się jej opierać — fizyczne symptomy, takie jak szybkie oddychanie i drżenie, po prostu zniknęły. W jej umyśle zapanował spokój.

### Zanurzenie się do jądra emocji

Twoje indywidualne wrażenia z uwolnienia się od emocji poprzez zagłębienie się w nie może być całkiem różne od procesów opisanych we wcześniejszych akapitach. Przede wszystkim nie powinno się przeprowadzać tego ćwiczenia podczas typowych zajęć dnia codziennego. Metoda sprawdza się o wiele lepiej, gdy ćwiczenie wykonasz w spokojnej atmosferze, samotnie, skupiając się na swoim wnętrzu. Lepiej też sprawdza się w odniesieniu do silniejszych emocji.

Oto jak może wyglądać ten proces: otrzymujesz informacje, które sprawiają, że zaczynasz się denerwować. Dopada Cię strach lub czujesz wielki smutek, ale masz kilka minut, aby rozpocząć proces uwalniania się od negatywnych emocji. Usiądź wygodnie, zamknij oczy i najlepiej jak potrafisz pogódź się z istnieniem emocji. Następnie zadaj sobie następujące pytania:

- *Co znajduje się w samym jądrze tego uczucia?*
- *Czy mogę pozwolić sobie na świadome dotarcie do jądra tego uczucia?*
- *Czy mogę pozwolić sobie na zanurzenie się w tym uczuciu?*

Wraz z upływem czasu i nabraniem doświadczenia prawdopodobnie stworzysz własne wersje tych pytań. Możesz wyobrazić sobie, że naprawdę zagłębiasz się w uczuciu i/lub możesz wreszcie zrozumieć, co znajduje się w samym jego jądrze.

Gdy zaczniesz schodzić coraz głębiej i głębiej, możesz dostrzegać kalejdoskop wrażeń i nietypowe obrazy. Być może zauważysz tymczasową intensyfikację emocji. Zadawaj sobie pytanie: *Czy uda mi się zejść jeszcze*



*niziej?*. Przekonaj się, że możesz zagłębić się jeszcze dalej — poza jakiegokolwiek obrazy, wrażenia czy historie dotyczące emocji.

Jeśli uda Ci się zachować właściwy kierunek, osiągniesz punkt, w którym dojdzie do przełomu, lub poczujesz, że dalsze schodzenie nie jest już możliwe. O tym, że dotarłeś do jądra emocji, dowiesz się wtedy, gdy poczujesz, iż w Twoim umyśle panuje cisza, a Ty czujesz w sobie spokój. Być może ujrzysz w swojej świadomości siebie samego skąpanego w świetle, otoczonego ciepłą, przytulną pustką i ciszą.

Jeśli nie masz pewności co do osiągniętego poziomu lub gdy czujesz, że masz problem z zejściem do samego jądra emocji albo nie masz jeszcze wrażenia kompletności i wolności od niechcianej emocji, zmień metodę uwalniania.

Pamiętaj, że jeśli odczuwane emocje nadal są bardzo silne lub nawet doszło do intensyfikacji wrażeń, nie udało Ci się zejść na samo dno. *Wszystkie* tego rodzaju emocje z wyjątkiem spokoju znajdują się na powierzchni. To, co odczuwasz, może bardzo różnić się od tego, co mówiono Ci na temat zanurzania się do jądra emocji. Wielu z nas unika zejścia na samo dno z powodu lęku przed zagubieniem się lub obawy, że poczujemy się jeszcze gorzej niż dotąd. Jednak jeśli naprawdę uda Ci się przebić przez powierzchnię emocji i dostać się do jądra, odkryjesz, że wspomniane lęki nie mają wiele wspólnego z rzeczywistością. Takie wnioski wyciągnęła inna uczestniczka moich zajęć — Margie.

Margie pojawiła się na ćwiczeniach z poczuciem głębokiego żalu, który pielęgnowała w sobie od ponad dziesięciu lat, odkąd poczuła się zdradzona przez pracowników pewnej organizacji zajmującej się samopomocą. Bez roztrząsania szczegółów jej historii wspólnie postanowiliśmy, że zagłębianie w emocje będzie najlepszą metodą uwolnienia. Zadałem jej zdefiniowane wcześniej pytania. W pierwszej chwili żal Margie tylko się wzmacnił. Gdy kobieta zaczęła płakać, po prostu zachęciłem ją, aby zeszła jeszcze głębiej, poniżej poziomu wrażeń i historii. I tak kontynuowaliśmy schodzenie. W ciągu kilku minut kobieta ku swemu zaskoczeniu znalazła się w stanie wszechogarniającego spokoju. Potem tłumaczyła, że unikała konfrontacji z niechcianymi emocjami, ponieważ czuła się tak, jakby tonęła w oceanie żalu. Po uwolnieniu zrozumiała, że żal był zawsze tylko na powierzchni. Tak naprawdę unikała — nie zdając sobie zupełnie z tego sprawy — oceanu miłości.

