

Marek Zaremba

Metoda 7 kluczy

PLANER ZDROWIA

Metoda 7 kluczy. Planer zdrowia

Marek Zaremba dla RTCK

Autor: Marek Zaremba

Produkcja: RTCK

Nowy Sącz 2021

Wydanie I

© RTCK 2021

ISBN: 978-83-66523-72-2

Inspiracją do powstania tej publikacji była audiokonferencja *Przez żołądek do serca*, zarejestrowana w Nowym Sączu 30 października 2018 roku i wydana w formie audio w tym samym roku. Treści zostały znacznie rozbudowane i są efektem wieloletniej pracy Autora.

Fragmenty Pisma Świętego za: Biblia Tysiąclecia Online, Pallotinum, Poznań 2003, www.biblia.deon.pl.

Redakcja: Krystyna Sadecka

Korekta: Seiton, www.seiton.pl

Projekt typograficzny książki i łamanie: Katarzyna Zapart

Projekt okładki: Katarzyna Zapart

Fotografia: Dorota Czocho

RTCK Rób to co kochasz



RTCK S.A.

ul. Zielona 27, WSB, bud. C

33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119

sklep@rtck.pl

www.rtck.pl

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.
Zapisz się na www.rtck.pl, a będziemy Cię wspierać na tej drodze,
wysyłając wartościowe materiały!

Metoda 7 kluczy

*To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali,
tak jak Ja was umiowałem.*

J 15, 12

Czego potrzebujesz, aby zacząć?

Po pierwsze, **Twój plan musi być adekwatny do Twoich zasobów.** Jeżeli chcesz zacząć działać tu i teraz – to musisz działać z tym, co masz, nawet jeśli są to tylko 2 chleby i 5 rybek (por. J 6, 1-15)! Coś musisz przynieść „na wejściu”. Cokolwiek! To jest bardzo ważne, żeby już na starcie poznać i szczerze przed samym sobą określić własne możliwości i ograniczenia: zdrowotne, czasowe albo finansowe – bez oszukiwania się i bez postawy roszczeniowej względem świata, ludzi i Boga. Nie obawiaj się! Bóg pomnoży to, co przyniesiesz, proporcjonalnie do Twoich potrzeb, zgodnie z ekonomią łaski.

Po drugie, **cele, jakie sobie wyznaczysz, muszą być realne i precyzyjnie osadzone w czasie.** Nieprzypadkowo planer zdrowia jest podzielony na kilka etapów, w obrębie których znajdziesz, prócz ćwiczeń i zadań, raporty kontrolne. Mają one pokazywać Ci, w jakim miejscu jesteś. Poszczególne etapy pracy z planerem posiadają określony termin ich realizacji.

Wszystko dzieje się w czasie. Także udane życie i zdrowie to nie tylko kwestia pieniędzy, lecz czasu, który najpierw zaplanujesz na działanie, a potem zainwestujesz!

Po trzecie, pamiętaj, że **każda zmiana jest kwestią wyboru**. Twojego wyboru. Nie spotkałem dotąd nikogo, kto by cokolwiek osiągnął bez WOLI zmiany. Nie można oczekiwać, że coś się zmieni na lepsze, siedząc i nic nie robiąc. Musimy dokonywać wyborów na rzecz własnego zdrowia i świadomie korzystać z bogactw, które dał nam Bóg. Wszystko po to, aby wypełniła się Twoja życiowa misja zaplanowana przez Boga. „Módl się tak, jakby wszystko zależało od Boga, lecz działaj, jakby wszystko zależało od ciebie!” (I. Loyola).

Trudno stać się zdrowym na ciele i w pełni sprawnym umysłowo, a przy tym być człowiekiem silnego ducha, kochać, kiedy żyje się w ciągłym stresie i przemęczeniu, odżywiając się byle jak, nie dbając o sen, regenerację i odpowiednią aktywność, o podróżach tylko rozmyślając, leżąc ciągle na kanapie i stale podjadając słodyczne. Jeśli będziemy duchowo leniwi i emocjonalnie słabi, nasz organizm nie będzie działał niezawodnie i wcześniej czy później zacznie chorować.

Jak już wcześniej pisałem, trzeba zacząć od odbudowania albo wzmocnienia relacji z Bogiem – Stworzycielem, który powołał nas do istnienia, który wie najlepiej, do jakich działań nasze ciało jest zdolne, i który posiada moc, by pomóc wprowadzić nam zmiany do lepszego i zdrowego życia.

