



Harmonia duszy?

Harmonia umysłu?

Harmonia ciała?

Tekst: Barbara Filipczyńska

A tak naprawdę harmonia Duszy, Umysłu i Ciała. Naszym zadaniem jest zharmonizować wszystkie te elementy, aby ze sobą współgrały. Wszak wszystkim nam zależy, aby żyć w lekkości, radości, szczęściu i spełnieniu.

Wszyscy tego chcą, ale nie wszyscy to osiągają. Dlaczego? Teorie mogą być różne. Jedną z możliwości jest Soul Coaching®.

Na początek przyjrzyj się współczesnemu życiu, cywilizacji, kulturze, sposobie funkcjonowania. Pomyśl chwilę, ile osób żyje w wielkim pędzie. Większość ustawia sobie różnego rodzaju cele, targety, „dedlajny”. Na co dzień poruszamy się pomiędzy datami, terminami, spotkaniami. Wiele z tych rzeczy robimy na jednym wielkim „wdechu”. Przestajemy zwracać uwagę na nasze ciało, na higienę umysłu, nie mówiąc już o kontakcie ze swoim wewnętrznym ja, czyli duszą. Rezygnujemy z dobrych praktyk budujących harmonię w życiu, a dokładamy nawyki, które generują napięcia. Nawet wypoczynek najchętniej organizujemy w sposób aktywny.

Te i wiele innych form funkcjonowania bardzo mocno wiąże się z nadmierną aktywnością lewej półkuli. **Lewa półkula odpowiada generalnie za: mowę, planowanie, zdolności komunikacyjne, umiejętności matematyczne - liczenie, myślenie analityczne, czytanie, dostrzeganie szczegółów, racjonalne podejście do zadań, utrzymywanie porządku w wykonywanych czynnościach.** I w związku z tym, że wiele aktywności, które towarzyszą nam w życiu w większym w procencie sprzyja rozwijaniu właśnie lewej półkuli, sprawia to, że nasz pryzmat patrzenia na życie również staje się lewo-półkulowy.