Gdy ludzie uczą się technik tej metody uwalniania, większość z nich stwierdza, że w miarę upływu czasu zanurzanie się aż po same centrum emocji przychodzi im coraz łatwiej i łatwiej. Stwierdzają, że każde uczucie, nieważne jak bardzo traumatyczne, nie zawiera większej ilości treści i tak naprawdę przy tym braku treści chodzi o to, że niechciane emocje robią wiele hałasu o nic.

### **Emocje tylko nas okłamują**

Gdy złapiesz się na racjonalizacji jakiegoś uczucia, wmawiając sobie, jakie przydatne funkcje ono spełnia, i znajdując uzasadnienie dla stwierdzenia, że masz absolutne prawo pielęgnowania swoich emocji, to jest to sygnał, iż zaczynasz wierzyć w kłamstwa. W miarę nabywania coraz lepszych umiejętności uwalniania się od niechcianych emocji zauważysz między innymi, że uczucia, od których pragniesz się uwolnić, osłaniają się argumentacją przekonującą do ich zachowania. Uczucia kłamią i składają puste obietnice, takie jak: „Strach sprawia, że jesteś bezpieczny”, „Jeśli czuję się winny, nie powtórzę tego samego błędu”, „Jeśli pielęgnuję w sobie gniew, rewanżuję się komuś innemu (a nie tylko ranię siebie)”. Tego rodzaju racjonalizacje prowadzą jedynie do utrwalania problemu, któremu wydają się zapobiegać. To kłamstwo.

Dobrze podsumowują to dwa proste zdania, które często powtarzam podczas moich zajęć. Możesz potraktować je jak koany zen, których nie da się zrozumieć, jeśli nie odpuścisz sobie wszelkich prób objęcia ich umysłem. Oto one: „Uczucia tylko nas okłamują. Mówią nam, że dzięki uwolnieniu się od nich uzyskamy to, co jest naszym udziałem wówczas, gdy je pielęgnujemy”.

### **Umysł jest jak komputer**

Aby uzupełnić opis Metody Sedony w konkretnym otoczeniu, zastanówmy się nad tym, jak bardzo ludzki umysł przypomina komputer. Zresztą architektura komputera bazuje na modelu ludzkiego mózgu, a zatem to porównanie nie powinno wydawać się nam zbyt naciągane. Wiesz zapewne, że komputer to nie tylko sprzęt, ale i oprogramowanie. W imię zachowania poprawności tej analogii przyjmijmy, że osprzęt jest odpowiednikiem fizycznej materii naszego mózgu i układu nerwowego, a opro-

gramowanie to myśli, uczucia, wspomnienia i przekonania, a także nasza podstawowa, wrodzona inteligencja.

Z czego składa się ludzki system operacyjny? Programem, który obsługuje funkcje ciała i umysłu, jest podstawowa inteligencja, pozwalająca całemu systemowi działać i gromadzić wiedzę. Niemal wszystko, czego potrzebujemy do właściwego funkcjonowania, ma charakter cech wrodzonych. Jedynymi wyjątkami są pewne umiejętności, które nabywamy podczas rozwoju — a te mogą być różne u różnych ludzi. Mówimy tu o umiejętnościach tak nieporównywalnych jak gra na jakimś instrumencie muzycznym czy wiedza i umiejętności niezbędne do przeprowadzania operacji na mózgu.

Każdy komputer działa szybciej i bardziej efektywnie, jeśli dysponuje większą ilością pamięci operacyjnej lub przestrzeni dyskowej. Podobnie jest w przypadku człowieka. Podczas całego naszego życia zbieramy doświadczenia i gromadzimy dane, aż nasza pamięć zapełnia się, co prowadzi do pogorszenia się jakości przetwarzania, zwiększenia obciążenia systemu i jego spowolnienia. W przypadku komputera można zwolnić pewne zasoby, usuwając lub kompresując pliki. Podobnie rzecz wygląda z doświadczeniami, które mają neutralny charakter emocjonalny — są to właśnie odpowiedniki plików skompresowanych. I przeciwnie — doświadczenia przeładowane emocjami lub niekompletne są niczym programy i pliki, które pozostawiono otwarte i które działają w tle (naszego życia). Używają w tym czasie zbyt wielkiej części dostępnej pamięci i mocy naszego wewnętrznego komputera.