Jezus za największą siłę we wszechświecie uważał miłość. Głosił, że On sam jest nieskończoną miłością i że ostatecznie

to siła miłości pomoże rozwiązać wszystkie problemy świata i człowieka. Miłość, która znajduje się w centrum nauk Jezusa, jest też niezbędna w procesie uzdrawiania ludzkiego serca i ciała. Jezus nie używał specjalistycznych psychologicznych terminów, jakimi się obecnie posługujemy, przypominał jednak, że wszystko, co zrobimy z miłości, zawsze przyniesie owoc, ponieważ Bóg wynagradza za zamiar – nie za efekt.

7 filarów – 7 tygodni – 7 minut

Podobnie, jak my, Jezus kochał i modlił się, pracował i odpoczywał, budował relacje i spał, jadł i pościł, był bardzo aktywny fizycznie oraz odczuwał różne emocje, także stres czy gniew. Jak wiemy, nie wszyscy Go kochali i szanowali, więc – podobnie jak w naszym przypadku – otoczony był zarówno ludźmi życzliwymi, jak i nieprzychylnymi; z niektórymi Jego relacje były skomplikowane i trudne.

Planer zdrowia opiera się na siedmiu najistotniejszych – w moim przekonaniu – filarach egzystencjalnych, na których zasadza się nasze życie, tych samych, w których uczestniczył podczas ziemskiego życia nasz Stwórca. Mam tu na myśli: miłość, relacje, pracę, odpoczynek, odżywienie, aktywność i sposób radzenia sobie ze stresem. Na nich z powodzeniem możemy budować nasze zdrowie, ale – jeśli nie zadbamy o dobre nawyki – równie dobrze mogą one stać się przyczyną jego utraty.

Miłość i dobre relacje nadają sens ludzkiemu życiu. Praca jest podstawową formą spełnienia, sen i odpoczynek, szczególnie połączony z aktywnością fizyczną, zapewnia organizmowi właściwą regenerację, pokarm daje energię, a stres i towarzyszące mu emocje, będące nieodzownym towarzyszem życia każdego człowieka, pomagają w odkrywaniu prawdy o spełnionym i prawdziwym życiu!

Mój planer zdrowia – jak już mówiłem we wstępie – to zatem coś więcej niż zwykły notatnik, w którym możesz zapisywać swoje cele, a potem sprawdzać stopień ich realizacji. To narzędzie, dzięki któremu – w relacji z Tym, który Cię stworzył i stale umacnia przez łaskę – możesz realnie odbudować swoje zdrowie i na nowo zacząć czerpać radość z życia.

Program został rozpisany na 7 tygodni. Codziennie będziesz potrzebował zaledwie 7 minut, aby dostrzec poprawę na 7 wspomnianych poziomach. Nie zakładam Ci różowych okularów, ale gwarantuję, że jeśli zaufałeś Bogu i sumiennie podejdziesz do prowadzenia tego dziennika, przekonasz się, że moc w słabości się doskonali! Wszystkiego dokonasz w Tym, który Cię umacnia!

Czy to się NA PEWNO uda?

Zдам sobie sprawę z tego, że być może nachodzą Cię teraz wątpliwości, czy „na pewno się uda”. Tak to już jest, że nasze wewnętrzne oprogramowanie, ja-

kie każdy ma w sobie wbudowane, z reguły pracuje w trybie oszczędzania energii. Wobec wszelkich nowości zwykle jesteśmy sceptyczni. Odrzucamy instynktownie nowe propozycje, bojąc się zagrożeń i ryzyka, jakie mogą za sobą nieść. Tkwimy w „sferze komfortu”, bo w niej wszystko jest nam dobrze znane i przewidywalne, a stres jest zminimalizowany. Ale czy takie postępowanie doprowadzi do jakiegokolwiek zmiany?

Jeżeli ciągle marzysz, aby mieć wysportowane ciało, ale nie chcesz iść na spacer albo jeśli chcesz zdrowo gotować, ale po raz kolejny wybierasz fast food lub sięgasz po batonika, to czas w końcu się obudzić! Wolisz marzyć o tym, jak rozpocząć projekt życia, zamiast ustalić konkretną datę, kiedy go rozpoczniesz? Zwróć uwagę na to, że Twoim celem i temem, jak żyjesz, jest kompletnie nie po drodze! Twój osobisty wzrost – jak i każdy inny postęp w życiu – znajduje się POZA Twoją strefą komfortu. Czas z niej wyjść.

