

Zamiast wstępu

Książkę swą oddaję w ręce ludzi „głodnych” życia, pragnących doświadczać w nim więcej radości, szczęścia, mocniej kochać, mieć soczyste, pasjonujące, a nie tylko stabilne związki; chcących więcej od siebie świata dać i więcej też brać; tym, którzy tęsknią do przebudzenia i wiedzą, że można żyć inaczej, pełniej, z większą energią, witalnością, entuzjazmem, optymizmem i zaangażowaniem we wszystko, czego się dotkną. Jest to praca o marzeniach, które sięgają gwiazd, ich kreowaniu i spełnianiu. Wierzę, że i Ty chcesz zdecydowanie podnieść standard swojego życia, zmienić je na bardziej interesujące, inspirujące, a wręcz wspaniałe, i tak, zupełnie przy okazji, wnieść potężny wkład w istnienie naszego świata, aby był bezpieczny, przyjazny i bajecznie kolorowy. To propozycja dla ludzi mających odwagę pragnąć i realizować swoje marzenia, dla osób twórczych, zdeterminowanych i konsekwentnych, które myślą, żeby:

*... trochę z siebie dać tym, co mają gorszy świat
(...) by więcej nieba mieli w sobie.*

Wiem, że wygodniej jest wierzyć w cuda, magię, oddziaływanie remediów, wieszać czerwone fujarki pod skośnym sufitem, przyjął postawę: „widocznie tak było mi pisane”, „to moje przeznaczenie” - zamiast ułożyć plan życia i wziąć odpowiedzialność za to, co się w nim zdarza.

To książka dla Ciebie, a także dla Twoich najbliższych, dla osób w każdym wieku, z różnym wykształceniem, pozycją i dotychczasowymi doświadczeniami, które kroczą wszelkimi ścieżkami zmierzającymi ku tworzeniu najlepszego życia ze wszystkich wyobrażonych. Pomoże Ci zrealizować Twoje marzenia, nadzieje i cele. Praca ta inspiruje i motywuje do dokonania znaczących zmian w codziennym byciu. Pokazuje i uczy tworzenia radosnej przyszłości w każdej dziedzinie, a w efekcie prowadzi ku spełnionemu życiu.

Świat przyjazny człowiekowi to świat, w którym istnieje harmonia pomiędzy różnymi jego aspektami. Jest w nim miejsce na odpoczynek i na pracę, na miłość i na odrobinę stymulującego lęku, na nowoczesność i na tradycję, na naturę i na cywilizację. Sensem naszej egzystencji na Ziemi jest nieustający rozwój, doświadczanie bezgranicznej miłości, dobrobytu i radości życia. Pojawiłeś się na tej planecie dla wyższego celu niż tylko powszednia egzystencja. Dla wielu osób brzmi to pewnie jak życzenia skierowane do „złotej rybki”, ale dla równie wielu jest prawdą ewidentną, która nie wymaga komentarza.

Tych z Państwa, którzy dopiero stawiają pierwsze kroki na ścieżce rozwoju osobistego, zapewniam, że istnieją spójne, sprawdzone systemy wiedzy dotyczące dokonywania trwałych zmian tego, co z pokorą przyjęliśmy uznawać za niezmiennalne. Wszystko w życiu można udoskonalić i wszystko można zmienić, trzeba tylko ogromnie tego pragnąć i zdobyć umiejętności postępowania ze swoimi myślami, przekonaniem i emocjami. Krok po kroku będziesz odkrywał przeszłe, często dawno zapomniane już doświadczenia i wynikające z nich nieświadome przekonania przez cały czas rządzące Twoim postępowaniem. Ujrzysz, jak dziś podejmowane decyzje nieodwołalnie tworzą jutrzejsze „przeznaczenie”, i z łatwością nauczysz się przejmować kontrolę nad tym, co spotyka Cię każdego dnia.

Znam mężczyznę, który mając w przeszłości bardzo niskie mniemanie o sobie, uciekał od nawiązywania przyjacielskich kontaktów z atrakcyjnymi kobietami, gdyż uważał, że i tak nie ma u nich żadnych szans. Jeżeli już takowe dziwnym trafem zaistniały, to i tak obawiał się odrzucenia. W czasie przypadkowych spotkań był jak sparaliżowany. Na wszelki wypadek pozostawał milczący, powściągliwy i nieufny. Po prostu nudny. Nic więc dziwnego, że kobiety, których pragnął, odrzucały go jedna po drugiej. Tak mijały całe lata wypełnione tęsknotą za innym życiem. Każdy z nas ma głęboko zakorzenione obawy, które często nazywa lękiem czy niepokojem. Mieszkają one w naszych sercach. Bardzo pięknie pisze o tym Paulo Coelho w swojej książce pt. *Alchemik*:

Nawet jeśli czasem trochę się skarżę - mówiło serce - to tylko dlatego, że jestem sercem ludzkim, a one takie właśnie są. Obawiają się sięgnąć po swoje największe marzenia, ponieważ wydaje im się, że nie są ich godne albo że nigdy im się to nie uda. My, serca, umieramy na samą myśl o miłościach, które przepadły na zawsze, o chwilach, które mogły być piękne, a nie były, o skarbach, które mogły być odkryte, ale pozostały na zawsze niewidoczne pod piaskiem. Gdy tak się dzieje, zawsze na koniec cierpimy straszne męki. Serca nasze nie wiedzą, że strach przed cierpieniem jest straszniejszy niż samo cierpienie, że żadne serce nie cierpiało nigdy, gdy sięgało po swoje marzenia.

Któregoś dnia ów mężczyzna postanowił siebie pokonać. Nie, nie myśl, że ot tak postanowił i reszta przyszła już sama. Zaczął intensywnie studiować, uczyć się, uczęszczał na seminaria najlepszych trenerów świata, czytał masę książek dających mu wiedzę i umiejętności. Z determinacją wszystko skrzętnie wcielał w czyn i... dzień po dniu zaczęły pojawiać się w jego życiu „niespodzianki”. Im bardziej zmieniała się jego dusza, to, w co wierzył, wizja własnego „ja”, tym ciekawszych przyciągał do siebie ludzi. Sięgał coraz wyżej i wyżej, wiedział bowiem, że życie zapłaci mu każdą cenę, której zażąda. Dzisiaj bez obaw i lęków tworzy wspaniały, kochający związek z niezwykłą kobietą, której mogą mu pozazdrościć inni panowie.

Czy chcesz się nauczyć?

Czy chcesz żyć inaczej niż do tej pory? Jeżeli tak, to czytaj dalej. To recepta na stworzenie najlepszego, wymarzonego życia, jeżeli dotychczasowe niezupełnie Ci odpowiada. Wszelkie zawarte tu wiadomości i propozycje możesz wykorzystać w bardzo szerokim zakresie, np. w celu uczynienia Twojego zdrowia doskonałym, zdecydowanego pokonania nałogów i innych fatalnych przyzwyczajęń, poprawienia pamięci czy wykreowania określonej cechy

charakteru (np. poczucia własnej wartości, które może jest nieco rozchwiane). Pożądany jest też znakomity nastrój na co dzień, a pozbycie się depresji, lęku i niepewności to wręcz obowiązek dzisiejszej egzystencji. Do szczęścia potrzebujesz również kochającej rodziny, miłości i ciepłych związków z innymi ludźmi - także na ten temat znajdziesz tu inspirujące rozwiązania problemów. Powinieneś również zadbać o swoją karierę, pozycję społeczną i towarzyską.

Kolejną potrzebą człowieka jest życie z poczuciem bezpieczeństwa finansowego i otaczanie się pięknymi przedmiotami. W książce tej piszę o pojawianiu się wymarzonych, czysto materialnych rzeczy w Twoim życiu, aczkolwiek pamiętaj, że „dobrobyt to stan ducha, a nie posiadania”.

Odkrywam przed Tobą uroki samodzielnego, odpowiedzialnego oddziaływania na swoją podświadomość. Znajdziesz wśród nich i sugestie, i afirmacje, i wizualizacje, i - być może jeszcze nieznanne Ci - potężnej siły inkantacje, i autohipnozę, i moc pozytywnego twórczego myślenia, i magię niezłomnej wiary w swoje możliwości, i wiele jeszcze innych szlachetnych klejnotów. Najcenniejszym skarbem jest jednak umiejętność wywierania maksymalnego wpływu na siebie i zdarzenia, które Cię spotykają.

Jestem głęboko przekonana, że kiedy zaczniesz konsekwentnie stosować to, czym się z Tobą dzielę, zdobędziesz nowe umiejętności i Twoje życie, tak jak moje i wielu moich uczniów, stanie się po prostu nadzwyczajne.

Przebudź się

Rzeczywistość, w której żyjesz, przepełniona jest najnowszą generacją wynalazkami kuszącymi swoją różnorodnością, atrakcyjnością, a często znakomitością. Rośnie więc Twój apetyt na posiadanie wielu z nich. I słusznie, skoro czynią one życie łatwym i przyjemnym.

Z drugiej jednak strony, wśród bezdusznych technicznych urządzeń i poddany presji nadążania za wciąż zmieniającym się otoczeniem, człowiek czuje się coraz bardziej zagubiony. Nowe odkrycia cywilizacji każdego dnia zmieniają naszą codzienną egzystencję, bezpardonowo wypierając harmonijną naturę. Człowiek czyni Matkę-Ziemię coraz mniej przyjaznym miejscem do życia, w którym musi walczyć o przetrwanie, współzawodniczyć z innymi i każdego dnia pokonywać piętrzące się trudności. Czasami wychodzi z wszelkich opresji w glorii i chwale, a czasami, pokonany, przypląca porażkę chorobą, biedą czy poczuciem nieszczęścia.

Tak nie musi wyglądać Twoje życie. Właśnie trzymasz w ręku receptę na życie z pasją, na swoje szczęście i radość; przepustkę do krainy spełnionych marzeń i spełnionego życia. Ofiaruję Ci liczne sposoby pokonywania wszelkich trudności i tworzenia nowej wspaniałej przyszłości, która już wkrótce stanie się Twoim nieuniknionym przeznaczeniem. Jesteś w stanie to zrobić, a pamiętaj, że nie ma na świecie takiej ceny, której nie warto byłoby zapłacić za życie w zdrowiu, miłości i harmonii. Wiem to z własnego doświadczenia i doświadczenia tysięcy osób, z którymi pracowałam w swoim gabinecie czy w czasie seminariów w ciągu ostatnich dwudziestu kilku lat. Na całym świecie ludzie mają te same problemy i te same marzenia. Moi studenci i pacjenci są już dzisiaj w innym, piękniejszym miejscu swojej ziemskiej podróży i ich życie już nigdy nie będzie takie samo jak przedtem. To tak jak w dawniej śpiewanej przy ognisku piosence: *Kto raz się zachłysnął jałowca zapachem, ten nigdy nie uśnie pod dachem.*

Zapraszam do tej inspirującej lektury.

Żyj z pasją

Wiem, że wielu ludzi pragnie dodać swojej codzienności dynamiki, „pierzchu i soli”, uczynić ją bardziej kolorową. Może i Ty nieraz z zazdrością patrzyłeś na tych, których rozpiera energia, którzy nie mogą dospać nocy i z niecierpliwością czekają, kiedy wstanie nowy dzień, a pomysły sypią im się jak z rękawa. Może sam chciałbyś też mieć tyle witalności? Życie jest zbyt krótkie, aby marnować je, trwając w marazmie i bylejakości, oglądając niekończące się brazylijskie seriale. Stanie się ono interesujące, kiedy wyzwolisz się ze schematów, będziesz sięgał tam, gdzie wzrok nie sięga, a pracując robił dużo więcej, niż Ci za to płacą; kiedy będziesz szczerze dawał światu siebie i czerpał ze wszystkich darów bez ograniczeń. Ten nowy styl będzie z pewnością prawdziwą rewolucją w Twoim umyśle. Na poziomie myśli, potężnych uczuć i całej Twojej dotychczasowej aktywności będą musiały zajść konieczne zmiany, przełamujące wiele ograniczających Cię dotychczas przekonania. Pochłoną Cię bez reszty.

Zawsze podziwiałam moją przyjaciółkę, która budziła się zdecydowanie wcześniej, niż wymagały tego od niej wszelkie obowiązki. Od razu wyskakiwała z łóżka, bez żadnego leniuchowania nakładała na siebie najlepsze z posiadanych ubrań i robiła makijaż. Elżbieta zawsze była i jest elegancką kobietą, uśmiechniętą, życzliwą i wiecznie niosącą pomoc. Nigdy w życiu nie słyszałam, aby użalała się na

swoją los, a mogłaby to robić w majestacie niepisanego prawa, przeżyła bowiem niejedną tragedię. Do dzisiaj boryka się ze sprawami, które dla wielu osób byłyby nierozwiązywalnym dramatem.

Kiedyś zapytałam ją: Co robisz, jak się czujesz, kiedy dostajesz urzędowe pismo i od razu wiesz, że to zwiastun kolejnych kłopotów? Odpowiedziała: Najpierw wściekam się, a potem natychmiast zaczynam działać. To fakt, nigdy nie popada w rozpacz, niemoc, nie użala się nad sobą. Wiecznie coś tworzy, angażuje się w wiele akcji i nie ma tu znaczenia, czy działa w Komitecie Rodzicielskim w szkole swojej córki, czy organizuje Fundację Młodych Talentów, czy sadi drzewka na osiedlu, czy też wstaje o czwartej rano, aby pojechać na ministerialne spotkanie do Warszawy. Od niepamiętnych czasów otaczają wianuszek życzliwych przyjaciół, unosi w wir zabawy, przyjęć i spotkań towarzyskich. W pracy nie stawia granic swojemu zaangażowaniu. Nie skarży się na zmęczenie ani na nadmiar obowiązków. Godziny urzędowania są dla niej pojęciem abstrakcyjnym. W pracy jest tak długo, jak długo wymagają tego ludzie i sprawy. Nigdy

nie spocznie, dopóki nie znajdzie rozwiązania problemu.

Dzisiaj piastuje bardzo ważne i reprezentacyjne stanowisko na wysokim szczeblu władz, a prywatnie wciąż jest tą samą pełną życia, radości, pomysłów niestrudzoną Elą. Ostatnio, kiedy widziałyśmy się przy okazji jednego z oficjalnych przyjęć, zapytałam ją: Jak dajesz sobie radę ze wszystkimi zobowiązaniami? Ma jeszcze rodzinę i wiele kłopotów z chorymi rodzicami, o których dba z dużą troską. Odpowiedziała z tajemniczym uśmiechem: Ja to po prostu lubię! To prawda, ona po prostu kocha swoje życie takim, jakim ono jest. To jeden z kluczy do radosnego i spełnionego życia.

Inspirujące zmiany

Umiejętność modelowania własnego zachowania jest niezbędna do podniesienia jakości swojego istnienia. Często całe życie jest jedną wielką rutyną, stereotypem powtarzanym codziennie od rana do wieczora. A przecież nawet najbardziej wyszukany scenariusz, jeżeli będzie grany codziennie 365 razy w roku i przez kilkadziesiąt lat w życiu, stanie się pospolity i wyprany z emocji. Zwróć uwagę na to, co stanowi „przyprawę”. Co stanowi o smaku Twojego życia? Emocje! Uczucia! Przypomnij sobie, jak wyglądał świat, kiedy byłeś zakochany. Przypomnij sobie, jak czułeś się, czekając z podnieceniem na zbliżającą się egzotyczną podróż. Ale w istocie wcale nie trzeba tak wielkich wydarzeń, aby obudzić się do życia. Nie można przecież wciąż być w drodze albo wciąż się zakochiwać. A może można?

Mój syn Paweł, kiedy ma przed sobą niezwykle zadanie, zapomina o Bożym świecie. Nie może spokojnie spać, wstaje niespotykanie wcześnie rano, w głowie kłębią mu się pomysły, kalkulacje i nie da nikomu spokoju, dopóki nie znajdzie najlepszego rozwiązania albo nie osiągnie wymarzonego celu. Pasja jest widoczna w jego oczach, sposobie mówienia, w wierze w to, co robi, w sposobie poruszania się. Z całą odpowiedzialnością stwierdzam też, że jest to stan zaraźliwy. Po chwili cała rodzina ma przed oczyma jego wizję. Ogromną ilość swoich pomysłów wprowadził w czyn i rzeczywiście może być z siebie dumny. Nawet jeżeli z czegoś zrezygnował, to i tak była to wspaniała gimnastyka dla umysłu. Tę lekcję przerabiałam z nim już wiele razy i za każdym razem jestem prawdziwie zafascynowana jego energią i kreatywnością. On idzie przez życie „jak burza”.

Niewątpliwie najbardziej inspirujące w życiu są zmiany i wiele traci ten, kto się ich obawia. Każdy człowiek podświadomie dąży do poczucia bezpieczeństwa. Jest to jedna z podstawowych ludzkich potrzeb. Najczęściej bezpieczeństwo kojarzy się ze stabilizacją, ale od tego niedaleko już do stagnacji, a więc braku rozwoju. Masz wrażenie, że kiedy raz zorganizujesz sobie swoją przestrzeń życiową, rodzinę, pracę, mieszkanie, wakacje, to najlepiej byłoby, gdyby już tak zostało do końca. Spędzanie urlopów w tym samym miejscu, spotkanie tych samych ludzi i oczekiwanie znajomych sytuacji. Jakże to pewne, spokojne i... koszmarnie nudne! To, co znasz, zdaje Ci się bezpieczne, ponieważ jest przewidywalne i przez to na swój sposób komfortowe. Każda zmiana rodzi niepokój, bo nie wiesz do końca, co ze sobą niesie. Generalnie ludzie wolą znane, stare, rozdeptane, często niewygodne „kapcie” niż wymarzone nowe, ale jeszcze niesprawdzone. Dlatego też tkwią w utartych schematach narzekając na brak pieniędzy, nudę i konflikty. Często trudno nawet nazwać to życiem, to po prostu wegetacja.

Kiedyś też wymyśliłam sobie stabilny scenariusz. Tu domek, tu gabinet, tu od czasu do czasu przeprowadzę kurs metody Silvy i będę żyła spokojnie. Ci sami znajomi, ta sama rodzina, weekendy w znanych miejscach, „po co się szarpać”? I wiesz, co się stało? O mały włos nie popadłam w depresję z tego dobrobytu. Rutyna, stabilizacja, komfort są dla mnie zabójcze. Myślę, że dla Ciebie również. Prawdziwe życie to wyzwanie, to tworzenie, to przygoda, to wyprawa po nieznanie. Prawdziwe życie to dreszcz emocji, rzucenie się w wir wydarzeń, zaangażowanie, świadomość, że to, co robię, przynosi innym ludziom radość i szczęście; to nowe miejsca, nowe twarze, nowe kultury, nowa wiedza, zwyczaje, potrawy, owoce, słońce, które inaczej zachodzi. Kiedy poznaję swoje dotychczas nie odkryte możliwości, kiedy zgłębiłam to, co do tej pory było tajemnicą albo znajdowało się poza moim zasięgiem, dopiero wtedy czuję, że żyję.

Zrób coś inaczej niż dotychczas

Najwspanialszym sposobem życia dynamicznego jest wydobywanie ze swojej głowy ogromnej ilości pomysłów i realizowanie ich z entuzjazmem. Twórcze myślenie i zaangażowanie we wszystko, co robisz, zapewnia potężną radość. Zwykle chodzisz utartymi ścieżkami albo jeździsz głównymi drogami, a spróbuj, ze zwykłej ciekawości, zjechać w bok i zajrzeć w uliczkę, której jeszcze nie znasz. Zatem kiedy zwiedzasz nowy kraj czy nowe miasto, obejrzyj to, o czym mówią przewodniki, ale zjeżdż też ze szlaku przygotowanego dla turystów i popatrz, jak wygląda prawdziwa rzeczywistość tego miejsca. Odkryjesz inny świat, pełen zaskakujących krajobrazów i pięknych ludzi. Gdziekolwiek jesteś, staraj się poznawać jak najwięcej i jak najbardziej niekonwencjonalnie. Bądź ciekawy jak dziecko i sam zadawaj sobie pytania: skąd? jak? dlaczego? To znakomicie pobudzi Twój umysł do myślenia, rozwinię pragnienie zgłębiania wszystkiego w Twoim otoczeniu: miejsc, sytuacji, ludzi, i w niedługim czasie spostrzeżesz, jak wspaniała jest ta podróż, którą ludzie przeważnie życiem zważają. Wiele lat temu spędziłam, zaproszona przez moich przyjaciół z Seattle, ponad dwa miesiące wakacji w USA. Pan domu, Krzysztof, ma cudowną cechę charakteru: uwielbia chodzić dzikimi ścieżkami. Wycieczki, które prowadził, zawsze kończyły się niespodziankami. Nagle skręcał z głównej drogi tylko po to, aby zobaczyć coś, czego jeszcze nie widział. Prowadził nas w góry bajkowymi szlakami i wyszukiwał niezwykłości. Czasami była to przepięknej urody roślina, czasami z łoskotem spadający potężny wodospad, a czasem cichutko szemrzące źródło wypływające spod kamienia. Poznawaliśmy nowe, niedostępne mieszczuchom życie. Bywaliśmy tam, „gdzie rodziły się muzyki”, omijając sztuczną wytworność ekskluzywnych restauracji. Często intuicyjnie odnajdywaliśmy drogę do domu, gęsto błądząc po okolicy, ale zawsze było interesująco. Do dzisiaj mieszkają w moim sercu te wszystkie

niecodzienne wrażenia i kiedy za oknem pada deszcz, a dzień spowija mrok, otwieram swój album ze zdjęciami i znów jestem na Mount Rainier.

