



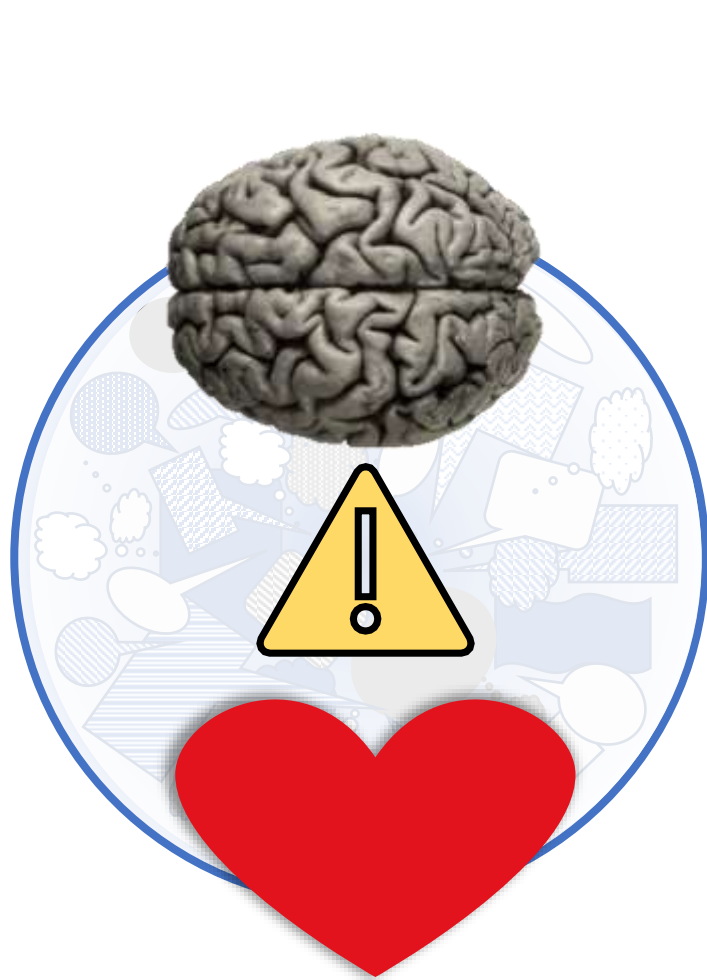
# AKCEPTACJA

JEST OK!

# Algorytm Życia



 **NAPIĘCIE** ➔ **WALKA WEWNĘTRZNA**



**NIEUSTAJĄCE  
MYŚLI**



**CISZA**

**OBRONA  
SWOJEJ  
PRAWDY**



**SZUKANIE  
PRAWDY**

**ŹRÓDŁO =  
LĘK**



**ŹRÓDŁO =  
MIŁOŚĆ**

# ⚠️ NAPIĘCIE ➡️ WALKA WEWNĘTRZNA



Zawsze, gdy pogrążasz się w kompulsywnym  
myśleniu, unikasz tego, CO JEST.

Nie chcesz być, gdzie jesteś. Tu, Teraz.”

– Eckhart Tolle

zaakceptować  
**TERAZ**

zaakceptować  
**„CO JEST”**

zaakceptować  
**DROGĘ ŻYCIA**

zaakceptować  
**JESTEM**



NIEŚWIADOMOŚĆ, że TERAZ = JESTEM

'JA' MOCNY

'JA' SŁABY



Z N I E W O L E N I E

EGO to obraz siebie, z którym się człowiek identyfikuje.  
Ów obraz może być zawyżony ('JA' mocny) bądź zaniżony ('JA' słaby).



### Dwa zasadnicze kierunki interpretacji EGO:

1. struktura psychiczna, wchodząca w skład osobowości. 'Ja' to podmiot, który myśli, scala napływające informacje i kieruje ludzkim zachowaniem. Ego to niejako medium między prymitywnymi popędami (ID) oraz wartościami i moralnością społeczeństwa (SUPEREGO).
2. przedmiotowe, refleksyjne 'Ja', które jest przedmiotem poznania, podobnie jak obiekty fizyczne czy inni ludzie. W toku samoobserwacji i autorefleksji człowiek gromadzi wiedzę o swoim 'Ja', czyli o obrazie samego siebie, z którym się identyfikuje.



Prawdziwą wartość człowieka poznaje się przede wszystkim po tym, w jaki sposób osiągnął wyzwolenie od samego siebie.

– Albert Einstein

POKORA

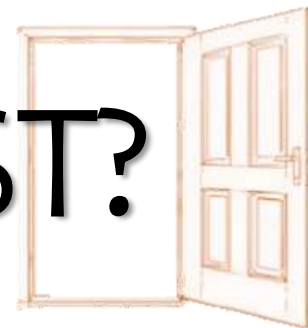
POKORA

OTWARTOŚĆ





# Jak ZAAKCEPTOWAĆ CO JEST?



ŚWIADOMOŚĆ  
JESTEM = TERAZ



W O L N O Ś Ć

Im więcej ich wzywałem, tym dalej odchodzili ode Mnie.

Składali ofiary Baalom i bożkom palili kadzidła.

A przecież to Ja uczyłem chodzić Efraima i brałem ich na swoje ramiona.

