**Z nikim nie rozmawiasz tak często w ciągu całego swojego życia, jak… ze sobą! Kłopot w tym, że te wewnętrzne słowa nie zawsze są życzliwe, uczciwe i pomocne!**

**Z nikim nie rozmawiasz tak często w ciągu całego swojego życia, jak… ze sobą! Kłopot w tym, że te wewnętrzne słowa nie zawsze są życzliwe, uczciwe i pomocne!**

 **Niektórzy nazywają to zjawisko "wewnętrznym głosem", inni "autodialogiem", a jeszcze inni "krytykiem w umyśle". Bez względu jak nazywamy ten głos, jest naturalną częścią bycia człowiekiem.**

 **Miałem kiedyś iluzję, że nauczę się go kontrolować poprzez medytację w Tajlandii. Błąd! Potem zawierzyłem pewnemu "guru" w USA. Również błąd.**

 **Ostatecznie zrozumiałem 2 rzeczy. Po pierwsze, że ten głos tam będzie. Pewnie do końca mojego życia i przez olbrzymią część czasu będzie mi coś podszeptywał.**

 **Ale druga sprawa była dla mnie bardziej przełomowa! Ten głos to nie ja! Ja to ja. A wewnętrzny głos to wewnętrzny głos. Nie jesteśmy tym samym. Ależ mi to przyniosło ulgę!**

 **Głębokie zrozumienie tej inkongruencji daje spokój. Przecież głos może sobie coś opowiadać, a ja mogę mu na to pozwalać. Nie muszę jednak (a czasem wręcz nie powinienem) ulegać jego podszeptom, jeśli mnie nie wspiera.**

 **Uff...**

 Z nikim nie rozmawiasz tak często w ciągu całego swojego życia, jak… ze sobą! Kłopot w tym, że te wewnętrzne słowa nie zawsze są życzliwe, uczciwe i pomocne!

Niektórzy nazywają to zjawisko "wewnętrznym głosem", inni "autodialogiem", a jeszcze inni "krytykiem w umyśle". Bez względu jak nazywamy ten głos, jest naturalną częścią bycia człowiekiem.

Miałem kiedyś iluzję, że nauczę się go kontrolować poprzez medytację w Tajlandii. Błąd! Potem zawierzyłem pewnemu "guru" w USA. Również błąd.

Ostatecznie zrozumiałem 2 rzeczy. Po pierwsze, że ten głos tam będzie. Pewnie do końca mojego życia i przez olbrzymią część czasu będzie mi coś podszeptywał.

Ale druga sprawa była dla mnie bardziej przełomowa! Ten głos to nie ja! Ja to ja. A wewnętrzny głos to wewnętrzny głos. Nie jesteśmy tym samym. Ależ mi to przyniosło ulgę!

Głębokie zrozumienie tej inkongruencji daje spokój. Przecież głos może sobie coś opowiadać, a ja mogę mu na to pozwalać. Nie muszę jednak (a czasem wręcz nie powinienem) ulegać jego podszeptom, jeśli mnie nie wspiera.

Uff...