

*Jestem wdzięczna...*  
*Jestem wdzięczny...*







Grażyna A. Adamska

Mam dla Ciebie wyzwanie – **Dziennik Wdzięczności**.

Załącz zeszyt i codziennie rano, zaraz po przebudzeniu, wypisuj w nim 30 rzeczy, z które jesteś wdzięczny. Rób tak przez miesiąc i obserwuj, jak zmienia się Twoje samopoczucie i otoczenie, jak zmieniasz się wewnątrz i jak reaguje na to świat zewnętrzny.

Założę się, że poczujesz ogromną różnicę.

Udanej zabawy i mam nadzieję, że stanie się ona Twoim nawykiem.

**Grażyna A. Adamska**

*Praktyk Synchronizacji Duszy, Ciała i Umysłu*

[www.grazynaadamska.pl](http://www.grazynaadamska.pl)

[www.iquantuschool.pl](http://www.iquantuschool.pl)

## Cuda Wdzięczności

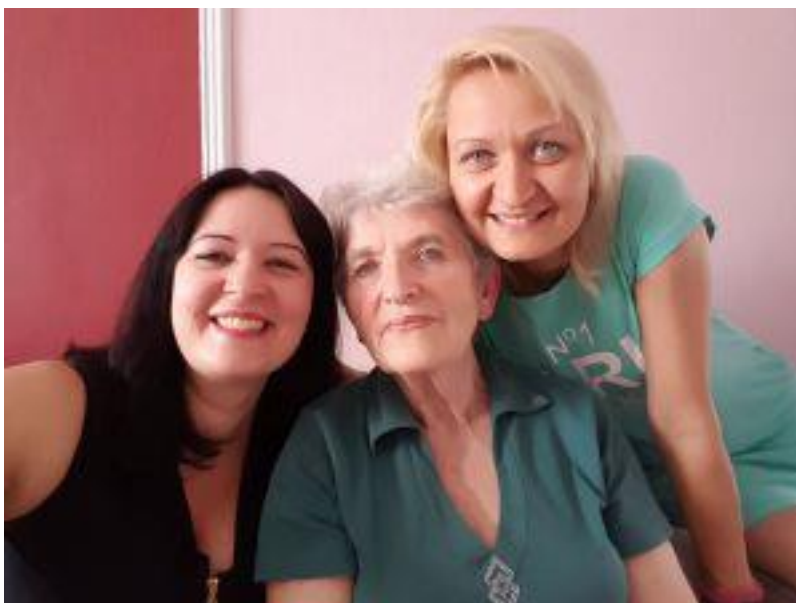
Co to jest wdzięczność?

Na pewno każdy z nas zastanawiał się kiedyś nad tym pytaniem. Dla każdego z nas wdzięczność może oznaczać coś innego, ale tak naprawdę wszystko sprowadza się do jednego. Wdzięczni jesteśmy zawsze za coś bądź za kogoś. Ostatnio postanowiłam zadać sobie pytanie:

Za co jestem wdzięczna każdego dnia?

Odpowiedzi dostawałam, ale obserwowałam je do samego wieczora. Jestem wdzięczna nie tylko za ludzi, ale także za czyny i słowa, uczucia, wygraną i porażki. Każdy z nas codziennie jest za coś wdzięczny. Odkąd pracuję z moją siostrą prowadzę tzw. Dziennik Wdzięczności, w którym codziennie wypisuje minimum 30 rzeczy, za co jestem wdzięczna. Jest to cudowna metoda, która uświadamia mi każdego wieczora, kiedy to robię, za ile rzeczy każdy z nas jest wdzięczny, każdego dnia. Ja jestem wdzięczna za życie, co z tym idzie jestem wdzięczna za rodziców, którzy mi je dali.

Codziennie jestem wdzięczna za mamusię, która jest przy mnie każdego dnia, wspiera mnie, opiekuję się nie tylko mną, ale również i moją rodziną. Dba o nas i często pomaga, choć sama nie zawsze ma na to siły. Jestem wdzięczna za jej miłość i serce, bo dzięki niej wyrosłam na taką osobę, jaką jestem teraz. Jestem wdzięczna za jej zdrowie, gdyż mimo wieku jest w stanie pomagać zawsze wtedy, kiedy tylko o to poproszę. Jestem wdzięczna za to, że żyje i jest ze mną zawsze, kiedy tylko o niej pomyślę. Jestem wdzięczna za jej słowa, z którymi nie zawsze się zgadzam, ale są i dają mi dużo do myślenia. Czyli jak widać nie jestem wdzięczna tylko za osobę, ale i za słowa, uczucia, czyny. Nawet, jeżeli w ciągu dnia nie zdaję sobie z tego sprawy to gdy wieczorem wypisuje w dzienniku za co jestem wdzięczna uświadamiam to sobie.