Gdziekolwiek się znajdziesz, pragnij dotknąć, posmakować czegoś nowego. Zawsze wokół Ciebie jest coś, czego jeszcze nie znasz, np. będąc w restauracji nie ograniczaj się do potraw, które znasz, zamów coś egzotycznego, poznaj inny smak, zapach. Może spodoba Ci się bardziej niż to, co już jadłeś tyle razy, przyprawione dwoma podstawowymi naszymi dodatkami: pieprzem i solą.

Podczas mojego pobytu w Nigerii syn lokalnego króla jednego z murzyńskich plemion zaprosił nas na wspaniałą wycieczkę po okolicach Ibadanu. Był to rosły mężczyzna i, jak przystało na przedstawiciela zamożnej kasty, miał sporo ciała. Czynił wrażenie potężnego i jeździł też okazałym, starym, rozpadającym się mercedesem. To prawdziwy folklor podróżować mercedesem nie z tej epoki z murzyńskim królem po bezdrożach Afryki.

Zapytał mnie: Co chciałabyś zobaczyć? Bez chwili zastanowienia powiedziałam: Prawdziwe życie murzyńskiej, afrykańskiej wioski, ale nie takie, które pokazujecie turystom; ja chcę dotknąć ich natury. Przez cały dzień jeździliśmy po piaszczystych drogach i co rusz zachwycało nas coś innego. Piękne smukłe Murzynki noszące na plecach swoje dzieci od pierwszych godzin po urodzeniu, proste ulepione z gliny chaty, w których wewnątrz pali się ogień dla ugotowania stawy. Chmara dzieci, które „wszystkie są nasze”, i jeszcze dziesiątki innych niezapomnianych wrażeń.

Ukoronowaniem dnia było zaproszenie do lokalnej ekskluzywnej murzyńskiej restauracji, która znajdowała się w centrum siedmio milionowego miasta, w większości zbudowanego z dykty i liści palmowych. W lokalu siedzieli państwowi urzędnicy w białych koszulach non iron i... wszystkie potrawy jedli rękoma. Nie było wyboru - i ja musiałam zapomnieć o swoich cywilizacyjnych zwyczajach. To jeszcze nie koniec szokujących wrażeń. Nasz przewodnik zamówił tamtejsze delicje, między innymi potężne ślimaki. Wyglądało to co najmniej podejrzanie. Do tego podano jakąś papę z sosem. Zapytałam o instrukcję obsługi owego dania i w tym momencie królewski syn zamieszał swoim królewskim paluchem w moim talerzu, nadając dodatkowi do ślimaka postać gotową do spożycia. Moje koleżanki odmówiły dalszej współpracy. Ograniczyły się do picia wody z plastikowych butelek. I wiesz, co się okazało? Było to najdelikatniejsze i najsmaczniejsze mięso, jakie kiedykolwiek jadłam w życiu. Pycha! Do dzisiaj na samo wspomnienie cieknie mi ślinka. Uwielbiam takie przygody, one czynią życie niezwykłym i pełnym niezapomnianych emocji.

Jest też wiele sportów, których nie dotknąłeś. Spróbuj zagrać, odbijać, jeździć. Nie ma znaczenia, że na początku będziesz niezgrabny. Nie wstydz się siebie, przecież wielu rzeczy dopiero uczysz się, a praktyka czyni mistrza. Gdybyś jako małe dziecko wstydział się, że nie umiesz mówić czy chodzić, z pewnością do dzisiaj nie potrafiłbyś tego. Kiedy pozwolił sobie być niedoskonałym, kiedy zaakceptujesz miejsce, w którym jesteś, rozwijając się - prysną wszelkie zahamowania. Być może odkryjesz ogromną przyjemność, kiedy zespolisz się z wodą czy z wiatrem; poczujesz potężny przypływ energii i radości, kiedy się odważysz. Czy byłeś kiedyś na szczycie góry? Czy widziałeś ten zapierający w piersiach widok nieograniczonej przestrzeni? A czułeś tam zapach wiatru i promienie słońca?

Pewnej zimy będąc na nartach poznałam w Alpach siedemdziesięcioletniego Bawarczyka. Był zawsze pogodny, ciekawy świata i mimo bariery językowej doskonale nawiązywał kontakt. Sprawnością nie ustępował najlepszym. Całą zimę spędzał szusując po śniegu, a pozostałe sezony-jeżdżąc po górach na rowerze. W ciągu dwóch dni pokazał mi najpiękniejsze widoki i trasy zjazdowe. Zawsze będę pamiętała zapierające dech w piersiach krajobrazy i to zmęczenie wspinaczką, aby ujrzeć kolejny cud natury. Wiem jedno, warto było trudzić się i zrobiłabym to jeszcze raz właśnie dla owego zachwytu i oczarowania, których doznałam.

Chcąc żyć z pasją, przede wszystkim przełam rutynę, zrób coś dotychczas dla siebie niezwykłego. Jeżeli więc zawsze spóźniałeś się do pracy, przyjdź punktualnie. Nie kupowałeś od lat żonie kwiatów, kup bukiet niezapominajek. Wstawiałeś rano ponury, zacznij śpiewać przy goleniu. Zrób coś! Cokolwiek! Zatańcz! Pobiegaj! Fiknij koziołka! Daj grosz żebrakowi! Zrób coś, na co do tej pory sobie nie pozwalałeś! Im więcej spontaniczności w Twoim nowym życiu, tym lepiej. Spontaniczność to nic innego jak słuchanie głosu serca. Aby przypomnieć sobie pewne naturalne zachowania, warto spędzić jeden dzień z małym dwu-, trzyletnim dzieckiem. Zobacz, jak wiele ono mówi, jak jest ciekawe świata, jak uparcie dąży do osiągnięcia celu; to niesamowite!

Jestem zafascynowana moim uroczym, trzyletnim wnukiem, Mikołajem, z którym spędzam cudowne chwile. Ani przez sekundę nie nudzi się, ani przez sekundę nie jest smutny. Radość tryska z każdego jego spojrzenia. Cokolwiek robi, angażuje się w to całkowicie. Śmieje się całym sobą, złości się z pasją, cieszy się rączkami, nóżkami, buzią, wszystkim. Kombinuje, rozkręca, rozbiera sprzęt domowy na części pierwsze, wszystkiego jest ciekawy. Tworzy i ani przez chwilę nie wątpi w swoją doskonałość. W ogóle nie jest mu potrzebny telewizor ani jakikolwiek zabawiacz. Wszystko, czego potrzebuje do radosnego życia, znajduje w sobie. Przecież każdy z nas był takim dzieckiem, bez trosk, kompleksów i ograniczeń. Ty także, a więc masz do czego powrócić.

Cwiczenie

Konieczniewie obejrzyj swoje zdjęcia z dzieciństwa. Powspominaj z rodzicami śmieszne sytuacje, których byłeś kiedyś sprawcą. Spędź kilka godzin bawiąc się i obserwując trzylatka. Postaraj się odnaleźć w sobie 20 te cudowne, bez trosk momenty z dzieciństwa. Zastanów się, co teraz mógłbyś wprowadzić z tamtych lat, abyś czuł się bardziej radosny. Na co powinieneś sobie pozwolić, aby Twoje dzisiejsze życie nabrało rozmachu i stało się pasjonujące?

Marzenia są radością życia.

Swoją osobistą zmianę zacznij od marzeń, po prostu odważ się marzyć. Pamiętasz, kiedy byłeś małym dzieckiem, z pewnością myślałeś, kim będziesz, gdy dorośniesz? Wyobrażałeś sobie, że jesteś lotnikiem albo kolejarzem, albo

lekarzem. Większość z nas zrealizowała swoje marzenia, o ile konsekwentnie przy nich trwała. To ogromna satysfakcja, gdy osiągnie się to, o czym marzyło się przez wiele lat. Przywilejem dzieci jest spełnianie się ich marzeń. Ich wyobraźnia jest szalenie plastyczna, nasycona kolorami i emocjami. Dla dzieci nie ma rzeczy niemożliwych, o ile my, dorośli, nie wzniesiemy wokół nich barier i ograniczeń. I Ty marzyłeś w dzieciństwie. Wróć teraz do tego, aby odzyskać radość życia.

Ja zawsze chciałam być lekarzem. Pragnienie to kontynuuję chyba jako ciągłość poprzedniego wcielenia, bo wielokrotnie w przeszłości opiekowałam się ludźmi. Nigdy nie bawiłam się lalkami. Pojedyncza sztuka była w wielkiej niełasce, za to na półkach z zabawkami królowały misie. One też poddawane były wszelkim medycznym zabiegom. Codziennie leczyłam im zęby, robiąc plombę z kredy do pisania na tablicy. Dostawały nawet nagrody, kiedy nie płakały. Za pierwsze w życiu uskładane pieniądze, w wieku trzech lat, kupiłam sobie w drogerii prawdziwą strzykawkę. To było cudowne. Wielu młodych czytelników pewnie nie pamięta, jak wygląda „prawdziwa” strzykawka. Jest ciężka, ma prawdziwe metalowe, chromowane elementy. Wykonana jest z prawdziwego szkła, na którym znajduje się podziałka. Miała też prawdziwe stalowe igły. Widzę tę strzykawkę oczyma duszy tak dokładnie, jakbym właśnie trzymała ją w ręku, nawet czuję jej ciężar. Moje misie często przychodziły do lekarza i otrzymywały wiele zastrzyków z różnokolorowej wody. Niektóre niestety nie wytrzymały tej terapii i gniły od środka.

Po latach zostałam lekarzem i przez jakiś czas też robiłam zastrzyki, ale już plastikowymi strzykawkami. Moje dziecięce marzenia doczekały się jednak swojego spełnienia.

Wszystko ma gdzieś swój początek. Twoje aktualne życie znajduje swoją inspirację w Twoich marzeniach. Kiedy budzisz się rano, pomarz trochę, a później zadaj sobie pytania: Jak zrealizować to, o czym myślisz? Co zrobić, aby to, czego pragniesz, zdarzyło się naprawdę? Wówczas cały Twój umysł nakieruje się na poszukiwanie sposobów osiągnięcia wymarzonego celu. Realizowanie marzeń stanie się w niedługim czasie pasją Twojego życia. To fascynujący stan ducha wiecznego poszukiwania i znajdowania rozwiązań.

Wielka podróż za grosz

Zawsze dostajemy od życia to, o co prosimy. Być może nie zdajesz sobie sprawy z tego, jak łatwo jest odkryć coś albo znaleźć pomysł. Wystarczy tylko zadać swojemu umysłowi właściwe pytanie. To właśnie pytania kierują Twoim myśleniem. Po każdym pytaniu następuje poszukiwanie odpowiedzi w uniwersalnym komputerze, którym jest Wszechświat, i wtedy przychodzą Ci do głowy dziesiątki myśli i pomysłów. Twój umysł jest jak mięsień: im bardziej go ćwiczysz, tym więcej możesz się po nim spodziewać. Nieograniczone są jego możliwości. Limity narzucają tylko Twoje wewnętrzne przekonania. Odważ się marzyć i zacznij zadawać sobie właściwe pytania, a z pewnością pojawią się w Twoim życiu sprzyjające okoliczności, okazje czy tak zwane „przypadki”. Pamiętaj również, że marzenie to *coś* więcej niż tylko myślenie o... To jest pragnienie, wibracja uczuć towarzysząca wyobrażeniu o spełnieniu, to zaangażowanie siebie w dwustu procentach w realizację zamierzeń.

Znam bardzo wielu ludzi, którzy trwali przy swych pragnieniach, wydawać by się mogło, wbrew logice. Nie mając pieniędzy, planowali dalekie podróże czy rozpoczęli budowę wymarzonego domu i zdarzały się w ich życiu okoliczności, pojawiało się coś, co pozwalało im zrealizować plany.

Zuzanna, jedna z absolwentek mojego seminarium, ogromnie pragnęła pojechać na wycieczkę do Ziemi Świętej. Opowiadała mi o tym z błyskiem w oku. Czułam, że nie jest to zwykła zachcianka; to było jej prawdziwe marzenie. Z mocą podkreślała, że jest gotowa zrobić wszystko, aby się tam znaleźć. Niestety, skromne finanse plus rodzinne problemy nie pozwalały na realizację planów. Wiedziała jednak gdzieś w głębi duszy, że nie ma rzeczy niemożliwych dla kogoś, kto bardzo czegoś pragnie. Któregoś dnia zadzwoniła do mnie niezwykle podekscytowana. Powiedziała: Wiesz, jadę do Ziemi Świętej. Podskoczyłam z radości słysząc tak dobrą nowinę. Okazało się, że jej parafia organizuje pielgrzymkę i Zuzannie zaproponowano, aby przyjęła na siebie część technicznych obowiązków przed wyjazdem oraz w trakcie podróży w zamian za znaczne obniżenie jej kosztów uczestnictwa. Była to znakomita propozycja, którą przyjęła ze szczerą radością. Nie mając pieniędzy, Zuzanna zwiedziła jednak wymarzony zakątek Ziemi.

Pracuj z pasją.

Ciało, dusza i umysł stanowią nierozzerwalną całość, która będzie dobrze funkcjonowała tylko wtedy, kiedy wszystkie te trzy elementy zachowają znakomitą kondycję. Zwykle jedną trzecią, a czasami dużo więcej swojego czasu spędzasz w pracy. Zadbaj więc, aby i ona stała się źródłem radości i wielkiej satysfakcji. Wszystko, co robisz, rób zawsze najlepiej jak potrafisz. Bylejakość prowadzi do frustracji, a tego przecież nie chcesz. Zaangażowanie się i entuzjazm są zaraźliwe, a przede wszystkim są antidotum na nudę i rutynę. Na co dzień do wszystkiego, co robisz, dołóż odrobinę serca; od razu inaczej smakuje to i wygląda. Ważne jest, że pracując z pasją w ogóle nie patrzysz na zegarek, dzień jest za krótki, a Ty nie czujesz zmęczenia, tylko radosne podniecenie.

W czasie wakacji pojechaliśmy z przyjaciółmi do Nowego Warpna, wioski rybackiej położonej niedaleko Szczecina. Naszym marzeniem było zjedzenie świeżo złowionego sandacza w lokalnej restauracji. Znaleźliśmy wspaniałe miejsce prowadzone przez dwie siostry. Poza schludnym pawilonem, z fantazją i za grosze udekorowanym starymi, przedwojennymi mapami i zdjęciami tej okolicy, oraz czystą toaletą z ciepłą wodą (co w takich wioskach jest raczej dużą rzadkością), urzekł nas wspaniałe ogród z wiejskimi, upojnie pachnącymi kwiatami, kolorowymi rabatami, altanami porośniętymi winem, pomiędzy którymi stały stoły dla gości. Piękna słoneczna pogoda kusiła do pozostania w tym

bajkowym miejscu i spożycia posiłku właśnie w tej scenerii.

Oczywiście ryba była wyśmienita. Wszystkie znakomite surówki obie panie przygotowały własnoręcznie od podstaw. Jesienią kisiły kapustę i ogórki. Przez całe lato hodowały sałatę i inne niezbędne warzywa i zioła. To był prawdziwy szok. Nie mogliśmy też oprzeć się pierogom z jagodami zbieranymi w pobliskim lesie i serwowanym z prawdziwą śmietaną, podaną w specjalnych kokilkach. Brzuchy pękały z nadmiaru dobroci. Na koniec czekała nas kolejna miła niespodzianka. Otrzymaliśmy „od firmy” lekko ciepłe jeszcze, własnego wypieku ciasto drożdżowe z jagodami i kruszonką. To właśnie była ta wartość dodana, coś, co pamięta się do końca życia, podarowane było bowiem z potrzeby serca. Wracam często w to urokliwe miejsce, zapraszając tam swoich przyjaciół z różnych stron świata. Folklor i oddanie zawsze zachwyca.

Uważaj, z kim spędzasz czas

Energii dodaje Ci przebywanie w dobrym towarzystwie. Tymczasem tak pochopnie podejmujemy decyzje, by iść na jakieś przyjęcia, ot tak, żeby się pokazać albo pobyć nieco z ludźmi! Może nawet nie zdajesz sobie sprawy z tego, jak ważne jest, z kim spędzasz swój drogocenny czas. Wszystko w życiu się odnawia, ale nie czas. Raz stracony, nigdy już nie wróci. Nigdy już nie będziesz miał szansy porozmawiania ze swoim maleńkim trzyletnim dzieckiem, bo jutro już będzie starsze. Jeżeli dzisiaj nie okażesz komuś swojej miłości, jutro możesz już nie mieć okazji, bo ludzie tak szybko odchodzą. Zadbaj więc o to, aby wokół Ciebie byli ludzie kochani, życzliwi, pozytywnie myślący, dynamiczni i spontaniczni. Nie muszą być tak zwani „ważni” i na „stanowiskach”.

Z pewnością wiesz już, że myśli są energią, a to, co sam myślisz, ma wpływ na Twoją siłę fizyczną. Myśli pozytywne wzmocniają, a negatywne - osłabiają. Taki sam wpływ mają na Ciebie myśli i uczucia ludzi, z którymi przebywasz. Na pewno doświadczyłeś zdarzenia, kiedy pełen radości i energii szedłeś na przyjęcie, a tam ktoś zdominował towarzystwo narzekaniem, marudzeniem i w efekcie po spotkaniu byłeś jak „przepuszczony przez Wyżymaczkę”. Ten ktoś zabrał Twoją energię. Nie pozwalaj na to! Energia jest Ci bardzo potrzebna i musisz troszczyć się o nią. Ona potrafi odnawiać się błyskawicznie w ruchu, tańcu, śmiechu, radości, zaangażowaniu, w każdym pozytywnym działaniu. Im bardziej jesteś aktywny, tym więcej do Ciebie przybywa witalności i siły; im większa Twoja ekspresja, tym więcej przepływa przez Ciebie energii. Nie można nagromadzić energii, a później czerpać z niej jak z zbiornika. Witalność jest otwarciem się na nieskończony przeżywanie radości, miłości, pomysłów i aktywności. Im więcej z siebie dasz, tym więcej do Ciebie przybywa.

Przeżywaj radość każdego dnia

Podpatrując radosne istnienie małego dziecka z pewnością zauważyłeś, że maluch umie cieszyć się ze wszystkiego, z rzeczy małych i dużych. Zwłaszcza interesuje się naturalnymi przedmiotami, a nie wyszukаныmi, kosztownymi zabawkami. Kiedy dorastałeś, zgubiłeś gdzieś po drodze tę umiejętność; najczęściej swoją radość oszczędzasz na wielkie zdarzenia, które pojawiają się rzadko albo wcale. Kupujesz sobie drogi świat w nadziei, że on pozwoli Ci poczuć się szczęśliwym. Tak wielu ludzi żyje oszczędzając pieniądze, uczucia, dobre słowo na czas, który nigdy nie nadchodzi. Po co tak żyć? W każdym miejscu swojego życia możesz znaleźć radość. Postanów cieszyć się z rzeczy małych i codziennych. Sam fakt, że przespałeś spokojną noc w kraju bez wojny, jest powodem, aby co rano być wdzięcznym losowi. Masz pracę, nie głodujesz, masz swoje mieszkanie i pewnie jeszcze wiele, wiele innych dóbr. Skoncentruj swoją uwagę na tym, co już posiadasz, doceniaj to, a z pewnością wzbudzisz w sobie cudowne emocje i kolejne bogactwa zaczną przybywać do Ciebie z łatwością. Uczucie wdzięczności puszcza w ruch koło fortuny. (Posłuchaj mojego nagrania pt. *Alchemia Wdzięczności*, a już nigdy nie będziesz miał żadnych wątpliwości, że Twoje życie jest naprawdę wspaniałe.) Przeczytaj uważnie. „Chwytaj każdy moment” to wiadomość od przyjaciela dla Twojej duszy.

Mój przyjaciel otworzył szufladkę w komodzie swojej ukochanej i wyjął z niej mały pakiecik zawinięty w bibułkę.

- To - powiedział - nie jest zwykłe zawiniątko. To jest Jej bielizna osobista.

