

Dawid Gut



# NIEWYOBRAŻALNY POTENCJAŁ

Jak wykorzystać wyobraźnię  
do osiągnięcia sukcesu?

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Niewyobrażalny potencjał](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Dawid Gut, rok 2012

Autor: Dawid Gut

Tytuł: Niewyobrażalny potencjał

Data: 08.08.2012

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

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

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# Spis treści

Wstęp .....	5
1. Wyobraźnia — z czym to się je? .....	7
2. Wprowadzenie do ćwiczeń .....	9
3. Jak działa ludzki mózg?.....	15
3.1. Dwie półkule mózgowe, czyli dwa w jednym.....	16
3.2. Ćwiczenia na synchronizację i pobudzenie półkul .....	18
3.3. Wprowadź to w swoje codzienne życie .....	56
4. Moc relaksacji a potęga twojej wyobraźni .....	61
4.1. Zauważ napięcia w ciele.....	66
4.2. Natura napięć .....	71
4.3. Poznaj genezę swoich napięć .....	72
4.4. Zrelaksuj umysł i ciało.....	75
4.5. Uwolnij oddech .....	81
4.6. Kurs relaksacji — wprowadź to w swoje życie .....	82
5. Świadomość a potęga twojej wyobraźni.....	85
5.1. Uświadom to sobie! Ciemna strona wyobraźni .....	89
5.2. Mentalny chaos. proces uwalniania się od natłoku myśli .....	91
5.3. Automatyzm myślenia.....	92
5.4. Świadomość dialogów wewnętrznych .....	94
5.5. Obserwacja myśli i emocji.....	95
5.6. Zrozumienie struktury czasu.....	98
5.7. Życie tu i teraz a wykorzystanie wyobraźni.....	100
5.8. Użyj wyobraźni, zanim ona użyje ciebie.....	102
5.9. Ćwicz swoją uwagę.....	103
6. Czy to już wszystko, co wiemy o wyobraźni? .....	105
7. Zadaj sobie kilka pytań.....	111

8. Strumień obrazów .....	113
8.1. Albert Einstein — jak on to robił?.....	113
8.2. Fascynujące odkrycia dr. Wengera.....	115
8.3. Czym jest strumień obrazów? .....	116
8.4. Trzy zasady techniki strumienia obrazów.....	116
8.5. Wykonaj pierwszy krok.....	118
8.6. Częste problemy w czasie pracy ze strumieniem obrazów .....	118
9. Film w twojej głowie .....	121
9.1. Co dziś grają? Poznaj swój repertuar.....	121
9.2. Czas na film.....	125
9.3. Kurs tworzenia własnych mentalnych filmów .....	128
9.4. Zdobądź dwanaście Oscarów .....	131
9.5. Twoja niekończąca się opowieść .....	132
10. Użyj wyobraźni i odnieś sukces! .....	135
10.1. Czy wiesz, czego naprawdę chcesz? Stwórz cel od podstaw.....	138
10.2. Wizualizacja procesu.....	140
10.3. Wyobraźnia kluczem do motywacji .....	146
10.4. Zmiana złych nawyków.....	151
10.5. Autowizerunek — stań się swoim bohaterem .....	153
11. Wyobraźnia zawładnęła światem. Odnajdź swoją inspirację .....	155
11.1. Arystoteles .....	156
11.2. Leonardo da Vinci .....	158
11.3. Wolfgang Amadeusz Mozart .....	165
11.4. Nikola Tesla .....	167
11.5. Walt Disney .....	171

## JAK DZIAŁA LUDZKI MÓZG?

Nasz mózg jest wspaniałym narzędziem. Składa się z około biliona komórek nerwowych, z czego każda ma tysiące rozgałęzień. Cokolwiek robisz, cokolwiek czujesz lub myślisz, jest efektem łączenia się tych komórek, a następnie przekazywania impulsów elektrycznych.

Ludzki mózg ma wiele części, a każdej z nich przypisano inne zadanie. Najistotniejszy podział ze względu na sposób działania to ten na lewą i prawą półkulę. Właściwie nie mamy w głowie jednego, a dwa mózgi!

Żaden komputer na świecie nie jest tak wyspecjalizowany jak mózg małego dziecka. Zauważ, ile się zmieniło, odkąd przestałeś być dzieckiem. Ile nowych umiejętności nabyłeś, jak świetnie potrafisz odnaleźć się w większości sytuacji. Wyobrażasz sobie siebie z umiejętnościami pięciolatka? Byłoby ciężko.