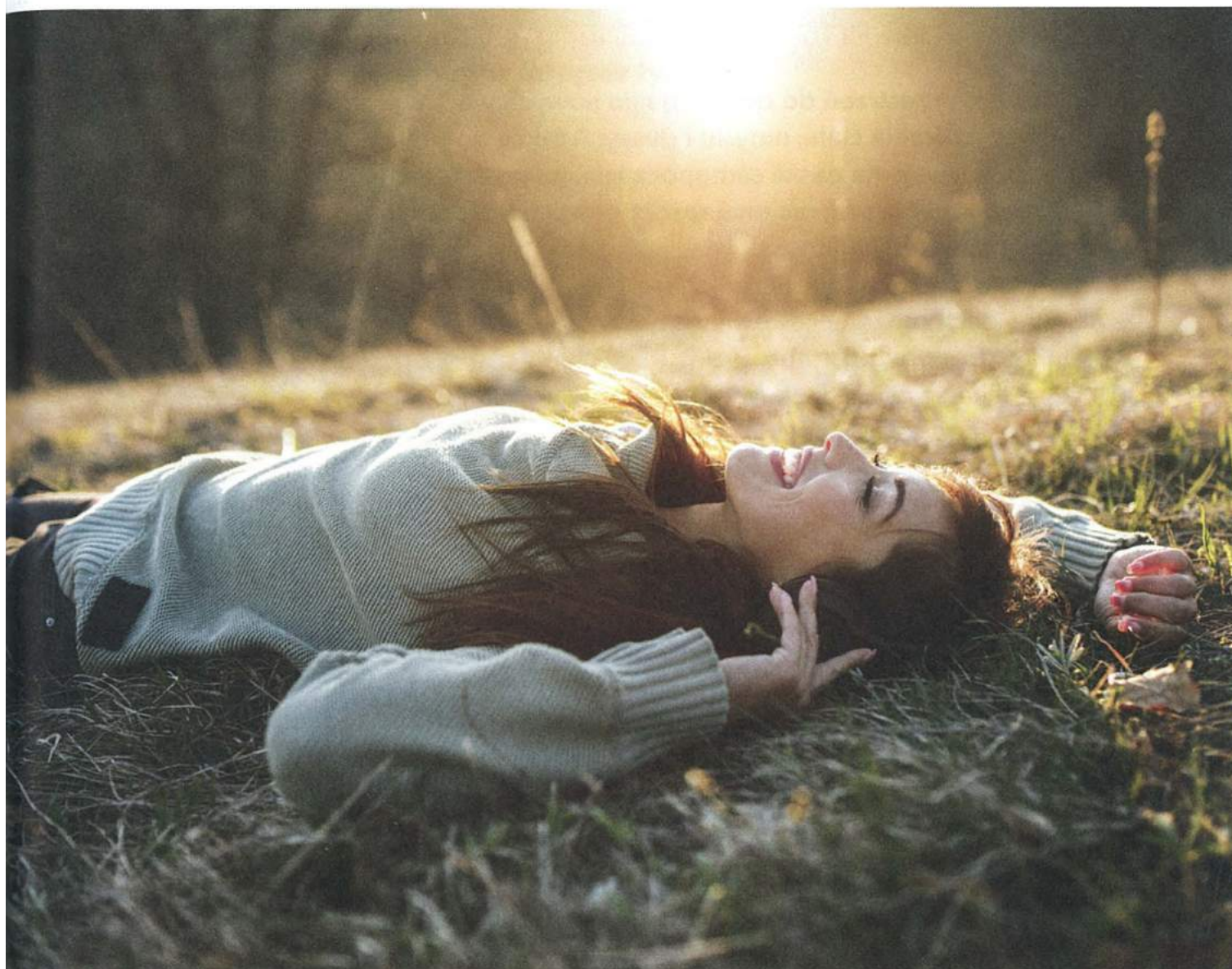
A prawa półkula - za co odpowiada i co nam daje? To nasza nieograniczona kreatywność, połączenie z intuicją, emocje, kolory, abstrakcyjne myślenie, twórczość artystyczna, wyobraźnia, spontaniczność. Wszystkie te elementy w świecie zdominowanym przez lewą półkulę zostały odstawione na boczny tor. Tylko osoby, które wykorzystują swoje naturalne talenty i potencjały rozwijają tę część mózgu.

Okazuje się jednak, że **do prawidłowego funkcjonowania i do stworzenia harmonii w swoim życiu potrzebujemy aktywności obu półkul.** Funkcjonowanie tylko w oparciu o jedną z tych półkul, która staje się dużo bardziej aktywna, powoduje taki efekt, jak byśmy jechali samochodem tylko na dwóch kołach, a dwa pozostałe były uniesione w powietrzu. Przez chwilę można tak jechać, ale po jakimś czasie staje się męczące utrzymywanie równowagi tylko na dwóch kołach. Z tego samego powodu życie tylko w oparciu o lewą półkulę, o racjonalność umysłu, powoduje różnego rodzaju napięcia w ciele lub umyśle, zaburzenia i dysfunkcje. Zarówno moje doświadczenie osobiste, jak i doświadczenia osób, z którymi pracowałam, pokazuje, że chociaż racjonalny umysł w takim układzie wykazuje, że wszystko jest w jak najlepszym porządku, ciało zaczyna pokazywać, że jest już zmęczone. A na poziomie duszy odczuwamy niespełnienie i roz-



czarowanie. Zaczynamy odczuwać dyskomfort fizjologiczny lub psychiczny co do jakości naszego życia. W wielu przypadkach pojawia się frustracja. To, co racjonalnie wydaje się poprawne, ale cele, jakie sobie ustaliliśmy, marzenia, które realizujemy, nie przynoszą nam w efekcie końcowym radości, szczęścia, spełnienia. Nie rozumiemy, dlaczego właśnie tak jest. I tu użyję takiego określenia, że oprócz tego racjonalnego patrzenia na świat wewnętrzny i zewnętrzny, potrzebne jest patrzenie i funkcjonowanie na poziomie duszy i w porozumieniu z nią. Dla jednych to będzie magia, jakieś magiczne sztuczki. Dla innych nowy sposób funkcjonowania, wchodzenie w medytację, kontakt z naturą, bez pośpiechu, aktywność twórcza, artystyczna, ale nie tylko.