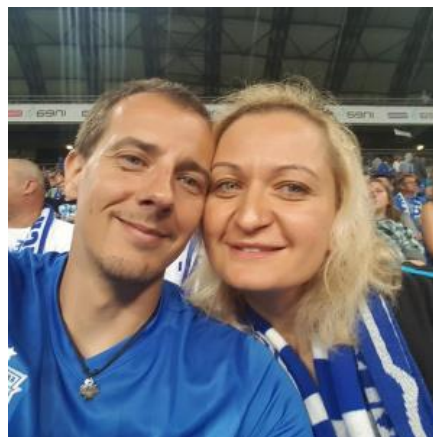
Grażyna A. Adamska

Jestem wdzięczna za moją siostrę, Grażynkę, która jest nie tylko moją siostrą, ale także najlepszą przyjaciółką. Pokazała mi, że można osiągnąć wiele, trzeba tylko chęci i wiedzy. Pokazała mi, że każdy może stać się kimś wyjątkowym i ważnym dla innych. Jestem jej wdzięczna za słowa i naukę, jaką mi daje każdego dnia. Dzięki niej zrozumiałam, że można żyć tak jak się chce. Wystarczy nad sobą systematycznie pracować i pogłębiać wiedzę, zmienić nastawienie i otworzyć się na to, co daje nam Wszechświat, czyli nieograniczone możliwości.

Jestem wdzięczna za to, że przez całe życie przy mnie jest i zawsze mogę na niej polegać.



Jestem wdzięczna za męża, który jest, był i zawsze będzie i choć ma inne spojrzenie na mój świat to wspiera mnie i kocha, z dnia na dzień coraz mocniej. Jestem wdzięczna za jego słowa i to, że czuję się przy nim bezpiecznie. I choć nie zawsze tak było to praca nad sobą i inne spojrzenie na świat, pozwoliło mi spojrzeć na niego z innej strony i zrozumieć, dlaczego tak się zachowywał. To był jego sposób na ochronę mojej osoby. Teraz jestem mu za to wdzięczna, bo w końcu to zrozumiałam. Jestem wdzięczna za jego nieskończoną, ogromną miłość.



Jestem wdzięczna za moich synów, bo są, dają mi siłę do życia, dają mi tak dużo miłości i radości, że wystarczyłoby dla całego świata. Jestem wdzięczna za ich szczęście, za ich codzienny uśmiech, za ich codzienne kłótnie, które wyprowadzają nas czasami z równowagi, ale jednocześnie pokazują, że przecież oni są tacy jak my. My się kłócimy, to dlaczego oni nie mogą. Jestem im za to wdzięczna, bo dzięki nim dostrzegam, czego powinniśmy unikać.



Wdzięczność zatem to coś, co odczuwa każdy człowiek, tylko jedni zwracają na to uwagę, a inni nie.

Ja zaczęłam zwracać i prowadzę Dziennik Wdzięczności, bo dzięki niemu wiem, że wdzięczność to uczucie, które pozwala człowiekowi spojrzeć na świat przez „różowe okulary” i pozwala cieszyć się życiem jeszcze bardziej.

Wdzięczność to człowiek szczęśliwy i radosny, a takim chce być raczej każdy z nas.

Więcej o wdzięczności znajdziesz na moim blogu -

[www.mamamotywuje.wordpress.com](http://www.mamamotywuje.wordpress.com), gdzie w każdy poniedziałek, środę i piątek umieszczam nowe wpisy.

Serdecznie zapraszam ☺

**Aleksandra Paszkowska**

*Specjalista Social Media*

*Mama motywująca do rozwoju osobistego*

[www.mamamotywuje.wordpress.com](http://www.mamamotywuje.wordpress.com)

## Otwarte pytania do Pola

*„Intuicyjne uchwycenie odpowiedzi nie jest trudne.  
Wyobraź sobie, że jesteś kotem czyhającym przed mysią norą.  
Czekasz w stanie odprężonej czujności i zastygasz w spokoju.  
Im większy jest twój spokój, tym szybciej przychodzi odpowiedź (mysz)”  
– R. Kenzler*

Otwarte pytania to pytania zaczynające się od słów: *co, gdzie, dlaczego, jak, po co*, na które nie da się odpowiedzieć po prostu „*tak*” lub „*nie*”.