Skoro więc posiadasz tyle umiejętności, to czy to, co wiesz teraz, jest już wszystkim, czego się nauczysz? Oczywiście, że nie! Każdy człowiek jest genetycznie zaprogramowany do uczenia się, zdobywania nowych umiejętności i wiedzy. Pomyśl zatem, ile jeszcze się nauczysz. A przede wszystkim zastanów się, o ile więcej możesz osiągnąć, jeśli świadomie

poprowadzisz ten proces i przyspieszysz go kilkukrotnie, rozwijając swój mózg i komunikację między dwiema półkulami.

### 3.1. DWIE PÓLKULE MÓZGOWE, CZYLI DWA W JEDNYM

Jak wspomniałem powyżej, głównym podziałem naszego mózgu jest podział na lewą i prawą półkulę. Te dwa mózgi nie są od siebie całkowicie oddzielone. Łączy je kłębek włókien nerwowych, tak zwane spoidło wielkie (*corpus callosum*), dzięki któremu obie półkule mogą przekazywać sobie informacje. Informacje przetwarzane przez lewą półkulę są logiczne, werbalne i analityczne, podczas gdy te przez prawą — emocjonalne, niewerbalne, kreatywne. Prawa półkula jest odpowiedzialna za podejmowanie decyzji, które mogą się wydawać nielogiczne, ale które, co ciekawe, są zazwyczaj trafne. To ona jest zaangażowana w większość wizualnych czynności. Niesamowicie ważna jest dobra komunikacja pomiędzy tymi dwiema półkulami, ponieważ dopiero wtedy możemy otrzymać pełny obraz otaczającej nas rzeczywistości.

Zostało wykazane, że kobiety mają większe spoidło wielkie, lepiej odczytują zatem mowę ciała i są bardziej empatyczne. Niektórzy naukowcy sugerują nawet, że właśnie ta lepsza komunikacja dwóch półkul u kobiet jest odpowiedzialna za tak zwaną kobiecą intuicję — potrafią one trafniej odczytywać informacje dotyczące czyjś zacho-

wania i przetworzyć je w lewej półkuli, aby wyczuć czyjeś złe intencje.

Gdy poszliśmy do szkoły, nasz naturalny system pracy na obu półkulach został przerwany. System edukacji kładzie duży nacisk na wykorzystanie lewej półkuli. Do tego dzieci są często krytykowane przez rodziców i nauczycieli za bujanie w obłokach.

Nasze społeczeństwo stało się więc w dużej mierze ukierunkowane na wykorzystanie funkcji lewej półkuli mózgowej. Nie jest to oczywiście ani złe, ani dobre. Obie półkule są równie ważne. To, co należy poprawić, to przede wszystkim komunikację pomiędzy nimi, bo to dzięki temu nasz potencjał może być w pełni wykorzystany.

Zresztą sam w trakcie czytania tej książki zauważysz, w jak dużej mierze lewa półkula zawładnęła życiem codziennym, zarówno twoim, jak i naszego całego społeczeństwa. Jest to z pewnością w pewnym stopniu związane z historią. Niegdyś ludzie w wioskach pracowali od świtu do nocy, koncentrowali się na zapewnieniu bytu sobie i rodzinie, nie mając czasu na zwyczajne marzenia. Ci, którzy częściej używali funkcji swojej prawej półkuli, byli uważani za dziwaków śniących na jawie.

Również obecnie ceni się ludzi konkretnych i myślących logicznie. Różnica polega na tym, że teraz już wiemy, że rozwijanie swojej prawej półkuli wpływa na trafność decyzji lewej i zwiększa efektywność zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym (od kiedy zdano sobie z tego spra-

wę, w szkołach praktykuje się na przykład lekkie ćwiczenia fizyczne w trakcie lekcji, w biurach kładzie się większy nacisk na rozpoznawanie mowy ciała, organizuje wyjazdy integracyjne).

Osiągnięcia największych geniuszy były zdeterminowane przez ich umiejętność wykorzystywania w jednym czasie wielu partii mózgu, czyli właśnie synchronizacji. Idealnym przykładem takiego działania jest Albert Einstein (o którym jeszcze nieraz przeczytasz na kartach tej publikacji), który zasłynął jako wielki fizyk i matematyk, ale również jako wielki wizjoner (a są to funkcje dwóch różnych półkul!).