Gdy wyskoczysz ze swojego „duchowego gniazdka wygody”, zyska na tym nie kto inny, jak tylko Ty sam! Jeśli więc chcesz się uczyć, wzrastać i iść naprzód, jest rzeczą absolutnie konieczną, byś rozwinął nawyk planowania i realizacji, w czym pomoże Ci właśnie ten planer zdrowia. Cotygodniowe zadania oscylujące wokół siedmiu wspomnianych filarów życia „przeprogramują” Cię w wymarzonym kierunku. Przez najbliższe tygodnie każdego dnia będziesz mierzył się z pytaniami, które – inspirując i motywując – pozwolą Ci uwierzyć, że decyzje, które podejmujemy na co dzień, realnie nas zmieniają. Ale to się stanie tylko wtedy, gdy zmienisz myślenie,

a na to trzeba czasu – po to jest właśnie te 7 tygodni. To czas konieczny do tego, by zmienić w Tobie nawyki!

Normalne jest, że natrafisz na opór. Ale wiedz jedno: Jeśli ktoś z pytań wywoła w Tobie nieprzyjemne uczucia, będzie to wskazówką, że WŁAŚNIE NIM warto i trzeba się zająć. Miej odwagę przepracować w sobie to pytanie, a będziesz coraz lepiej rozumiał siebie i ze spokojem pójdiesz dalej.

Co się wydarzy przez te 7 tygodni?

Mam wrażenie, że wielu ludzi jest dziś pogrążonych w żywnościowej śpiączce, będącej skutkiem spożywania nadmiaru cukru i śmieciowego jedzenia. Mózg takiego człowieka sterowany jest przez wysoce uzależniającą żywność, wielokrotnie przetwarzaną i nafaszerowaną ogromną ilością polepszaczy smaku. Wszystko to sprawia, że człowiek nie w pełni dysponuje własnym ciałem i umysłem. To, co je, zamiast dawać mu energię, osłabia go, powoduje trudności z koncentracją, ospałość, uniemożliwia cieszenie się życiem.

Prowadząc dziennik przez 7 tygodni i wpisując na bieżąco, co spożywasz, **sam się przekonasz, czy Twoje pożywienie jest lekarstwem, czy wręcz odwrotnie.** Nie chodzi o to, abyś od dzisiaj do końca życia notował, co jesz. Przeciwnie –

wystarczy, że poświęcisz kilka tygodni na prowadzenie notatek, a sam się przekonasz, jak **zmienia się Twoje nawyki**.

Właściwie przepracowany planer zdrowia to droga do tego, aby potraktować własne ciało z szacunkiem i życzliwością. Metoda 7 kluczy **uzmysłowi ci, jak obdarzać miłością samego siebie**. To narzędzie umożliwi Ci **odzyskanie kontroli** nad tym, co, kiedy i w jakich ilościach spożywasz, a tym samym – przeorganizowanie całego życia. **Uwolni Cię od niepokoju, co jeść, a czego nie jeść! Zdrowe odżywianie stanie się prostsze, tańsze i mniej czasochłonne, niż myślisz**.

A teraz najważniejsze: Nie żyjemy po to, aby jeść, lecz jemy, aby żyć i przynosić owoc dla Królestwa Bożego! **Planer zdrowia pokaże Ci więc także, czy przypadkiem nie kierują Tobą fałszywe przekonania o zdrowym żywieniu**. Wielu ludzi pobłądziło w tym temacie, stając się niewolnikami jednej z „cudownych” diet – wpadając w sidła skrajności dietetycznych. Tymczasem Pismo Święte mówi: „Baczenie, aby kto was nie zagarnął w niewolę przez tę filozofię będącą czczym oszustwem, opartą na ludzkiej tylko tradycji, na żywiołach świata, a nie na Chrystusie” (Kol 2, 8).

Ostatecznym celem planera zdrowia jest wypracowanie w Tobie nowych przyzwyczajeń, które pozwolą Ci odzyskać poczucie szczęścia.

Musisz wiedzieć, że przyzwyczajenia mogą prowadzić zarówno do lepszego życia, jak i do upadku. Czy wiesz, że ok. 95% Twoich codziennych wyborów odbywa się na poziomie podświadomości – rutynowo, automatycznie? Co więcej,

przeciętnie 75% codziennych myśli to myśli identyczne, jak dnia poprzedniego, a blisko 40% zachowań powtarzamy codziennie.