Otwarte programy nie są wielkim problemem dla większości z nas wówczas, gdy jesteśmy młodzi, ale w miarę jak się starzejemy, mamy do swojej dyspozycji coraz mniej pamięci, wykorzystywanej choćby tylko do podtrzymywania funkcji życiowych, takich jak oddychanie i trawienie. W rezultacie cały nasz system zostaje przeciążony i zaczyna się zawieszać. Otwarte programy i pliki wpływają wówczas negatywnie na nasze

---

„Skorzystałam z Metody, uwalniając się od lęku związanego z moją pracą, w której osiągam teraz większe sukcesy i z której czerpię więcej przyjemności. O wiele mniej martwię się przyszłością”.

— Bonnie Jones,  
Olympia, Waszyngton

---

podstawowe zdolności do skutecznego funkcjonowania i opanowywania nowych, przydatnych umiejętności. Prowadzą do pojawiania się problemów psychicznych i konfliktów, ponieważ często wysyłają nam komunikaty, które są ze sobą sprzeczne, wprowadzając w błąd system operacyjny bazujący na świadomych intencjach.

Podczas stosowania technik Metody Sedony doprowadzamy do usunięcia przeszkód blokujących nas przed zamknięciem starych programów i plików działających w tle. W ten sposób zwiększamy dostępną pamięć systemową i poprawiamy moc obliczeniową naszego komputera. Uwolnienie części pamięci pozwala nam zachować życiowe doświadczenia, nie dopuszczając przy tym do utraty energii i pamięci blokowanej przez emocjonalne poczucie niespełnienia. Innymi słowy: im częściej korzystamy z Metody, tym lepiej funkcjonuje nasz ludzki system.

### **Uwalnianie w formie pisemnej — czego chcesz od życia?**

Od czasu do czasu w ramach *Metody Sedony* będziesz proszony o określenie tego, co czujesz, i zapisanie swoich emocji w specjalnie przygotowanych arkuszach. Podczas zajęć *Sedona Training Associates* tego rodzaju ćwiczenia nazywamy w skrócie „uwalnianiem pisemnym”. Proponuję zakup notatnika na spirali lub zwykłego zeszytu, który poświęcisz wyłącznie na potrzeby ćwiczeń w trakcie całej lektury tej książki. Gdy ją skończysz, w celu utrzymania swoich prywatnych spraw w tajemnicy zniszcz kartki z notatnika. Nie ma powodu, aby te dane zachowywać.

A zatem zanim przejdziesz do dalszej części książki, przygotuj sobie notatnik i zrób listę tego wszystkiego, co chciałbyś zmienić lub poprawić w swoim życiu. Ta lista posłuży za deklarację Twoich zamiarów i celów programu samodoskonalenia w ramach Metody Sedony. Będziemy do niej wracać w miarę postępów, dlatego dobrze wykorzystaj ten czas i stwórz możliwie kompletną listę.

Gdy będziesz definiować swoje cele, pamiętaj, aby nie ograniczać się do tego, co wydaje Ci się „możliwe” do osiągnięcia w czasie lektury tej książki. Nauczysz się przecież posługiwania narzędziem, którym będziesz dysponować w ciągu całego swojego życia. Baw się dobrze. Ta książka ma Ci pomóc rozpocząć realizację procesu, który może doprowadzić Cię

do spełnienia *wszystkich* pragnień. Metoda Sedony jest tak potężna i działa na tak podstawowym poziomie, że wiele spośród Twoich celów zrealizujesz nawet wówczas, gdy nie będziesz koncentrować się na nich bezpośrednio.

### **Notuj korzyści**

Gorąco zachęcam, abyś w miarę doskonalenia procesu uwalniania zapisywał korzyści, jakie przynoszą ćwiczenia, pobudzając się do jeszcze intensywniejszego samodoskonalenia. Rejestruj te pozytywne efekty działań, notując je w dzienniku uwalniania, albo kup drugi notatnik — wystarczająco mały, aby nosić go w kieszeni koszuli lub w torebce. Będziesz notować w nim swoje spostrzeżenia.

Oto krótka lista kategorii korzyści, jakich możesz się spodziewać podczas pracy z materiałem zawartym w tej książce:

- Pozytywne zmiany zachowania i/lub nastawienia.
- Większa łatwość realizacji, wzrost efektywności i czerpanie radości z codziennych aktywności.
- Bardziej otwarte i sprawne komunikowanie.
- Poprawa umiejętności rozwiązywania problemów.
- Większa elastyczność.
- Większa swoboda i pewność działania.
- Osiągnięcia.
- Poczucie realizacji.
- Nowe początki.
- Zdobycie nowych kwalifikacji lub umiejętności.
- Zwiększenie intensywności pozytywnych emocji.
- Zmniejszenie intensywności emocji negatywnych.
- Więcej miłości w stosunku do innych ludzi.

