

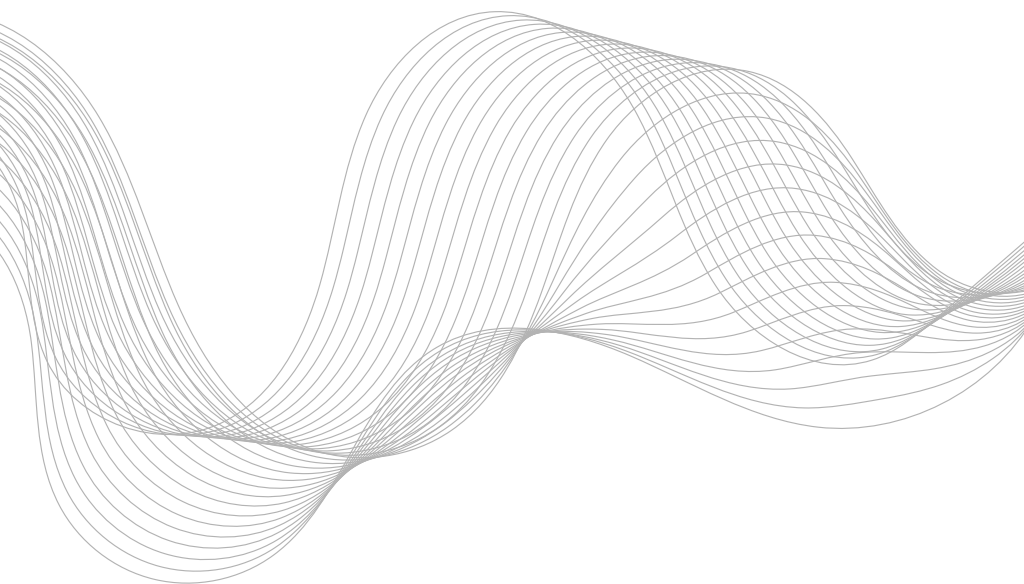
ENERGIA SEKSUALNA *TO NIE SEKS*



COMMEA

To nie jest ebook o seksie

Wstęp



Myślisz, że to będzie o seksie. O tym, jak mieć go więcej, jak go poprawić, jak poczuć więcej przyjemności. To jest dokładnie to miejsce, w którym zostałam nauczona patrzeć - żebyś nigdy nie zobaczyła, o co naprawdę chodzi. Bo jeśli myślisz, że energia seksualna to seks, przez całe życie będziesz ją tylko rozładowywać zamiast jej używać.

Energia seksualna nie jest czymś dodatkowym. To nie jest bonus ani luksus, który pojawia się tylko w określonych momentach. To Twoja podstawowa energia życiowa. Ta sama, z której podejmujesz decyzje, tworzysz relacje, budujesz swoje życie i wchodzisz w działanie albo z niego uciekasz. To jest energia, która tworzy życie - dosłownie. I właśnie dlatego została tak skutecznie sprowadzona do czegoś małego, kontrolowalnego, zamkniętego w kontekście seksu, wstydu i napięcia.

Zobacz, jak to działa w praktyce. Czujesz impuls. Pojawia się napięcie w ciele, coś Cię porusza, coś chce się wydarzyć. I co robisz? Rozpraszasz się. Sięgasz po telefon. Wchodzisz w jedzenie, pracę, rozmowy, relacje, cokolwiek, co pozwoli Ci tego nie czuć. A jeśli nie - próbujesz to jak najszybciej rozładować. Nawet seks często staje się tylko kolejną formą ucieczki, jeśli nie ma w nim obecności. Czymkolwiek by to nie było, mechanizm jest ten sam: byle nie zostać z tym, co naprawdę się w Tobie pojawia.

Nikt Cię nie nauczył, czym jest ta energia. Nikt Cię nie nauczył, jak ją utrzymać ani jak z nią pracować. Więc robisz to, co robi większość ludzi - zamieniasz ją w napięcie, a potem napięcie w ucieczkę. I zaczynasz wierzyć, że problem polega na tym, że,

masz jej za mało. Że jesteś zmęczona, wypalona, rozproszona. Tymczasem problem nie polega na braku energii. Problem polega na tym, że ją oddajesz, rozpraszasz i nie potrafisz jej utrzymać.

Bo zatrzymanie tej energii coś uruchamia. Ona nie jest neutralna. Kiedy przestajesz od niej uciekać, zaczyna się poruszać, zaczyna naciskać, zaczyna domagać się czegoś konkretnego. Prawdy, której unikasz. Decyzji, których nie chcesz podjąć. Ruchu, którego się boisz. I właśnie dlatego tak łatwo jest sprowadzić ją do seksu. Bo wtedy możesz dalej funkcjonować tak, jak do tej pory - rozładowywać zamiast tworzyć, dopasowywać się zamiast wybierać, uciekać zamiast być.

Ten ebook nie jest po to, żeby dać Ci więcej energii. On jest po to, żeby pokazać Ci, gdzie ją tracisz i dlaczego to robisz. A potem zostawić Cię z czymś dużo mniej wygodnym niż jakakolwiek technika czy praktyka - z odpowiedzialnością za to, co z nią robisz. Jeśli szukasz czegoś, co Cię uspokoi, prawdopodobnie się rozczarujesz. Jeśli jesteś gotowa zobaczyć, jak bardzo jesteś od niej odcięta i co to naprawdę zmienia w Twoim życiu, czytaj dalej.



Spis treści

Wstęp: To nie jest ebook o seksie

Rozdział 1: Energia, której nie nazywasz po imieniu

Rozdział 2: Gdzie tracisz swoją moc

Rozdział 3: Napięcie, które próbujesz zniszczyć

Rozdział 4: Przepływ, którego się boisz

Rozdział 5: Odzyskiwanie energii (bez iluzji)

Rozdział 6: Integracja: co się zmienia

Zakończenie: To nie jest o seksie. To jest o odpowiedzialności

Dodatek: Skan energii – gdzie ją tracisz

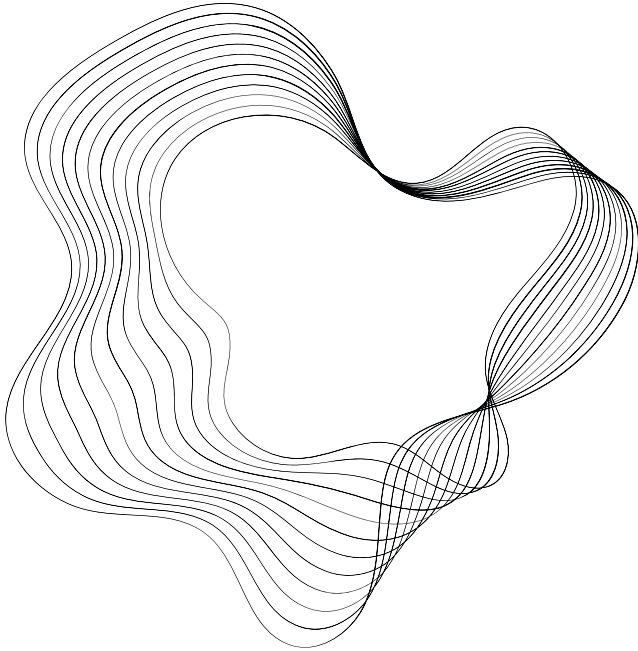


A woman with long dark hair is shown from the chest up, her head tilted back and eyes closed. She is wearing a dark, possibly black, garment. The lighting is dramatic, highlighting her skin and hair against a dark background. The overall mood is contemplative and serene.