Wyrzucił opakowanie i przyjrzał się jedwabnej, wykończonej koronkami bieliźnie. Kupił ją, kiedy pierwszy raz pojechaliśmy do Nowego Yorku 9-10 lat temu. Nigdy jej nie założyła. Czekala z tym na jakąś specjalną okazję. Więc, dobrze. Dzisiaj zdarzyła się ta odpowiednia okazja. Zbliżył się do łóżka i ułożył bieliznę przy Jej głowie, obok innych rzeczy-Wczoraj, po krótkiej chorobie, jego żona zmarła. Potem, patrząc w moją stronę, powiedział: - Nigdy nie zostawiaj niczego na specjalne okazje. Każdy dzień w Twoim życiu jest tą specjalną okazją. Nasze okazje już minęły. Nie warto było zostawiać wszystkiego na potem.

Te słowa odmieniły moje życie. Teraz więcej czytam, a mniej sprzątam. Siadam na tarasie i rozkoszuję się urodą okolicy bez poczucia winy, że nie wypielilam ogródka. Spędzam więcej czasu z moimi bliskimi i przyjaciółmi, a mniej pracuję. Zrozumiałam, że życie jest źródłem doświadczeń, które trzeba przeżywać w radości, a nie próbować przetrwać lub ścierpieć. Już niczego nie odkładam na potem. Piję codziennie z moich antycznych, kryształowych kieliszków. Zakładam nowe ubranie na zakupy w supersamie, jeżeli tylko zdecyduję, że mam na to ochotę. Nie zachowuję moich najlepszych perfum na specjalne imprezy, tylko używam ich codziennie, kiedy pragnę poczuć je na sobie. Zdania zaczynające się od „pewnego dnia”, „kiedy...” zniknęły z mojego słownika. Jeżeli coś jest warte zobaczenia, usłyszenia lub przeżycia, chcę to zobaczyć, usłyszeć i przeżyć już teraz- Nie wiem, co zrobiłaby żona mojego przyjaciela, gdyby wiedziała, że nie będzie jej tu dzisiaj między nami. Myślę, że może zadzwoniłaby do swoich bliskich i przyjaciół. Poszłaby do chińskiej restauracji i zamówiłaby swoje ulubione danie.

To te malutkie, niezrobione rzeczy najbardziej by mnie bolały, gdybym wiedziała, że moje godziny są już policzone.

Byłabym niepokieszona, & przestałam widywać się z moimi dobrymi przyjaciółmi, odkładając to na „najbliższy czas”, że nie napisałam listów, które miałam zamiar posłać już jutro. Byłabym niepokieszona i smutna, że nie mówiłam wystarczająco często moim bliskim, jak bardzo ich kocham. Teraz nie staram się już opuścić, przeczekać ani wstrzymać niczego, co mogłoby wprowadzić mnie w dobry humor, dać powód do radości i śmiechu, i ciągle powtarzam sobie, że każdy dzień, każda godzina, każda minuta są wyjątkowe.

Tęczowy świat

Szczęście jest stanem ducha, a nie posiadania. Można pozbawić Cię majątku i rzeczy, ale nie można pozbawić Cię szczęścia. To Ty kreujesz swój stan ducha i jest on całkowicie niezależny od tzw. obiektywnej rzeczywistości. To, co dla Ciebie jest radością, sukcesem, dla kogoś innego może być całkowicie obojętne, wręcz niegodne uwagi. Ludzie rzadko cieszą się tym, co mają; najczęściej martwią się tym, czego nie posiadają. Spójrz wokół siebie i zobacz, jak różne osoby są szczęśliwe.

Co roku odbywa się w listopadzie charytatywny bal naszego Klubu Lions. Jak zwykle część pań jest bardzo zaangażowana w organizację tej imprezy, a reszta biernie się przygląda i raczej konsumuje to zdarzenie. Za każdym razem efekt jest ten sam. Najlepiej bawią się oceniają bal ci, którzy włożyli w stworzenie jego atmosfery najwięcej serca. Jest to prawo uniwersalne. Zaangażuj się, zrób coś z pasją, a wówczas będziesz radosny, szczęśliwy i poczujesz się spełniony.

Ocena sytuacji czy rzeczy zależy od człowieka, który je postrzega, a nie od natury tych rzeczy, a więc dbaj o to, by wszystko, co zdarza się w Twoim życiu, wyzwalało dreszcz emocji. Każdemu zdarzeniu nadaj ogromną wartość, spowoduj, aby Twoje życie było kolorowe jak tęcza, i nie zgadzaj się na szary odcień szarego. To, jakim kolorem tęczy żyjesz, zależy wyłącznie od Twoich myśli i uczuć, a Twoja postawa w stosunku do życia powoduje, że albo odbierasz je jak fascynującą podróż, albo jak ciężar nie do zniesienia. Wiem, że bardzo wielu ludzi wokół Ciebie nie zna tej prawdy i cierpi, ale Ty postanów - zrób to teraz - że więcej do nich już nie będziesz należał! Masz większą świadomość siebie i znasz wiele sposobów uczynienia swojego życia wspaniałym. Teraz całą tę wiedzę zamień w praktykę, a zobaczysz, jak szybko Twoje życie stanie się soczyste i fascynujące.

Cwiczenie

Zanim zaczniesz czytać następny rozdział, usiądź wygodnie, poświęć nieco czasu dla siebie i z pełną koncentracją wielokrotnie powtórz poniższe afirmacje, wyobrażając sobie to, o czym mówisz. Zrób to właśnie teraz, nie odkładaj niczego na później!

Ja potrafię radykalnie zmienić swoje życie.

Mam mnóstwo znakomych pomysłów.

Cokolwiek robię, robię to z zaangażowaniem i entuzjazmem.

Mam niespożyte siły witalne.

Moje życie jest ogromnie ciekawe i pasjonujące.

Rozpiera mnie wulkan energii.

Żyję niezwykle dynamicznie.

Każdego dnia potrafię przełamać starą rutynę.

Codziennie odkrywam coś nowego i fascynującego.

W swoich marzeniach sięgam gwiazd.

Jestem otwarty na wszelkie nowe doświadczenia.

Wszystko jest dla mnie możliwe.

Pragnę życia fascynującego i ekscytującego.

Potrafię realizować każde swoje marzenie.

Jestem dynamiczny i twórczy.

Maksymalnie wykorzystuję każdą chwilę ofiarowaną mi przez życie.

Wszystkie moje poranki są radosne.

Spontaniczność jest stylem mojego życia.

Życie porywa mnie i zachwyca.

Dbam o swoje zdrowie i kondycję fizyczną.

Pławię się w oceanie szczęśliwego życia.

Potrafię panować nad swoimi myślami i uczuciami.

Przyciągam do siebie ciekawych ludzi.

Potrafię cieszyć się z rzeczy małych i codziennych. Moje życie jest pełne ekspresji. Żyję z pasją.

Radość jest moją dewizą życiową.

Zawsze mam w sobie wszystko, czego potrzebuję, by dokonać zmiany na lepsze.

Na krawędzi

Opowiem Ci jeszcze jedną historię.

Dawno temu żyło sobie małżeństwo. Byli bardzo szczęśliwi, mieli kochane, wspaniałe dzieci, duży, wygodny dom, pracowali uczciwie, ale ciągle czegoś im w środku, w sercu, brakowało. Jeździli po całym świecie i wszędzie tego czegoś szukali.

Pewnego razu zobaczyli Czarnoksiężnika, który stał na brzegu skały nad przepaścią. Poczuli, że odnaleźli właśnie to, czego tak uparcie szukali. Poprosili Czarnoksiężnika, aby podszedł do nich i podzielił się swoją prawdą o życiu.

Czarnoksiężnik nie zrobił tego jednak. Rzekł, aby to oni podeszli do niego.

Mąż i żona byli całkowicie przerażeni. Oczyma wyobraźni widzieli, jak spadają ze skały. Za nic na świecie nie chcieli podejść do Czarnoksiężnika. Ten jednak powiedział, że prawdziwe życie nie jest tam, gdzie oni stoją, prawdziwe życie jest właśnie tu, na krawędzi przepaści.

Po długim namyśle mąż i Żona z obawą stanęli obok Czarnoksiężnika. Ten delikatnie pchnął ich w stronę otchłani. Przerażeni, spadając w dół, nagłe odkryli, że potrafią unosić się w powietrzu jak ptaki. Nigdy przedtem o tym nie wiedzieli, bo żyli w świecie, w którym nie musieli nawet sprawdzać, czy potrafią szybować.

Twoje magiczne narzędzia i sposoby zmiany

Planując rewolucję w swoim systemie wartości, przekonań, sposobu działania, pokonywania lenistwa, koniecznie musisz zapoznać się z metodami wywierania skutecznego wpływu na siebie. Te strategie doprowadzą Cię do każdego celu, który sobie wyznaczysz, spełnią każdą nadzieję i dla wielu z Czytelników z pewnością staną się nowym, dynamicznym sposobem na fantastyczne życie. Same chęci to już dużo, ale w dalszym ciągu za mało, aby zdobyć swój upatrzony szczyt, aby nie bać się życia, aby pławić się w oceanie rozkoszy, aby czuć, że Życie toczy się właśnie tu i teraz.

Dzisiaj, prowadząc terapię, spowodowałam, że mój pacjent po raz pierwszy ujrzał klarowną wizję swoich pragnień, swojej wymarzonej przyszłości. Jego radość była ogromna. To prawdziwie doskonałe uczucie znać sens swego życia. Tak niewielu ludzi wie dokładnie, czego oczekuje od życia. Przychodzą na seminaria albo poddają się leczeniu, chcąc usunąć to, co ich uwiera: bóle głowy, bezsenność, problemy zjedzeniem, brak wiary w siebie, złe samopoczucie, lęk, depresję czy nerwicę, ale w dalszym ciągu nie wiedzą, czego szukają i dokąd mają zamiar dojść drogą, którą codziennie przemierzają. Mój pacjent myślał bardzo precyzyjnie, przeanalizował wszystkie za i przeciw i podjął decyzję. Za wszelką cenę chciał odbudować swoje małżeństwo, pragnął, aby jak za dawnych lat wspólny czas spędzany z Żoną był radością i przyjemnością, a nie tylko wiecznym trwającym konfliktem. Chciał, aby dzieci bardziej go szanowały. Chciał świadomie tworzyć swój dom i rodzinę. Dotychczas od wielu problemów uciekał w alkohol, czym jeszcze bardziej podważał swoją wartość w oczach żony i dzieci. Kiedy już wszystko było ustalone, westchnął głęboko i rzekł: No dobrze, ale jak ja mam to wszystko zrobić?

Odpowiedź znalazłby, czytając ten właśnie rozdział.

Magia wyobraźni

Ćwiczenie

Wyobraź sobie, że właśnie teraz zabieram Cię w cudowną podróż w krainę czarów. Tam dobra wróżka w pięknych, powłóczystych, zdobionych szlachetnymi kamieniami szatach delikatnie bierze Cię za rękę i pokazuje świat baśni i cudów. Czujesz, że dajesz się prowadzić poprzez liczne komnaty, a w każdej z nich czeka na Ciebie niezwykła niespodzianka. Otrzymujesz dary miłości, eliksir młodości, dostajesz wieczne zdrowie i niekończącą się radość.

Twoja urocza przewodniczka prowadzi Cię dalej, a tam dostrzegasz wszystkie skarby świata; są roziskrzzone diamenty, szafiry, rubiny. Kamienie przemawiają do Ciebie i szepczą: Weź nas ze sobą, jesteśmy po to, abyś rozkoszował się naszym pięknem. Dotykasz ich delikatnie, czujesz ich promienną energię i wiesz, że są Twoimi przyjaciółmi. Twój wzrok przenosi się na niezwyklej piękności złote kolie, bransolety i pierścienie. Czujesz szlachetny chłód klejnotów i jesteś oczarowany urodą kształtów, form i wyjątkową finezją wzorów.

Dalej dobra wróżka wiedzie Cię w miejsce najbardziej tajemne, tam, gdzie mieszka Mądrość Świata. Jasne, wibrujące światło przepelnia całą komnatę. Masz tu dostęp do wszystkiego, co było, co jest i co będzie. Doznajesz dziwnego uczucia, że jesteś jednością z tym, co Cię otacza, ze wszystkimi ludźmi, z przyrodą, z wiatrem i ze słońcem, z dniem i z nocą. Jesteś nierozzerwalną częścią tej odwiecznej całości.

Nagle pojawiają się wszystkie kolory tęczy, a Ty czujesz, że w swojej garści ściskasz niezwyklej krysztal, na który patrzysz i ze zdumieniem odkrywasz, że możesz zobaczyć w nim wszystko to, o czym pomyślisz. Otwierasz oczy. Dobra wróżka zniknęła jak sen, ale w dłoniach nadal trzymasz, jak najcenniejszy skarb, podarowaną Ci krysztalową mądrość. Weź teraz głęboki oddech i powiedz, jak się czujesz. Po przeczytaniu tych słów z pewnością jest nieco inaczej niż przedtem. Poruszyłam Twoją wyobraźnię i pewnie podążyłeś za malowanymi słowem obrazami, dając ponieść się cudownym uczuciom.

Czym jest wyobraźnia?

Nie można jej zmierzyć, dotknąć, zobaczyć gołym okiem, posmakować ani powąchać. Jednak co do jej istnienia w naszym życiu nikt nie ma wątpliwości. Wyobraźnia jest zdolnością kreowania w umyśle mentalnych obrazów, a nawet całych historii, które poruszają lawinę emocji. Pod wpływem tego, co dzieje się w naszej psychice, mogą pojawić się łzy, uśmiech, strach, radość i wszystkie inne uczucia, których doświadczamy na co dzień widząc i interpretując świat materialny. Na wyobraźnię reaguje też całe ciało. Serce może zacząć szybciej bić, oddech może stać się płytki, napną się lub zrelaksują mięśnie, pojawi się pot na czole albo czerwone plamy z zawstyżenia.

Marek miał 26 lat, ukończone studia. Pochodził z niedużego miasteczka na południu Polski. Był inteligentnym i przystojnym mężczyzną. Mieszkał z rodzicami i pracował. Nigdy nie chorował. Mówił spokojnie, a w jego słowach czuło się dużą czułość, wrażliwość. Zdawać by się mogło, że niczego więcej do szczęścia nie trzeba. Jednak jego życie dalekie

było od radosnego. Od lat izolował się od kolegów, przez co nie miał bliskich sercu przyjaciół. Wiódł samotne, smętne życie, zupełnie nie korzystając z atrakcji, które niesie ze sobą każdy dzień.

Co było powodem, że ten wspaniały młody człowiek sam wprowadził się na boczny tor życia? Otóż jego ogromnym problemem było pojawianie się bardzo wyraźnego purpurowego rumienia na twarzy na samą myśl o spotkaniu znajomej osoby, o publicznym wystąpieniu, o byciu z dziewczyną w kawiarni. Tak bardzo obawiał się, tak bardzo wyobrażał sobie porażkę, kompromitację czy poniżenie, że jego organizm reagował na te wizje jak na prawdziwe sytuacje. To przykład ewidentnego wpływu wyobraźni na fizjologię organizmu.

To, że mentalny obraz decyduje o funkcjonowaniu ludzkiego ciała, znalazło swoje potwierdzenie w wielu badaniach medycznych i stało się już zaakceptowaną prawdą. Nieco dalej dowiesz się z tej książki, jak stosować autohipnozę i wykorzystywać wyobraźnię do tworzenia obrazów swoich pozytywnych pragnień, które chciałbyś zamienić w rzeczywistość. Wielokrotne powtarzanie tego zabiegu kotwiczy marzeni, i w podświadomości i powoduje ich pojawienie się w rzeczywistym świecie, który zmienia się w krainę spełnionych snów.

Potęga wizualizacji

W stanie bardzo głębokiego relaksu graniczącego z poziomem hipnozy doświadczasz zanikania wyraźnych granic świadomości i nieświadomości, ich wzajemnego przenikania się, co umożliwi odkrycie treści zawartych w głębszych pokładach Twojej podświadomości. Łatwiej jest wówczas zaszczerpić nowe idee prowadzące ku Wymarzonej przyszłości i takiej jakości życia, jakiej dotychczas jeszcze nie doświadczyłeś. Owa komunikacja odbywa się przy pomocy mentalnych obrazów, pojedynczych lub przybierających formę filmu. Już dawno temu Arystoteles stwierdził, że dusza zawsze myśli przy użyciu obrazów. To, co wyobrazasz sobie, ma decydujący wpływ na pojawianie się uczuć, ale również na podejmowanie działań i realizację planów.

Codziennie spontanicznie „wyświetlasz” sobie filmy wyobrażeń o własnych sukcesach lub lękach. Niestety zdecydowanie częściej na ekranach wyobraźni oglądamy obrazy obaw aniżeli zwycięstw. Lęki przynoszą w życiu porażki, i to z ich powodu niejako planujesz swoją przegraną w przyszłości. Umówmy się jednak, że tak było do tej pory, a od dzisiaj interesuje Cię tylko to, co twórcze, to, co przynosi radość, wiarę w sens życia i spełnienie. Z łatwością osiągniesz swoje cele korzystając z sugestii, hipnozy, dynamicznych zmian i właściwie wykorzystanej wyobraźni. Wizualizacja jest nie tylko wyobrażeniem sobie zdarzenia, jest również jego wewnętrznym przeżyciem z udziałem i mocą wszystkich zmysłów.

Lwia część postrzegania świata zachodzi u każdego z nas za pośrednictwem jednego określonego zmysłu. Wzrokowcy pracują bardziej efektywnie opierając się na obrazie i kolorze. Słuchowcy większą uwagę skupiają na dźwięku, modulacji i barwie głosu oraz na wypowiedzianych słowach. Czuciowcy natomiast preferują bodźce dotykowe lub ruchowe. Generalnie oczywiście korzystamy ze wszystkich tych kanałów komunikując się ze swoją podświadomością i światem zewnętrznym, ale u każdego z nas jeden z nich dominuje. Rozpoznanie go, a w konsekwencji świadomy wybór najbardziej skutecznej drogi wpływania na siebie, prowadzi do szybszego i łatwiejszego osiągnięcia celu. Jako ciekawostkę dodam, że najwięcej i najszybciej mówią wzrokowcy. Słuchowcy starannie dobierają słowa i zwracają uwagę podczas wypowiedzi na melodię swojego głosu. Czuciowcy zaś odzywają się tylko wtedy, kiedy muszą, i mają największe problemy z znalezieniem właściwych słów dla odzwierciedlenia swoich emocji albo wiernego opisanie tego, czego byli świadkami. Różny jest też repertuar charakterystycznych dla poszczególnych typów sformułowań, np. wzrokowcy mówią, że „widzą problem jasno”, słuchowcy zapytają, czy „to brzmi rozsądnie”, a czuciowiec powie, że „właśnie borykał się z trudnościami”.

Ćwiczenie

Eksperymentalnie sprawdź, który zmysł jest dominujący u Ciebie. Które z poniższych zadań udaje Ci się wykonać najłatwiej?

- wzrok - bardzo dokładnie przypomnij sobie twarz ukochanej osoby
- wyobraź sobie żółtego żółwia w różowej czapeczce
- przypomnij sobie postać swojego ulubionego nauczyciela i w wyobraźni domaluj mu wielkie uszy
- słuch - usłysz, jak ktoś czule wypowiada Twoje imię
- zanuć w myślach ulubioną piosenkę
- usłysz wielkie owacje tłumu na Twoją cześć
- dotyk - wyobraź sobie, że lepisz bałwana bez rękawiczek, brrrrrrrrrrrr
- poczuj ciepłą rączkę dziecka w swojej dłoni
- przypomnij sobie ból, kiedy uderzyłeś się w łokieć
- zapach - poczuj woń konwalii
- przypomnij sobie, jak pachnie twoja ulubiona potrawa
- przypomnij sobie, jak pachnie twoja mama?
- smak - jak smakują Twoje ulubione lody?
- przypomnij sobie, jak smakował pierwszy łyk szampana w Twoim życiu?
- poczuj smak tego, co za chwilę będziesz jadł

Z pewnością jedno odczucie pojawiały się szybciej od drugich i były bardziej wyraźne. Może łatwiej było Ci zobaczyć, a może usłyszeć. Cokolwiek zaobserwowałeś, potrafisz teraz zakwalifikować siebie do określonej kategorii. Właśnie tego dominującego zmysłu Używaj z największą mocą podczas tworzenia mentalnych obrazów twojej upragnionej przyszłości. Będzie to zgodne z tym, jak działa twój system nerwowy, i warto o tym pamiętać. Są to tylko elementarne

informacje na temat procesów wewnętrznej komunikacji, ale nawet one ukazują już, jak bardzo każdy człowiek jest indywidualnością. Z tego też powodu skuteczne wizualizacje muszą uszanować rolę zmysłów wiodących.