Oni zaś nie poznali, że troszczyłem się o nich.

Pociągałem ich ludzkimi więzami, a były to więzy miłości.

Byłem dla nich jak ten, który podnosi do swego policzka niemowlę.

Schylałem się ku niemu, aby go nakarmić.

— Oz 11, 2-4

Chrystus nas wyzwolił, abyśmy byli wolni.

Bądźcie mocni i nie dajcie sobie na nowo  
nałożyć jarzma niewoli.

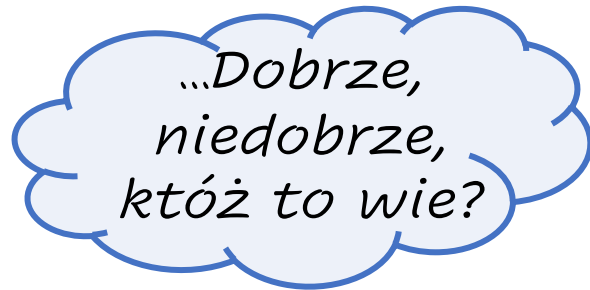
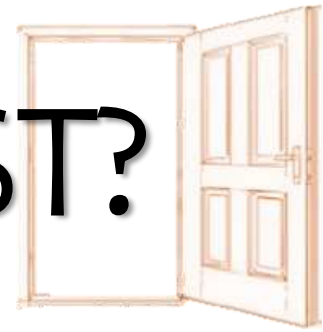
– Ga 5,1

Jak ZAAKCEPTOWAĆ CO JEST?



***BÓG to DOPUŚCIŁ***  
*w swej nieskończonej Miłości i Miłosierdziu*

# Jak ZAAKCEPTOWAĆ CO JEST?



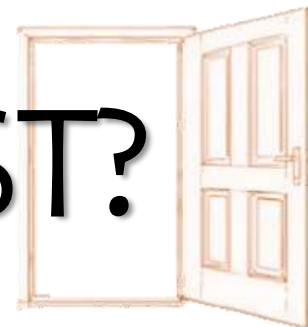
**TERAZ** ●  
Moment na DRODZE



Droga Życia



# Jak ZAAKCEPTOWAĆ CO JEST?



**BÓG to  
DOPUŚCIŁ**

TERAZ = Moment  
na Drodze Życia

**PRAWDA**

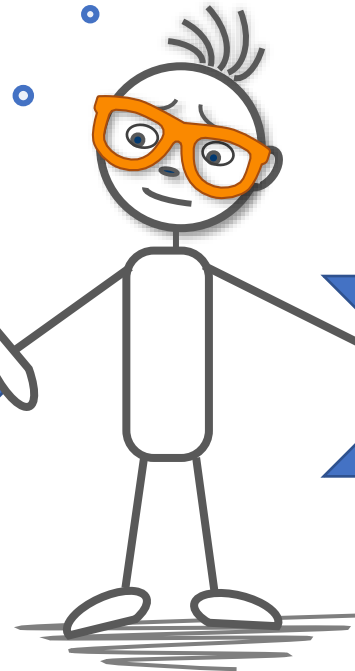
**TERAZ = JESTEM**

*...Dobrze,  
niedobrze,  
któż to wie?*

**BODZIEC jest SZANSĄ  
na przejrzenie, zbliżenie  
się do Prawdy, weryfikację  
swojego postrzegania  
rzeczywistości**

**BODZIEC**

**ODPOWIEDŹ**



**BODZIEC**



***Nigdy nie chodzi o BODZIEC!***

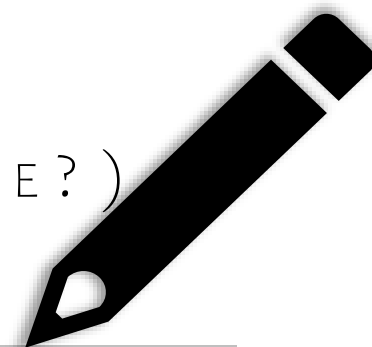
**ODPOWIEDŹ**



***Zawsze chodzi POSTAWĘ!***

JAK WYGLĄDA MOJA AKCEPTACJA  
TEGO 'CO JEST'?

(SIEBIE, INNYCH, WSZYSTKIEGO CO SIĘ DZIEJE?)



---

---

---

---

---

---

---

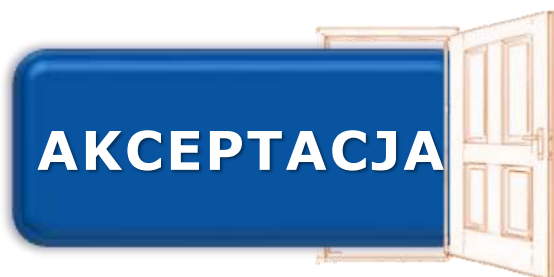
---

# ROZWIĄZANIE NAPIĘCIA

## Algorytm Życia



PRAGNIENIE



Wskazujesz mi drogi, które prowadzą do życia, a  
Twoja obecność napełnia mnie radością, dajesz mi  
wieczną rozkosz po Twojej prawej stronie.

— Ps 16, 11