### **Przykłady:**

*Dlaczego mam poczucie, że nie posuwam się do przodu w sprawach zawodowych?*

*Co wyparłem w związku z tym tematem?*

*Jak mogę się od tego uwolnić?*

*Gdzie znajdę odpowiedź?*

Ważne jest, żebyś dobrze wczuł się w pytanie, aby ono z Tobą rezonowało.

Kiedy postawisz właściwe pytanie, uwolnij je.

Pozwól by wypłynęło i uruchomiło odpowiedzi.

Zostajesz połączony z dostępną, nieograniczoną wiedzą pola, gdy pozwalasz, by odpowiedź ujawniła się Tobie bez napinania się.

Pozwolenie zachodzi, gdy pozostajesz spokojny w swoim rozumie i jesteś obecny oraz uważny w tu i teraz.

*„Jak zadałam pytanie:*

***Jakie byłoby to uczucie, gdybym puścił opór przed przyjmowaniem i doświadczaniem bogactwa w moim życiu?***

*to poczułam w sobie spokój, wiatr na dworze ustał, a zaczął ptak śpiewać. Włosy zrobiły mi się jaśniejsze (od słońca), tak jakoby rozjaśniał się mój umysł.*

*Spotkałam dawno niewidzianego wuja w drodze do domu, i to był znak dla mnie, gdy przyjął zaproszenie na kawę, że warto odświeżyć stare znajomości.*

*Później popsuł się samochód, którym dwa dni wcześniej byliśmy na rodzinnej wycieczce szczęśliwie w obie strony, a ja nadal czułam spokój, bo mimo że się zepsuł, to dzięki temu, że jestem otwarta na bogactwo mam na to pieniądze, by móc go naprawić, bo przecież wozi nas wszędzie.” – Ola*

Otwarte pytania są uniwersalnym narzędziem i możesz wykorzystać je przy absolutnie wszystkich tematach i we wszystkich sytuacjach.

Dla mnie osobiście są genialnym katalizatorem, który uruchamia do działania całą nieograniczoną moc Wszechświata w poszukiwaniu odpowiedzi.

Otwarte pytania są doskonale do tego, aby skierować Twoją świadomość na określone rzeczy, a Twój mózg na poszukiwania rozwiązań.

Otwarte pytania nadają się bardzo dobrze, aby uwolnić się od wszelkich nieużytecznych rzeczywistości, a także do tego, by przyciągnąć wszelkie wspierające sytuacje.

Otwarte pytania budują mosty.

Z każdym otwartym pytaniem doprowadzasz swój system sercowo-mózgowy do tego, by podtrzymywał rozglądanie się za odpowiedzią.

Odpowiedź jest zawsze w tym przypadku potencjalną rzeczywistością w polu.

Otwarte pytania stosowane jako intencja, w większości przypadków, łatwiej wprowadzają Ciebie w kontakt z odpowiednią rzeczywistością.

### ***„Jak mogę zmienić emocje w tym temacie?”***

*Znaki, jakie przysły to, gdy coś mi umknie, ucieknie to mam spokojnie szukać innych rozwiązań.*

*Przypomniało mi się, że nie mam sieciówki, rozwiązanie znalazłam i dobrze, bo była kontrola, tramwaj mi zwiął i następny za 10 min., ale to nic, pojechałam jeden przystanek dalej, miałam 3 tramwaje do wyboru.*

*Czerwone światła informowały, że wszystko zdązę, gdy tylko nie będę robić w pośpiechu i z opanowaniem.” – Ola*

Zadaj sobie jedno lub kilka otwartych pytań, np.

*Jakie to byłoby uczucie, gdybym poczuł teraz swoje serce?*

*Jakie to by było uczucie, gdybym przełączył się z rozumu do serca?*

Odpręż się i pocznij odpowiedź.

Są cztery główne kanały, przez które możesz odbierać odpowiedzi:

1. Wizualny (w formie obrazów)
2. Audytywny (w formie dźwięków)
3. Kinestetyczny (w formie uczuć)
4. Kognitywny (w formie wiedzy)

Każde otwarte pytanie wprowadza Ciebie stopniowo w nową tożsamość.