ROZDZIAŁ I

Energia, której nie nazywasz po imieniu

Rozdział I



Energia seksualna nie jest tym, czym myślisz, że jest. I to nie jest kwestia interpretacji ani „innego spojrzenia”. To jest konkretne niezrozumienie, które wpływa na każdy obszar Twojego życia.

Bo kiedy słyszysz „energia seksualna”, Twój umysł automatycznie idzie w jedną stronę. Seks. Pożądanie. Przyjemność. Relacja z kimś. Może ciało, może bliskość, może napięcie, które kojarzy się z czymś intymnym. I to jest dokładnie ten moment, w którym tracisz dostęp do całości.

To nie jest libido.

Libido to tylko fragment. Objaw. Jedna z form, w jakiej ta energia może się przejawiać. Ale nie jest jej definicją. Tak jak ogień nie jest tylko płomieniem świecy. Tak jak woda nie jest tylko szklanką, którą trzymasz w ręce.

Energia seksualna to energia życia. Surowa, pierwotna siła, która stoi za wszystkim, co się w Tobie porusza. Za każdą decyzją, której nie podejmujesz. Za każdym impulsem, który ignorujesz. Za każdym momentem, w którym czujesz, że „coś byś zrobiła”, ale tego nie robisz.

To jest ta sama energia, z której powstaje życie. Nie metaforycznie - dosłownie. Ale kiedy przestajesz patrzeć na nią tylko przez pryzmat biologii, zaczynasz widzieć coś znacznie większego. To jest energia tworzenia. Nie tylko dziecka, ale wszystkiego. Relacji. Projektów. Ruchu. Zmiany. Kierunku.

Problem polega na tym, że została zawężona do jednego kontekstu. Do sytuacji, które są społecznie „oznaczone” jako seksualne. I przez to wszystko, co nie pasuje do tej kategorii, przestajesz rozpoznawać jako energię. Zaczynasz to ignorować, tłumić albo mylić z czymś innym.

Impuls do zmiany pracy.

Napięcie w ciele, kiedy ktoś przekracza Twoje granice.

Poczucie, że chcesz coś powiedzieć, ale się zatrzymujesz.

To nie jest „emocja do przeanalizowania”.

To jest energia w ruchu.

I w tym momencie masz tylko dwie opcje: albo ją zatrzymasz, albo pozwolisz jej iść dalej.

Większość ludzi ją zatrzymuje.

Nie dlatego, że chce. Tylko dlatego, że nie zna niczego innego.

Zatrzymujesz ją, kiedy się uśmiechasz zamiast powiedzieć „nie”.

Zatrzymujesz ją, kiedy analizujesz zamiast działać.

Zatrzymujesz ją, kiedy wybierasz bezpieczeństwo zamiast prawdy.

I ta energia nie znika.

Ona nie ma gdzie pójść, więc zamienia się w napięcie.

To napięcie, które czujesz w brzuchu, w klatce piersiowej, w gardle. To, które nazywasz stresem, zmęczeniem albo „dziwnym stanem”. To nie jest coś przypadkowego. To jest zatrzymana energia, która nie została dopuszczona do ruchu.

Dlatego możesz czuć się jednocześnie przeciążona i pusta. Bo energia jest - tylko nie płynie.

Zostałaś nauczona, żeby tego nie czuć. Żeby to kontrolować, uspokajać, regulować, zamykać. Żeby ciało było ciche, przewidywalne, „grzeczne”. Żeby nie wychodziło poza normę, nie było za intensywne, za głośne, za prawdziwe.

Bo ciało, które czuje, jest trudne do kontrolowania.

A energia seksualna w swojej prawdziwej formie jest nieprzewidywalna. Nie mieści się w schematach. Nie jest wygodna. Ona nie pyta, czy to dobry moment. Ona się pojawia i coś inicjuje.

I dokładnie dlatego została sprowadzona do seksu.

Bo wtedy możesz ją mieć tylko w określonych warunkach. W określonym kontekście. W „bezpiecznej” formie, która jest społecznie akceptowalna. A cała reszta - wszystko, co wykracza poza ten kontekst - zostaje odcięte albo nazwane czymś innym.

Zamiast zobaczyć energię, widzisz problem.
Zamiast zobaczyć impuls, widzisz dyskomfort.
Zamiast zobaczyć kierunek, widzisz chaos.

I zaczynasz z tym walczyć.

Albo to tłumić.

Albo próbować „naprawić”.

Tymczasem nic z tego nie wymaga naprawy. To wymaga zobaczenia.

Bo kiedy zaczynasz rozpoznawać tę energię w innych miejscach niż seks, nagle okazuje się, że ona jest wszędzie. W Twoim ciele. W Twoich reakcjach. W tym, co Cię przyciąga i co Cię odpycha. W tym, co Cię ekscytuje i co Cię blokuje.

To nie jest coś, co masz „włączyć”.

To jest coś, czego przestajesz wyłączać.

I to zmienia wszystko.



ROZDZIAŁ II

Gdzie tracisz swoją moc

Rozdział II



Nie tracisz swojej energii w jednym momencie. To nie jest coś, co nagle się wydarza i wszystko zabiera. To proces, który dzieje się powoli, konsekwentnie i prawie niezauważalnie, aż w pewnym momencie zaczynasz czuć, że jesteś zmęczona, rozproszona albo jakby „odłączona” od siebie, i nie do końca rozumiesz dlaczego.

Bo problem polega na tym, że to, co najbardziej Cię wyczerpuje, nie wygląda jak coś złego. Nie wygląda jak błąd. Bardzo często wygląda jak coś normalnego, a czasem nawet jak coś, za co jesteś chwalona.

Najwięcej energii tracisz tam, gdzie nie jesteś w pełni sobą.

W relacjach, które na pierwszy rzut oka działają. Rozmawiasz, spotykasz się, funkcjonujesz „jak trzeba”, wszystko jest w porządku, nie ma otwartego konfliktu. Tylko że pod tym „w porządku” bardzo często nie ma Ciebie. Jest wersja, która została dopasowana. Wygładzona. Bezpieczna.

Zaczyna się niewinnie. Od drobnych rzeczy, których nawet nie rejestrujesz jako momentów, w których coś oddajesz. Ktoś coś mówi, a Ty czujesz lekki opór, ale go ignorujesz. Masz ochotę powiedzieć „nie”, ale mówisz „może”, „zobaczymy”, albo po prostu się zgadzasz. Coś Ci nie pasuje, ale to tłumaczysz, racjonalizujesz, przekładasz na później.

Za każdym razem, kiedy to robisz, energia, która pojawiła się w Twoim ciele jako impuls do reakcji, zostaje zatrzymana.

Nie znika. Zostaje.
I zaczyna się kumulować.

Z czasem przestajesz nawet zauważać te momenty. Wchodzisz w automatyczny tryb funkcjonowania, w którym ważniejsze staje się to, żeby było spokojnie, niż to, żeby było prawdziwie. Uczysz się przewidywać reakcje innych i dopasowywać do nich zanim jeszcze cokolwiek się wydarzy. Zaczynasz żyć w reakcji, a nie w wyborze.