Zanim zaczniesz wykonywać jakiegokolwiek ćwiczenie, uświadom sobie pozycję, z której startujesz. Chodzi o to, że możesz mieć już całkiem dobrze rozwinięte funkcje prawej półkuli mózgowej. Teraz tylko wystarczy wnieść świadomość w jej działanie oraz zharmonizować działanie całego mózgu.

Ta książka ma za zadanie przedstawić ci, w jaki sposób można wykorzystać ludzki mózg, nie zaś przedstawić dokładnie jego strukturę. Jednak jeśli interesuje cię kwestia jego budowy, serdecznie zachęcam do zapoznania się z literaturą fachową.

### **3.2. ĆWICZENIA NA SYNCHRONIZACJĘ I POBUDZENIE PÓLKUL**

Teraz przejdźmy do sedna tego rozdziału. Wiadomo, teoria stanowi dobry wstęp i może pomóc zdać sobie sprawę



z pewnych procesów. Jednak nie zapominaj, że wiedza jest tylko trampoliną, dzięki której uzyskujemy rezultaty. Co z tego, że Albert Einstein potrafił wykorzystać swój mózg w taki, a nie inny sposób, jeśli ty nie potrafisz?

Nie przejmuj się tym. Ta książka jest po to, aby pokazać ci praktyczne sposoby, dzięki którym rozwiniiesz swoją wyobraźnię. Do dzieła.

#### *Magia kolorów*

Kolory są nieodłączną częścią świata. Dostrzegamy to, obserwując naturę. Zabarwienie ciała jest w przyrodzie bardzo istotną sprawą, u zwierząt może nawet wyrażać pewne stany fizjologiczne, takie jak płodność, jadowitość i tym podobne. Motyle często wykorzystują moc kolorów do odstraszenia ptaków oraz do maskowania. Zwierzęta takie jak kameleon ukrywają się na pniu drzewa lub pomiędzy liśćmi dzięki zmianie barwy swojego ciała.

Ludzie również wykorzystują kolory. Bardziej świadomie, na przykład w ruchu drogowym, mniej świadomie w opisywaniu swoich przeżyć oraz doznań — „ciemno to widzę”, „patrzę na świat przez różowe okulary” i tym podobne.

A jakie znaczenie mają dla ciebie kolory? Ile ich dostrzegasz, idąc do pracy czy do szkoły? Jaki mają na ciebie wpływ? Jaki jest twój ulubiony kolor?

Odpowiedz sobie na te pytania w ramach krótkiej rozgrzewki.

Co uzyskasz, wykonując te ćwiczenia:

1. Zaczyniesz dostrzegać więcej kolorów na co dzień.
2. Zyskasz umiejętność wyobrażania sobie kolorów, co wniesie życie i klarowność do twoich wizualizacji.
3. Bogatsze wizualizacje to jaśniejszy przekaz dla twojego mózgu, a co za tym idzie, szybsze osiągnięcie celów.
4. Żywe i kolorowe wizualizacje oddziałują pozytywnie na nasze emocje — poczujesz się radośniejszy i szczęśliwszy.
5. Pośrednim efektem mogą być bardziej kolorowe i żywe sny.

Postaraj się w tym momencie zauważyć wokół siebie wszystkie podstawowe kolory.

Rozejrzyj się: zacznij od niebieskiego. Nie ograniczaj się do zauważenia, że na przykład twój wazon jest niebieski. Postaraj się dostrzec różnice między kolorami. Ich odcień i intensywność. Wejdz w każdy kolor — poczuj go.

Który z nich jest jaśniejszy, a który bardziej intensywny? Czym, poza nasyceniem, się różnią?

Co czujesz, gdy widzisz dany kolor? Może masz jakieś wspomnienia, które jesteś w stanie przywołać?

Zrób podobnie z każdym innym kolorem: żółtym, czerwonym, zielonym, białym, brązowym... Jest to bardzo ważne ćwiczenie na początek. W założeniu ma być także bardzo przyjemne i łatwe.

Następnie wybierz jeden kolor, zamknij oczy i wyobrażaj go sobie. Na początku możesz wyobrażać sobie jakiś przedmiot w tym kolorze. Na przykład gdy chcesz wyobrazić sobie czerwony, to pomyśl o czerwonym pomidorze. Jednak nie każdy pomidor jest w tym samym odcieniu. Jedne są bardziej czerwone, drugie mniej. Baw się kolorem w swojej głowie. Możesz wyobrazić sobie, że kolorujesz cały świat na jeden kolor.