Czy wiesz zatem, co się stanie, jeśli uda Ci się „przeprogramować” myślenie na bardziej owocne? To proste! Nowe przyzwyczajenia zaczną pracować na Twoją korzyść! Jednak niełatwo jest zmienić nawyki. Kilka dni na to nie wystarczy. By uzyskać bardziej trwały efekt potrzeba minimum 7 tygodni.

Nowe nawyki można w sobie wykształcić, podobnie jak mięśnie. Jak to się odbywa? Każdy człowiek ma w swoim mózgu tzw. korę przedczołową, która odpowiada za samokontrolę – można powiedzieć, że tam właśnie „siedzi” siła woli. Jeśli zwiększysz aktywność w obszarze mózgu, doprowadzi to do wzrostu i restrukturyzacji Twoich wiązań neuronowych, cały ten obszar stanie się więc faktycznie fizycznie większy. To, co przy treningu hantlami nazywa się rozbudową mięśni, w centralnym systemie nerwowym (mózg i rdzeń kręgowy) nosi nazwę neuroplastyczności. Chcesz każdego ranka zjeść zdrowe śniadanie lub więcej czasu mieć na aktywny odpoczynek? Musisz Twoje neuronowe drogi myślowe przeprogramować!

Praktyczny przykład: Jeśli któregoś dnia przeznaczysz 10 minut na lekturę książki o osobistym rozwoju, nie zrobi to prawdopodobnie jeszcze żadnej różnicy w Twoim życiu. Ale jeśli przez miesiąc, codziennie, będziesz przez 10 minut czytał, to po miesiącu „wejdzie Ci to w krew”. Podobnie jest z modlitwą. Jeśli modlisz się raz na tydzień, to zupełnie

inaczej zasilasz swojego ducha, niż kiedy byś go nakarmił codzienną modlitwą. A pomyśl, co by się stało po 10 latach takiej codziennej modlitwy! Jak bardzo Twój duch zaczęłby zasilać Twoje myśli!

Zatem jeśli zainwestujesz przez 7 tygodni każdego dnia 7 minut, będziesz widział efekty, na początku minimalne, a z czasem kolosalne: więcej wdzięczności, zdrowa dieta na co dzień, więcej czasu na sen i regenerację, lepsze relacje, więcej zadowolenia z pracy i przyjaźń z samym Bogiem! Każde dobre przyzwyczajenie szybko bowiem przyciąga za sobą kolejne!

Pierwszym i podstawowym nawykiem, jaki chciałbym, byś w sobie wypracował przez te 7 tygodni, **to dbanie o silną relację z Bogiem**. Wtedy nie będziesz już zaprzeczał niektórym negatywnym odczuciom ani nie będziesz ich w sobie tłumił, lecz zaczniesz się koncentrować na możliwościach współpracy z Bogiem, a nie na przeszkodach. Taki boski optymizm, aby zaopatrzyć się w nadzieję doprawioną szczyptą realizmu, żeby **umieć odróżnić rzeczy, które mają na nas wpływ, od tych, których nie damy rady kontrolować**, to droga do wewnętrznej wolności.

Bez marzeń, wysiłku, tęsknoty za miłością nie ma szczęśliwego życia! Czy znasz kogoś, kto – niezależnie od sytuacji albo okoliczności – zawsze deklaruje, że jest absolutnie szczęśliwy? Istnieje prawdopodobieństwo, że życie wewnętrzne takiej osoby wygląda zupełnie inaczej. Wypieranie negatywnych emocji w dłuższej perspektywie czasowej prowadzi do ich spotęgowania.

Dzisiejsze społeczeństwo jest bombardowane, szczególnie przez media społeczne, deklaracjami typu: „jestem szczęśliwy, zakochany, wysportowany i sexy” albo „zobaczcie: moje życie jest wspanialsze od twojego!”. Przefiltrowani przez podobne komunikaty ludzie żyją w przekonaniu, że negatywne doświadczenia – strach, martwienie się, smutek, poczucie winy – absolutnie są nie w porządku, zatem należy je zepchnąć na bok i zignorować, przez co z kolei traci się szansę, aby, poprzez te uczucia, ewoluować. Stwórca mówi na ten temat zupełnie coś innego. Ostatecznie bez złych emocji nie ma również tych pozytywnych. Słowo Boże uczy nas, że bez strachu nie ma odwagi, bez śmierci nie ma życia, bez napięcia nie ma relaksu, a bez smutku nie ma radości. Im szybciej zaakceptujesz fakt, że nie sposób jest uniknąć w życiu wszystkich negatywnych uczuć, tym szybciej odzyskasz poczucie szczęścia.