Czasem pojawia się pomysł prowadzący Ciebie w danym kierunku, czasami poczujesz dobre wibracje, innym razem usłyszysz ważne słowa, albo zauważysz neonową reklamę, która odpowiada na Twoje pytanie.

Wystarczy być uważnym i otwartym na odpowiedzi.

Im częściej praktykujesz zmianę tożsamości i im bardziej jesteś przy tym odprężony, tym lepiej to działa.





Grażyna A. Adamska

Dobre w tym jest to, że te tożsamości zaczynają przenikać Twoją aktualną tożsamość i dzięki temu stajesz się, w naturalny sposób, zmienioną wersją siebie.

Kiedy stawiasz pytanie, odpuszczasz i jesteś w stanie pasywnego odbioru, odpowiedź zawsze przyjdzie.

Wcześniej czy później.

Życzę Tobie udanej zabawy w Polu Matrycy z otwartymi pytaniami.

**Grażyna A. Adamska**

*Praktyk Synchronizacji Duszy, Ciała i Umysłu*

[www.grazynaadamska.pl](http://www.grazynaadamska.pl)

[www.iquantuschool.pl](http://www.iquantuschool.pl)



Grażyna A. Adamska

## Otwarte pytania do Pola – ćwiczenie

### *Jakby to było, gdybym odczuwała wdzięczność w każdej sekundzie mojego życia?*

Takie pytanie zadałam sobie dzisiaj wchodząc w przestrzeń serca i czekałam, aż Wszechświat da mi na nie odpowiedź. Każdy z nas jest za coś wdzięczny, w większym lub mniejszym stopniu. Ja również, ale czy wiemy, jakie byłoby to uczucie, gdybyśmy odczuwali je w każdej sekundzie życia. Ja uwielbiam zadawać pytania do Wszechświata, wówczas, gdy dostaję odpowiedź zastanawiam się, czy tak samo bym pomyślała. Jednak zadając pytanie pamiętam, że muszę obserwować, co dzieje się wokół mnie. Odkąd zaczęłam pracować z pytaniami (dzięki mojej siostrze) wówczas moje życie nabrało jeszcze większego rozmachu, stało się wesołe i kolorowe. Chcę Wam pokazać jak to się dzieje.

Odpowiedź na pytanie:

*Jakby to było, gdybym wdzięczność odczuwała w każdej sekundzie mojego życia?*,

przyszła bardzo szybko.

Byłabym naprawdę szczęśliwą osobą, bez krzyków, kłótni, płaczu.

To są te czynniki, które pojawiają się od samego rana w moim domu, gdy chłopcy wstają z łóżek. W ten dzień, gdy zadałam sobie to pytanie, nie było niczego, a nie - przepraszam – było: uśmiech, przytulenia, miłe słowa i gesty.

Byłam w szoku, ale czekałam, co jeszcze spotka mnie w tym dniu.

I doczekałam się.

Były to niesamowite słowa miłości i wdzięczności, które były dla mnie znakiem, że mam odczuwać tę wdzięczność na każdym kroku, bo szczęście jest ze mną, we mnie.

Przyszedł też moment zwątpienia, gdy jadąc autem wpuściłam Pana, aby mógł włączyć się do ruchu, a on pokazał mi, że mam „z głową”. Wtedy zwątpiłam, co zrobiłam nie tak. I wtedy przyszło do mnie, że są przecież na świecie ludzie, którzy nie odczuwają wdzięczności tak jak ja, bo tego nie chcą i są nieszczęśliwi. Nie umieją okazywać wdzięczności i dlatego tak reagują. Nie musiałam czekać długo na kolejny dowód na to, że odczuwając wdzięczność jestem szczęśliwa, bo zanim jeszcze dojechałam do domu otrzymałam kolejnego smsa, który był pełen słów miłości i uznania dla mojej osoby.

Także zadawanie pytań do Wszechświata jest wspaniałą metodą, którą stosuję prawie codziennie, albo wtedy, gdy mam wątpliwości do odpowiedzi.

Polecam wszystkim. To coś, co ułatwia życie i jest świetnym sposobem na rozwiązanie wielu niewiadomych.