I to jest jeden z największych drenów energii, jakie istnieją.

Nie dlatego, że ktoś Ci ją zabiera, tylko dlatego, że Ty sama ją oddajesz w zamian za iluzję bezpieczeństwa.

Bo kiedy jesteś „łatwa”, „miła”, „bezproblemowa”, jest mniejsze ryzyko, że ktoś się zdenerwuje, odejdzie albo Cię odrzuci. Problem polega na tym, że ceną za to jest ciągłe zatrzymywanie siebie.

A zatrzymywanie siebie zawsze kosztuje energię.

To samo dzieje się z wstydem, tylko tam mechanizm jest jeszcze szybszy i bardziej ukryty. Wstyd nie potrzebuje sytuacji ani drugiej osoby. On uruchamia się w środku, często zanim zdążysz cokolwiek zrobić.

Pojawia się impuls - coś chcesz powiedzieć, zrobić, wyrazić - i natychmiast pojawia się druga warstwa: „to za dużo”, „to nie wypada”, „taka nie powinnam być”. I w tym jednym momencie zamykasz się.

Nie dlatego, że ktoś Cię zatrzymał. Tylko dlatego, że nauczyłaś się robić to sama.

Energia, która była w ruchu, zostaje zablokowana. Nie ma ujścia, więc zostaje w ciele. Zaczyna się zbierać jako napięcie, które później czujesz jako rozdrażnienie, przeciążenie albo zmęczenie, które nie ma jasnego powodu.

I im częściej to robisz, tym bardziej Twoje ciało przyzwyczaja się do tego stanu. Do bycia w napięciu, które nigdy nie zostaje domknięte.

Dopasowywanie się działa bardzo podobnie, tylko jest jeszcze bardziej społecznie akceptowane. W pewnym sensie jest nawet nagradzane. Umiejętność „czytania sytuacji”, „dostosowania się”, „bycia elastyczną” brzmi jak kompetencja. I sama w sobie nią jest - dopóki nie zaczyna zastępować Twojej prawdy.

Bo jeśli każda Twoja reakcja jest filtrowana przez to, jak zostanie odebrana, przestajesz mieć bezpośredni kontakt z tym, co naprawdę czujesz.

Każdy impuls przechodzi przez warstwę analizy i korekty. I znowu - energia, która mogłaby pójść w działanie, zostaje zatrzymana.

To nie są spektakularne momenty. To są setki mikro-sytuacji, w których wybierasz dopasowanie zamiast autentyczności. I każda z nich kosztuje trochę energii.

A potem przychodzi moment, w którym to wszystko zaczyna być odczuwalne jako napięcie.

Nie jako konkretna emocja, tylko jako stan. Jakby coś było cały czas „pod spodem”. Jakbyś była lekko spięta, lekko zmęczona, lekko przeciążona, nawet jeśli obiektywnie nic wielkiego się nie dzieje.

To jest energia, która została zatrzymana i nie dostała przestrzeni, żeby się poruszyć.

I wtedy wchodzi kolejny mechanizm, który wydaje się rozwiązaniem, a w rzeczywistości pogłębia problem.

Próba szybkiego rozładowania.

Zaczynasz robić rzeczy, które przynoszą natychmiastową ulgę. Sięgasz po telefon, wchodzisz w scrollowanie, coś jesz, zajmujesz się czymkolwiek, co odciąga uwagę od tego, co czujesz

Czasem wchodzisz w relacje albo w seks, ale nie jako wyraz energii, tylko jako sposób na pozbycie się napięcia.

To działa - na chwilę.

Napięcie spada, ciało się uspokaja, wraca poczucie kontroli. Problem polega na tym, że razem z napięciem znika też energia, która mogła zostać użyta do czegoś realnego.

Do decyzji, której unikasz.

Do rozmowy, którą odkładasz.

Do ruchu, który zmieniłby Twoją sytuację.

Zamiast tego wracasz do punktu wyjścia. Z mniejszą ilością energii i z tym samym układem, który dalej generuje napięcie.

I ten cykl się powtarza.

Dlatego możesz mieć poczucie, że „coś z Tobą nie tak”, że jesteś niewystarczająco zmotywowana, zdyscyplinowana albo „ogarnięta”. Tylko że to nie jest problem charakteru ani braku zasobów.

To jest efekt tego, że Twoja energia jest ciągle zatrzymywana, a potem rozładowywana, zanim zdąży zamienić się w działanie.

Nie chodzi o to, że masz jej za mało.

Chodzi o to, że prawie nigdzie jej nie zatrzymujesz wystarczająco długo, żeby mogła poprowadzić Cię dalej.

I dopóki to się nie zmieni, będziesz próbowała „naprawiać” efekt, zamiast zobaczyć mechanizm, który go tworzy.

Bo energia nie znika.

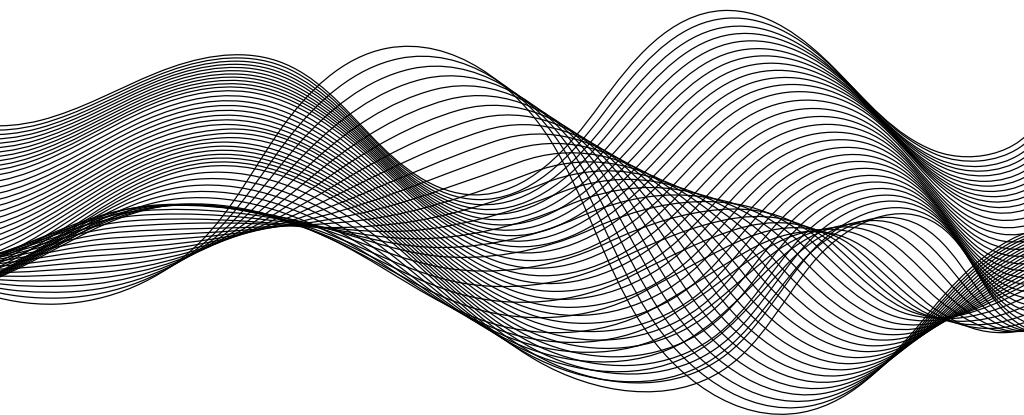
Ona albo pracuje dla Ciebie, albo jest przez Ciebie oddawana - często w miejscach, które nauczyłaś się nazywać normalnym życiem.

A woman with long dark hair is shown from the chest up, her head tilted back and eyes closed. She is wearing a dark, possibly black, garment. The lighting is dramatic, highlighting her skin and hair against a dark background. The overall mood is sensual and mysterious.

ROZDZIAŁ III

Napięcie które próbujesz zniszczyć

Rozdział III



Jest coś, z czym prawie nikt nie potrafi wytrzymać w pełnej świadomości, nawet przez kilka minut. Nie dlatego, że jest aż tak intensywne, tylko dlatego, że zostało bardzo wcześnie oznaczone jako coś niepożądanego. Tym czymś jest napięcie.