Zawsze pamiętam o tej różnorodności podczas prowadzenia zabiegów hipnozy. Wzmacniając poczucie własnej wartości u pacjenta, który jest słuchowcem, przenoszę go w czas dotychczasowych osiągnięć i podaję np. taką sugestię: „A teraz przypomnij obie, co słyszałeś, odbierając ten dyplom. Co mówili Twoi rodzice i przyjaciele?” Wzrokowca poproszę, aby przypomniawsobiesobiebrząwiviatujących tłumów i uśmiechnięte twarze bliskich osób, a czuciowca zapytam: „Co wtedy czułeś? Gdzie w Twoim ciele mieszka twoja duma?” Wszyscy natychmiast uśmiechają się i potrafią skontaktować się z tą częścią swojej osobowości, która pamięta byłe sukcesy.

Znacząca część procesów wprowadzających trwałe zmiany w życiu opiera się na sprawnym wykorzystaniu mentalnych obrazów. Wizualizacja jest naturalną cechą ludzkiej psychiki, gdyż każdy z nas wspomina, wyobraża sobie albo marzy. Owym wewnętrznym obrazem zawsze towarzyszą emocje, których charakter uzależniony jest od interpretacji oglądanego „filmu”.

Jak nauczyć się wizualizacji

Wiele osób uskarża się na brak umiejętności wizualizowania. Doprawdy nie jest to dramat; wizualizacji można się nauczyć. Bardzo prostym ćwiczeniem jest patrzenie na przedmiot, zapamiętywanie go i odtwarzanie w pamięci.

Ćwiczenie

Położ przed sobą duże, dojrzałe, kolorowe jabłko. Przyjrzyj mu się uważnie i staraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Następnie zamknij oczy. Pod przymkniętymi powiekami skieruj gałki oczne nieco do góry i spróbuj przywołać obraz widzianego przed chwilą jabłka. Przypomnij sobie jego kształt, wielkość i kolory. Postaraj się, aby widziany obraz był jak żywy. Otwórz oczy i sprawdź, na ile to, co zobaczyłeś pod zamkniętymi powiekami, przypomina obraz rzeczywisty. Teraz weź jabłko do ręki i powąchaj je. Skojarz ten zapach z czymś, co sobie łatwo przypominasz, opisz go i ponownie zamknij oczy. Jak teraz „widzisz” swoje jabłko?

Następnie wprowadź do tej sceny ruch. Przybliż owoc do twarzy, poczuj jego intensywny zapach, wyobraź sobie, że barwy są bardziej nasycone, wyraźne i że jabłko jest większe. W swoich wizjach pójdzjeszczedalej: wyobraź sobie, że gryziesz jabłko. Poczuj słodki smak jego soku i postaraj się usłyszeć chrupanie. Zjedz jabłko do końca i kiedy zostanie Ci tylko ogryzek, otwórz oczy. Baw się przy tym jak małe dziecko. Porzuć powagę urzędu, stanowiska i wieku.

Powtarzaj to ćwiczenie z wieloma innymi przedmiotami, które są kolorowe, różnią się konsystencją, pachną i smakują. Rób to zawsze i wszędzie. Kiedy idziesz ulicą, wyobrażaj sobie ludzi poprzebieranych w zabawny sposób. Kiedy ktoś złości się na Ciebie albo kiedy boisz się kogoś, wyobraź go sobie małego jak krasnoludka ze spuszczoneymi spodniami. Nie dość, że wcale się nie zdenerwujesz, tylko przeciwnie, nieźle się ubawisz, to jeszcze wyćwiczysz wyobraźnię, która obok intuicji jest podstawą życiowego sukcesu.

Ćwiczenie

Kiedy opanujesz już pierwszy etap nauki wizualizacji, przejdź do następnego - przywołaj wspomnienia całych wydarzeń, które poruszyły Cię do głębi. Spróbuj przypomnieć sobie coś bardzo ważnego ze swojego życia. „Wejdz” w tę scenę tak, jakby działa się właśnie teraz; postaraj się przypomnieć sobie jak najwięcej szczegółów, dźwięków, zapachów, kolorów. Nie musisz się z niczym spieszyć, a przede wszystkim nie wolno Ci się zniechęcać.

Historie wszystkich wielkich karier to także historie chwilowych niepowodzeń. Ludzie o pozytywnym nastawieniu do świata nigdy jednak nie poddają się z powodu popełnionych błędów. Jeżeli im się coś nie uda za pierwszym razem, będą próbować aż do skutku.

Wytrwale oglądaj w wyobraźni następujące po sobie obrazy. Obserwuj swoje emocje, przywołuj pamięć dźwięków, zapachów i smaków. Zmieniaj submodalności, czyli powiększaj, pomniejszaj, rozjaśniaj, ściemniaj, dodawaj albo ujmuj intensywności. Przeprowadzaj ze swoimi wewnętrznymi obrazami doświadczenia, np. wypuszczaj całą scenę z procy, niech rozbije się w drobny mak uderzając w coś twardego i zniknie raz na zawsze.

Zmniejsz osoby, przed którymi czujesz lęk, i np. domaluj im osłe uszy czy długi nos, postaw im włosy „na jeża” albo wciśnij je do buteleczki i szczelnie zakorkuj. Zobacz ich w innej perspektywie niż dotychczas. To z pewnością wywoła odwrotną niż zwykle reakcję, zamiast lęku - wybuchniesz śmiechem. Ten zabieg pomoże Ci zwalczyć paraliżujący strach, który odczuwałeś przed niektórymi osobami, a ponadto do perfekcji doprowadzi Twoje umiejętności wizualizacji. Przy okazji okaże się, że świetnie bawisz się sam ze sobą i jesteś ciekawym dla siebie towarzystwem.

Ćwiczenie

Teraz możesz już przystąpić do tworzenia obrazów, które jeszcze nie istnieją w rzeczywistości. Zobacz np. swój wymarzony dom z ogrodem. Zaprojektuj go w swojej głowie, pomaluj ściany, ozdób okna, poustawiaj meble i kwiaty. Zobacz, co znajduje się wokół Twojego domu. Jaki widok masz z okien? A teraz wprowadź do środka wszystkich bliskich, posłuchaj, co mówią, jak potrafią się cieszyć i obejmować z radością. Przypatrz się swojemu dziełu w różnych porach dnia i nocy. Poczuj jego klimat. Zmieniaj submodalności i ćwicz swój umysł. On to bardzo lubi.

Magiczny moment

Ćwiczenie

Następnym krokiem jest wyobrażenie sobie czegoś, czego pragniesz ponad wszystko na świecie. Powiedzmy, że jesteś sportowcem i bardzo chcesz pobić swój życiowy rekord w skoku wzwyż. Zobacz potężny stadion, po brzegi wypełniony tłumem kibiców. Wiwatują, wrzeszczą, machają flagami. Jest bajecznie kolorowo. Teraz widzisz siebie, jak lekko przechodzisz ponad poprzeczką, czujesz, że wręcz przefruwasz nad nią, masz jeszcze ogromny zapas odległości i... jest! Jest sukces! Zwycięstwo! Radość! Czekając na tę chwilę od dawna, pracowałeś w pocie czoła na ten magiczny moment,

widzisz go w swojej wyobraźni tak bardzo wyraźnie. Wiwatujące tłumy na stadionie! Jeden wielki huk! Słyszysz, czujesz, widzisz i wiesz, że właśnie zwyciężyłeś!

Treść tego ekstremalnie emocjonalnego wyobrażenia możesz oczywiście dowolnie zmieniać. Ważne jest ogromne zaangażowanie uczuciowe w oczekiwany rezultat. Im więcej energii wydobędziesz z siebie na etapie wizualizacji, tym szybciej otrzymasz to, o co prosisz.

Ja niezwykle często wyobrażam sobie wszystko, czego pragnę. Z ręką na sercu mogę powiedzieć, że połowę swojego życia spędzam w świecie marzeń. Nie oglądam telewizji, za to kiedy tylko mogę spaceruję brzegiem morza czy w lesie. Natura jest mi przyjazną siostrą. Piszę wiele w swoim zeszycie *Mój najlepszy rok* (ten pomysł znajdziesz słuchając nagrania *Uwierzyć w siebie*), zamyślam się, w wyobraźni planuję przyszłość prowadząc samochód i robię pewnie jeszcze tysiące innych nieświadomych rzeczy, dzięki którym spełniają się moje marzenia.

Za każdym razem, kiedy dla dobra swoich pacjentów wykorzystuję wizualizację, wiem, że odkrywam nowe możliwości budując ich zaufanie do siebie samych, wierę w to, że każdy ma wpływ na swoje życie, na materialną i duchową rzeczywistość. Budzę moc podejmowania decyzji, siłę woli i konsekwencję działania.

Siła słowa

Moc słów jest niezwykła. Wiedzieli o tym starożytni kapłani, wiedzą o tym szamani, wiedzą księża i różnej maści wróżki. Dla zakochanych również nie jest to nic nowego. Słowo potrafi uczynić człowieka wielkim, ale też potrafi go zniszczyć. Słowo porywa do czynu, a czasem podcina skrzydła.

W służbie komercji

Każdego dnia jesteśmy bombardowani niezliczoną ilością przeróżnych działań mających na celu osiągnięcie wymiernego handlowego efektu, np. sprzedaży ubezpieczenia czy też jakiegoś towaru. Słyszysz: „Zainwestuj, z nami jesteś bezpieczny”, „My zapewniamy Ci najlepszą obsługę”, „Tylko Orno daje prawdziwą biel”. Idziesz później do sklepu i bez zastanowienia wybierasz spośród przebogatej oferty proszków do prania właśnie Orno. Dlaczego? Otóż zaszczepiono Ci podświadomą informację, że ten produkt jest najlepszy. Kluczem do specyficznej formy przedstawiania oferty jest wywołanie u odbiorcy silnych emocjonalnych skojarzeń, prowadzących do chęci posiadania oglądanego produktu. Owe słowne oddziaływania noszą nazwę sugestii.

Podobnie zachowuje się przemawiający polityk walczący o władzę. Za wszelką cenę chce zjednać sobie jak największą rzeszę wyborców, używa więc słów wywołujących w wyobraźni słuchaczy obraz przyszłego dobrobytu, który zapanuje za jego rządów. To, na ile uda mu się osiągnąć zamierzony efekt, zależy od wrażenia, jakie wywar na słuchających go osobach. Jeżeli wyborcy uwierzyli liderowi, od dadzą na niego swoje głosy, jeżeli nie - przegrał. O tym, że zwykle są to tylko słowa, przekonujemy się po czasie...

Dwie strony sugestii

W ostatnich latach niezwykle rozwinęły się wszystkie dziedziny nauki dotyczące wywierania wpływu na człowieka. Stwierdzono bowiem, że ludzka psychika dysponuje potężnymi zasobami, z których świadomie wykorzystany jest zaledwie niewielki procent. Gdyby tak udało się znaleźć tajemny kod do tego skarbcza, o ileż lepiej żyłoby się ludziom na świecie! W pewnym stopniu owym poszukiwanym kluczem otwierającym zaczarowane wrota jest autosugestia i hipnoza dynamiczna. Obydwa te zjawiska występują na co dzień w życiu każdego człowieka i w większości przypadków są zupełnie nieświadomione.

Sugestia, słyszane słowa, niosą w sobie potężną moc. Potrafią wynieść człowieka na szczyt lub zniweczyć jego życie. Zależy, w jaką treść uwierzy umysł.

Niedawno leczyłam z psychicznego jadłowstrętu przepięknej urody młodą, zdolną, utalentowaną dziewczynę. Wierzyła, że kiedy schudnie, będzie bardziej atrakcyjna dla siebie samej oraz dla innych ludzi. Pamięta „jak dziś”, że mimo jej wspaniałej sylwetki matka wciąż kiedyś powtarzała, „nie jedz tyle, bo zawsze będziesz gruba”. Nie potrafiła odmówić sobie uczucia sytości, więc jadła, a później wymiotowała, starając się utrzymać szczupłą figurę. Tak niewiele wystarczyło, aby puścić w ruch koło chorych zachowań. Pracowałam nad nią intensywnie, ale też i ona była niezwykle determinowana. W dwa miesiące uporałyśmy się ze źródłem problemu. Dzisiaj otrzymuję od niej listy (studiuje daleko poza naszym krajem) i wiem, że ma się znakomicie. Oto jeden z nich:

Na początku chciałam bardzo, bardzo gorąco podziękować za pracę ze mną podczas wakacji, jest pani niezastąpiona!! Czuję się świetnie. Zawsze, jak coś jest nie tak, to od razu myślę o tym, czego mnie pani nauczyla, i zmieniam podejście do wielu rzeczy- Zawsze na pozytywne!! Nadal wytrwale słucham kaset, staram się robić to przynajmniej 1 razy w tygodniu. Daję mi moc w trudnych chwilach życia. Jeśli chodzi o moje odżywianie, to jestem grzeczna. Wprowadziłam więcej regularności do mojego jadłospisu, jest coraz lepiej z każdym dniem, tygodniem. Tęsknię bardzo za domem, ale nie przyćmiewa mi to fajnego, spokojnego życia tu. Pozdrawiam serdecznie moją ulubioną panią od szczęśliwego życia. Zawsze pamiętająca...

Kiedy mój syn był maleńkim dzieckiem i już spał, zupełnie intuicyjnie codziennie przez kilka lat siadałam na brzegu jego tapczanu i cichym ciepłym głosem powtarzałam mu wszystko, co najpiękniejsze. Mówiłam, że jest najbardziej kochanym synkiem na świecie, że zawsze będzie zdrowy, silny i bogaty, że jest wspaniałym człowiekiem, ma bardzo dobre

serduszko, że w jego życiu zawsze będzie świeciło słońce, że zawsze sobie ze wszystkim znakomicie poradzi itd. itp. Czasami nieco wybudzał się ze snu i mamrotał: „Ci-«-lio, wiem”. Pewnie to „przypadek”, ale rzeczywiście Pawłowi nie brakuje nawet gwiazdki z nieba i jakiś niewidzialny anioł wiecznie czuwa nad nim i jego rodziną. Programowania przez sen i rozwiązywania w ten sposób wielu życiowych problemów uczę podczas kursu samokontroli umysłu metodą Silvy. Kiedy świadomy umysł śpi, łatwiej dotrzeć do podświadomości, gdyż omijamy wiecznie obecnego wewnętrznego krytyka.

Stare i nowe sugestie

Żeby podnieść na jeszcze wyższy poziom swoje samopoczucie, co-1 dziennie rano co najmniej przez godzinę słucham nagrań motywacyjnych. Niezależnie od tego, czy temat dotyczy kreowania wspaniałych związków, czy jest to mistrzostwo bogactwa, czy podnoszenie standardu swego życia, czy posiadanie niezwykłego, silnego i zdrowego ciała, zawsze znajdę coś, co jest nową inspiracją, pomysłem, co każe mi zastanowić się nad sobą i wprowadzić w moją rutynę kolejną zmianę. Uwielbiam to uczucie mocy, które budzą we mnie słowa moich mistrzów i trenerów. Ten doskonały zwyczaj może również stać się Twoim przyzwyczajeniem, a z pewnością błyskawicznie zauważysz liczne zmiany zachodzące w Twoim życiu.

Działaniu sugestii jesteśmy poddani praktycznie w każdej chwili - począwszy od pierwszych lat życia poprzez wiek szkolny, okres dorastania i aktywności zawodowej. Prawie zawsze ktoś ocenia nasze I zachowanie lub osiągnięcia. Każdy werdykt jest sprawą szalenie subiektywną, ale dla nas często ma moc wyroku, zwłaszcza jeżeli po- I chodzi z ust osoby znaczącej. W słowach pochwały zawarta jest su- I gestia: „Rób tak dalej, jesteś po prostu dobry”. Ta treść ma ogromnie pozytywne znaczenie w budowaniu obrazu samego siebie, a w konsekwencji poczucia własnej wartości. Krytyka sugeruje zaś, że „jesteś kiepski i czegoś nie potrafisz”. Takie przekonanie z pewnością nie dodaje wiary w siebie i rzadko kiedy mobilizuje człowieka do starań. Najczęściej powoduje przyjęcie postawy wycofującej lub agresywnej.

Kiedy córeczka mojej koleżanki była małą dziewczynką, rwała się do pomagania mamusi w kuchni. Razem przygotowywały posiłki, piekły ciasta, robiły wspaniałe desery. Bawiły się przy tym znakomicie, a dziecko nabierało coraz większego zaufania do swoich zdolności kulinarnych. Pewnego dnia Agnieszka, mając już 10 lat, postanowiła zrobić mamie niespodziankę i sama upiec ciasto. Niestety dodała chyba za dużo proszku do pieczenia. Ciasto rośło, rośło i przekraczając próg piekarnika wyszło na spacer na podłogę kuchni... Reszta zaś dość skutecznie się spaliła. Wracając z pracy mamę powitał smród zwęglonego placka, a w kuchni obraz nędzy i rozpacz. Koleżanka zareagowała jak przystało na „normalną mamę”. Była wielka awantura zakończona całkowitym zakazem samodzielnych poczynań Agnieszki w kuchni. W złości padały różne słowa, „Ty gapo”, „Ty fujaro”, „Ty niezdaro” itp. Do dzisiaj dorosła panna ma uraz do gotowania, a żadna siła nie zmusi ją do upieczenia ciasta. Niefortunne zdarzenie z dzieciństwa, ostre słowa, które dziecko zraniły, działają skutecznie aż do dzisiaj. Czy rzeczywiście było warto? Wypowiedziane, często bez głębszego zastanowienia, oceny przyda niezwykle ważne skutki dalekosiężne. Jestem przekonana, że każdy z czytelników ma własne na ten temat doświadczenia i przemyślenia. Na szczęście na korektę wewnętrznych przekonań, które posiadasz, nigdy nie jest za późno, a narzędziami, którymi się posłużysz w tym procesie, mogą być autosugestia, inkantacje, wizualizacja, pozytywne myślenie i autohipnoza. Hipnoza umożliwia dostęp do głębokich poziomów umysłu, na których należy dokonać ewolucyjnych zmian, mocna zaś, właściwie sformułowana sugestia towarzyszące mu wspaniałe wyobrażenie dostarczy nowych, nadzwyczajnych bodźców, w które Twój nieświadomy umysł uwierzy i bez uspienia stworzy rzeczywistość, której właśnie pragniesz.

Chwyty magików

Od niepamiętnych czasów wykorzystywano moc słowa w oddziaływaniu na ludzką psychikę. Często wzmacniano ją budując wokół wypowiedzi niezwykłą atmosferę. Stosowano rytualne tańce, rytmiczne bicie bębnow albo budzące przerażenie stroje, maski czy charakterystyczne malowanie ciała. Dlatego też mistrzowie, guru, kapłani czy szamani do dziś występują w strojach odmiennych niż reszta społeczności, bardziej kolorowych i wywierających wrażenie. Najczęściej otoczeni są też światłą pokornych uczniów, na tle których błyszczą ich wiedza i autorytet. Taki obraz zawsze wywołuje emocje, dzięki czemu słowa przez nich wypowiedzane dzierżą jeszcze większą władzę nad ludzkimi umysłami. Przemawiając, zwykle stoją na podwyższeniu, co, po pierwsze, dodaje im znaczenia, po drugie zaś, zmusza słuchający tłum do patrzenia w górę. W licznych badaniach wykazano, że uniesienie

wzroku ku górze powoduje zwiększoną emisję fal alfa w mózgu, co zwiększa podatność na sugestię. I tak oto pojedyncze elementy układają się w doskonałą całość, która ma jedno zadanie: zawiązać ludzkim życiem.

Sugestią posługuje się na co dzień i niezależnie od szerokości geograficznej każda religia. Czasami obrzędy rytualne doprowadzają uczestników wręcz do stanów transowych, w których oddziaływanie na psychikę jest jeszcze większe. Do dzisiaj zjawiska te wykorzystują szamani z pierwotnych plemion zamieszkujących Afrykę czy Polinezję. Ludność plemienna obdarza czarownika nadzwyczajnym autorytetem i władzą. Już sam ten fakt czyni jego słowa i działania wyrocznią zarówno w dobrym, jak i złym słowa tego znaczeniu. Ma on moc uzdrowienia, ale również sprowadzania śmierci na kogoś, kto dopuścił się wykroczenia przeciwko filarom plemiennego życia. Zjawisko to znane jest pod nazwą śmierci woodoo. Intrygujący jest fakt, że przeprowadzane pośmiertne badania medyczne zawsze wykazywały doskonały stan zdrowia u ludzi umierających z powodu śmierci woodoo. Jest to więc śmierć psychiczna, śmierć z przekonania, że powinno się umrzeć. Tak potężna jest siła ludzkiego umysłu oraz myśli, w które się wierzy.