Trzeba przyjąć do wiadomości, że życie nigdy nie będzie perfekcyjne; można go jedynie zmaksymalizować poprzez wzmacnianie więzi z Bogiem, z drugim człowiekiem i z samym sobą. Coraz bliżej swoich celów jest bowiem ten, kto samego siebie coraz lepiej zna, z różnymi swoimi przyzwyczajeniami, i coraz głębiej kocha.

Dzięki metodzie 7 kluczy uwolnisz się od tego, co obecnie – w mojej ocenie – najbardziej prześladowe ludzi: lęku przed decyzją! **Kiedy uznasz, że Boża łaska + siła Twojej woli dają Ci Nielimitowany zasób duchowej mocy, zmiana stanie się niewiarygodnie łatwa, bo będzie oparta na nowych, dobrych nawykach!** Lubię powtarzać, że odporność jest

z ducha, a nie z brzucha! Dlaczego przez cały dzień miałbyś podejmować tylko zdrowe decyzje? Teraz wypić napar czy wodę? Zjeść na lunch sałatkę czy burgera? Pójść na rower czy pobiegać? Czy nie lepiej i nie prościej raz na zawsze utrwalić zdrowe nawyki i w końcu uwolnić się od tej ciągłej walki w umyśle o podjęcie decyzji?

Taki jest cel pracy z planerem zdrowia i metody 7 kluczy, abyś już więcej nie musiał się zastanawiać, co i kiedy masz jeść, kiedy pójść na spacer, o której najlepiej położyć się spać itd. Po 7 tygodniach będziesz to wszystko robił „z automatu” – uwolnisz się od lęku!

Owszem, naturalne wyćwiczenie nowych nawyków na początku wymaga wiele siły woli. Jednak gdy tylko nowy nawyk się zakorzeni, można zdjąć ręce z „kierownicy” podejmowania decyzji, a nogę z „pedału gazu” siły woli. Można spokojnie zdać się na swój naturalny tempomat i już bez wysiłku robić rzeczy, które jeszcze do niedawna kradły Ci tak dużo sił.

Dzięki 7 minutom codziennej pracy z planerem **w krew wejdziesz Ci też postawa optymizmu**. Z satysfakcją będziesz obserwował, że jesteś w stanie bardziej kochać, masz lepsze relacje z ludźmi, łatwiej Ci się pracuje, bo jesteś bardziej skoncentrowany, lepiej śpisz, potrafisz znaleźć czas i na odpoczynek, i na zdrowe żywienie, i na aktywność fizyczną, w dodatku łatwiej radzisz sobie ze stresem. Dlaczego to wszystko się wydarzy? Ponieważ **uwierzysz, że do takiego właśnie życia zostałeś stworzony!** Przekonasz się również, że nie ma takiego problemu, którego nie można rozwiązać z pomocą Słowa Bożego!

Jezus wszystko, co czynił, robił z miłości, a nie z przymusu! Dlaczego? Otóż decyzje podejmowane wbrew sobie zawsze prowadzą do wewnętrznego napięcia i w efekcie mogą osłabiać zdrowie. Wszystko, co sprzeciwia się naszej naturze, generuje stres. Im mniej decyzji w ciągu dnia musisz podjąć z przymusu, tym lepiej. Decyzje podejmowane z miłości są bowiem – nawet jeśli trudne – dużo bardziej efektywne. Wyśiłek podjęty z miłości zawsze się opłaci. To jeden z sekretów metody 7 kluczy!

Kiedy nauczysz się odkrywać wolę Boga w swoim życiu i wdrożysz nowe nawyki, zniknie lęk przed konsekwencjami decyzji, a Ty **odzyskasz przestrzeń na cieszenie się życiem**. Uwolnienie się od przesadnego perfekcjonizmu zapewnia bowiem stały poziom satysfakcji oraz uwalnia od fałszywego „ja”, które stale zмага się z rozbieżnością między tym, co jest, a tym, co być powinno.