Nie to spektakularne, które pojawia się w kryzysach i zmusza do reakcji, tylko to ciche, codzienne, które pojawia się w najzwyczajniejszych momentach. Kiedy wiesz, że powinnaś coś zrobić, ale tego nie robisz. Kiedy czujesz, że coś jest nie tak, ale nie reagujesz. Kiedy masz coś powiedzieć, ale zatrzymujesz to w gardle. To napięcie nie przychodzi znikąd. Ono jest bezpośrednim efektem energii, która pojawiła się w Twoim ciele i nie została dopuszczona do ruchu.

Zostałaś nauczona, że napięcie to sygnał, że coś trzeba naprawić albo natychmiast uspokoić. Że oznacza stres, przeciążenie, brak równowagi. Więc naturalną reakcją stało się pozbywanie się go tak szybko, jak to możliwe. Nawet tego nie zauważasz, bo ten mechanizm działa szybciej niż świadoma decyzja. Pojawia się napięcie i od razu pojawia się ruch w stronę ulgi. Sięgasz po coś, co odciągnie uwagę, co rozproszy, co da choć chwilowe rozluźnienie.

Problem polega na tym, że w tym ruchu nie znika tylko napięcie. Znika też energia, która była jego źródłem.

Bo napięcie nie jest błędem. Nie jest czymś, co pojawiło się „niepotrzebnie”. To jest energia w stanie przejściowym. Moment, w którym coś w

Tobie jest już gotowe na ruch, ale ten ruch jeszcze się nie wydarzył. To jest dokładnie ten punkt, w którym może pojawić się decyzja, działanie albo zmiana kierunku.

Kiedy automatycznie próbujesz to rozładować, przerywasz ten proces. Nie dopuszczasz do tego, żeby energia przeszła dalej. Zatrzymujesz ją, a potem się jej pozbywasz. I to dlatego możesz mieć poczucie, że kręcisz się w kółko. Bo najważniejszy moment - ten, w którym coś mogłoby się zmienić - jest przez Ciebie regularnie pomijany.

Zatrzymana energia zamienia się w napięcie, ale napięcie nie musi zostać napięciem. Ono jest dynamiczne. Jeśli nie próbujesz go natychmiast uciszyć, zaczyna się zmieniać. Tylko że żeby to zobaczyć, musisz zrobić coś, co jest kompletnie sprzeczne z tym, czego zostałeś nauczona - zostać z nim.

To oznacza brak natychmiastowej ulgi. Brak szybkiego rozwiązania. Przez chwilę jesteś w stanie, który jest niewygodny, niejasny i trudny do kontrolowania. I to jest dokładnie ten moment, w którym pojawia się największa chęć ucieczki. Bo Twoje ciało chce wrócić do znanego schematu: napięcie - reakcja - ulga.

Jeśli znowu pójdziesz tą drogą, nic się nie zmieni. Napięcie zniknie, ale razem z nim zniknie też możliwość ruchu. Jeśli jednak zostaniesz, zacznasz widzieć coś, czego wcześniej nie byłeś w stanie zobaczyć.

Napięcie zaczyna się nasilać, a potem - jeśli go nie przerywasz - zaczyna się reorganizować. Oddech się zmienia, ciało zaczyna puszczać, pojawia się więcej przestrzeni. I w tej przestrzeni zaczyna pojawiać się klarowność. Nie jako analiza w głowie, tylko jako bardzo konkretne poczucie kierunku.

Nagle wiesz, co masz zrobić. Nie dlatego, że to wymyśliłaś, tylko dlatego, że energia, która wcześniej była zatrzymana, znalazła ujście. Może to być jedno zdanie, które trzeba powiedzieć. Jedna decyzja, której unikałaś. Jeden ruch, który zmienia układ, w którym jesteś.

I to jest moment, który zmienia wszystko, ale tylko wtedy, kiedy do niego dochodzi.

Większość ludzi nigdy tam nie dociera, bo zatrzymuje się krok wcześniej. Na etapie napięcia, które wydaje się „nie do wytrzymania”, chociaż w rzeczywistości jest tylko nieznanne. I właśnie dlatego życie zaczyna wyglądać jak ciągła sinusoida: napięcie rośnie, pojawia się ucieczka,

przychodzi ulga, a potem wszystko zaczyna się od nowa.

To nie jest brak kontroli. To jest bardzo konkretny mechanizm: napięcie, które nie zostaje wykorzystane, tylko rozładowane.

I dopóki ten mechanizm działa automatycznie, będziesz próbowała naprawiać swoje życie w miejscach, które nie mają znaczenia. Będziesz szukać sposobów na lepsze zarządzanie czasem, większą motywację, więcej równowagi, podczas gdy problem jest dużo prostszy i dużo bardziej wymagający jednocześnie.

Nie wytrzymujesz momentu, w którym energia chce zamienić się w ruch.

To nie napięcie jest problemem. Problemem jest to, że zostałam nauczona, żeby je natychmiast kończyć, zamiast zobaczyć, dokąd prowadzi.

Bo napięcie nie jest końcem procesu.

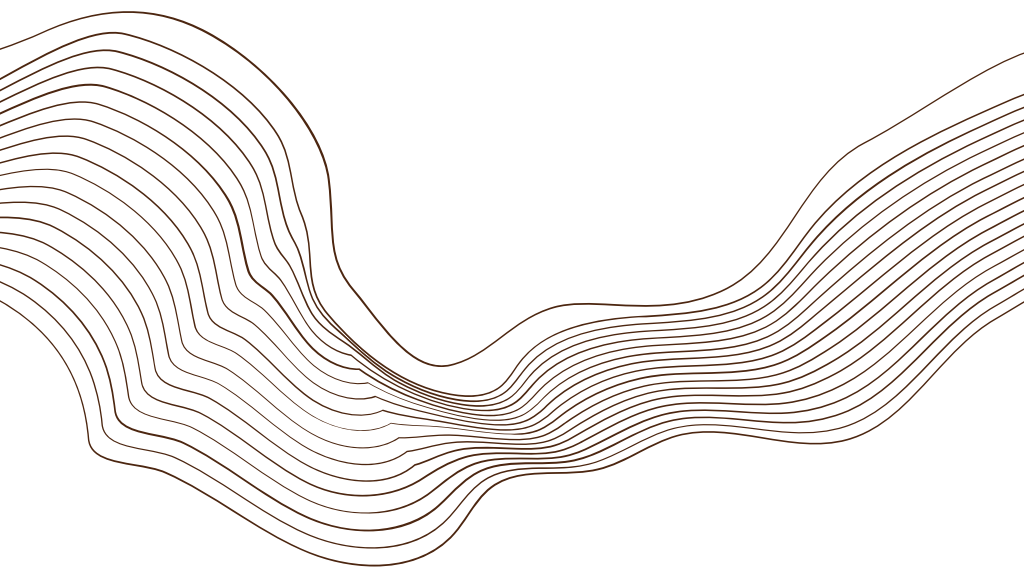
Jest jego początkiem.

A woman with long dark hair is shown from the chest up, her head tilted back and eyes closed. She is wearing a dark, possibly black, garment. The lighting is dramatic, highlighting her skin and hair against a dark background. The overall mood is contemplative and intimate.

