

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/otworz-serce-zamiast-lamac-sobie-glowe-p-4622.html>



Otwórz serce, zamiast łamać sobie głowę

Cena	36.00 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788396931214
Kod EAN	9788396931214
Producent	Hartigrama
Autor	Safi Nidiaye

Opis produktu

Bestsellerowa książka znanej psychoterapeutki niemieckiej o skupionej na ciele pracy z sercem. To technika skoncentrowanego postrzegania, w której poprzez obserwację objawów fizycznych i reakcji własnego organizmu, odkrywa się w sobie te wyparte uczucia, które stoją za aktualnymi problemami żywymi, lecz są głęboko schowane w pokładach podświadomości. Gdy uświadomimy sobie te emocje i otworzymy na nie swoje serce (rozumiane jako centrum uczuć człowieka), będziemy w stanie rozwiązać problemy wewnętrzne oraz takie, które wynikają z uwarunkowań zewnętrznych, a także przezwyciężyć konflikty i uruchomić proces samouzdrawiania. Metodę Safi Nidiaye mogą z powodzeniem stosować świadome osoby ze wszystkich grup wiekowych.

O autorce

Safi Nidiaye (ur. w 1951 r. we Fryburgu Bryzgowijskim w Niemczech) jest jedną z najbardziej poczytnych niemieckojęzycznych autorek w zakresie psychoduchowej pomocy życiowej. Na początku lat 90. rozwinęła na podstawie praktyki medytacyjnej wspomnianą „ześrodkowaną w ciele pracę z sercem” – metodę samostrzegania, która w międzyczasie zyskała szerokie uznanie zarówno w kręgach czytelników, jak i wśród terapeutów. Z jej pomocą osiągnąć można rozwiązanie problemów życiowych, uwolnienie od wielu dolegliwości fizycznych, a także przebudzenie z fałszywych identyfikacji.

Safi Nidiaye mieszka obecnie w Pirenejach wraz z mężem, malarzem Francisem Gabrielem. Autorka przekazuje zasady ześrodkowanej w ciele pracy z sercem podczas pięciodniowych intensywnych seminariów, a także w czasie kursów wakacyjnych. Oprócz tego kształci zainteresowane metodą osoby oraz terapeutów, którzy chcą popularyzować tę unikatową technikę w szerszych kręgach.

Cytaty:

„Wasze serce jest rdzeniem Waszej istoty. Jest ono miejscem, w którym jesteście w pełni sobą, a zarazem połączeni ze wszystkim, co istnieje. To, co – jak mówi Biblia – „myślicie w sercu”, jest tym, co naprawdę myślicie. To, co czujecie w sercu, to Wasze prawdziwe, najgłębsze, autentyczne uczucia. To, za czym tęskni Wasze serce, jest tym, za czym tęsknicie w rzeczywistości. To, co wiecie w Waszym sercu, jest wewnętrzną pewnością, którą odczuwacie w środku Waszego jestestwa. W sercu mieszka Wasza prawda. I naturalnie nie ma nic piękniejszego, nic prostszego i nic, co dawałoby większe zadowolenie, niż życie swoją prawdą. Życie tym, co czujemy i wiemy, że nie tylko w większości odpowiada nam samym, ale że w ogóle jest tym, co dla nas właściwe. Jak więc nasz rozum może się temu przeciwstawić?”

„Znam wielu ludzi próbujących unikać bólu przez zajmowanie się duchowymi ideami, na przykład starając się sobie wmówić, że wszystko nie jest do końca takie złe, ponieważ nie jest to w ogóle realne (...). Ale to oznacza zaprzeczenie części swojej istoty cierpiącej oddzielnie i w ograniczony sposób. Kończy się to ponownie wyparciem prawdziwych uczuć i według mego doświadczenia nie prowadzi do przebudzenia i oświecenia, lecz przynosi rozłam, pozorną wiedzę i pozorną świętość. Uważamy wówczas, iż wiemy, co jest na rzeczy, zamykając się w istocie sprawy na połowę rzeczywistości”.

„Wróćmy jednak do pozytywnych emocji. Odkryłam, iż dobrze jest zajmować się nimi tak samo, jak tymi negatywnymi. Zamiast po prostu myśleć, że się cieszę i zamiast o tym komuś, przeżywam świadomie radość także jako stan cielesny i przyznaję jej miejsce w moim sercu”.

„Najbardziej pozytywnym ze wszystkich pozytywnych uczuć jest tęsknota. Tęsknota jest najsilniejszą kreatywną siłą w tym Wszechświecie. Tęsknota jest tym, z czego wszystko powstaje. Tęsknota jest tym, co przyciąga do siebie ludzi i rzeczy. Tęsknota jest twórcza. Kiedy tęsknicie za czymś z największej głębi Waszego serca i gdy bez ograniczeń mówicie „tak” tej



tęsknocie, stwarza ona wytęsknioną rzeczywistość. Kiedy i w jaki sposób – tego nie da się przewidzieć. Naturalnie staje się to trudne, gdy Wasza tęsknota obejmuje los innych ludzi, którzy być może mają zupełnie inne pragnienia niż Wy”.

„Ludzie traktują rozmaite rzeczy jak problem. Dla jednego problemem będzie sytuacja, w której jest bezradny i nie może się zdecydować. Dla innego sytuacja, gdy się złości lub boi, albo też gdy traci coś, co było dla niego wartościowe. Gdy tęskni za czymś, czego nie może dostać. Gdy czuje się niesprawiedliwie potraktowany lub gdy jest zazdrosny o coś albo o kogoś. Żaden z tych stanów nie byłby sam w sobie problemem, ale my robimy z tego problemy, ponieważ ich nie akceptujemy. Nie możemy ich zaakceptować, gdyż nie nauczyliśmy się, że zazdrość o kogoś lub o coś, bezradność, beznadzieja, smutek, tęsknota, złość i tym podobne nie są niczym więcej niż przemijającymi stanami nastroju, które należy tylko prawdziwie poczuć, aby się zmieniły”.

liczba stron: **256**
format: **140x200 mm**
oprawa: **mięka**