Podobnie medycznie dowiedziono, że szamańskie uzdrowienia mają swoje źródło w psychice chorego, w jego oczekiwaniu i wierze w moc szamana, a nie w działaniu wypijanych podczas rytuałów przedziwnych substancji, które po badaniu w laboratoriach okazują się dla procesu leczenia obojętne.

Słowa, które leczą

Każdy lekarz przyzna, że bardzo trudno jest leczyć pacjenta, który nie ma silnej motywacji do życia. Zawodzą wówczas najlepsze metody i najdoskonalsze leki. Po raz pierwszy świadomie wykorzystał w medycynie sugestię francuski chemik i lekarz Emil Coue. Jego pacjenci mieli za zadanie wielokrotne powtarzanie w ciągu dnia zdania: „Każdego dnia i z każdą chwilą czuję się coraz lepiej, lepiej i lepiej”. Efekty uzyskiwane podczas stosowania tej terapii były zaskakujące. Pacjenci powracali do zdrowia dużo szybciej niż normalnie, czasami zupełnie bez medykamentów, a ponadto zdecydowanie lepsze było ich ogólne samopoczucie. Umiejętność panowania nad własnymi myślami i wytwarzanie Umacniających emocji są kluczem do sukcesu i spełnionego żyli którego niewątpliwym elementem jest dobre zdrowie, witalność i energia.

Postanów więc i ty, że nawet w chorobie zażadasz od twojego organizmu powrotu do zdrowia. Będziesz wizualizował łbie, w doskonałej formie i znakomitym samopoczuciu. Przestąpi co chwilę mierzyć ciśnienie i temperaturę, bo i tak w niczym B poprawi to sytuacji. Z uporem i wewnętrzną siłą zaczniesz powtarzać słowa otuchy, miłości do swojego ciała, pozytywnych oczekiwań i zrobisz wszystko, aby pomóc swojemu lekarzowi.

Kiedy Konrad, syn mojej siostry Magdy, miał 8 lat, bardzo ko zagorączkował. Magda tego dnia koniecznie musiała pracować i nie mogła opiekować się dzieckiem. Konrad zrobił coś nadzwyczajnego jak na swój wiek. Słyszał ode mnie wiele o kursie metody Silvy, o programowaniu podświadomości i o uzdrawianiu. W ciągu samotnie spędzonego w domu dnia zapisał maczkiem cały trzydziestodwukartkowy zeszyt słowami: „Jestem zupełnie zdrowy”, „W każdej chwili czuję się coraz lepiej i lepiej”. Po południu nie miał już gorączki i wszystkie dolegliwości ustąpiły bez śladu. Na wszelki wypadek następnego dnia mama udała się z dzieckiem do lekarza, który potwierdził stan absolutnego zdrowia. Myślę, że skoro małe dziecko wpadło na ten genialny pomysł, to i Ty możesz z podobnym skutkiem go wykorzystać.

Jakość każdego dnia

Każdego ranka witasz nowy dzień. Pierwsza pomyślana myśl czyni / niego dzień szarych obowiązków albo, niezależnie od wszystkiego, dzień radości. Zwróć uwagę na to, co myślisz po przebudzeniu się; niech będą to same dobre słowa. Najbardziej magicznie działa uczucie wdzięczności, sprowadzając do Twojego życia wiele szczęśliwych chwil i poruszając najbardziej wrażliwe struny Twojego serca.

Zwróć uwagę również na to, że nawet jeśli za oknem pad; i deszcz, to nie jest to zła pogoda, tylko mokra pogoda. Nie sugeruj więc sobie złego samopoczucia. Podobnie staraj się wybierać' w telewizji programy o pozytywnym wydźwięku, takie, które czegoś Cię nauczą lub wprowadzą w dobry nastrój. Niestety większość obrazów emitowanych przez stacje telewizyjne działa na widzów przygnębiająco. Krwawe sceny, tragedie cywilizacyjne, gry polityczne lub pogarszająca się sytuacja ekonomiczna świata z pewnością nie poprawia samopoczucia. Phil Bosnan w swojej książce *O szczęściu na każdy dzień* pisze: „Zaśnięcie przed telewizorem jest czasami najlepszą pochwałą dla programu”. Trzeba więc niezwykle troszczyć się o to, co pojawia się w naszym umyśle, wizje są bowiem odpowiedzialne za emocje, działania i osiągnięcia każdego z nas.

Czytaj więc literaturę motywującą do mocnego, pięknego życia, słuchaj dobrej, podnoszącej Twój energetyczny poziom muzyki, tańcz, jakby nikt na Ciebie nie patrzył. Słuchaj nagrań inspirujących do rozwoju i oczywiście uczęszczaj na seminaria z tego zakresu, wybierając najlepszych nauczycieli.

Oddychaj głęboko przy szeroko otwartym oknie. Nieustająco powtarzaj z nieprawdopodobną mocą emocji swoje inkantacje. Twórz wciąż nowe projekty, do realizacji których przystępuj z ogromną pasją. To pozwoli Ci żyć na najwyższym poziomie radości, energii i satysfakcji. Każdego dnia sięgaj jeszcze i jeszcze wyżej. Nawet najbardziej ponura aura nie będzie wówczas w stanie ostudzić twojego entuzjazmu.

Moc afirmacji i inkantacji

Zajady i konsekwencje

Afirmacja jest pewną frazą, zawierającą treść, która osobiście Ciebie dotyczy. Mówi o tym, czego pragniesz, a więc **wypowiadają** w pierwszej osobie używając słowa „ja” i dodaj po nim swoje imię, np. „Ja, Teresa (...)”. Zawsze stosuj czas terażniejszy, tak jakby to, czego oczekujesz, już wydarzyło się w Twoim życiu. Ten proces wywołuje ogromne zmiany w sposobie myślenia, w oczekiwaniach, w fizjologii organizmu, zmienia postawę ciała, wpływa korzystnie na nastrój oraz mobilizuje do aktywności.

Bardzo istotna jest treść wypowiedzianej afirmacji. Pamiętaj, aby odzwierciedlała to, czego żadasz od życia, a nie była zaprzeczeniem tego, czego sobie nie życzysz. Tu może pojawić się u Ciebie powszechnie występujący problem. Ludzie zwykle lepiej wiedzą, czego nie i chcą, niż czego pragną, i tak też wyrażają swoje myśli. Ty jednak zawsze mów tylko o tym, czego pragniesz!

W czasie jednego z kursów samokontroli umysłu podczas ćwiczenia pokazującego ogromne możliwości naszej pamięci poprosiłam uczestniczącą w zajęciach kobietę, aby wypowiedziała swoje życzenie posiadania wymarzonej rzeczy. Po

chwili zastanowienia dowiedziałam się: „Samochód”. Zapytałam ją o markę i usłyszałam w odpowiedzi: „Wszystko jedno, byle nie był duży”. Byłam dociekliwa i pytałam dalej: „W jakim kolorze chciałabyś mieć ten nieduży samochód?” Jednak musiałam się poddać, odpowiedź brzmiała bowiem: „Wszystko jedno w jakim, byle nie w szarym”. Jak myślisz, Czytelniku, co wykreuje podświadomość tej pani po otrzymaniu takich życzeń? Według mnie, będzie jeździła szarą ciężarówką.

Kiedy usłyszysz słowa: „Tylko nie myśl o różowym słoniu”, co widzi Twój umysł? Bez wątpienia pojawia się przed oczyma właśnie różowy słoń. Dlaczego, nieproszony, przyszedł? Otóż on został zaproszony. Co prawda, świadomość zażądała: „Nie myśl”, ale ten intelektualny komunikat nie jest czytelny dla podświadomości, która posługuje się językiem obrazów; dlatego też wytworzyła wizerunek różowego słonia. Musisz więc wiedzieć, że podświadomość nie rozumie słowa „nie” i zawsze wniesie w Twoje życie to, co następuje po nim, a więc „nieduży samochód” znaczy dla niej duży, a „byle nie szary” umysł widzi jako szary.

„Nie boję się”

Powszechny przykład błędu w układaniu afirmacji dotyczy pokonywania lęku. Pierwsza myśl, która przychodzi do głowy, to: „nie boję się”. Jednak taka afirmacja nie przynosi spodziewanego rezultatu. Autosugestia: „Nie boję się” nie daje żadnych konkretnych informacji na temat, jak chcesz się czuć. Nie wiadomo, czy chcesz na przykład płakać, czy się śmiać, czy być obojętny, czy wściekły, czy może szczęśliwy. W żadnym z wymienionych przeze mnie stanów nie ma lęku, ale powiedz wyraźnie, który z nich chcesz przeżywać. Czytelne są stwierdzenia: „Jestem całkowicie spokojny” lub „Panuję nad sytuacją” albo jeszcze lepiej „Zachowuję stoicki spokój”, „Czuję się bezpiecznie”. Informujesz wtedy swoją podświadomość, że zależy Ci na odczuwaniu spokoju i bezpieczeństwa. Taka treść jest skrupulatnie realizowana i otrzymujesz to, o co prosisz. Właściwie sformułowana autosugestia powinna brzmieć więc np. „Ja, Teresa, zawsze jestem pełna radości” lub „Ja, Dariusz, potrafię cieszyć się każdą chwilą w moim życiu”, „Ja, Alina, zawsze jestem spokojna”. To, czego sobie życzysz, zależy tylko od Twojego uważnego wyboru.

Kiedyś, wiele lat temu, nagrałam na kasecie magnetofonowej prywatne afirmacje dla siebie. Dzisiaj nie pamiętam już dobrze treści ich wszystkich, ale najważniejsze z nich dotyczyły moich kochających związków z ludźmi, nieograniczonego dostępu do pieniędzy wszystkich skarbów świata oraz dynamicznego rozwoju mojej ery zawodowej uwieńczonego prawdziwym sukcesem. Najpierw poświęciłam kilka dni na bardzo precyzyjne napisanie swoich życzeń. Przepisywałam po kilka razy to samo zda-, aby znaleźć najlepszą formę i język, który przemówi do mojej podświadomości. Kiedy lista była już gotowa i budziła .niewolenie oraz całkowitą wiarę, dodatkowo wszystkie sugestie napisałam też w drugiej i trzeciej osobie. Czułam, że nie zawsze powiedzenie „Ja jestem...” wystarczy. Tak głęboko mamy zakodowane pragnienie akceptacji, że często słowa „Ty jesteś...” lub „Ona (on) jest...” więcej znaczą niż nasze własne przekonania. Poza tym bardzo przyjemnie jest słuchać, gdy ktoś wypowiada się o nas pozytywnie. Nagrałam więc na obydwu stronach kasety własne autosugestie: „Ja, Bożena, jestem...; Ty, Bożena, jesteś...; Ona, Bożena, jest...” Była to niesamowita praca, wymagająca koncentracji uwagi i myśli, zaangażowania, precyzji, użycia właściwego tonu głosu jego modulacji i wielu jeszcze innych elementów, czasami nie w pełni uświadamianych. Aby osiągnąć efekt, którego oczekiwałam, kasetę nagrywałam wielokrotnie. Wreszcie dzieło było ukończone. Teraz z zadowoleniem mogłam słuchać jej dzień i noc; i nie jest to przenośnia, rzeczywiście zasypiałam, budziłam się i żyłam z włączonym nagraniem. Dni przynosiły niespodzianki, a moje życie zmieniało się jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Po pewnym czasie miałam wewnętrzne odczucie, że to wszystko, czego codziennie słucham, jest już „załatwione” na wyższym poziomie. Po kilku latach znalazłam tę kasetę, przeprowadzając się do mojego nowego domu. Z ciekawością wysłuchałam jej treści i zaniemówiłam z wrażenia... Dosłownie wszystko, czego kiedyś pragnęłam, stało się moją rzeczywistością.

Determinacja inkantacji .

Beznamiętne powtarzanie afirmacji jest z pewnością lepsze niż ubolewanie nad sobą, ale to stanowczo za mało, aby wprowadzić w życiu radykalne zmiany. Nie wymawiaj formuły tylko ustami. Pamiętaj, że słowa są wyłącznie opakowaniem Twojego namiętnego pragnienia, które musisz czuć! Same słowa są bezsilne, dopiero zespolone z życzeniem, które jest uzewnętrznieniem Twojej osobowości, mają siłę, energię i wpływ.

Definitywne zmiany można więc wprowadzić tylko dzięki stosowaniu inkantacji, czyli afirmacji wypowiedzianych ciągle, przez długi czas, z potężnym ładunkiem emocjonalnym i z ogromnym zaangażowaniem umysłu, uczuć oraz całego ciała. One programują Twój umysł, aktywują cały układ nerwowy, tworzą w mózgu nowe szlaki neuronalne i kotwiczą nowe przekonania. Jest to niezwykle skuteczny program, ale wymaga konsekwencji w działaniu i autentycznego pragnienia, aby wznieść się na najwyższy poziom swoich możliwości. Tak jak ćwiczysz mięśnie ciała, tak też musisz ćwiczyć mięśnie emocji. Jak to zrobić? Proszę bardzo, oto przepis:

Ćwiczenie

Weź garść nośnych stów wyrażających to, czego pragniesz z całego serca, dodaj do tego kilka mocnych przymiotników z gatunku: niezwykle, nadzwyczajny, wspaniały itp. Ułóż ze wszystkiego zgrabne zdanie, które ma swój rytm, melodię, może nawet rym i łatwo wpada w ucho. Stań przed lustrem, spójrz sobie w oczy i zacznij ćwiczyć wypowiedzanie swojej inkantacji z pasją, z mocą, z wiarą, całością wzbogacając ruchem. Zmieniaj postawę, podskakuj, tańcz, maszeruj, wymachuj rękoma, zmieniaj ton głosu i jego siłę, zmieniaj dykcję. Wyobraź sobie to, o czym mówisz. Niech mówią Twoje usta, Twoje oczy, Twoje ręce, ramiona, biodra, całe ciało niech krzyczy Twoją nową prawdę. Ćwicz tak długo, aż sam uwierzysz, że to, co mówisz, jest prawdą!

Później zaprosz życzliwe Ci osoby i stojąc przed nimi zaprezentuj swoje przedstawienie. Zapytaj, co czują, kiedy Ciebie słuchają. Czy Ci uwierzyli? Jeżeli nie, poproś o radę, zapytaj, co by zmienili w Twojej fizjologii, w treści wypowiedzanej inkantacji, w emocjach, w tonie głosu był bardziej wiarygodny. Powtarzaj tak długo, aż zbierzesz owacje i nikt nie będzie miał wątpliwości, że rzeczywiście osiągniesz swój cel.

Tam, gdzie rodzi się prawda

To na pozór proste zadanie wcale nie jest tak łatwe. Pamiętam, kiedy w czasie seminarium prowadzonego przez Anthony Robbinsa „Date with Destiny” (Randka z przeznaczeniem) w Palm Springs w USA przechodziliśmy proces wyznaczania sobie poziomu nowych standardów życiowych. Naszym zadaniem było bardzo przekonujące wypowiedzanie ułożonych przez siebie inkantacji, wyrażanie ich w różne sposoby, wyszeptywanie, wykrzykiwanie, dodawanie ruchu do wypowiedzanych słów i wzbogacanie intelektualnych treści ekstremalnymi emocjami.

Po pół godzinie takiego treningu, podczas którego 1500 osób robiło równocześnie to samo, przeszliśmy do następnego etapu. Teraz chyba było powiedzieć na forum swojej podgrupy inkantacje dotyczące własnego systemu wartości. Jeden z kolegów kilkadziesiąt razy powtórzył: „Ja, Kevin, jestem kochany”, i wcale nie było to wiarygodne! Przechodziliśmy sami siebie, żeby mu pomóc. Opowiadaliśmy o czułych słowach dziewcząt, o kochanym dotyku jego żony, może kochanki, o maleńkim dziecku, którego był ojcem. Nic. Pomyłka. Dopiero kiedy wyobraził sobie pełne miłości oczy swojej mamy, wypowiedział inkantacje z tak ogromnym przekonaniem, że bez cienia wątpliwości uwierzyliśmy w jego słowa i głębię odczucia. Kevin rozplakał się i trwał w swoim niewypowiedzianym szczęściu przez długi czas.

Ja kilkakrotnie powtarzałam: „Ja, Bożena, jestem zdrowa”. Mimo ruchu ciała i okazywanej radości, partnerzy nie dali się nabrać. Próbowałam w różny sposób, i na wesoło, i na serio, i spokojnie, i dynamicznie. Nic, bez efektu. Wtedy do tego, co mówiłam, dodałam słowo „prawdziwie”, na nim kładąc akcent, a całość uzupełniłam swoim „gestem mocy”. Nie dość, że dotychczasowa inkantacja była zdecydowanie bogatsza („Ja, Bożena, jestem prawdziwie zdrowa!”), to jeszcze nagle poczułam miejsce w moim ciele, gdzie rodzi się prawda.

Początkowo to, co mówiłam, wyraźnie odbierałam w głowie; i ko swoje myśli, później tu i ówdzie pojawiały się jakby odpowiedzi w różnych częściach ciała, aż wreszcie prawdziwy głos wydobył się z okolicy splotu słonecznego, a całe ciało harmonijnie wibrowało tą samą energią. To było nieprawdopodobne uczucie, którego doświadczyłam po raz pierwszy w życiu. Odnalazłam drogę i sposób wiodące do spełnienia marzeń, albowiem aby można było wizję przekuć w rzeczywistość, najpierw musi nastąpić absolutna integracja wypowiedzanych słów, wyobrażonych obrazów, mowy ciała i towarzyszących im potężnych emocji.

Praktyka czyni mistrza

Ćwiczenie

Zrób tak samo i znajdź w swoim ciele miejsce, w którym rodzi się prawda. Ćwicz tak długo, aż wreszcie poczujesz, że skojarzyłeś słowa z emocjami, ponieważ to właśnie emocje są tymi potężnymi siłami, które sprowadzają materię do świata pragnień.

Następnie postaraj się przeciwyczyć jakiś własny problem. Powiedzmy, że chcesz zrzucić parę kilogramów. Proszę bardzo. Napisz afirmację. Co powiesz o takiej: „Ja, (np. Ewa), będę szczupła”?

Nie jest dobra! Przypomnij sobie, że afirmacja to stwierdzenie faktu dokonanego, wypowiedziane w czasie terażniejszym i w pierwszej osobie. Powinno więc brzmieć: „Ja, Ewa, jestem szczupła!”

Ale czy zdanie to Cię przekonuje? Posłuchaj go jeszcze raz: „Ja, Ewa, jestem szczupła!” Dla mnie nie jest w pełni wiarygodne.

Spróbuj zatem inaczej. „Ja, Ewa, mam piękną, szczupłą sylwetkę!” To już dużo lepiej niż poprzednio. A można ująć rzecz jeszcze lepiej: „Ja, Ewa, z dumą patrzę na swoje piękne i szczupłe ciało!” Wypowiadając te słowa, wyprostuj się, uśmiechnij i spojrz mocnym wzrokiem. O ile więcej życia jest w tej afirmacji niż w pierwszej!

Zwróć uwagę na słowa: „z dumą” i „piękną”. Należą one do Twojego nowego słownika. Jak się czujesz, kiedy je słyszysz? Jakże więcej energii, nadziei i entuzjazmu wzbudzasz w sobie wypowiedzając te właśnie słowa!

Jak gwałtownie zmienia się cała Twoja fizjologia, pojawia się uśmiech, głowę unosisz nieco wyżej, oczy zaczynają błyszczeć! Jest jeszcze wiele innych zmian, które z łatwością zauważę, mogąc Cię obserwować. To oznaki transformacji. Wszystko przebiega prawidłowo i przynosi spodziewane efekty. Stań pewnie przed lustrem i powtórz swoją piękną, pełną, nową afirmację. Obserwuj własne reakcje. Głębiej oddychasz, budzi się radość, i nadzieja. Teraz powtórz afirmację z ogromnym emocjonalnym zaangażowaniem. Uczyń ją inkantacją. „Ja, Ewa, z ogromną dumą patrzę na swoje piękne, szczupłe ciało!” Rób to tak długo, aż będziesz zadowolona z efektu, aż wreszcie uwierzysz, że to prawda. Dopiero wtedy możesz liczyć na prawdziwy, trwały sukces. Codziennie przez dwadzieścia minut z mocą powtarzaj inkantację, aby na stałe wpisała się do Twej podświadomości, aby ciągle wywierała wpływ na Twoje myśli, uczucia i postępowanie.

Jedno po drugim, zmieniaj wszystkie odkryte w sobie dywersyjne przekonania na takie, które wniosą w Twoje życie dotychczas niespotykaną radość. Baw się przy tym doskonale i z góry ciesz się na samą myśl o rezultatach. Zrób listę wzmacniających, pełnych energii inkantacji i ćwicz, ćwicz i jeszcze raz ćwicz, gdyż „praktyka czyni mistrza”.