ROZDZIAŁ IV

Przepływ którego się boisz

Rozdział IV



Przepływ brzmi dobrze. Kojarzy się z lekkością, z brakiem oporu, z czymś naturalnym i spokojnym. Wiele osób chce go „mieć”, chce się go nauczyć, chce do niego dojść. Problem polega na tym, że większość wyobrażeń na jego temat nie ma nic wspólnego z rzeczywistością.

Bo przepływ nie zaczyna się tam, gdzie jest komfort.

Zaczyna się dokładnie w tym miejscu, którego próbujesz unikać - w napięciu, które nie zostało przerwane.

To nie jest stan, który pojawia się nagle, kiedy wszystko się układa. To jest efekt tego, że energia, która wcześniej była zatrzymywana i rozładowywana, zaczyna się poruszać bez przeszkód. A to oznacza coś bardzo konkretnego: mniej kontroli, więcej kontaktu z tym, co naprawdę się dzieje.

I to jest moment, w którym pojawia się opór.

Bo kiedy energia zaczyna płynąć, nie prowadzi Cię w miejsca, które są wygodne. Prowadzi Cię tam, gdzie jest prawda. Do rozmów, których unikasz. Do decyzji, które odkładasz. Do działań, które zmieniają układ, w którym funkcjonujesz. Przepływ nie jest neutralny. On zawsze coś przesuwają.

Dlatego tak łatwo jest go pomylić ze spokojem. Spokój możesz stworzyć, wycinając bodźce, upraszczając rzeczywistość, zamykając się na to, co niewygodne. Przepływ działa odwrotnie. On wymaga, żebyś była w pełnym kontakcie - z ciałem,

z sytuacją, z tym, co się pojawia - i żebyś nie zatrzymywała tego w połowie.

To oznacza, że nie możesz już funkcjonować na autopilocie.

Każdy moment, w którym pojawia się impuls, staje się miejscem wyboru. Nie między „dobrze” a „źle”, tylko między ruchem a zatrzymaniem. Między tym, co czujesz, a tym, co jest od Ciebie oczekiwane. I nagle okazuje się, że przepływ nie polega na tym, że wszystko dzieje się samo, tylko na tym, że Ty przestajesz blokować to, co już się dzieje.

To jest subtelna, ale kluczowa różnica.

Bo dopóki próbujesz kontrolować efekt, będziesz ciągle wracać do napięcia, które nie ma gdzie pójść. Kontrola polega na przewidywaniu, na dopasowywaniu, na trzymaniu wszystkiego w znanych ramach. Przepływ wymaga czegoś innego - zaufania do tego, co pojawia się w danym momencie, nawet jeśli nie masz pełnego obrazu.

I to nie jest komfortowe.

Bo oznacza, że nie zawsze wiesz, co będzie dalej. Że podejmujesz decyzje bez gwarancji, że są „najlepsze”. Że czasem coś się kończy, zanim

zanim pojawi się coś nowego. Że wychodzisz poza schemat, który dawał Ci poczucie bezpieczeństwa, nawet jeśli jednocześnie Cię ograniczał.

Dlatego wiele osób mówi, że chce przepływu, ale w praktyce wybiera kontrolę.

Kontrola daje iluzję stabilności. Możesz przewidzieć reakcje, możesz przygotować się na scenariusze, możesz zminimalizować ryzyko. Tylko że ceną za to jest zatrzymana energia. Bo każde dopasowanie, każda korekta, każde powstrzymanie impulsu to moment, w którym coś w Tobie zostaje zatrzymane.

Przepływ zaczyna się tam, gdzie przestajesz to robić.

Nie w teorii, tylko w bardzo konkretnych sytuacjach. Kiedy czujesz, że coś chcesz powiedzieć i to mówisz. Kiedy czujesz, że coś nie jest dla Ciebie i z tego wychodzisz. Kiedy pojawia się decyzja i ją podejmujesz, zamiast odkładać ją na później. To są małe momenty, ale to one zmieniają kierunek.

Bo energia nie potrzebuje wielkich deklaracji. Potrzebuje ruchu.

I kiedy zaczyna go dostawać, coś się reorganizuje. To, co wcześniej było napięciem, zaczyna stawać się kierunkiem. To, co było chaosem, zaczyna się układać, ale nie dlatego, że wszystko nagle staje się proste. Tylko dlatego, że przestajesz zatrzymywać proces w połowie.

W przepływie nie chodzi o to, że nie ma trudnych momentów. One są, czasem nawet częściej, bo przestajesz je omijać. Różnica polega na tym, że nie zatrzymujesz się w nich. Nie budujesz wokół nich historii, nie próbujesz ich natychmiast naprawić. Pozwalasz im się wydarzyć i sprawdzasz, dokąd prowadzą.

I bardzo często prowadzą dokładnie tam, gdzie miałaś nie iść.

To jest moment, w którym przepływ zaczyna być niewygodny. Bo przestaje być koncepcją, a zaczyna być praktyką, która ma realne konsekwencje. Zmienia relacje, bo przestajesz się dopasowywać. Zmienia decyzje, bo przestajesz odkładać. Zmienia sposób, w jaki jesteś w świecie, bo przestajesz działać z poziomu reakcji.

I to jest powód, dla którego tak wiele osób się z tego wycofuje.

Nie dlatego, że nie potrafią. Tylko dlatego, że to wymaga rezygnacji z kontroli, która do tej pory dawała im poczucie bezpieczeństwa. Nawet jeśli to bezpieczeństwo było ograniczające, było znane.

Przeptyw jest nieznany.

I dokładnie dlatego jest jedynym miejscem, w którym może pojawić się coś nowego.

Bo dopóki działasz w ramach tego, co już znasz, powielasz te same schematy, nawet jeśli robisz to „lepiej”. Przeptyw wyciąga Cię poza to. Nie przez spektakularne zmiany, tylko przez konsekwentne podążanie za tym, co jest żywe w danym momencie.

To nie jest stan, który osiągasz raz na zawsze.

To jest sposób bycia, który wybierasz w każdym miejscu, w którym wcześniej się zatrzymywałaś.

I za każdym razem, kiedy wybierasz ruch zamiast zatrzymania, energia przestaje być napięciem.

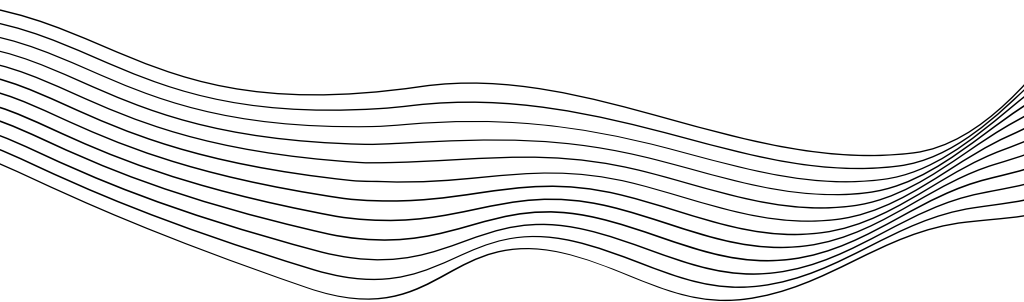
Zaczyna być czymś, co Cię prowadzi.

A woman with long dark hair is shown from the chest up, her head tilted back and eyes closed. She is wearing a dark, possibly black, garment. The lighting is dramatic, highlighting her face and neck against a dark background. The overall mood is contemplative and serene.