Gdy masz problem z widzeniem kolorów w swojej wyobraźni, wróć do początku ćwiczeń. Wykonaj je bardziej szczegółowo i rzetelnie.

**Rozbudowanie ćwiczenia.** Kiedy następnym razem będziesz szedł do pracy lub na przystanek, zauważ wszystkie odcienie zielonego lub brązowego. Spójrz na niebo i jeśli są na nim chmury, zobacz, że każda ma nieco inny kolor. W jednym momencie skupiaj się tylko na jednym odcieniu. Gdy już to zrobisz, zacznij szukać różnic między danymi kolorami. Na początku zapytaj siebie o jasność i intensywność danego koloru. Czym właściwie różni się niebieski od zielonego? Tak, kolorem. Ale tym razem naprawdę zobacz tę różnicę, być może nawet poczuj lub usłysz.

Zastanów się, czy kolory wpływają na nasze zmysły smaku i węchu. Fakt takiej zależności jest wykorzystywany w przemyśle gastronomicznym. Zauważ, że często „jemy oczami”. Oczywiście ten proces ma wiele różnych warunkowań, jednak kolory odgrywają w nim znaczącą rolę. Często, widząc sam kolor owocu lub jakiejś potrawy, wie-

my, czy będzie nam smakować. Stań się świadomy, w jaki sposób kolory wiążą się z pozostałymi zmysłami i wpływają na twoje życie.

### *Magia dźwięków*

Wiemy, że ludzie od dawna potrafili wyobrażać sobie dźwięki. Dzięki historii między innymi Mozarta dowiedzieliśmy się, jak bardzo precyzyjny może to być proces. Ten wielki geniusz po prostu uruchamiał wyobraźnię i słyszał w swojej głowie melodie. Wielu badaczy twórczości kompozytora właśnie w tym działaniu dostrzega klucz do jego geniuszu.

Muzyka odgrywa w naszym życiu niebagatelną rolę. Towarzyszy nam praktycznie od najmłodszych lat, tak długo, na ile pozwala nam na to słuch (albo dłużej), nawet jeśli nie jesteśmy profesjonalnymi muzykami.

Mówi się także, że muzyka łagodzi obyczaje lub że łączy ludzi. Wpływa na nasz mózg, a jak wiesz, co wpływa na nasz mózg, wpływa również na nasze stany emocjonalne.

Może słyszałeś o nagraniach hipnotycznych (z samymi dźwiękami) lub o tym, że muzyka klasyczna dobrze wpływa na działanie mózgu?

Wszystko to utwierdza jedynie w przekonaniu, że należy poważnie podejść do całego tematu.

A oto kilka prostych ćwiczeń, dzięki którym nie tylko pobudzisz prawą półkulę, ale również staniesz się bardziej

świadomy dźwięków i z łatwością będziesz je tworzył w swojej wyobraźni. W tym przypadku zachęcam cię do poświęcenia może nawet kilku dni na praktykowanie tylko ćwiczeń słuchu.

Co uzyskasz, wykonując te ćwiczenia:

1. Usłyszysz całą gamę nowych dźwięków, a co za tym idzie, staniesz się uważny i czujny.
2. Zauważysz mnogość tonów, jakie cię otaczają.
3. Zorientujesz się, jak twój nastrój zmienia się w zależności od usłyszanego dźwięku.
4. Będziesz potrafił dodać dźwięki do swoich wizualizacji, a tym samym zwiększyć ich siłę sprawczą.
5. Będiesz w stanie pokierować swoimi dialogami wewnętrznymi.

Tym razem zamknij oczy. Usłysz dźwięki dochodzące z otoczenia. Zadaj sobie pytania:

- ◆ Jak głośne są te dźwięki?
- ◆ Skąd dochodzą?
- ◆ Co czuję, gdy je słyszę?
- ◆ Z czym mi się kojarzą?

Skoro jesteś już wystarczająco skupiony, możesz teraz przejść do kolejnego ćwiczenia. Włącz jakąś piosenkę — może to być zarówno twój ulubiony utwór, jak i kompletnie nieznaną (warto eksperymentować). Zamknij oczy

i również tym razem zacznij dostrzegać wszystkie szczegóły. Jeśli to piosenka z wokalem, to zauważ ton, barwę i siłę głosu. Jeżeli jest to sama muzyka, skup się na dźwiękach wytwarzanych przez poszczególne instrumenty i ich natężeniu.