Grażyna A. Adamska

**Za moją rodzinę i bliskich jestem wdzięczna każdego dnia, o każdej porze, w każdej sekundzie mojego życia.**

**Aleksandra Paszkowska**

*Specjalista Social Media*

*Mama motywująca do rozwoju osobistego*

[www.mamamotywuje.wordpress.com](http://www.mamamotywuje.wordpress.com)

## **Lista wdzięczności**

Odczuwanie wdzięczności jest jedną z najważniejszych rzeczy w odnajdywaniu w sobie szczęścia!

Zapraszam Ciebie do kolejnego ciekawego wyzwania.

Tym razem wieczorem., które możesz wykonywać równoległe z wyzwaniem

W tym celu Codziennie przed snem poświęć 5 minut na Twoją indywidualną listę wdzięczności. Wystarczy, że usiądziesz w wygodnym i cichym miejscu, i przez 5 minut będziesz w myślach wymieniał rzeczy, za które jesteś wdzięczny.

Dzięki temu ćwiczeniu Twój umysł zacznie skupiać się na pozytywach w Twoim życiu. Przekierujesz uwagę na dostrzeganie tego, co dobre i piękne. Zaczynasz cieszyć się z rzeczy, których wcześniej nie dostrzegałeś. Poczujesz w sobie wewnętrzną moc i radość istnienia. Zaczyniesz dostrzegać i doceniać to, co jest pozytywne. Bardzo zmieni Twój sposób myślenia o wielu wydarzeniach z Twojego życia, co będzie początkiem kolejnych pozytywnych zmiany. Dodatkowo przestaniesz się martwić drobiazgami, gdyż Twoja uwaga będzie skupiona na tym, co jest dla Ciebie naprawdę ważne.

I na koniec będziesz pamiętał, aby dziękować innym ludziom, zwłaszcza bliskim. Zobaczysz jak wiele dobrego zacznie się dziać dookoła Ciebie.

Zdaję sobie sprawę, że dla niektórych to ćwiczenie może wydawać się z początku dziwne, jednak pamiętaj o tym, że nie masz nic do stracenia.

To jest tylko 5 minut dziennie!

5 minut dziennie, które wprowadzą Ciebie w całkowicie nowy sposób patrzenia na pewne rzeczy.

5 minut dziennie, które wywołają w Tobie bardzo wartościowe uczucia, a Twoje samopoczucie wskoczy na poziom wyżej.

Na dłuższą metę zmieni to w Twoim życiu bardzo wiele, a w połączeniu z poranną praktyką dziennika wdzięczności wprowadzi harmonię, spokój, szczęście i miłość.

Daj więc sobie szansę i zacznij być wdzięczny już dzisiaj.

**Grażyna A. Adamska**

*Praktyk Synchronizacji Duszy, Ciała i Umysłu*

[www.grazynaadamska.pl](http://www.grazynaadamska.pl)

[www.iquantuschool.pl](http://www.iquantuschool.pl)



Grażyna A. Adamska

## 7 Energetycznych **sesji Dwupunktu** W **Pełnię Księżyca**



Szczegóły tutaj → <http://grazynaadamska.pl/7xdwupunkt>

warsztaty  
**Kreowania Energii Pieniędzy**  
16 września 2017  
**Wrocław**

Szczegóły tutaj → <http://grazynaadamska.pl/warsztaty-energia-pieniedzy>



Grażyna A. Adamska

Blog: [www.grazynaadamska.pl](http://www.grazynaadamska.pl)

Platforma szkoleniowa: [www.iquantumschool.pl](http://www.iquantumschool.pl)

Fanpage: <https://www.facebook.com/grazynaadamska/>

Facebook grupa: <https://www.facebook.com/groups/iquantumschool/>

Instagram: <https://instagram.com/grazynaadamska/>

Twitter: <https://twitter.com/grazynaadamska/>

Youtube: [@grazynaadamska](https://www.youtube.com/@grazynaadamska)

Kontakt:

**Grażyna A. Adamska**

[kontakt@grazynaadamska.pl](mailto:kontakt@grazynaadamska.pl)

**Aleksandra Paszowska**

[aleksandra.paszowska.a.p@gmail.com](mailto:aleksandra.paszowska.a.p@gmail.com)

Wszystkie artykuły zamieszczone w *Kwantowym Inspiratorze* są chronione prawem autorskim. Rozpowszechnianie ich bez zgody autorów jest niedozwolone.