ROZDZIAŁ V

Odzyskiwanie energii

Rozdział V



W tym miejscu bardzo łatwo jest wpaść w myślenie, że teraz potrzebujesz konkretnych metod. Ćwiczeń, praktyk, rytuałów, które „naprawią” to, o czym czytałaś do tej pory. Że wystarczy zrobić kilka rzeczy i energia wróci.

To nie działa w ten sposób.

Bo problem nigdy nie polegał na tym, że nie masz dostępu do energii. Problem polegał na tym, co z nią robisz w momencie, kiedy się pojawia. I dopóki ten moment pozostaje niezmienny, żadna technika nie będzie miała realnego znaczenia. Może dać chwilowe odczucie poprawy, ale nie zmieni mechanizmu.

Odzyskiwanie energii nie zaczyna się od dodawania czegokolwiek.

Zaczyna się od przestania robienia tego, co ją zabiera.

I to jest mniej spektakularne, niż się wydaje, ale dużo bardziej wymagające.

Bo oznacza, że musisz zacząć widzieć momenty, w których ją oddajesz - na bieżąco, nie po fakcie. W rozmowie, w decyzji, w reakcji. W tych wszystkich miejscach, które do tej pory były automatyczne.

Pierwszym miejscem, w którym to się dzieje, jest ciało.

Nie jako „narzędzie”, tylko jako punkt kontaktu z tym, co jest realne. Bo zanim pojawi się myśl,

zanim pojawi się analiza, w ciele już jest informacja. Napięcie, impuls, rozszerzenie, skurcz. Coś, co mówi Ci bardzo konkretnie, czy jesteś w zgodzie, czy się zatrzymujesz.

Problem polega na tym, że przez lata uczyłaś się to ignorować albo nadpisywać.

Więc odzyskiwanie energii zaczyna się od bardzo prostego, ale niewygodnego ruchu: zatrzymania się na tyle, żeby to poczuć, zamiast od razu coś z tym zrobić. Bez interpretacji, bez próby zmiany, bez ucieczki. Sam kontakt.

To nie daje natychmiastowych efektów.

Ale zaczyna przywracać coś, co było wyłączone - bezpośrednią relację z tym, co się w Tobie dzieje.

I to jest fundament, bez którego wszystko inne jest tylko kolejną strategią.

Drugim miejscem są decyzje.

Energia potrzebuje kierunku. Jeśli go nie dostaje, zaczyna się rozpraszać albo kumulować jako napięcie. Każda decyzja, nawet mała, jest momentem, w którym ta energia może zostać ukierunkowana.

Problem polega na tym, że wiele decyzji odkładasz.

Nie dlatego, że są trudne same w sobie, tylko dlatego, że ich konsekwencje są niewygodne. Więc zostawiasz je „na później”, analizujesz, zbierasz więcej informacji, czekasz na lepszy moment. I w tym czasie energia, która była gotowa, żeby coś poruszyć, zostaje zawieszona.

Odzyskiwanie energii oznacza podejmowanie decyzji wtedy, kiedy się pojawiają, nawet jeśli nie masz pełnej pewności. Nie z impulsu reakcji, tylko z kontaktu z tym, co jest teraz. To nie zawsze będzie „idealne”, ale będzie w ruchu. A ruch jest tym, co przywraca przepływ.

Kolejnym miejscem są granice.

Bez nich nie jesteś w stanie utrzymać energii, bo wszystko, co przychodzi z zewnątrz, zaczyna na nią wpływać. Granice nie są czymś, co oddziela Cię od ludzi. Są czymś, co pozwala Ci zostać w kontakcie ze sobą, będąc z innymi.

Za każdym razem, kiedy czujesz „nie” i go nie wyrażasz, energia się zatrzymuje. Za każdym razem, kiedy zgadzasz się na coś, co nie jest Twoje, oddajesz ją. To nie są wielkie deklaracje. To są konkretne momenty, w których mówisz „tak” albo

„nie” zgodnie z tym, co jest w Tobie, a nie z tym, co jest wygodne.

To wymaga konfrontacji.

Bo granice zmieniają dynamikę relacji. Nie wszyscy będą na nie reagować dobrze. Niektóre układy się rozluźnią, inne się skończą. I to jest część procesu, której nie da się ominąć.

Odzyskiwanie energii nie polega na tym, że wszystko zostaje po starymu, tylko Ty czujesz się lepiej.

Polega na tym, że przestajesz utrzymywać rzeczy, które były budowane kosztem Ciebie.

I w końcu jest coś, co spina to wszystko razem, a jednocześnie jest najtrudniejsze.

Wytrzymywanie napięcia.

Bez tego wracasz do punktu wyjścia, niezależnie od tego, co robisz. Możesz być w kontakcie z ciałem, możesz podejmować decyzje, możesz stawiać granice, ale jeśli w momencie napięcia wracasz do ucieczki, cały proces się przerywa.

Wytrzymywanie napięcia nie oznacza zaciskania

się ani „radzenia sobie”. Oznacza pozostanie w doświadczeniu na tyle długo, żeby mogło się zmienić. Bez natychmiastowego rozładowania, bez sięgania po coś, co przyniesie ulgę.

To jest moment, w którym energia ma szansę przejść dalej.

I to jest też moment, w którym najłatwiej się wycofać.

Bo nic nie gwarantuje, że to, co się pojawi po drugiej stronie, będzie wygodne. Może to być decyzja, której nie chcesz podjąć. Ruch, który zmienia Twoje życie. Koniec czegoś, co do tej pory było znane.

Dlatego tak wiele osób zatrzymuje się właśnie tutaj.

Nie dlatego, że nie wiedzą, co robić.

Tylko dlatego, że wiedzą - i to coś kosztuje.

Odzyskiwanie energii nie jest procesem, który dodaje Ci coś z zewnątrz.

To jest proces, w którym przestajesz odcinać się od tego, co już w Tobie jest.

I zaczynasz brać odpowiedzialność za to, czy pozwalasz temu płynąć, czy znowu to zatrzymujesz.

To nie jest jednorazowa zmiana.

To jest coś, co dzieje się w bardzo konkretnych momentach, każdego dnia.

I za każdym razem wygląda tak samo:

albo zostajesz przy sobie,
albo wracasz do starego schematu.

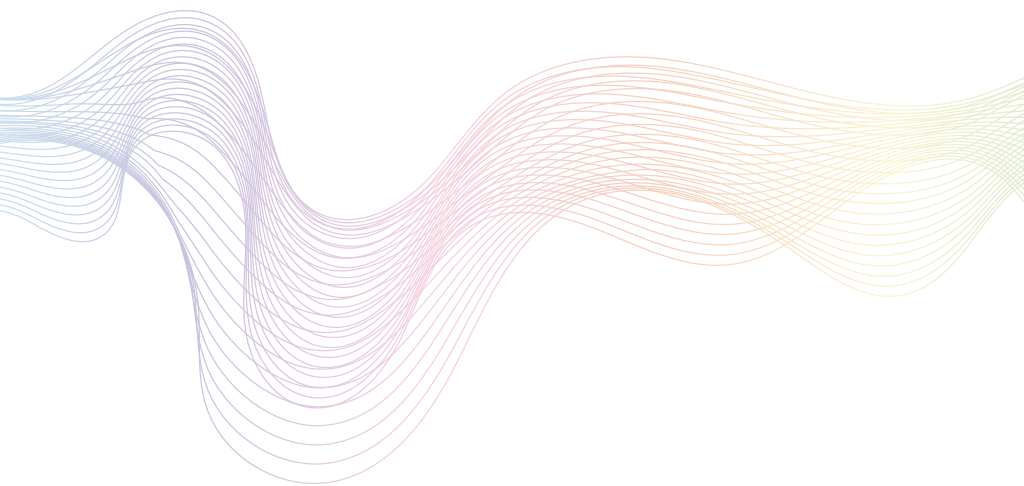
Nie ma trzeciej opcji.