Teraz zacznij sobie wyobrażać kolory, jakie powstają w wyniku słuchania tej piosenki. Zrób wielką burzę kolorów w swojej głowie. Słyszysz jakiś dźwięk i pozwalasz sobie widzieć jakąś barwę. Bądź spontaniczny!

Wyłącz muzykę. Polecam wyjście na dwór albo chociaż na balkon. Dużo przyjemniej będzie ci skupić się na dźwiękach natury.

Zamknij oczy, rozluźnij się, pomyśl o swoim zmysle słuchu. Zadaj sobie pytanie: „Jakie dźwięki słyszę w tej chwili, tu i teraz?”. Otwórz się na wszystkie dźwięki, które docierają do ciebie z otoczenia. Warkot jadących samochodów, szum wody, trzaśnięcie drzwiami. I wiele innych, których nie jestem w stanie przytoczyć, bo ty jesteś jedyną osobą, która może je teraz usłyszeć. Skup się na samych dźwiękach. Zdziwisz się, ile nowych zauważysz, nawet po kilku minutach, kiedy będzie ci się wydawać, że już nic więcej nie słyhać.

Włącz w to ćwiczenie zmysł wzroku. Czy automatycznie wyobrażasz sobie źródło danego dźwięku? Czy przed twoimi oczami pojawia się jakiś kolor? Poświęć na to ćwiczenie sporo czasu, aż poczujesz, że jesteś świadomy dźwięków tak delikatnych jak łopot skrzydeł.

Teraz zauważ, jak dane dźwięki wpływają na twoje ciało i emocje. Dosłownie — coś zmienia się w twoim ciele. Czujesz tę energię, która przez ciebie przepływa? Może mieści się gdzieś w brzuchu, a może w okolicach ramion? Czy jest to napięcie? A może relaks spowodowany lekkim szumem wiatru lub śpiewem ptaka? Zauważ również, jakie wizje powodują dane dźwięki. Po prostu zobacz, poczuj, co powstaje w twojej głowie i ciele. Nie oceniaj niczego. Skup się tylko na świadomości doświadczania. Badaj swoje reakcje.

Teraz, gdy już uświadomisz sobie bogactwo dźwięków wokół siebie, zacznij jak najbardziej świadomie określać ich umiejscowienie.

Oczywiście wszystko z zamkniętymi oczami. Zauważ, gdzie się znajdujesz, w jakiej pozycji jest twoje ciało. Pomyśl o tym, jak ułożony jest szkielet. Poczuć swoje ręce oraz nogi. Uśmiechnij się i poczuć mięśnie twarzy. Teraz, koncentrując się na swoim ciele i jego pozycji, usłysz, skąd dochodzą dane dźwięki. Zlokalizuj je. Na przykład, gdy usłyszysz dźwięk jadących samochodów, uświadom sobie, że jest on wydawany jakieś dwieście metrów od ciebie, na ulicy. Usłysz śpiew ptaka, który znajduje się na gałęzi jakieś pięćdziesiąt metrów od ciebie. Uświadom sobie, jak łatwo możesz określać umiejscowienie danych rzeczy za pomocą zmysłu słuchu.

Ciekawym wynikiem tego ćwiczenia może stać się fakt, że zaczniesz „odcinać się” od dźwięków docierających

z zewnątrz. Po prostu poznasz je, uświadomisz sobie ich wartość i wtedy nie będą wpływać na ciebie bez twojego przyzwolenia.

Jeśli taki efekt nie stał się twoim udziałem, nie przejmuj się. Wykonaj ćwiczenie jeszcze kilka razy, cały czas uświadamiając sobie każdy dźwięk i pamiętając również o umiejscowieniu swojego ciała.

Teraz, gdy otworzymy się już na magię dźwięków, możemy zacząć je odtwarzać w naszej głowie.

Jeszcze raz zamknij oczy i zacznij wsłuchiwać się w otoczenie. Skup się na jakimś dźwięku. Usłysz go, zlokalizuj, dostrzeż jego wpływ na twoje ciało. A następnie powtórz go w swojej głowie. Gdy na przykład usłyszysz klakson, powtórz go w głowie. Oczywiście może on inaczej brzmieć, jednak mimo to powtarzaj dźwięki z otoczenia, które słyszysz. Możesz nawet zacząć zmieniać ich wartość. Pobaw się w DJ-a. Miksuj, dodawaj melodie, zmieniaj intensywność i głośność. Możesz zauważyć, że proste dźwięki zaczynają tworzyć wspaniałą muzykę (serdecznie polecam film *Tańcząc w ciemnościach* Larsa von Triera, z Björk w roli głównej).