Prowadząc planer zdrowia, szybko przekonasz się, że nabierasz porannej, codziennej i wieczornej rutyny – dobre nawyki zostaną w Tobie już na zawsze! **Tvoja wola będzie posłuszna nowym nawykom**, choć początki mogą być trudne! Jak czytamy w Psalmie 126: „kto we łzach sieje, żąć będzie w radości”. Chodzi o to, by instynkty, bo nimi właśnie kierujemy się najczęściej w działaniu nawykowym, były pod kontrolą ducha, a nie na wodzy zmysłowości (nie na darmo Jezus przestrzegał: „Uważajcie na siebie, aby wasze serca nie były ociążane wskutek obżarstwa”, por. Łk 21, 34).

Mechanizmy zmiany: autoanaliza i autosugestia

Jezus naucza, że prawdziwe lekarstwo na różne ludzkie dolegliwości, nawyki i kompulsje pochodzi z wnętrza. On wiedział, że jedynym sposobem, by ludzie trwale zmienili się „na zewnątrz”, jest zmiana tego, w co wierzą „wewnątrz”. Dlatego zaleca: „Oczyść wpierw wnętrze kubka, żeby i zewnętrzna jego strona stała się czysta” (Mt 23, 26). Taka jest prawda, że w najgłębszym wymiarze życia kierują nami mechanizmy podświadomości, które pozostają poza sferą refleksji. Sterują one automatycznie naszym zachowaniem. Gdy nasze podświadome przekonania budzą w nas poczucie winy albo obniżają naszą samoocenę, możemy mówić o rodzaju autodestrukcji. Uświadomienie sobie istnienia tych podświadomych przekonań to jedyna droga, by skutecznie i trwale modyfikować swoje zachowania. Na tym właśnie opiera się metoda 7 kluczy!

Dopóki nie poznamy najgłębszych zakamarków naszej duszy, będziemy żyć obciążeni bagażem przeszłości. Dopóki nie uda nam się zrozumieć motywów kierujących nami „z wewnątrz”, dopóty nie uda nam się wytrwać w podjętym postanowieniu zmiany zachowania, choć możemy przez jakiś czas zachowywać zewnętrzne pozory zmiany. Każda trwała zmiana zawsze pochodzi z wnętrza.



Zadaj sobie pytanie: „Jaki duch kieruje moim życiem?”.

Głos Boga nigdy się nie narzuca, lecz zawsze proponuje, jest łagodny, przynosi otuchę, pociesza, dając nadzieję. Otwiera horyzonty, stawia na naszej drodze ludzi, którzy karmią się Jego mądrością.

Duch nieprzyjaciela, zły duch tego świata jest natarczywy, wykorzystuje nasze lęki, samotność, smutek, uwodzi prestiżem i podsyca zmysłowość. Odciąga od teraźniejszości, zmuszając do skupienia się na lękach przed przyszłością albo na smutkach z przeszłości. Tam, gdzie Duch Boży daje nadzieję, duch zły sieje podejrzliwość.

Prowadząc regularne zapiski w planerze, badaj, który duch działa w Twoim życiu i poprzez modlitwę oraz czytanie słowa Bożego staraj się odpierać pokusy. Wsłuchaj się w to, co Bóg Ci proponuje w drodze do zmiany przyzwyczajeń.

Metoda 7 kluczy wymaga indywidualnego wglądu w samego siebie! Choć każdego tygodnia stawiam te same pytania, podając zarazem klucz uzdrowienia, to będzie na nie wiele różnych odpowiedzi – każda z osób udzieli innej. Praca z pla-

nerem, mimo że zastosowane w niej metody zostały już wielokrotnie sprawdzone i przetestowane, odbywa się za każdym razem „na żywo”!

W metodzie 7 kluczy znalazły zastosowanie dwa terapeutyczne mechanizmy, które dotyczą podstawowych filtrów egzystencjalnych i najczęściej pojawiających się w nas uczuć związanych z potrzebami serca. Te mechanizmy od lat z powodzeniem wykorzystuję jako narzędzia w mojej praktyce dietoterapeuty. Są to autorefleksja i autosugestia.

1. Autorefleksja

Proces autorefleksji to czynność myślowa, w której zostaje połączone i poddane analizie minione, teraźniejsze i przyszłe postępowanie. Decydująca nie jest „zawartość” myśli, ale sam proces myślenia. Na drugim planie są natomiast minione doświadczenia lub obrane cele.

