

Link do produktu: <https://www.fraida.pl/wybaczenie-droga-do-radosci-i-szczescia-p-1551.html>



Wybaczenie - droga do radości i szczęścia

Cena	22.00 zł
Dostępność	niedostępny online - sprawdź w sklepie stacjonarnym
Numer katalogowy	9788373772199
Kod EAN	9788373772199
Producent	Studio Astropsychologii
Autor	Michael Dawson

Opis produktu

Sięgając po tę książkę wyraziłeś gotowość na nowe widzenie ludzi wokół siebie. Zdecydowałeś, że osiągniesz umiejętność wybaczenia.

Dotąd traktowałeś wybaczenie jako niezasłużony akt woli, tkwiąc w stanie gniewu, żalu, smutku. Dlaczego? Bo wybaczyć, to zobaczyć swoje podobieństwo do osoby, którą osądzamy... Czasem to takie trudne...

Umieć wybaczyć - tak naprawdę, z całego serca i na zawsze - to żal zastąpić spokojem wewnętrznym, to wewnętrzny smutek zastąpić radością życia. Skoro już wiesz, co było Ci potrzebne, to przeczytaj i... po prostu wybacz....

Spis treści:

Wstęp	9
Rozdział 1. Komu wybaczymy?	13
Przebaczenie sobie czy innym?	13
Ćwiczenie przebaczenia	17
Podsumowanie	24
Rozdział 2. Świat ego	25
Poczucie winy i zaprzeczenie	27
Projekcja	29
Historia przebaczenia	34
Przebaczenie i wydarzenia na świecie	38
Przebaczenie a choroba	47
Drabina przebaczenia - wprowadzenie	53
Ćwiczenie przebaczenia - samoprzebaczenie	54
Podsumowanie	58
Rozdział 3. Drabina przebaczenia - pierwsze stopnie	59
Przebaczenie jest nieuzasadnione	59
Studium przypadku - przebaczenie wykorzystywania seksualnego	64
Przebaczenie naszym nieprzyjaciołom	66
Fałszywe przebaczenie	69
Podsumowanie	72
Rozdział 4. Drabina przebaczenia - ostatnie szczeble	73
Prawdziwe przebaczenie	73
Ćwiczenie świadomości	78
Ćwiczenie akceptacji innych	83
Ćwiczenie przebaczenia	92
Podsumowanie	95
Wołanie o miłość	96
Nic do przebaczenia	98
Owoc przebaczenia	102
Dzienna praktyka	103
Podsumowanie	106
Rozdział 5. Pomóc innym przebaczyć	107
Praca z innymi	107
Skrót technik pomocy innym ludziom, by mogli przebaczyć sobie	111

Podsumowanie 126

Epilog 127

Dodatek 1. Rekomendowane książki dotyczące przebaczenia 129

Dodatek 2. Ćwiczenie przebaczenia - przebaczenie innym 143

Dodatek 3. Ćwiczenie przebaczenia - zmiana percepcji i odnalezienie spokoju 149

Dodatek 4. Ćwiczenie przebaczenia - pojednanie z drugą osobą 153

Przypisy 157

Fragment:

2. Akceptacja

Temat akceptacji poruszałem wcześniej, jednak tym razem postaram się go rozwinąć. Przed rozpoczęciem ćwiczeń twoja świadomość nie będzie rozumiała motywacji, którą będziesz się kierować przy ich wykonywaniu. Prawdopodobnie przypisze pozytywne powody każdemu działaniu, jakie podejmiesz. Szczerza obserwacja własnych myśli i postępowania zapewne ujawni fakt, że niektóre z pobudek nie są tak szlachetne, jak wydawało się na pierwszy rzut oka. Jak zawsze, ego czeka na odpowiedni moment, by wkroczyć poradą zaprzeczenia lub projekcji. Jeśli przystaniemy na jego perswazję, kolejne kwestie zostaną zepchnięte do naszej podświadomości. „Ignorancja to błogosławieństwo” - zdaje się głosić, zapominając poinformować nas, że zatajony problem będzie projektowany na otaczający nas świat, uniemożliwiający prawidłowe uzdrowienie. Bez wymaganej akceptacji pojawia się osąd, w związku z czym przebaczenie staje się niewykonalne.

Akceptacja czyjegoś nieprawidłowego zachowania jest potężnym darem uleczenia. Nie znaczy to wcale, iż należy stać i przyglądać się cierpieniu zadawanemu innym ludziom. Ów dar odnosi się do nieoceniającej świadomości i akceptacji innych, odbierając ich czyny w kategorii wołania o pomoc.