A woman with long dark hair is shown from the chest up, her head tilted back and eyes closed. She is wearing a dark, possibly black, garment. The lighting is dramatic, highlighting her face and neck against a dark background. The overall mood is contemplative and serene.

ROZDZIAŁ VI

Integracja: co się zmienia

Rozdział VI



Na tym etapie łatwo jest oczekiwać spektakularnej zmiany. Czegoś, co nagle „kliknie”, po czym wszystko stanie się prostsze, lżejsze, bardziej poukładane. Jakbyś przeszła na wyższy poziom, na którym problemy przestają istnieć.

Na tym etapie łatwo jest oczekiwać spektakularnej zmiany. Czegoś, co nagle „kliknie”, po czym wszystko stanie się prostsze, lżejsze, bardziej poukładane. Jakbyś przeszła na wyższy poziom, na którym problemy przestają istnieć.

To tak nie działa.

Zmiana, która tutaj zachodzi, jest dużo bardziej konkretna i dużo mniej romantyczna. Nie polega na tym, że Twoje życie nagle staje się łatwe. Polega na tym, że przestajesz działać w sposób, który je nieustannie komplikuje.

Z zewnątrz może to wyglądać niepozornie. Dalej masz te same dni, te same sytuacje, często tych samych ludzi wokół siebie. Ale sposób, w jaki w tym jesteś, zaczyna być inny.

Przestajesz reagować automatycznie.

To nie znaczy, że nie pojawiają się emocje albo impulsy. Pojawiają się dokładnie tak samo jak wcześniej. Różnica polega na tym, że nie pchają Cię już natychmiast w działanie albo ucieczkę. Pojawia się przestrzeń, nawet jeśli na początku bardzo mała, w której możesz zobaczyć, co się dzieje, zanim coś z tym zrobisz.

I to jest moment, w którym zaczyna się wybór.

Nie ten teoretyczny, o którym się mówi, tylko bardzo praktyczny. W tej jednej sekundzie możesz pójść w stary schemat albo zrobić coś inaczej. I to „inaczej” nie zawsze oznacza coś wielkiego. Czasem to jest jedno zdanie mniej. Czasem jedno „nie”, które wcześniej by nie padło. Czasem brak reakcji tam, gdzie wcześniej byłaby natychmiastowa odpowiedź.

To są małe ruchy, ale ich efekt się kumuluje.

Z czasem zaczynasz zauważać, że napięcie, które kiedyś prowadziło Cię do ucieczki, zaczyna prowadzić Cię do decyzji. Nie dlatego, że się go pozbyłaś, tylko dlatego, że przestałaś je przerywać. Ono nadal się pojawia, ale nie jest już czymś, co trzeba natychmiast zneutralizować.

Zaczyna być informacją.

To zmienia sposób, w jaki podejmujesz decyzje. Mniej jest w nich odkładania, analizowania w nieskończoność, szukania „pewności”. Więcej jest ruchu. Nie zawsze idealnego, nie zawsze wygodnego, ale realnego. I to właśnie ten ruch zaczyna budować poczucie sprawczości, którego wcześniej mogło brakować.

Nie dlatego, że wszystko wychodzi perfekcyjnie.

Tylko dlatego, że przestajesz stać w miejscu.

Zmieniają się też relacje.

Nie dlatego, że nagle przyciągasz zupełnie innych ludzi, tylko dlatego, że przestajesz wchodzić w nie w ten sam sposób. Jest mniej dopasowywania się, mniej zgadzania się na rzeczy, które nie są Twoje, mniej prób utrzymania spokoju za wszelką cenę.

To oznacza, że niektóre relacje zaczynają się zmieniać.

Część się pogłębia, bo pojawia się więcej prawdy i obecności. Część się rozluźnia, bo przestajesz podtrzymywać dynamikę, która wcześniej działała tylko dzięki Twojemu dopasowaniu. A część może się po prostu skończyć.

I to nie jest efekt uboczny.

To jest naturalna konsekwencja tego, że przestajesz oddawać energię tam, gdzie wcześniej była ona warunkiem utrzymania relacji.

Zmienia się też Twoje odczuwanie samej siebie.

Mniej jest chaosu, który wynikał z ciągłego zatrzymywania i rozładowywania energii. Mniej jest poczucia rozproszenia, które pojawiało się, kiedy wszystko było zaczęte, ale nic nie było domknięte. Pojawia się więcej spójności, nawet jeśli na początku jest ona delikatna.

Zaczynasz widzieć zależność między tym, co robisz w konkretnych momentach, a tym, jak się później czujesz.

To przestaje być abstrakcją.

Staje się bardzo praktyczne.

Wiesz, że kiedy uciekasz od napięcia, wracasz do starego schematu. Wiesz, że kiedy z nim zostajesz i pozwalasz mu przejść w ruch, coś się zmienia. I to doświadczenie zaczyna być ważniejsze niż jakakolwiek teoria.

Z czasem przestajesz też szukać energii „na zewnątrz”.

Nie potrzebujesz kolejnych bodźców, żeby coś pocuć. Nie potrzebujesz ciągłego pobudzenia, żeby mieć motywację. Energia przestaje być czymś, co trzeba zdobywać, a zaczyna być czymś, czym zarządzasz przez to, jak działasz.

I to jest moment, w którym wszystko zaczyna się upraszczać.

Nie dlatego, że znika złożoność życia, tylko dlatego, że przestajesz dokładać do niej własne mechanizmy ucieczki. Przestajesz komplikować rzeczy, które w swojej istocie są proste, ale niewygodne.

Bo ostatecznie to się do tego sprowadza.

Nie do tego, ile masz energii.

Tylko do tego, czy ją zatrzymujesz, czy oddajesz.

Integracja nie polega na tym, że osiągasz jakiś stały stan, w którym wszystko działa idealnie. Polega na tym, że coraz częściej rozpoznajesz moment, w którym masz wybór, i coraz częściej wybierasz siebie.

Nie zawsze.

Ale wystarczająco często, żeby Twoje życie zaczęło wyglądać inaczej.

I to „inaczej” nie jest efektem jednej dużej zmiany. Jest sumą tych wszystkich momentów, w których przestałaś od siebie odchodzić.

ZAKOŃCZENIE

To nie jest o seksie. To
jest o odpowiedzialności.

Jeśli dotarłaś do tego miejsca, to znaczy, że coś już się wydarzyło.

Może nie umiesz tego jeszcze nazwać.

Może nie masz gotowych decyzji.