Autorefleksja prowadzi do podjęcia optymalnej decyzji odnośnie do dalszego postępowania. Skutkiem tego procesu jest wprowadzenie upragnionych zmian w zachowaniu. Co mówi o tym nauka? Dobra jakościowo autorefleksja daje korzyści w wielu dziedzinach życia. Człowiek lepiej potrafi planować, jest bardziej zdyscyplinowany, skoncentrowany, sprawniej kieruje emocjami, jest w stanie lepiej przewidzieć problemy. Autorefleksja to autostrada do osobistego rozwoju! Im lepiej bowiem poznasz i zrozumiesz siebie samego, tym łatwiej będzie Ci się zmienić na lepsze i czerpać z życia radość.

Aby być trwale szczęśliwym, trzeba się nieustannie zmieniać i spoglądać na wszystko z coraz to innej perspektywy, a nie usidlić się w jednym sposobie myślenia. Taka jest natura miłości! W planerze pomogą Ci w tym poranna i wieczorna rutyna oraz punkty kontrolne.

Minuty spędzone na autorefleksji będą bezcenne, gdyż dzięki nim w Twoim sercu pojawią się kolejne ważne pytania. Ale uwaga! Pamiętaj, że pewne rzeczy stają się klarowne i jasne dopiero wtedy, gdy pomyślimy o nich w spokoju, z dala od codziennego zgiełku. Dlatego tak ważne będzie korzystanie z dziennika rano tuż po przebudzeniu i wieczorem przed pójściem spać – w tym czasie jesteś bowiem zazwyczaj wolny od zewnętrznych bodźców (powiem o tym więcej za chwilę).

Co na to wszystko Stwórca? Jezus nauczał, że bez refleksji nie ma radości z życia, a to, kim jesteśmy, zależy od tego, co jest w naszym sercu. Mówił o ponownych narodzinach i o życiu w wierze. Atakował utarte sposoby ludzkiego myślenia: mówił, że aby być wielkim, trzeba być małym, a aby rządzić, trzeba służyć innym. Zachęcał, by być jak dzieci, które są niewinne, ufne i otwarcie okazują swoje emocje*.

Jako ludzie jesteśmy wyjątkowi nie tylko ze względu na swoją inteligencję, lecz przede wszystkim z powodu umiejętności głębokiego odczuwania i analizowania różnych spraw w na-

.....

* Niektórzy ludzie boją się okazywać emocje, ponieważ uważają to za dowód infantylizmu. Jest jednak różnica pomiędzy byciem dziecinny a byciem jak dziecko. Być dziecinny to oznaka niedorobłości. Być jak dziecko to znak dojrzałości w okazywaniu uczuć. Bycie jak dziecko wymaga siły, by otworzyć się na swoje emocje.

szych sercach. To nie biologia decyduje o nas, lecz dusza. To serce kieruje postępowaniem człowieka. Zauważmy, że Jezus nie próbował zmieniać świata za pomocą nowej filozofii albo kodeksu nowych, lepszych zasad religijnych, które można by naukowo wyłożyć. Wiedział, że Królestwo Boże będzie się rozwijało wszędzie tam, gdzie znajdują się wrażliwe ludzkie serca. Jezus doskonale rozumiał potęgę inteligencji emocjonalnej i widział, że najlepsze decyzje podejmowane są na podstawie wszystkich dostępnych informacji – zarówno tych pochodzących z głowy, jak i z serca. Dlatego metoda 7 kluczy z proponowaną w niej autoanalizą rekomenduje pracę na obu tych poziomach.

2. Autosugestia

Jeśli trochę poobserwujemy samych siebie, zrozumiemy, że stale żyjemy wśród zdań, które wypowiadamy w myślach albo które w określonych sytuacjach „przelatują nam przez głowę”, a które skłaniają nas do określonej reakcji. Nie jest rzeczą obojętną, jakie zdania powtarzamy sobie na co dzień! Jedne bowiem mogą nas osłabiać, utrwaląc zły nastrój, a inne dają siłę, odwagę, mobilizują do zmiany. Jedne nas leczą – inne zatruwają.

Ludzie pod wpływem fałszywych przekonań ulegają często fałszywym autosugestiom. Nasze wewnętrzne doświadczenia, jak zazdrość, użalanie się nad sobą, lęki, radość czy miłość, wyrażają się w zdaniach, które zatrzymujemy w umyśle. Nie mamy większego wpływu na to, jakie myśli nam

przychodzą do głowy, lecz mamy wpływ na to, które z nich w nas pozostają i które pielęgnujemy.