Energia i vitalność

Twoje ciało jest Twoją świątynią. Bez niego nie istniejesz w ziemskim wymiarze. To dzięki milionom komórek tworzących niepowtarzalną strukturę Twojego organizmu możesz myśleć, pięknie wyglądać, wyrażać radość, miłość, przeżywać uniesienia, popadać w rozpacz czy podziwiać wspaniałości ludzkiego geniuszu. To dzięki swojemu ciału

możesz spełniać swe życie tu, na Ziemi. Czym są plany bez realizacji? Czym są wspaniałe marzenia, jeżeli brakuje siły na ich spełnienie?

Boleśnie przekonałam się o tym leżąc w szpitalu, unieruchomiona przez trzy miesiące. Niczym okazały się dotychczasowe radości, przeżycia, sukcesy, piękny dom, kochająca rodzina, grono wiernych przyjaciół, pieniądze i inne dobra. Nic nie ma sensu, jeżeli nie możesz realizować swojego życia. Nie możesz zaś czynić tego w pełni nie mając sprawnego ciała.

Tak często o tym zapominamy. Myślę, że wręcz nie mamy świadomości, jak bardzo cenne jest nasze ciało. Zwykliśmy postrzegać je w kategoriach urody, usuwając wszelkie urojone jego niedoskonałości. Tak naprawdę ciało spełnia jednak o wiele ważniejszą rolę, niż zwykliśmy mu ją przypisywać, a zdrowie powinno znaleźć się na szczycie hierarchii ludzkich wartości.

Prawda o zdrowiu

Energia i witalność są dwoma podstawowymi elementami ludzkiego zdrowia. Zwykle człowieka uważa się za zdrowego, kiedy nic mu nie dolega. Jednak brak objawów choroby to jeszcze nie zdrowie. Cóż z tego, że nic Cię nie boli? Niby wszystko jest w porządku z Twoim organizmem, wyniki badań dodatkowych są w normie, ale nie masz siły ruszyć się z miejsca, nie masz ochoty podjąć wysiłku, życie nie porywa Cię swoimi atrakcjami i po prostu nic Ci się nie chce.

Witalność to wewnętrzna gotowość do natychmiastowego ruchu, to przyjemność z podejmowanego wysiłku, to nieustające zainteresowanie tym, co dzieje się wokół. Dotyczy to również wysiłku psychicznego, ciekawości świata, gotowości na zmiany, dążenia do ciągłego poznawania czegoś nowego niezależnie od wieku. Znam wiele osób, które nie mogły doczekać się emerytury, ponieważ ofiarowywała im czas na oddanie się swoim ulubionym zajęciom. I nie myśl, że było to spanie do południa. Były to dalekie wyprawy w góry, nauka nowego języka, poznawanie komputera, zapisanie się do klubu tanecznego czy chóru. Tym ludziom chciało się chcieć.

Jestem też świadkiem, jak jedna z moich koleżanek, mimo swego wieku i olbrzymich kłopotów, które nigdy jej nie omijały, z dnia na dzień staje się coraz pełniejsza energii. Jej chód jest sprężysty, ma piękną szczupłą sylwetkę, jest zawsze pogodna, pełna optymizmu i nadziei. Kiedyś zdradziła swoją tajemnicę. Codziennie wykonuje pięć tybetańskich ćwiczeń utrzymujących młodość ciała. Ponadto nigdy nie siedzi beczynnym. Nawet oglądając telewizor musuje sobie stopy, palce u dłoni i wykonuje mnóstwo innych znakomitych drobnych ćwiczeń utrzymujących ciało w doskonałej kondycji. Dbą o właściwą dietę i głęboko wierzy, że wszystkie problemy miną. Cieszy się każdym promykiem słońca i oddechem porannego powietrza.

Radość sprawnego ciała

Jeżeli pragniesz prawdziwego życia, ze wszystkimi jego cudami na- (tury, dbaj o swoje dobrze pojęte zdrowie. Niech każdego ranka po przebudzeniu twoje ciało z radością wyrwa się z łóżka. Niech ruchy staną się szybkie, radosne, a nie powolne jak u ślimaka. Poruszaj się od razu po przebudzeniu. Wcale nie muszą być to ćwiczenia w siłowni; wystarczy dziesięć minut w domu, ale codziennie,

systematycznie. Poranne wyciąganie, naciąganie mięśni, zginanie stawów, pogłębianie oddechu wzmacnia krążenie krwi, dotlenia Twój mózg, powoduje, że ciało i umysł są sprawne i gotowe do życia. Najlepiej byłoby, gdybyś z rana wskoczył w dres, zabrał ze sobą walkmena i pobiegł albo ostro pomaszerował, słuchając świetnej muzyki, a jeszcze lepiej kasetę motywacyjnej. To ogromnie dodaje energii i radości każdemu dniu. Spoć się - dopiero wtedy Twoje ciało poczuje, że żyje. Na świeżym powietrzu głęboko oddychaj, dotleniaj się, rozgrzewaj mięśnie, one bardzo to lubią, wręcz tęsknią do tego. Oczyszczaj swój organizm pobudzając układ limfatyczny. Spowoduj dokrwienie i dożywienie każdej komórki. Wówczas otwierają się w ciele pory i tą drogą następuje wydzielanie toksyn. Później prysznic, na zmianę ciepły i zimny. Nawet nie czujesz chłodu, hartujesz się niezależnie od pory roku i jesteś wiecznie zdrowy, silny, witalny i młody. To doskonała recepta na każdy poranek, niezależnie od pogody.

Pierwsze dni będą trudne, ponieważ nieprzyzwyczajone ciało zacznie protestować. Będzie brakowało Ci oddechu, będą bolały mięśnie, ale nie poddawaj się! Każdego dnia zrób o krok więcej, przebiegnij nieco dłuższy dystans i odkryj, że robisz to z coraz większą przyjemnością i łatwością. Po pewnym czasie poranny ruch stanie się Twoim nowym, doskonałym zwyczajem.

W sumie nieważne, ile masz kalendarzowych lat, kiedy się urodziłeś i jaką historię napisało Twoje życie. Liczy się Twój wiek biologiczny, a więc to, na ile czujesz się i wyglądasz, a tym można bardzo łatwo sterować. Zażywanie ruchu i sportu poza witalnością daje Ci również tak potrzebną na co dzień kondycję i zaufanie do własnego ciała. Ciało jest integralną częścią Twojego istnienia, bez którego nie mógłbyś tu, na Ziemi, doświadczyć ani radości, ani miłości, ani wyrazić swojej indywidualności. Oczywiście Twój umysł, psychika i myślenie też są bardzo ważne, ale bez doskonałej formy ciała nie zrealizujesz swoich wspaniałych planów.

Błyskawicznie zmień emocje

Ćwiczenie

Jeżeli czujesz się zmęczony, znużony, nudzisz się lub czujesz niepokój, natychmiast to zmień. Ten stan ducha nie przynosi niczego dobrego, a wręcz przeciwnie - czyni same straty. Natychmiast zmień postawę ciała. Wstań, podskocz, wrzaśnij coś pełnym głosem, usiądź w innej pozycji, skrzyżuj nogi odwrotnie niż zwykle, zmień strój, włącz dynamiczną

muzykę, załóż dres i pobiegnij przed siebie albo wskocz na rower i przejeźdź kilka kilometrów. Koniecznie potrzebujesz innego stanu emocjonalnego. Ruch, powietrze, głębokie oddechy, błogie zmęczenie fizyczne na pewno wpłyną korzystnie na Twoje samopoczucie. Wymienione propozycje są bardzo prostym i ogromnie skutecznym sposobem, ale sądzę, że Twoja własna inwencja podsunie Ci dużo więcej pomysłów. Wiesz na pewno, że najbardziej genialne są rzeczy proste.

Podczas ostatniego seminarium pt. „Mistrzostwo emocjonalne” miałam na sali kilka bardzo negatywnie nastawionych do życia osób. Jedna z nich, o imieniu Ula, uważała, że jest w sytuacji bez wyjścia i „nic tu zrobić się nie da”. Na początku zajęć nie dopuszczała do siebie myśli, że „z każdej sytuacji są co najmniej dwa wyjścia i na wszystkie propozycje miała stałą odpowiedź „nie”. Kiedy inni skakali pod sufit, ona ledwie podrygiwała, kiedy inni krzyczeli z radości, ona wydobywała z siebie ciche pomiaukiwania.

Mijały godziny zajęć. Omawiałam różne aspekty natychmiastowej zmiany dewastującego stanu emocjonalnego, który jest niepożądany i osłabiający, na taki, który przynosi radość, sprawność i korzyści. Ula słuchała z coraz większym zaciekawieniem. Po obiedzie tańczyła już razem ze wszystkimi, mówiła coraz bardziej zdecydowanym głosem, a własną inkantację wypowiedziała z taką pasją i determinacją, że sama przestraszyła się siebie. Od grupy otrzymała gromkie brawa i olbrzymie uznanie. Najpierw rozplakała się, po czym powtórzyła ją jeszcze kilkakrotnie - tak dla pewności. Nagle, zmieniając swoją fizjologię, stała się inną kobietą niż kilka godzin wcześniej. Wychodząc przytuliła się do mnie, gorąco dziękując za to spotkanie. Tak niewiele wystarczyło, aby w jej „życiu bez wyjścia” zagościł promyk nadziei. Dzisiaj wiem, że stosując wszystko, czego nauczyła się podczas seminarium, doskonale rozwiązuje swoje problemy i prosperuje coraz lepiej.

Zadbaj o swój pokarm

Organizm to doskonała fabryka energii, pod warunkiem że dostarczysz mu wszelkich potrzebnych surowców. Twoje pożywienie, to, co zjadasz codziennie, ma ogromny wpływ na Twoją vitalność. Być może nie zwracałeś do tej pory większej uwagi na jakość swojego odżywiania, ale poświęć trochę czasu i przestuduj dostępną na ten temat literaturę. Na całym świecie prowadzi się badania, które analizują zależność psychicznego i fizycznego stanu człowieka od pożywienia, i wyniki są jednoznaczne.

Niektóre produkty wpływają na wzrost agresji, inne sprzyjają występowaniu depresji, jeszcze inne jej zapobiegają i dają dobre samopoczucie. Kiedyś człowiek żył bliżej natury i spożywał pokarm mniej przetworzony, w którym znajdowały się wszelkie niezbędne składniki, witaminy i mikroelementy. Teraz najczęściej korzystamy z wody zaprawionej chemią, a owoce, warzywa, mięso aż tryskają konserwantami. Dlatego powinieneś zdobyć podstawowe informacje o tym, czego potrzebuje Twój organizm, i bardzo dbać, by w diecie znajdowało się wszystko, co jest dla Ciebie niezbędne.

Kiedy przez kilka miesięcy leżałam w szpitalnych łóżkach, miałam czas studiować wszelką wiedzę, która w naturalny sposób pozwoliła mi zwyciężyć chorobę. W efekcie całkowicie zrezygnowałam z czarnej herbaty i odrzuciłam kawę. Zastąpiłam to litrem soku wyciskanego ze świeżych owoców i warzyw, prawdziwie owocowymi naparami i kilkoma litrami wody źródlanej wypijanymi codziennie.

Jeszcze tak niedawno nie cierpiałam wody, dzisiaj nie mogę obejść się bez niej. Dla wielu osób wypicie pięciu litrów czystej wody bez żadnych dodatków jest rzeczą niewyobrażalną. Kiedyś i ja tak myślałam. Podczas zajęć w Palm Springs w USA przekonałam się, że to żaden wyczyn, a wręcz konieczność. Go chwilę na potężnych telebimach ukazywały się napisy: „Pij wodę, pamiętaj, jesteś na pustyni”, „Czy piłeś wodę? Jesteś na pustyni”, „Pamiętasz? Jesteś na pustyni. Pij wodę”. Rzeczywiście po tygodniu organizm tak przyzwyczał się do nowych warunków, że aż byłam zaskoczona, jak łatwo to przyszło.

Jednak największego szoku doznałam podczas lotu samolotem z Los Angeles do Londynu. To bardzo długa podróż, trwająca non-stop ponad 10 godzin. Zwykle, aby zasnąć, wypijałam do podanego obiadu lampkę wina, wspierałam się jakąś tabletką nasenną i udawało mi się zdrzemnąć przez kilka godzin. Tym razem poprosiłam stewarda o butelkę wody i zero alkoholu.

Odmówił mi podania całej butelki, ale obiecał, że za każdym razem kiedy będę miała pustą szklanekę, natychmiast ją napełni. Podał się po piętnastu minutach. Dostałam całą butelkę wody. Całkiem spokojnie wypijałam ją w ciągu paru minut i pogrążyłam się w głębokim śnie. Przespałam nawet śniadanie przed lądowaniem w Londynie. Po obudzeniu natychmiast wypijałam następny litr wody. Nigdy przedtem w życiu mój organizm nie był taki szczęśliwy podczas lotu, a przemieszczam się często i na bardzo długich trasach.

Na koniec steward pokręcił z niedowierzaniem głową i rzekł: o za pasażerka? Tylko pije wodę i śpi”.

Wiele lat temu mój gabinet odwiedził dyrektor jednego z ban-W. Pamiętałam, że zawsze skarżył się na silne bóle reumatyczne, w naszym klimacie nie jest ewenementem. Tym razem nawet le wspomniął jednak o chorobie. Na koniec wizyty zapytałam z ciekawością o jego dolegliwości. Spojrzał na mnie zaskoczony. Reumatyzm? Oj, już całkiem o nim zapomniał. Tym razem ja osłupiałam i wrażenia. Zawsze uczono mnie, że to jest schorzenie, z którym pozostaje się do końca życia. Drażyłam więc pytaniami. Co okazało się tak skuteczną terapią? Usłyszałam: „Od trzech lat dwa razy dw roku robię dziesięciodniowe głodówki”.

Inny mój znajomy, Kazimierz, znakomity kontrabasista znane-o zespołu jazzowego, trzy lata temu miał wypadek samochodowy, wyniku którego całkowicie utracił powonienie. Teoretycznie można z takim niedoborem całkiem nieźle żyć, ale on od lat stosuje wie-naturalnych metod pomagających uporać się z różnymi dolegliwościami. Po dwóch latach terapii lekarze jednoznacznie orzekli, że niestety jego węch nigdy już nie powróci.

Podczas naszego ostatniego spotkania Kazimierz opowiedział mi o swoich regularnych głodówkach i zmianach, które one wprowadzają na każdym poziomie funkcjonowania jego organizmu. Największym i całkowicie niezamierzonym osiągnięciem było odzyskanie powonienia. To był szok, ponieważ zaakceptował już wyrok lekarzy. Polecał mi przeczytanie książki G. P. Małachowa *Lecznicza głodówka* (wyd. Interspar, 1996) oraz pozycję dr. med. Hermanna Geesinga i dr. med. Thomasa Adriana *Leczenie głodem w medycynie naturalnej* (wyd. Astrum, 1999). Oczyszczanie organizmu poza wpływem terapeutycznym wnosi ogromnie dużo energii i witalności. Wszyscy jednoznacznie podkreślają wzrost kreatywności i wyostrenie zmysłów.

Ruszaj się, a nie zardzewiejesz

Życie z pasją to wspaniałe życie, pełne radości, ekspresji, oczekiwań, entuzjazmu, pomysłów, a przede wszystkim - aktywne. Rozejrzyj się wokół. Z łatwością odróżnisz ludzi aktywnych od pasywnych. *Zwróć uwagę na to, jak sam spędzasz wolny czas.*

Konsumpcyjny styl życia jest niestety coraz bardziej powszechny, a używanie telewizora jako wypełniacza ciszy i czasu stało się wszechobecną rutyną. Czy to młodzi, czy dorośli ludzie włączają szklany ekran niezależnie od tego, jaki program jest emitowany. Nieważne też, czy będą go oglądać, czy nie. Te rozrywki pogłębiają bierność umysłu, bo faktycznie nie wymagają wielkiego wysiłku intelektualnego. Po paru latach takiej wegetacji bardzo trudno wykrzesać z siebie zainteresowanie czymkolwiek. Twój mózg łatwo akceptuje lenistwo i funkcjonuje na zwolnionych obrotach, karmiąc się gotowymi obrazkami, bezkrytycznie przyjmując je za powód swojego istnienia. Co gorsza, możesz nawet zacząć uważać, że życie na tym polega, i do głowy Ci nawet nie przyjdzie, by zmienić ten stan. Droga ta prowadzi do marazmu, nudy, lęku, niepewności i poczucia zagrożenia.

Proponuję Ci zdecydowane przebudzenie. Otrząśnij się z bierności i zacznij tworzyć swoje życie z energią. Pragnij więcej, chciej więcej zobaczyć, postanów, że zostaniesz kimś niezwykłym. W istocie już jesteś nadzwyczajnym człowiekiem. Masz w sobie wszelkie zasoby potrzebne do dokonania tej przemiany. Przypomnij sobie, co kiedyś wprawiało Cię w dobry nastrój. Na pewno może to być odpowiednia muzyka, a więc zadbaj o to, by w Twoim domu były dynamiczne nagrania, które inspirują Cię do życia, budzą krew w żyłach. Może będzie to wspomnienie lata, a może ostatni przebój. Cokolwiek jest dla Ciebie dobre, miej to pod ręką. Gdy potrzebujesz dopingu, włącz muzykę, tańcz i śpiewaj. Kiedy śpiewasz, głębiej oddychasz, zmienia się chemia twojego organizmu. Głos to wibracja fal powietrza i ten ruch przenosi się na całe Twoje ciało. Dobra muzyka rodzi w Tobie energię do życia.

Pamiętam swój pierwszy obóz studencki w Międzyzdrojach. Na dzień dobry budziły nas znakomite nagrania, rozsadzające głośniki. Wszyscy, nawet po bardzo krótkiej nocy, wstawali prawą nogą. Wydobywaliśmy się z łózkowych pieleszy w radosnym nastroju i nie miała tu znaczenia ani pogoda, ani fakt niedospania. Później był długi, intensywny bieg przez pachnący las do morza. Nigdy nie zapomnę widoku porannej rosy na leśnych pajęczynach, śpiewu ptaków i tego niezwykłego zapachu żywicy. Na plaży kolega z ogromnym poczuciem humoru prowadził obowiązkową gimnastykę i to Itr/ udawania, aż do utraty tchu. To był drugi genialny pomysł na | MX I noszenie witalności. Na koniec jedni drugich wpychali do zim-ii<- j morskiej wody. Dzisiaj pewnie w życiu nie odważyłabym się na Miką „bezmyślność”, przecież można się przeziębic, ale wówczas nikt o tym nie myślał. Taplaliśmy się w wodzie jak rozkoszne boksy i nikomu nic się nie stało. Nikt nawet nie pomyślał, że może zachorować, bo życie było tak niezwykle ciekawe. Odczuwanie potężnej przyjemności generuje siłę, witalność, energię, nasze zdrowie i ogromną radość.

Skarby Twoich myśli

Umysł jest wszystkim. Stajemy się takimi, jak myślimy.

Gautama Budda

Gdy to możliwe, aby myśli miały moc tworzenia? Czy można sobie coś wymarzyć, później wypowiedzieć czarodziejskie zaklęcie i cud się stanie? Przecież uczono nas, że rzeczy dzieją się bez naszego udziału, a zdarzenia są zbiegiem przypadków. Jak pogodzić te zgoła różne poglądy? Otóż wszelkie obrazy, przekonania i poglądy, jakie wpiszesz z udziałem swojej woli głęboko i trwale do podświadomości, stworzą w życiu konkretne sytuacje, stany lub przyciągną określone wydarzenia.

Carpe diem

Każde ludzkie życie ma dwie strony: świadomą i nieświadomą, widzialną i niewidzialną, świat myśli i świat ich materialnych przejawów. Twoje myśli są największym skarbem, jaki posiadasz. Są Twoją rzeczywistością, są Twoim więzieniem lub wolnością. Wszelkie oceny i osądy zależą tylko od Ciebie, od posiadanej mądrości, wrażliwości, konsekwencji, ciekawości, witalności, pragnień czy nabytych umiejętności.

To, w co wierzysz, tworzy Twój świat, wszelkie zdarzenia odbierasz bowiem emocjonalnie zgodnie z tym, co wyznajesz, a więc wszystkie uczucia i barwy życia są niczym innym tylko własnym, za każdym razem dokonywanym przez Ciebie wyborem.

