

## Wybacz i ... zostaw wspomnienie

---

Już czas rozerwać ten zaklęty krąg, czas oddać energię "ofiary" i pozwolić jej powrócić do właściciela. Już czas by wolnym od kajdan

Wiele się mówi o przebaczeniu winowajcy i ... brak propozycji jak to zrobić.

Psychologia zostawia to kościołom, a kościoły... za pieniądze dają nawet odpust zupełny grzechów, co skutecznie pomaga krzywdzicielom a ofiary pozostawia same sobie, nawet chwając cierpienie, które je zatruwa.

Najczęściej spotykam się z postawą : no dobrze, jeśli to mnie uleczy - wybaczę, ale nigdy nie zapomnę.

To nie jest żadne wybaczenie, noszenie w sobie pamięci doznanych krzywd ZAWSZE obciąża pamiętliwą osobę i może nawet doprowadzić do komplikacji zdrowotnych.

Widzimy dziś ludzi zanurzonych w stanie ofiary, pielęgnujących traumatyczne wspomnienia, wciąż dokarmiających doznane krzywdy. Ci ludzie nawet nie są świadomi, że sami siebie krzywdzą. Karmią się cierpieniem, upokorzeniem, bólem i często chęcią zemsty.

Ten, który skrzywdził jest wolny i nawet nie wie co taka ofiara czuje, bo on już wymazał ze swoich wspomnień to doświadczenie.

Zobacz jak to jest z gwałtem. Gwałcielem jest przekonany, że zrobił swej ofierze dobrze - on nie cierpi. A ofiara ... nie raz całe życie niesie ze sobą traumę. Oddaj oprawcę sprawiedliwości na przykład sądowej i wybacz, dla własnego dobra zapomnij i żyj teraz i radośnie - jesteś tego wart.

Mówię do tych, którzy mozolnie tarmoszą w sobie trujące wspomnienia : kochani, nieświadomie, staliście się sami dla siebie katem !!!

Życie w ustawicznej traumie, która truje tylko was samych i nieustannie wybucha na widok oprawcy. Zastanówcie się czy warto tracić bezcenną chwilę teraz na dokarmianie starych krzywd. Potraktuj te wspomnienia jak ból zęba - usuń to z siebie. Też boisz się bólu u dentysty, jednak po zabiegu szybko rany się goją a ból już nie wraca. Tylko tak widok krzywdziela już nie będzie miał władzy nad wami. Bez prawdziwego wybaczenia, wyrwania z siebie tych trucizn, będziesz ciągle nieświadomym niewolnikiem tego krzywdziela.

Wybaczenie jest procesem, który zaczyna się od wyrażenia złości, nigdy na początku - nie tłum więc swojej złości i pozwól jej wypłynąć.

Ten proces nie jest łatwy. Trzeba sobie pozwolić na konfrontację z dozną krzywdą wywołaną przez drugą osobę. Jak ponownie wejdziesz w ten ból, pozwól sobie na wykrzyczenie lub opisanie tych emocji, bez cenzury, bez świadków. Warto do tego dodać ruch jak przykładowe rąbanie drzewa, szalony taniec, bieg .. lub cokolwiek podobnego.

Kiedy poczujesz, że już wszystko z ciebie uszło ... dopiero wtedy jest dobry moment na prawdziwe wybaczenie.

Ale to jeszcze nie koniec procesu. Teraz trzeba ponownie zobaczyć całą sytuację z nowym zrozumieniem. Trzeba zostawić "co on/a mi zrobił/a ...." i zrozumieć, że wszystko czego doświadczyłeś jest tylko twoim wyborem! Trudno uwierzyć jednak to prawda. Tak, tak - nikt z zewnątrz nie ma wpływu na twoje emocje, tylko Ty możesz je uruchomić lub nie. Zobacz, jeśli drugi człowiek mówi coś do mnie obelżywego, to świadczy tylko o tym człowieku. Dopiero jak przyjmę te słowa do siebie (zgadzam się lub zaprzeczam) - wtedy ruszają we mnie emocje.

Tak kochani, to jest trudny etap, na którym trzeba wziąć odpowiedzialność za własne życie, a większość z nas boi się tego i to bardzo.

Jak już przebrniemy ten trudny etap ... otwiera się przed nami inna perspektywa. Wtedy widzimy wyraźnie, widzimy jak bardzo sobie szkodziłemu nosząc toksyczne wspomnienia, sami będąc dla siebie katem. To też trzeba sobie wybaczyć. A co z naszym krzywdzicielem? Zostawmy go swemu losowi, pewnie odgrywa własną rolę przed kolejną ofiarą ...

Już czas rozerwać ten zaklęty krąg, czas oddać energię "ofiary" i pozwolić jej powrócić do właściciela. Już czas być wolnym od kajdan wspomnień delektować się świeżością życia tu i teraz.



Warto włożyć w ten proces całą determinację by uzyskać uwolnienie ze szpon pamiętliwości. Mnie się udało, uda się również Tobie.

Jeśli będziesz miał kłopot z zastosowaniem tego procesu ... poszukaj kogoś komu się już udało i proś o pomoc. Bądź pewien - nadejdzie.

Wszystkim utrudzonym z całego serca życzę odwagi i determinacji potrzebnych do przejścia tego procesu i uwolnienia się z kajdan przeszłości własnoręcznie trzymanych.

Z miłości mego serca do Twego  
Hania

---

Autor: Hanka Janukowicz

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)