Człowiek dochodzi do bliskiej relacji z Bogiem nie tyle poprzez zewnętrzne czyny, ile wtedy, gdy jego myśli i uczucia stają się czyste i zgodne z myślami i uczuciami Boga. Nasze myśli decydują o tym, czy żyjemy zgodnie z Duchem Bożym, czy też Mu się sprzeciwiamy. Aby nie ulegać fałszywej autosugestii, warto czytać słowo Boże i tam odkrywać prawdę, zamiast tworzyć ją według własnych przekonań. Tego nauczysz się podczas prowadzenia dziennika.

Metoda 7 kluczy uruchomi w Tobie proces autosugestii opartej na leczącej sile Bożego słowa. Pracując z planerem, szybko się przekonasz, że przyczyną smutku i rozczarowań są zazwyczaj zbyt wysokie wymagania, które sobie stawiasz, lub – odwrotnie – brak działania wynikający z niewiary, że Bóg pragnie Twojego szczęścia. Zapamiętaj, że zarówno zbyt rozdmuchane pragnienia, jak i ich brak jest źródłem smutku i frustracji. Sztuka spełnionego życia polega na tym, by małe rzeczy i drobne wydarzenia, z których składa się nasza codzienność, przeżywać w obecności Boga. Dopiero w ten sposób można doświadczyć pełni wzrostu na wymienionych wcześniej 7 poziomach egzystencjalnych. Metoda 7 kluczy to program małych kroków, które umożliwią Ci nauczanie się, jak na co dzień przebywać w obecności Boga i żyć na miarę Jego marzeń względem naszego życia. A Bóg chce, abyś był dziedzicem Jego Królestwa! Nadszedł czas na przemianę i nakarmienie Twojego serca!



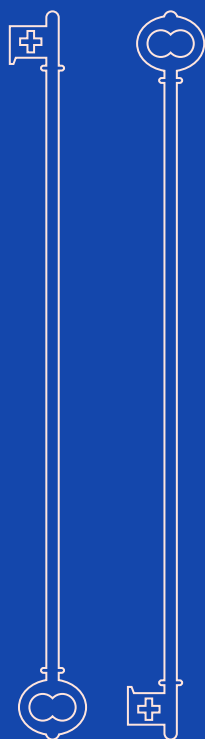
Przed Tobą decyzja.

Zamknij oczy, odłóż na chwilę książkę i zadaj w sercu pytanie:

Czy rzeczywiście chcę coś zmienić w moim życiu?

Czy rzeczywiście pragnę przeżyć życie przed Bogiem, dla Boga i z Bogiem, czy wolę raczej żyć, jak dotychczas?





Spis treści

Wstęp	9
Część I. Po co mi zdrowie?	27
Jedzenie czy zdrowie?	29
Trzy kroki na drodze od żołądka do serca	43
Krok 1. Usunąć, co zbędne, i kochać!	44
Eliminacja, umiarkowanie, post i detoks	47
Głód cukrowy na smyczy	56
Krok 2. Wypłynąć na głębiej	70
Klucz obfitości	73
Ile ze sobą przyniesiesz?	77
Czas zwolnić!	80
Krok 3. Smakuj życie	84
O pokoju serca i prawdziwej radości	87
„Abyście byli jedno”	91
Relacja	100

Co jeść, żeby nie zwariować?	105
Przekarmieni, a niedożywieni	107
Drugi mózg	111
Złote zasady kultury stołu	120

Część II. Jak działa planer zdrowia 141

Metoda 7 kluczy	143
Czego potrzebujesz, aby zacząć?	145
7 filarów – 7 tygodni – 7 minut	147
Czy to się na pewno uda?	148
Co się wydarzy przez te 7 tygodni?	150
Mechanizmy zmiany: autorefleksja i autosugestia ..	157
Wskazówki do pracy z planerem	165
Jak korzystać na co dzień z planera zdrowia?	175
Dzień z planerem	177
Na otwarcie nowego tygodnia	183
Raporty postępu	185



Marek Zaremba

Dyplomowany dietoterapeuta, dietetyk, specjalista medycyny komórkowej i terapeuta I stopnia medycyny św. Hildegardy. Autor poradników, m.in. *Jaglany detoks* i *Zatrzymaj Hashimoto. Wzmocnij tarczycę*. Autor bloga: gotujzdrowo.com.

Prowadzi turnusy postu jaglanego połączone z rekolekcjami i wspólnym gotowaniem. Pasjonuje się nie tylko jedzeniem, ale i fotografią.

A Ty? Co tak naprawdę kochasz?

ODKRYJ SWOJE POWOŁANIE

WWW.RTCK.PL