Może część z tego, co przeczytałaś, jest niewygodna, a część nadal opiera się w Tobie przed przyjęciem.

To jest w porządku.

Ten ebook nie był po to, żeby dać Ci odpowiedzi, które masz wdrożyć krok po kroku. Nie był po to, żebyś poczuła się lepiej na chwilę. On był po to, żebyś zobaczyła coś, czego nie da się już „odzobaczyć”.

Że energia, której szukasz, nie jest czymś, co trzeba zdobyć.

Ona już jest.

Problem polega na tym, co z nią robisz.

W momentach, które wydają się małe i nieistotne. W reakcjach, które są automatyczne. W decyzjach, które odkładasz. W słowach, których nie mówisz. W granicach, których nie stawiasz.

To tam wszystko się rozgrywa.

Nie w wielkich przełomach. Nie w idealnych warunkach. Nie wtedy, kiedy „będziesz gotowa”.

Tylko dokładnie tam, gdzie jesteś teraz.

Możesz wrócić do starego schematu. Do rozpraszania, dopasowywania się, rozładowywania napięcia zanim zdąży się w coś zamienić. To jest znane. To działa szybko. I przez jakiś czas daje poczucie ulgi.

Albo możesz zacząć robić coś innego.

Nie wszystko naraz. Nie perfekcyjnie.

Ale w tych konkretnych momentach, które już znasz - zostać. Zobaczyć. Nie uciec od razu.

Pozwolić, żeby energia zrobiła to, co ma zrobić,
zamiast ją zatrzymywać albo rozładowywać.

To nie jest spektakularne.

Ale jest prawdziwe.

I ma konsekwencje.

Bo im częściej to robisz, tym trudniej jest wrócić
do życia, w którym jesteś od siebie odcięta. Nie
dlatego, że coś „powinnaś”. Tylko dlatego, że
zaczynasz czuć różnicę.

Między napięciem, które prowadzi do ruchu,
a napięciem, które kończy się ucieczką.

Między decyzją, która coś zmienia,
a odkładaniem, które utrzymuje wszystko w
miejscu.

Między byciem w kontakcie ze sobą,
a funkcjonowaniem na autopilocie.

I w pewnym momencie przestaje to być teoria.

Staje się czymś, czego doświadczasz na bieżąco.

To nie jest o seksie.

To jest o tym, czy jesteś w stanie zostać przy sobie wtedy, kiedy coś w Tobie chce się poruszyć.

To jest o tym, czy bierzesz odpowiedzialność za swoją energię, czy dalej oddajesz ją tam, gdzie jest łatwiej.

Nikt nie zrobi tego za Ciebie.

I nie ma momentu, w którym nagle będzie łatwo.

Ale jest moment, w którym zaczynasz widzieć.

A kiedy zaczynasz widzieć, masz wybór.

Za każdym razem.

DODATEK

Skan energii: gdzie ją tracisz

Zanim zaczniesz robić cokolwiek inaczej, potrzebujesz zobaczyć, co już robisz.

Nie w teorii. Nie „ogólnie”.

Konkretnie. W swoim życiu, w swoich reakcjach, w swoich schematach.

Bo dopóki tego nie widzisz, wszystko, co przeczytałaś wcześniej, zostaje na poziomie zrozumienia, a nie zmiany.

Ten skan nie jest po to, żebyś wypadła „dobrze”.

Jest po to, żebyś zobaczyła prawdę.

Zacznij od bardzo prostego miejsca.

Z ostatnich kilku dni.

Nie analizuj całego życia. Nie wracaj do przeszłości. Sprawdź, co jest świeże.

Przypomnij sobie konkretne sytuacje, w których czułaś napięcie w ciele. Nie musiało być duże. Wystarczy lekki ścisk w brzuchu, napięcie w klatce, zatrzymanie oddechu, coś w gardle.

I teraz zobacz, co zrobiłaś w tym momencie.

Czy powiedziałaś to, co naprawdę chciałaś powiedzieć?

Czy podjęłaś decyzję, która była oczywista, ale niewygodna?

Czy zostałaś z tym uczuciem, czy od razu spróbowałaś je zmienić?

Nie chodzi o to, żeby się oceniać.

Chodzi o to, żeby zobaczyć mechanizm.

Przyjrzyj się relacjom.

Nie tym najtrudniejszym. Tym codziennym.

Rozmowy, wiadomości, spotkania.

I zobacz, ile razy wchodzisz w nie bez pełnej obecności ze sobą.

Ile razy:

- mówisz coś, co jest „bezpieczne”, zamiast tego, co jest prawdziwe
- zgadzasz się, chociaż czujesz opór
- tłumaczysz czyjeś zachowanie, zamiast zauważyć, co ono robi z Tobą

Zobacz, ile energii idzie w utrzymywanie dynamiki, która działa tylko dlatego, że się dopasowujesz.

Zobacz swoje „tak” i swoje „nie”.

Nie te duże, życiowe.

Te małe.

Każde „tak”, które powiedziałaś w ostatnich dniach.

I teraz bardzo uczciwie - ile z nich było prawdziwe?

A ile było:

- dla świętego spokoju
- żeby nie robić problemu
- żeby ktoś był zadowolony
- żeby uniknąć konfrontacji

Każde z tych „tak” ma swoją cenę.

I tą ceną jest Twoja energia.

Zobacz miejsca, w których uciekasz od napięcia.

To nie muszą być „duże ucieczki”.

To mogą być bardzo zwykłe rzeczy:

- sięganie po telefon bez powodu
- jedzenie, kiedy nie jesteś głodna
- wchodzenie w rozmowy, które nic nie wnoszą
- zajmowanie się czymkolwiek, żeby tylko nie zostać ze sobą

Nie chodzi o eliminowanie tych rzeczy.

Chodzi o zobaczenie, kiedy i dlaczego się pojawiają.

Co było chwilę wcześniej?

Jakie napięcie próbowałaś rozładować?

Zobacz też coś jeszcze.

Miejsca, w których wiesz.

Bo są takie momenty, w których nie potrzebujesz analizy.

Wiesz, że coś jest nie dla Ciebie.

Wiesz, że powinnaś coś powiedzieć.

Wiesz, że czas coś zakończyć albo zmienić.

I mimo tego nie robisz nic.

To są miejsca, w których energia jest najsilniejsza.

I jednocześnie miejsca, w których najczęściej ją zatrzymujesz.

Ten skan nie jest po to, żebyś teraz wszystko zmieniała.

To nie działa w ten sposób.

Jest po to, żebyś zaczęła widzieć moment, w którym tracisz energię - w czasie rzeczywistym.

Bo dopiero wtedy masz jakikolwiek wybór.

Nie dzień później.

Nie „następnym razem”.

Tylko dokładnie wtedy, kiedy to się dzieje.

Możesz na koniec zadać sobie jedno pytanie.

Nie dziesięć. Jedno.

Gdzie w moim życiu już wiem, co mam zrobić, ale tego nie robię?

Nie szukaj wielu odpowiedzi.

Jedna wystarczy.

Bo to bardzo często jest dokładnie to miejsce, w którym Twoja energia czeka, żeby zacząć pracować dla Ciebie - zamiast być przez Ciebie zatrzymywana.

I to jest jedyne miejsce, od którego warto zacząć.