Przypomnij sobie treść doskonałego filmu pt. *Stowarzyszenie Umarłych Poetów* i zapamiętaj hasło: *carpe diem* (chwytaj dzień). Staraj się „wyssać szpik” z każdej chwili. Z pewnością zauważyłeś, jak wspaniałe były lekcje prowadzone przez niezwykłego nauczyciela, w rolę którego wcielił się znakomity Robin Williams. Wydobywał z młodych uczniów ich

najwspanialsze skarby, takie jak kreatywność, wierność swoim marzeniom, prawo do niezależnego myślenia, radość życia, pragnienie kochania, tęsknotę do poezji, pasję, entuzjazm i wiarę w to, co robią. Pokazywał, jak spijać soki życia, jak odnajdywać własny krok w tym świecie, który oczekuje od nas poprawności i przystosowania się do odgórnie ustalonych reguł, zabijając w ten sposób indywidualność i nasz nadzwyczajny potencjał.

Ty postanów żyć na najwyższym poziomie swoich możliwości i w każdym zdarzeniu, nawet tym z pozoru najmniej przyjemnym, dojrzyj wyzwanie, swoją szansę na mocną przygodę. Te chwile wzmocnią Cię ogromnie. Poczujesz, że możesz dużo więcej, niż dotychczas przypuszczałeś. Staniesz się prawdziwym olbrzymem własnych możliwości. Jeżeli w dzieciństwie wmówiono Ci, że np. jesteś nie dość wartościowy i nie zasługujesz na miłość, zapewne nigdy w życiu jej nie odnajdziesz, nawet gdybyś nie wiem jak bardzo się starał. Twoje przekonania zawsze będą stanowić barierę nie do pokonania. Dlatego zbuntuj się. Postanów uczynić z siebie kogoś specjalnego, kogoś niezwykłego. Jeżeli ufasz losowi i wierzysz w istnienie siły, która opiekuje się Tobą, poznasz życie interesujące i nadzwyczaj bezpieczne, mimo przeróżnych sytuacji, które będą rzeczywiście groźne. Wiem, że nie jest to powszechny pogląd, ale dla tych, którzy o wznajają, życie jest bardzo hojne.

Rozjaśnij czarne chmury

Większość ludzi otoczona jest ciemną chmurą lęku i obaw o przyszłość. Wyobraża sobie najgorsze scenariusze dotyczące prawie wszystkiego. Najczęstsze są troski o dzieci, o pracę, o pieniądze, o zdrowie. Powszechne jest przygotowanie się na najgorsze, na tzw. „czarną godzinę”. Ludzie pielęgnują w sobie negatywne doświadczenia z przeszłości, pamiętają ich gorycz i dzielą się nią często bliskimi, mówiąc, że to „ku przestrodze”. To, co było, rzutują w przyszłość, sądząc, że „takie jest życie” i trzeba się przed nim bronić. A więc zamykają swoje serca, rywalizują i pielęgnują świadomość niedostatku.

Zamiast poddawać się tym niszczącym obrazom uwierz w siebie, uwierz w moc, którą masz w sobie i zawsze możesz wykorzystać. Myśl pozytywnie, bo lepiej cieszyć się niż smucić, lepiej być zdrowym niż chorym i lepiej być bogatym niż biednym. Pozytywne myślenie to głęboka filozofia życia polegająca na wierze w dobro tego świata mimo wszystko, na widzeniu jasnej strony zdarzeń, na posiadaniu pięknych marzeń i pragnieniu ich spełnienia, a równocześnie na zachowywaniu dystansu w stosunku do sądów, które mogłyby zniszczyć obraz Twojego wspaniałego wyobrażenia. Zapamiętaj: życie takim jest, jakim je widzisz.

Wartość każdej przeżytej chwili zależy tylko i wyłącznie od Ciebie, a właściwie od znaczenia, które jej nadasz. Każdy sukces i każda porażka właśnie w myślach mają swój początek, bo tam rodzą się pomysły, emocje i działania. Najpierw jest niematerialna idea, wyobrażenie, później towarzyszy im pragnienie spełnienia, a to mobilizuje nas do działania. Być może nie zdajesz sobie sprawy, że umysł pracuje nieustannie i reaguje na wszystko, cokolwiek się dzieje, nawet jeżeli Tobie wydaje się, że nie dzieje się nic, czym warto byłoby się zainteresować. Umysł rejestruje miliony bodźców, przetwarzają dane, przepuszcza to przez filtr Twoich przekonań i ostatecznie tworzy obraz tak zwanej rzeczywistości. Kieruje Twoimi krokami tak, abyś natknął się na właściwe zdarzenia, które doprowadzą Cię do celu.

Często za swoje niepowodzenia ludzie obwiniają cały świat, ale nie siebie. Trwają jak w zamkniętej klatce niemocy, bez miłości, bez radości, bez uśmiechu i bez kierunku. Żyjąc z dnia na dzień w kołowrocie powinności, nie mają nawet odwagi marzyć o lepszym życiu, głęboko przekonani, że właśnie takie, szare i trudne, musi ono być. Czy wiesz, że osiemdziesiąt procent ludzi nie ma żadnych planów na przyszłość poza życzeniem przeżycia z dnia na dzień? To przerażające. Nie mając własnych pomysłów karmią się telewizyjnymi serialami i przeżywają cudze uczucia.

A przecież można i trzeba inaczej!

Ogród pełen róż

Czy można coś zapomnieć, wymazać na trwałe z pamięci? Poznać, gdzie jest ten czarodziejski guzik, jak „delete” na klawiaturze komputera, i część skasować? Nie warto wszystkiego pamiętać! O słodczy naszego życia często decyduje „niepamięć” tego, co nam przeszkadza, utrudnia, ogranicza, co nas przytłacza, każe obniżyć loty czy staje na drodze rozwoju i dążeniu ku spełnieniu.

Kiedyś do mojego zeszytu złotych myśli wypisałam z przeczytanej literatury takie oto zdania:

Pan Bóg dał nam wspomnienia, abyśmy mieli róże w grudniu. To, co przeżywasz dzisiaj, przypomnisz sobie jutro. Pomóż więc Panu Bogu i tam, gdzie możesz, sadź róże.

Codziennie Swoimi myślami tworzysz ogród przyszłości. I tylko Ty decydujesz o jego urodzie, barwach i upojnym zapachu.

Nad myślami możesz panować, wybierać je, dopuszczać do siebie lub nie, po prostu selekcjonować. Myślom zawsze towarzyszą obrazy i emocje, a one stymulują bądź hamują konkretne działania. Jeżeli nachodzą Cię wspomnienia, które powodują żal czy łzy, po prostu odwróć od nich uwagę i zajmij się czymś, co jest dla Ciebie przyjemne. Uwaga jest energią. Kieruj strumień swojej energii na myślenie o rzeczach przyjemnych i zacznij robić coś, co Twoje ciało lubi, np. zatańcz lub wykonaj szybki ruch, zmieniający Twój aktualny stan psychiczny na dobre samopoczucie. We własnym interesie pilnuj się, kontroluj swoje myśli i wybieraj tylko te, które służą Tobie i ludziom. To nie jest trudne. Wymaga tylko pewnej uwagi i przełamania dotychczasowych schematów.

Wiedz, czego pragniesz

Twoje pozytywne myśli pomogą Ci zrealizować nawet najskrytsze pragnienia, pod kilkoma wszakże warunkami. Musisz:

1. Dokładnie wiedzieć, czego naprawdę chcesz.
2. Trwać konsekwentnie przy swoim zamiarze, a więc być cierpliwym i umieć czekać.
3. Uwierzyć, że to całkiem możliwe, abyś otrzymał od świata to, o co prosisz.
4. Nieustająco bombardować swoją świadomość i podświadomość wizją celu.
5. Podjąć zmasowane, dynamiczne, konsekwentne działania, które doprowadzą do realizacji upragnionego celu.

Słyszales może dowcip, jak to człek modlił się i modlił do Pana Boga, prosząc go: „Panie Boże, pozwól mi wygrać w toto-lotka”. Robił to przez całe lata, aż wreszcie znecierpliwiony Pan Bóg rozchylił niebo i rzekł: „Człowieku! Daj mi szansę, zagraj!” No właśnie. Podejmij akcję. Zagraj!

Wystarczy wiedzieć i być świadomym zasad rządzących światem energii i materii, a rezultaty pojawią się spontanicznie. Nie stanie się to z dnia na dzień, lecz stopniowo. Kiedy prowadzę seminaria *szczęściu i pieniądzu*, proszę wszystkich o napisanie swoich marzeń i najważniejszych wartości. Okazuje się to ciężką pracą. Mało kto wie, czego tak naprawdę pragnie, i mało kto naprawdę wie, co jest dla niego ważne. Jakie wartości zajmują najwyższe miejsce i bezwzględnie domagają się zaspokojenia, a bez których całkiem spokojnie można się obejść? Jeśli człowiek nie ma klarownego systemu, co jest, a co nie jest ważne, w jego życiu nie zdarzy się nic pozytywnego.

Jeżeli nie uprawiasz szlachetnych roślin, ziemię porastają chwasty. Jeśli nie pielęgnujesz szlachetnych myśli i obrazów, pojawia się śmietnik przypadkowych okoliczności. Dziwisz się na przykład, że nie wygrywasz losu na loterii? Twój rozsądny umysł nigdy nie sprowadzi Ci na głowę nieszczęścia. Co byś zrobił z wygraną, jeżeli od razu nie masz gotowych pragnień? Jeżeli oczyma wyobraźni widzisz dylematy decyzji i wyborów, to wygrana Ci nie grozi.

Kiedy marzysz, kiedy gorąco czegoś pragniesz, kiedy wiesz, co jest dla Ciebie cenne w życiu i do czego dążysz, wtedy nie musisz się nawet zastanawiać, jak to osiągnąć. Wówczas na Twojej drodze pojawiają się tak zwane przypadki i otrzymujesz w darze od losu to wszystko, czego pragniesz. Wszechświat jest ogromną fabryką marzeń, przerabiającą je i przetwarzającą w rzeczywistość, a nasze pragnienia są nieodłącznie wplecione w jego istnienie.

Co na to uczeni?

Jak wiemy z fizyki, wszystkie rzeczy materialne, czy to samochód, ciało człowieka czy banknoty pieniężne, składają się z tych samych elementów, zwanych atomami. Atomy złożone są z cząsteczek elementarnych, które z kolei są nośnikami energii i informacji w olbrzymiej przestrzeni energetyczno-informacyjnej. Naukowcy doszli do wniosku, iż czynnik decydujący o strukturze świata jest niematerialny. Podłożem materii we wszechświecie jest niemateria. Atom, podstawowa jednostka materii, nie jest litą substancją. Nie jest twardą kulką materii, lecz obdarzonym masą układem stanów energetyczno-informacyjnych, w którym możliwe są różne formy.

Różnica między obiektami materialnymi, na przykład między atomem ołowiu a atomem złota, nie leży na poziomie materii. Cząstki elementarne, takie jak protony, elektrony, bozony albo hipotetyczne „praczątki”, zwane kwarkami, tworzące atomy złota lub ołowiu, są dokładnie takie same. Ponadto, chociaż zwiemy je cząstkami, nie są one wcale obiektami materialnymi w tym sensie, w jakim za taki obiekt przyjmujemy krzesło czy kubek, la różnorodności struktury świata istotne jest przede wszystkim 0, iż są impulsami energii i informacji. Tym, co różni atom złota od atomu ołowiu, jest informacja niesiona przez owe elementy. A zatem staje się jasne, że niemateria jest nie tylko podstawowym czynnikiem organizującym wszechświat, ale ponadto że jest ona niejako „myśląca”.

Również ludzka myśl jest impulsem energetyczno-informacyjnym. Uważamy, że myśl powstaje jedynie w naszych głowach, gdyż postrzegamy ją jako słowa, które przemawiają do nas w określonym języku. A jednak tym, czego doświadczamy jako myśli (impulsy energetyczno-informacyjne), są te same impulsy, które tworzą wszechświat. Jedyna różnica między myślami w Twojej głowie a tym, co dzieje się poza nią, polega na tym, że odbierasz swoje myśli jako struktury językowe. Jednak zanim myśl zostanie wyrażona słowami, jest ona tylko intencją; jest impulsem energii i informacji. Innymi słowy, na poziomie przedwerbalnym cała przyroda przemawia tym samym językiem. Wszyscy jesteśmy myślącymi ciałami w myślącym wszechświecie. I tak jak cząsteczki naszego ciała są wytworem energii i informacji, tak też wydarzenia w otaczającej nas czasoprzestrzeni są wytworem tych samych niematerialnych impulsów. Poza widoczną szatą wszechświata, poza układem cząsteczek, czyli powłoką materialności, znajduje się niewidzialna matryca bez spoin, utworzona z energii. Ta niewidzialna nicość w milczeniu harmonizuje, instruuje, prowadzi, rządzi i zmusza przyrodę do wyrażania się w nieograniczenie twórczy sposób z nieprzebranym bogactwem i niezawodną dokładnością w miliardach wzorów, deseni i kształtów.

Doświadczenia życiowe tworzą continuum przemian ciała i otaczającej natury. Są to nasze doświadczenia radości i smutku, sukcesów i niepowodzeń, bogactwa i ubóstwa. Wydaje się, że to one nam się przydarzają, tymczasem na zupełnie podstawowym poziomie to myje tworzymy. Impulsy energetyczno-informacyjne tworzące nasze doświadczenia znajdują odbicie w postawach życiowych. Owe postawy są wynikiem i wyrazem naszych myśli.

Liczni badacze wykazali, że wydarzenia mentalne przybierają postać materialną. Są posłańcami z przestrzeni wewnętrznej, są wyrazem myśli. Występują nie tylko w mózgu, ale także w każdej komórce ciała, a więc myślenie jest nie tylko funkcją mózgu, lecz całego ciała. Każda pomyślana myśl, każda rozważana idea jest sygnałem wysłanym do jądra świadomości komórek. Uwaga kierowana na słowo działa jak magia. Przemienienia niewidzialne w widzialne. Dlatego tak ważna jest „uważność”, czyli energia, którą kierujesz na drugiego człowieka, na siebie czy zadanie, które wykonujesz,

albo na swoje pragnienia. Te prawa rządzące światem materii i energii dotyczą wszystkiego: Twojego zdrowia, sukcesu, pieniędzy, związków z innymi ludźmi i każdego innego aspektu życia.

Odpowiedzialność

Bez wątplenia masz w sobie moc tworzenia rzeczywistości i czy podoba Ci się to, czy nie, musisz wziąć odpowiedzialność za to, kim jesteś, kim siebie stworzyłeś; odpowiedzialność za swoje przeznaczenie. Pracowałeś na nie dziesiątki lat. To Twoje myśli, przekonania i wyobrażenia doprowadziły Cię do tego miejsca, w którym jesteś teraz, i będą prowadziły nadal. Twoja podświadomość zmaterializowała wszelkie wystarczająco głęboko zakorzenione pragnienia i obawy. Jeżeli jesteś ze swojego życia prawdziwie dumny, gratuluje Ci, jeżeli nie, to też znakomicie, ponieważ nie grozi Ci nuda. Czytając tę książkę i wprowadzając w czyn zawartą w niej wiedzę, otwierasz przed sobą fascynujący czas przemian w osiągnięciu mistrzostwa swojego życia.

Sztuka realizacji celów

Zapewne nie po raz pierwszy czytasz literaturę motywującą do dokonania radykalnej rewolucji swoich przyzwyczajzeń, inspirującą do nieustającego rozwoju czy wzięcia odpowiedzialności za swoje życie. Słuchasz pewnie wielu nagrań o tej tematyce i niejedno zmieniłeś już w swoim charakterze i w życiu osobistym.

Dlaczego musisz się zmienić?

Wiesz już, jak niewyczerpane i niewykorzystane są możliwości Twojego umysłu i ciała. Jednak w powtarzającej się codzienności często zapominasz, jak naprawdę wielki i wspaniały jest człowiek, ilu dokonał naukowych odkryć ratujących ludzkie istnienia, jak niezwykle potrafi wykorzystać moce natury i jak nadzwyczajne dzieła sztuki stworzył, ile ma w sobie czułości i dobroci, jak pięknie potrafi kochać i służyć innym.

Tak, te wszystkie doskonałości od milionów lat zadomowiły się i mieszkają w nas. Często jednak autentyczne źródła naszej mocy wymykają się spod kontroli świadomości i życie jakby toczy się samo, monotonicznie. Czasami pozornie komfortowo goszczą w nim rutyna i przeciętność. Nie zgadzaj się na to, bo przecież możesz żyć inaczej! Każdy dzień może być pasjonujący, entuzjastyczny, interesujący i bezgranicznie szczęśliwy! Można od życia brać więcej i można światu dawać dużo więcej.

Nie jesteśmy tu, na Ziemi, tylko po to, aby płacić podatki, pracować przez 40-50 lat i liczyć na przetrwanie od pierwszego do pierwszego. Życie oferuje człowiekowi niezwykle bogactwa w każdej sferze: emocjonalnej, intelektualnej, materialnej, finansowej, duchowej, społecznej i jakiej jeszcze tylko pragniesz. Jak zazwyczaj, tak i tym razem początek wszelkich zmian jest w Twoim umyśle. To w marzeniach rodzi się pomysł na nowy standard życia, a później potrzebujesz tylko właściwej strategii, aby osiągnąć swoje cele. Ten rozdział zawiera materiał, krok po kroku wskazujący drogę, którą należy podążać, aby Twoje sny się spełniły.

Niezależnie od tego, jak wysoko i jak daleko już zaszedłeś korzystając ze swojej inteligencji, kreatywności, pragnienia czynienia dobra, zawsze możesz zrobić jeszcze jeden i jeszcze jeden krok więcej. Jakość Twojego indywidualnego życia ma dużo głębszy sens, niż przypuszczasz.

Nasze indywidualne istnienia tworzą standard globalny. Jeżeli Ty wprowadzisz zmianę w swoim życiu - np. poczujesz się bezpieczny, staniesz się bardziej witalny, odnajdziesz w sobie więcej miłości do ludzi albo nauczysz się kreować bogactwo - to z pewnością wysubtelniejże wibracja całej Twojej energii. W ten sposób wniesiesz też potężny wkład w poprawę jakości życia na Ziemi. Wszyscy jesteśmy bowiem połączeni niewidzialnymi nićmi i na głębokim poziomie nieświadomości wpływamy na siebie wzajemnie.

Jak naczynia połączone

Najwspanialszym darem, który każdy z nas może ofiarować sobie i światu, jest nieustający rozwój. Stając się kimś bardziej harmonijnym, lepiej radząc sobie z codziennymi wyzwaniem, twórczo wykorzystując moc emocji, promieniujesz radością, ciekawością świata, energią, witalnością i wszystkim, co najlepsze. Twoje życie staje się pełne wrażeń, piękne i bogate w to, czego pragniesz.

Jeżeli jeszcze do tej pory nie jesteś do końca przekonany, że świat jest nierozzerwalną całością, to przypomnij sobie lekcje fizyki ze szkoły podstawowej. Zobacz w wyobraźni szereg naczyń połączonych, częściowo wypełnionych wodą. Zmiana w jednej części generuje natychmiast zmianę w pozostałych elementach tego szeregu. Pamiętasz? Woda zawsze dążyła do uzyskania poziomu równowagi.

Teraz przypomnij sobie dzień 11 września 2001 roku. Światem wstrząsnęła wiadomość o zdarzeniu, które miało miejsce w Nowym Jorku. Uprowadzone samoloty uderzyły w wieże World Trade Center, doszczętnie niszcząc materialne centrum światowego biznesu. Działo się to tak bardzo daleko od Polski i właściwie nic nam bezpośrednio nie zagrażało. Teoretycznie powinniśmy zachować stoicki spokój, ale było inaczej. Nagle pojawiły się strach, przerażenie, niepewność jutra, wizja totalnej zagłady. Nie mogliśmy udawać, że nas to nie dotyczy.

Podobnie jak historię ludzkości rzeźbią tragedie, tak samo wpływają na nią nasze osobiste sukcesy. Świadomość ta z pewnością pogłębi wartość i doda motywacji Twoim dokonaniom w zakresie doskonalenia siebie.

Zauważ, że zawsze możesz kochać jeszcze bardziej, zawsze możesz jeszcze lepiej robić to, co robisz, możesz jeszcze

mocniej odczuwać radość życia, możesz mieć jeszcze więcej pieniędzy i możesz w jeszcze większej ilości ofiarować je drugiemu człowiekowi. Możesz odnaleźć głębszy sens swojego istnienia i wносить większy wkład w życie innych ludzi. Cokolwiek pragniesz zmienić lub osiągnąć - zrobisz to pod warunkiem, że będziesz wiedział jak. Chcę, abyś niczego nie czynił po omacku, nie błądził i nie miał rozterek. I wiesz co? To wszystko naprawdę działa!

W co wierzysz?

Wszystko, czym jesteś dzisiaj, co posiadasz i jak żyjesz, jest wynikiem wcześniej podjętych przez Ciebie decyzji. To one powodowały, że czasami wycofywałeś się, a czasami byłeś niepowstrzymany w dążeniu do celu. Postanowieniami człowieka kierują oczywiście potężne siły emocji i przekonań. Przekonania, które mają decydujący wpływ na Twoje życie, są głęboko ukryte w podświadomości.