W miarę zapoznawania się z materiałem znajdującym się w tej książce dostrzeżesz nie tylko konkretne korzyści, ale zaczniesz także zauważać wzorce ograniczeń i konkretne metody zmiany życia na lepsze. Gorąco zachęcam do rejestrowania także i tych spostrzeżeń, gdy tylko się pojawią.

## **Powrót do życia**

Moim zadaniem — jako autora tej książki — jest udzielenie Ci pomocy w opanowaniu tego, czego potrzebujesz, aby sięgnąć po wszystko, co sobie zamarysz, aby zostać kimś, kim chcesz się stać, i dokonać tego, czego tylko zapragniesz. Obiecuję, że jeśli przyłożysz się do pracy z Metodą Sedony, zmienisz na lepsze swoje życie w dowolnym wybranym aspekcie. Poczujesz się tak, jakbyś wracał do życia. Zauważysz, że na Twojej twarzy zagości uśmiech. Dzięki usunięciu wewnętrznego stresu i napięcia będziesz śmiać się głośno i bez zahamowań.

Gdy skończysz lekturę tego rozdziału i zanim zaczniesz czytać kolejny, wykonaj jeszcze kilka razy opisane tu ćwiczenia. Zastanów się nad tym, jak możesz wykorzystać je na swoje potrzeby. Poćwicz uwalnianie się od niechcianych emocji, wybierając na ćwiczenia najbardziej pasującą Ci porę dnia. Zwróć szczególną uwagę na metody, które stosujesz na własną rękę. Im bardziej skupisz się na sposobie radzenia sobie z emocjami, tym łatwiej przyjdzie Ci uwalnianie i tym więcej skorzystasz na całym procesie. Bądź wytrwały. Im energiczniej zajmiesz się odkrywaniem tajemnicy uwalniania, tym bardziej naturalna będzie to dla Ciebie alternatywa dla tłumienia i ekspresji — a ta umiejętność Cię wyzwoli.

---

### **Podstawowe pytania uwalniające w tym rozdziale**

---

*Co TERAZ czujesz?*

*Czy możesz to zaakceptować? Dopuszczyć do siebie?*

*Czy możesz się od tego uwolnić?*

*Czy byłbyś gotów to zrobić?*

*Kiedy?*

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>



*Metoda Sedony jest jedną z tych nielicznych koncepcji, które w dzisiejszym świecie dają więcej, niż obiecują... o wiele więcej.*

z przedmowy JACKA CANFIELDA

## To Twoje życie! Nie trać już ani minuty!

Frustracja? Rozezrowanie? Bezsilność? Niepokój? Stres? Doskonale znasz te uczucia. Zastanawiasz się, jak to możliwe, że po tylu latach, zamiast wreszcie osiąść na laurach, wciąż musisz o coś walczyć. Dość tego! Nadszedł wreszcie czas na radykalne zmiany w Twoim życiu. Nadszedł czas na równowagę, satysfakcję i trochę przyjemności. I to od zaraz!

Krok pierwszy: pozbycie się negatywnych emocji, które są Twoim hamulcem i odbierają Ci szansę na spełnienie. Krok drugi: wykonanie zestawu prostych, energetyzujących ćwiczeń. Krok trzeci: odzyskanie spokoju ducha, pewności siebie i możliwości zrealizowania planu na satysfakcjonujące życie.

Metoda Sedony, prosta w zastosowaniu, gwarantuje głębokie i trwałe efekty w zaskakująco krótkim czasie. Opanowanie jej pozwoli Ci na tworzenie bardziej satysfakcjonujących i harmonijnych relacji z innymi ludźmi, zbudowanie bezpieczeństwa finansowego, rozwój idealnej kariery zawodowej, pozbycie się złych nawyków, obniżenie wagi i cieszenie się dobrym zdrowiem. To prawdziwy przełom na drodze do realizacji celów i marzeń, a wszystko to bez konieczności wykonywania żmudnej, ciężkiej pracy!

**Hale Dwoskin** pełni funkcję CEO oraz dyrektora ds. szkoleń w Sedona Training Associates, organizacji mającej swoją siedzibę w Sedonie w stanie Arizona. Przez ostatnie dwadzieścia pięć lat prowadził regularne szkolenia z Metody Sedony, skierowane do osób indywidualnych oraz korporacji w Stanach Zjednoczonych i Wielkiej Brytanii, a od początku lat 90. XX wieku zajmuje się kształceniem liderów i instruktorów Metody oraz organizowaniem specjalnych wielodniowych zjazdów.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 13909

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900  
0 601 339900

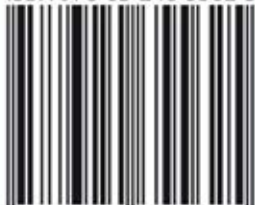
sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 39,90 zł

ISBN 978-83-246-5562-5



9 788324 655625