Tak jak przy treningu sportowym aktywujemy nasze mięśnie, zwiększamy sprawność, gibkość, sprężystość, tak przy treningu prawej półkuli aktywujemy wrażliwość na sygnały płynące przez ciało, uspokajamy umysł i nastawiamy się na komunikację z naszą intuicją, z głosem naszej duszy. Są różnego rodzaju praktyki, które pozwalają nam we właściwy sposób medytować, oddychać, odprężyć się. Taki właśnie jest **Soul Coaching®**, który





daje nam przestrzeń do dostrzegania nowych warstw w naszym życiu, do harmonizowania ciała, umysłu i duszy. A także do praktykowania technik, które wpływają na nasze samopoczucie, na postrzeganie świata i na zharmonizowanie naszej racjonalności z potrzebami duszy.

I tak jak trener fitness nie jest w stanie wykonać ćwiczeń za swojego podopiecznego, który przychodzi z planem osiągnięcia jakiegoś celu, tak Soul Coach może tylko towarzyszyć osobie we właściwym wprowadzaniu zmian do swojego trybu życia. To podopieczny, wchodząc z zaufaniem w medytację, w oddech, w relaksację, w większą uważność oraz bycie tu i teraz, zaczyna docierać do swojej istoty. Bo zrozumienie tego, kim jesteś nigdy nie nastąpi dzięki słowom drugiego człowieka. Prawda o swojej duszy ukaże ci się dopiero, gdy ty sam ciągniesz do źródła swojej istoty. Żeby to osiągnąć należy wykonać pierwszy, drugi i kolejne kroki na ścieżce swojej zmiany.

Od wielu lat towarzyszy mi słowo transformacja. Jednym z przejawów oraz sposobów na transformację dla mnie i moich klientów okazał się Soul Coaching®. On otwiera wrota, które prowadzą nas do swojej istoty, do swojej duszy. A kiedy zaczynamy dogadywać się ze sobą, swoim wyższym Ja,



pojawia się więcej spokoju i zrozumienia. Podnosząc i poszerzając swoją świadomość, zyskujemy akceptację.

Na czym właściwie polega Soul Coaching®? W pierwszym etapie sesja ma służyć relaksacji. Należy rozluźnić i zrelaksować ciało, uspokoić oddech. Wchodząc w taki stan mózg dostaje sygnał, że jest w bezpiecznym środowisku. Już ten pierwszy etap daje wiele korzyści. W drugim etapie następuje medytacja prowadzona, nazywana w Soul Coaching®u „Podróżą Duszy”, która otwiera i uczy zaufania do odczytywania obrazów, symboli, metafor pojawiających się w trakcie medytacji. To jeden z najlepszych sposobów na aktywowanie prawej półkuli. Po takim treningu zwiększa się nasza otwartość na odczytywanie „znaków” w bieżącym życiu. Po zakończeniu medytacji, w trzecim, zamykającym etapie sesji, następuje podsumowanie tego, co pojawiło się w „Podróży Duszy”. To jest czas dla zaopiekowania lewej półkuli, która potrzebuje wyciągnąć wnioski z tego, co się wydarzyło i zaplanować zadania. Ustalane są kroki lub praca domowa do wykonania po sesji. Tylko te zadania, pomimo że czasami mogą być trudne do realizacji, są łatwiejsze do przyjęcia, bo przyszły do nas z poziomu serca.

I do tego chyba zachęcę na koniec wszystkich czytelników. **Uczcie się słuchać głosu Swojego serca, głosu intuicji. Bo wtedy łatwiej, przyjemniej i z większą lekkością można iść przez życie.**



Barbara Filipczyńska – promotorka Soul Coaching®u i trenerka duchowa specjalizująca się w Odczycie Planu Duszy, która pomaga innym w drodze transformacji życiowej. Absolwentka Studium Psychologii Psychotronicznej na dwóch kierunkach: Terapie Naturalne z tytułem „Naturopateuta” i Psychologia Psychotroniczna z tytułem „Doradcy Życiowego”, pracuje potwierdzonymi certyfikatami metodami: Odczyt Planu Duszy, Soul Coaching®, Kroniki Akaszy. Więcej informacji na www.filipczynska.pl