Gdy już to zrobisz, zacznij odtwarzać w swojej głowie dźwięki, które aktualnie nie znajdują się w twojej rzeczywistości. Zamknij oczy i „usłysz” oklaski, szum wiatru, śmiech, skrzypiące drzwi, tłukące się szkło, płacz dziecka, gwizd, szeptanie, dzwonek do drzwi.



Zauważ, co dzieje się w twojej głowie, gdy chcesz usłyszeć w swojej wyobraźni te dźwięki. Zwróć uwagę, jak reagują inne zmysły. Może gdy wyobrażasz sobie oklaski, widzisz salę pełną klaszczących i wiwatujących ludzi? A może przypominasz sobie jakieś sytuacje z twojego życia, gdzie dostałeś gromkie oklaski?

Jeśli wyobrażasz sobie śmiech, w twojej głowie może pojawić się roześmiana się postać lub twarz osoby, której śmiech jest ci bardzo bliski. Twoje ciało może instynktownie chcieć się śmiać lub przynajmniej uśmiechać. Gdy już usłyszysz wszystkie te dźwięki, zrób sobie nową listę, własną.

**Rozbudowanie ćwiczenia.** Przypomnij sobie swoją ulubioną piosenkę. Wczuj się w rolę artysty, zobacz, jak stoisz na scenie i śpiewasz. Zobacz ludzi, którzy świetnie się bawią, pozytywną energię, jaką stwarzają wokół siebie. Do każdej wizji dodawaj wiele szczegółów. Zadbaj o kolory i dynamikę (ćwiczenia na dynamiczne wizualizacje dokładniej omówimy nieco później).

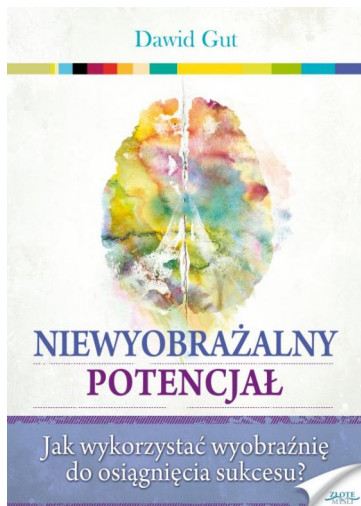
Tym razem, kiedy będziesz gdzieś pędził, zrelaksuj się i usłysz dźwięki wokół siebie. Zdziwisz się, jak szybko poczujesz spokój i rozluźnienie. Nagle staniesz się niezwykle bystry i spostrzegawczy. Usłyszysz nadjeżdżający z daleka autobus, włączony telewizor, łopotanie skrzydeł ptaka i będziesz wiedział, na której gałęzi siedzi. Nie będziesz mógł się nadziwić, że nigdy wcześniej nie przyszło ci do głowy, aby najzwyczajniej usłyszeć świat wokół siebie.

Baw się tym procesem. To twoja głowa i twoje myśli. Nikt nie może mieć z nimi tyle frajdy, co ty sam. Z czasem będziesz tworzył coraz lepsze i żywsze wizualizacje dźwiękowe. Zawsze zauważaj, co możesz zrobić jeszcze lepiej. Jednak nigdy nie popadaj w obsesję. Żeby tego uniknąć, po prostu baw się i zawsze pamiętaj o świadomości. O tym, że to ty tworzysz wizje. Możesz również zadać sobie proste pytanie: „W jaki sposób mogę stworzyć wspaniałe wizualizacje w mojej głowie, a przy tym dobrze się bawić?”. Eksperymentuj i otwórz się na odpowiedź.

Pamiętaj, aby się nie spinać. Dostrzeż zabawę w całym procesie. Zobacz, ile radości i podekscytowania może dać ci zwykle uświadamianie sobie własnych odczuć i wspomnień z nimi związanych. Cokolwiek robisz, robisz to dla siebie.

Polecam ci, abyś często pracował nad dźwiękami śmiechu, oklasków, wiatów oraz ćwiczył odtwarzanie swoich ulubionych utworów, bo to właśnie one wywołują w tobie najlepsze stany emocjonalne. Również z nimi łączy się największa ilość emocji i różnego rodzaju wizualizacji. A o to nam chodzi.

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Pełną wersję książki zamówisz na stronie  
wydawnictwa Złote Myśli

<http://wyobraznia.zlotemysli.pl>