Aby to zilustrować, rozważmy przykład seryjnego pedofila.

Został aresztowany i zaprowadzony przed oblicze sędziego, uznającego przestępstwo za grzech, za który należy wymierzyć odpowiednią karę. Sędzia nie ma żadnych trudności ze skazaniem mężczyzny na długoterminową karę pozbawienia wolności, mając nadzieję, że w ten sposób przysporzy „grzesznikowi” zasłużonych cierpień. Teraz rozważ ten sam proces, ale odbywający się w obecności sędziego, który z góry nie potępia pedofila, postrzegając jego działania jako wołanie o pomoc. Sędzia zdaje sobie sprawę z tego, iż obecnie mężczyzna nie jest w stanie kontrolować swoich zachowań, dlatego bezpieczeństwo dzieci jest zagrożone. Ponadto, z każdym dokonaniem atakiem w mężczyźnie wzrasta poczucie winy i desperacji w związku z sytuacją, która wymyka się spod jego kontroli. Rozważając obie te kwestie, sędzia jest pewny, iż ze względu na dzieci i jego samego należy go odseparować od środowiska. Ma nadzieję, że znajdzie odpowiednią instytucję, w której istnieje możliwość terapii, by już nigdy nie był zagrożeniem dla społeczeństwa. Wyroki obu sędziów są podobne, ale różnią się motywacją.

Potęę akceptacji szeroko ilustruje film „Cud miłości” z 1979 roku, oparty na prawdziwej historii Barrego i Suzi Kaufman i ich trzyletniego autystycznego syna Ruana. Mając około roku, chłopiec zaczął wycofywać się do swojego własnego świata. Kołyszący ruch ciała, naprężanie ramion i kręcenie paluszkami stały się jego wizytówką. Wirujący talerzyk potrafił fascynować go przez wiele godzin, za każdym razem z tą samą dozą zaciekawienia. Diagnoza Ruana była bezdyskusyjna: autyzm bez żadnej nadziei polepszenia stanu. Lekarz prowadzący poradził oddanie chłopca do specjalnego ośrodka, na co rodzice nie chcieli się zgodzić. Barry i Suzi postanowili skorzystać z jednej z wielu proponowanych terapii, jednak nie byli przekonani, czy zmiana zachowania syna na podstawie systemu kar i nagród jest najlepszym rozwiązaniem. Zaprzestali uczęszczania na zajęcia i postanowili zająć się synem samodzielnie.

Rodzice Ruana wyszli z założenia, że chłopiec nie czuje się bezpiecznie w ich świecie i dlatego wycofuje się do wykreowanej przez siebie przestrzeni. Stworzył sobie przystań chroniącą go przed nieprzewidywalnym i nieakceptowanym przez niego światem. Żeby zwabić go do powrotu do rzeczywistości, musieli zagwarantować mu poczucie bezpieczeństwa, co nie byłoby możliwe, gdyby oceniali jego wewnętrzny świat. Zamiast tego chcieli dać odczuć Ruanowi, że jest kochany i akceptowany takim, jakim jest. Aby to udowodnić, postanowili ukazać swą akceptację, nie tylko pozwalając na kontynuację jego zachowań, ale również siedząc naprzeciwko chłopca i naśladując każdy jego ruch.

Kaufmanowie bardzo się zmienili, spędzając z synem po 12 godzin dziennie, siedem dni w tygodniu przez 2,5 roku. Przez ten czas Ruan zaczął okazywać swoje zainteresowanie realnym światem poprzez utrzymywanie kontaktu wzrokowego z rodzicami, czego nie robił od dawna. Rozwój postępował do chwili, kiedy Ruan niespodziewanie powrócił do swoich dawnych nawyków. Nie chcąc dać za wygraną, Barry i Suzi kontynuowali wcześniejszą formę terapii i naśladowanie gestów syna, do czasu, kiedy ponownie odzyskali z nim kontakt, a chłopiec nie wykazywał żadnych oznak autyzmu.

Metody leczenia stosowane przez Kaufmanów bazowały na ciągłej bezwarunkowej akceptacji działania Ruana.

Prawdopodobnie niewielu rodziców autystycznych dzieci będzie mogło sobie pozwolić na niemalże całodobowe poświęcenie czasu swym pociechom, mimo to jest to wybitny przykład potęgi akceptacji.

ISBN: **83-7377-219-7**

liczba stron: **158**

format: **144 x 204 mm**

oprawa: **mięka**