Musisz najpierw wyłowić je z potężnej otchłani i uświadomić sobie ich treść.

Jeżeli masz np. notoryczny problem z brakiem pieniędzy, to być może bliskie są Ci następujące przekonania: „Polak biedny, ale pan” albo „biedny, ale uczciwy” albo że „na wszystko trzeba ciężko pracować”. Pracować? Tak, ale dlaczego nie robić tego z ogromną przyjemnością, z radością tworzenia. Może więc zamienić tak często używane słowo „robotą” na „codzienna przygoda” - już brzmi inaczej, budzi do życia, niesie też inną energię. Sam pomyśl, jak inaczej możesz nazwać swoje codzienne obowiązki. Ta nowa sytuacja spowoduje zmianę Twojego nastawienia do tego, czym się zajmujesz, i natychmiast podniesie efekt wszelkich podejmowanych działań.

Każda zmiana przekonania zależy tylko od Ciebie. To Ty nadajesz mu nowy sens i wartość emocjonalną. Kiedy bezskutecznie walczysz z nadwagą, przyjrzyj się, czy czasami nie jest tak, że w Twoim przypadku jedzenie jest równoznaczne z poczuciem bezpieczeństwa albo w dzieciństwie miałeś obowiązek zjedania wszystkiego z talerza, bo „zostawianie jedzenia to grzech”.

Opowiem Ci zabawną historię. Jeden z moich kolegów ze szkoły podstawowej, Zbyszek, wyjechał na stałe za granicę w czasie, kiedy robiło to w Polsce wiele osób. Po pewnym okresie zaczął odwiedzać stary kraj i z sentymentu do dawnych lat spotykał się z dawnymi przyjaciółmi. Któregoś dnia zadzwonił do mnie i umówiliśmy się na wieczorne „Polaków rozmowy”. Ja przygotowałam stół na zasadzie „czym chata bogata”, a i Zbyszek przyniósł też jakieś wiktuały, pośród których nich był maleńki słoiczek z kawiozem. Pamiętam jak dziś jego cenę: 50 zł. Na owe czasy była to duża kwota. Ucztowaliśmy i wspominaliśmy szkolne lata długo i wesoło. Posprzątałam po wyjściu gościa i nietknięty kawior powędrował do lodówki. Na drugi dzień rano przygotowywałam śniadanie mojemu synowi i oczywiście zrobiłam mu kanapki z kawiozem. Ja kawioru nie lubię, ale przecież ktoś musiał go zjeść, więc padło na Pawła. Mój mały wówczas syn z niesmakiem spojrzał na kanapki upstrzone kuleczkami, powąchał i zapytał, co to jest.

Wznosząc się na wyżyny intelektualne, wytłumaczyłam dziecku, że to jest kawior, coś niezwykle delikatnego, eleganckiego, wykwintnego, o dużych wartościach odżywczych, no i że właśnie ma szansę spróbować ten ósmy cud świata. Na to padło kolejne pytanie: „Skoro to jest takie dobre, to dlaczego, mamusiu, sama tego nie jesz?” i spojrzał na mnie podejrzliwie. Widocznie odpowiedziałam w miarę przekonująco, bo Paweł zjadł kanapki, po czym stwierdził, że był to pierwszy i ostatni raz, i poprosił, aby więcej nie uszczęśliwiać go tymi delikatesami.

Sytuacja ta dała mi wiele do myślenia. Dlaczego sama czegoś nie lubiąc, dałam to swojemu dziecku? Dlaczego po prostu nie wyrzuciłam tego kawioru mimo jego ceny? Przecież to nie ja go kupowałam. Nie były to moje pieniądze. Co nie pozwoliło mi zachować się racjonalnie? W tym momencie, tak jak flesz, pojawił się przed moimi oczyma ogromny napis na czarnej tablicy:

WYRZUCAĆ JEDZENIE TO GRZECH

Grzech jest pojęciem ogólnoludzkim i oznacza robienie czegoś złego. Nikt przecież nie chce być złym człowiekiem. Ja też. Trzymałam więc zawsze w lodówce wszystkie potrawy do momentu, kiedy zaczynały się psuć, a wówczas z czystym sumieniem mogłam je wyrzucić. Niektóre zupy były czasem tak złośliwe, że nie psuły się kilka dni i stały zajmując tylko miejsce. Zastanowiłam się, skąd mam w sobie to przekonanie, które zmusza mnie do zachowań wbrew wszelkiej logice. Przypomniałam sobie sceny z mojego rodzinnego domu. Rodzice przeżyli wojnę i głód. Dla nich pożywienie ma zupełnie inne znaczenie i inną wartość niż dla mojego pokolenia. U nas w domu zawsze był przymus zjedania wszystkiego z talerza, bo „wyrzucać jedzenie to grzech”. Kiedy zdarzało się, że nie mogłyśmy już z siostrą zmieścić wszystkiego w swoich żołądkach, to ostatnim ogniwem przed śmietnikiem był talerz naszego ojca. Tata starał się ratować sytuację, ale też czasami nie dawał rady i ukradkiem przed mamą wyrzucał resztki do sedesu. Jak na dłoni zobaczyłam wszystko, w czym żyłam i co całkiem nieświadomie żyło wciąż we mnie.

To był dopiero pierwszy krok, uświadomienie sobie przekonania, które rządzi postępowaniem. Teraz trzeba było je zmienić, zaszczyć w podświadomości i rozpocząć nowe życie. Wcale nie tak od razu udało mi się być konsekwentną. Dzisiaj jest już zupełnie inaczej. W lodówce mieszka tylko to, co jest naprawdę potrzebne.

Osoby, które były dla nas autorytetami w przeszłości, pozostawiły w naszej osobowości niezatarty ślad. Warto zweryfikować, czy ich, trwający w podświadomości, wpływ na dzisiaj podejmowane decyzje powoduje, że żyjesz „pełnią życia” czy też, mówiąc w przenośni, „ledwie dyszysz”.

Odkrywanie własnych przekonań

Ćwiczenie

Odkryj swoje wewnętrzne przekonania stosując jeden z poniższych sposobów. Weź dużą kartkę papieru i zacznij pisać np. „Mam mało pieniędzy, ponieważ wierzę, że...” i tu wpisz natychmiast to, co przychodzi Ci do głowy. Potem powtórz: „Mam mało pieniędzy, ponieważ wierzę, że...” i znów wpisz to, co spontanicznie przychodzi Ci do głowy. Pisz tak przez co najmniej 15 minut. Obserwuj zmieniające się emocje. Zauważ, jak w pewnym momencie zaczniesz pisać nie „z głowy” tylko „z serca” - to znak, że jesteś na właściwej drodze. Kontynuuj pisanie do momentu, aż pewna myśl zacznie powtarzać się stale. Np. zdanie będzie brzmiało tak: „Mam mało pieniędzy, ponieważ wierzę, że wszyscy bogacze to złodzieje”.

W ten sposób odkryłeś pierwsze negatywne przekonanie, z którym musisz się uporać. Po tygodniu wróć do tego zadania i znajdź inną ukrytą myśl, która jest nieświadoma i połączona z silnymi destrukcyjnymi emocjami. Zawsze istnieje wiele pokładów tego, w co wierzysz, co podstępnie kieruje Twoim postępowaniem. Im więcej odkryć poczynisz, tym bardziej radykalne zmiany wystąpią w Twoim życiu.

Ćwiczenie

Innym sposobem uświadamiania sobie własnych wierzeń jest pogrążenie się w stanie bardzo głębokiego relaksu albo medytacji i otwarcie na to, co przynosi podświadomość. Poświęć więc nieco czasu i wykonaj jedno ze znanych Ci ćwiczeń relaksacyjnych, zadając sobie pytanie typu: W co takiego wierzę, że ciągle brakuje mi pieniędzy? Obserwuj, jaka informacja przychodzi do Ciebie. Może pojawić się myśl, ale mogą też jak ulotne chmurki przepłynąć przed oczyma obrazy, które dostarczą odpowiedzi na żądane pytanie. Cokolwiek się stanie, przygotuj się na przyjęcie wszelkiej wiedzy, nawet jeżeli będzie wydawała się nieprawdopodobna. Tak niewiele świadomie wiemy o sobie, że czasami nawet w najśmielszych oczekiwaniach nie spodziewamy się prawdy, którą ukazuje nam podświadomość.

Ćwiczenie

Kolejną drogą do odkrycia reguł rządzących Twoimi działaniami jest programowanie snu, który ma przynieść odpowiedź na zadane pytanie. Jest to technika, której uczą się słuchacze kursu samokontroli umysłu metodą Silvy.

Na nocnej szafce przygotuj sobie długopis i papier. Przed snem wprowadź się w poziom głębokiego relaksu i powiedz do siebie: „Chcę, aby przyśnił mi się sen, który będzie odpowiedzią na moje pytanie (tu zadaj jasno sformułowane pytanie). Taki sen przyśni mi się, zrozumiem go i zapamiętam”.

Możesz obudzić się w środku nocy, kiedy będzie Ci się śnił zaprogramowany sen, albo będziesz go rano pamiętał. Koniecznie zapisz to, co ukazała Ci podświadomość. Sen jest naturalnym stanem, w którym wyłącza się świadomość człowieka, a do głosu dochodzą skarby podświadomości. Zawsze jest to najczystsza prawda, ponieważ informacja ta nie jest przepuszczana przez filtr intelektualnej cenzury.

Wybierając i stosując jedną z opisanych metod z pewnością odnajdziesz wiele przekonań, które ogromnie dotychczas ograniczały Twoją ekspansję życiową i powodowały, że żyłeś poniżej swoich rzeczywistych możliwości.

Unicestwienie destrukcyjnych programów

To, co odkryłeś, musisz teraz koniecznie zniszczyć. I znów, z im większą pasją to zrobisz, tym skuteczniej uporasz się ze wszystkim, co przez tyle lat bojkotowało Twoje wysiłki w osiąganiu wyznaczonych celów lub wręcz minimalizowało Twoje pragnienia i sprowadzało je jedynie do prostej wegetacji.

Najpierw napisz owo paskudne przekonanie, po czym zamaż je z furją, aż zrobisz w papierze dziurę, podrzyj, wyrzuć do sedesu i spuść wodę albo wrzuć resztki papieru do ognia. Zrób wszystko, aby fizycznie napisane przekonanie przestało istnieć.

Z kolei ośmiesz je. Stań przed lustrem i wypowiadaj całe to kłamliwe zdanie różnymi głosami; mów wysoko i nisko, wolno i bardzo szybko, mów jak myszka Miki, mów jak zdarta płyta, mów słowa od końca i od początku. Spowoduj, aby to, w co wierzyłeś, przestało być tak śmiertelnie serio i ważne, a stało się zabawne, śmieszne, a wręcz idiotyczne. Nie bój się mocnych słów, one niosą energię, której potrzebujesz. Tańcz, rób do lustra głupie miny, graj na nosie, pukaj się w czoło, baw się na całego. Pozwól sobie na dużo fantazji i niekonwencjonalnych zachowań. Zobaczysz, jak potężną ulgę poczujesz, kiedy pozbędziesz się koszmarnego bagażu starych, bezużytecznych programów.

Proces ten powinien być mocny i przekonujący, bo jeżeli określony schemat funkcjonował w Twoim życiu przez 20, 40 czy 60 lat, to musisz poświęcić sporo czasu i energii, by to zmienić. Ale warto to zrobić, bo przecież chcesz mieć resztę życia piękną, pasjonującą, bogatą i spełnioną.

Zniszczenie przekonań, które były Twoim wrogiem, jest pierwszym etapem przygotowującym Cię do tworzenia najwyższego poziomu życia.

Kreowanie swojego przeznaczenia

Ćwiczenie

Teraz zadaj sobie pytania:

- Czego tak naprawdę chcesz doświadczyć w swoim życiu?
- Jak bardzo tego chcesz?
- Kiedy chcesz, aby spełniły się Twoje marzenia?
- Co możesz poświęcić, ile z siebie dać, aby stało się rzeczywistością to, o czym marzysz?

Możesz pragnąć absolutnie wszystkiego, co podpowie Ci głos serca. Możesz mierzyć ogromnie wysoko. Nieczęsto to robisz. Zwykle ograniczasz swoje plany do tego, co realne, co mieści się w granicach racjonalnego myślenia. Zrób raz inaczej, teraz masz szansę.

Celowo nie używam określeń wyrażających przeciętność (np. w porządku, normalnie, jak zwykle, nic specjalnego), chcę Cię bowiem zainspirować właśnie do sięgania gwiazd. W czasie „Mistrzostwa emocjonalnego”, kiedy mówiłam o stawianiu sobie porzeczek bardzo wysoko, o bardzo śmiałych marzeniach i o patrzeniu na szczyt góry, a nie z boczne

pagórka, ktoś z grupy poparł mnie przytaczając powiedzenie, że „trzeba mierzyć w Księżyc, bo jeżeli nie transz, to i tak znajdziesz się pomiędzy gwiazdami”. Wszyscy skrętnie zapisali tę sentencję.

Ustanów nowe poziomy swojego życia. Nowe poziomy życia emocjonalnego, mentalnego, duchowego, fizycznego, finansowego, swojej kariery zawodowej, swojego związku z partnerem.

Ćwiczenie

Odpowiedz sobie na pytania:

- Jak chcesz się czuć wykonując swoją pracę?
- Czego chcesz doświadczyć w swoim związku z kochaną osobą, z dziećmi?
- Jak ma wyglądać miejsce, w którym żyjesz, Twój dom?
- Kim będą Twoi nowi przyjaciele?

Rozwiń skrzydła, posłuchaj muzyki swojego serca, puść wodze fantazji i być może po raz pierwszy w życiu „wzleć ponad poziomy” - jak pisał Adam Mickiewicz.

Odpowiedz sobie również na pytania: Dlaczego tego chcesz? Co przyniosą Ci owe zmiany? Od czego się uwolnisz, a czego doświadczysz? Kim się staniesz, kiedy osiągniesz to, czego pragniesz? Kim będziesz naprawdę?

Nowy słownik

Porusz swoje uczucia i zamiast mówić, że coś „idzie dobrze” albo „jest w porządku”, używaj słów wielkich, mocnych, nośnych; niech i one będą Twoimi sprzymierzeńcami. Mów, że czujesz się świetnie, znakomicie, że ktoś zrobił coś doskonale, widziałeś wspaniały film, że oczekujesz zdecydowanych zmian. Opowiadaj o wydarzeniach z bliskim w oku, moduluj swój głos, technij życie we wszystko, co robisz. Przeżywaj każdy dzień nadzwyczajnie, fantastycznie i entuzjastycznie. Wprowadź do swojego słownika nowe określenia, które będą prawdziwie oddawać to, czego sercem doświadczasz. Nie może być inaczej. Życie na szczycie możliwości wymaga ekspresji słowa. Pamiętasz zapewne fragment piosenki: „bo nie ludzie słowa, ale słowa ludzi niosą”. To jest ogromna prawda. Słowa wielkie porywają do czynu, słowa miątkie zabijają pragnienia. Słowem można sprawić komuś radość, przyjemność, ale można też zranić czy wręcz zniszczyć. Zaprzyjżnij się z takimi określeniami jak niezwykle, nadzwyczajny, entuzjastyczny, optymistyczny, pasjonujący, energiczny, bezgraniczny, najlepszy, największy, niezastąpiony, fantastyczny, cudowny, wspaniały, radosny, szczęśliwy, ogromny i wiele innych o podobnej wibracji.

Musisz wiedzieć, że korzystając ze starego języka, za każdym razem aktywujesz stare szlaki połączeń neuronalnych w swoim mózgu i na nic zdadzą się Twoje starania wprowadzenia zmian.

Zmiana musi być radykalna i masywna. Musi dotyczyć wszystkiego i na każdym poziomie.

Wiem, że w naszym kraju spontaniczność jest zaskakująca i często niemile widziana. Wymagamy przeciętności i niewychylania się z szeregu. Dotyczy to również naszego języka. Mówimy o dobrym życiu, dobrym człowieku, o dobrych radach zamiast pragnąć życia nadzwyczajnego, mieć związek z niezwykle człowiekiem czy udzielać rad nad wyraz skutecznych. Moim licznym spotkaniom autorskim związanym z napisaniem książki *Sekrety hipnozy* towarzyszyło superseminarium *Mistrzostwo emocjonalne*. Jest ono rzeczywiście niezwykle, jak twierdzą uczestnicy. W przygotowanych przeze mnie materiałach informacyjnych dla organizatorów celowo użyłam słowa „superseminarium”. Dostyc mam przeciętnych czy dobrych treningów. Oczekując od innych ludzi spotkań ekscytujących, potężnie i trwale transformujących, sama oferuję również niezwykle terapie, nagrania i seminaria. Nie każdy jest jednak gotowy na przyjęcie nowych, energetycznych słów. W jednym z miast organizatorka wykreśliła słowo „super” i w tytule zostało tylko seminarium *Mistrzostwo emocjonalne*. Pewnie jedno z wielu kolejnych seminariów. Później uskarżała się, że czasy są trudne i niełatwo jest zarobić na koszty. W czasie zajęć siedziała w pokoju obok czytając gazetę. Czy w ten sposób można wykreować swoją wspaniałą rzeczywistość?

Nowa fizjologia

Równie ważna jest postawa twojego ciała, tempo chodzenia, szybkość mówienia, siła głosu. Wszystko, po prostu wszystko ma znaczenie. Zaobserwuj, jak robią to ludzie skuteczni, i ich naśladowaj.

Ćwiczenie

Stań przed lustrem i ćwicz tak długo, aż Twoje ciało przyjmie nowy sposób ekspresji za zupełnie naturalny. Mów zdecydowanie, patrz prosto w oczy, poruszaj się sprężysto z energią i pewnością siebie. Ruch to jedna z podstawowych sfer zmiany. Musi być dynamiczny i wyrażać wi-talność organizmu. Nigdy niczego nie osiągniesz powłócząc nogami, ruszając się jak mucha w smole, mając zgarbione plecy i miaucząc zamiast mówić. Oddychaj głęboko, a przede wszystkim wyprostuj się. Do wypowiedzianych stów koniecznie dołącz mowę ciała. Wyrażaj swoje myśli całym sobą, a nie tylko ustami. Stań się przekonujący. Pamiętaj, że w komunikacji mowa ciała stanowi aż 68 procent wartości tego, co chcesz przekazać. Odkryj miejsce w swoim ciele, gdzie rodzi się Twoja prawda. Miej tego świadomość i wykorzystuj je zawsze.

Energetyzowanie marzeń

Ważnym aspektem kreowania swego przeznaczenia jest energetyzowanie wyobrażeń, czyli dodawanie im potężnej siły wzmacniających emocji oraz kojarzenie z dynamicznymi ruchami ciała. Podświadomość uwielbia ruch i potrzebuje aktywności.

Gesty mocy są ruchami, gwałtownymi zmianami położenia ciała, które budzą uśpioną, leniwą energię. Możesz np. nagle

wstać i podskoczyć wiele razy, wyrzucić w górę ramiona, pełnym głosem zaśpiewać piosenkę. Ja, aby pobudzić swoje ciało i umysł, kilkakrotnie w ciągu dnia tańczę do utraty tchu. Zawsze w radiu można usłyszeć taką melodię, która porywa i pozwala na szaleństwo. Trwa to zaledwie kilka minut, ale wykonywane podczas tańca ruchy - podskoki, skręty, ruchy rękoma, biodrami, ramionami - podnoszą witalność i energię, pod warunkiem że zaangażujesz się w to, co robisz w stu procentach, a nie tylko kiwasz się w takt muzyki. Później patrzysz na świat inaczej, wszystko jest prostsze i całkiem możliwe do osiągnięcia. Pojawia się też więcej pomysłów i są one zdecydowanie bardziej kreatywne. Po prostu szczęśliwy mózg pracuje z większą radością.

Podczas jednego z moich amerykańskich seminariów naszym zadaniem było bardzo przekonujące wypowiedzenie zdania, które odzwierciedlało indywidualny sens życia każdego z nas. Zdarzało się niejedną raz, że ktoś wpadł w pewną rutynę i ciągle powtarzał swoją wypowiedź tym samym głosem, w podobny sposób, daleki od doskonałości. Tak normalnie funkcjonuje mózg człowieka. Odkrywa pewną pętlę neuronową i pobudzenie elektryczne wciąż krąży po tym samym szlaku, dając w efekcie to samo zachowanie czy ten sam sposób ekspresji. Dlatego też, żeby dokonać zdecydowanej zmiany, trzeba zachować się zupełnie inaczej niż zwykle. Nas mobilizowano do skakania, do wypicia szklanki wody, do wzięcia kilku głębokich oddechów. Były to bardzo skuteczne metody. Później zadanie zawsze wykonywaliśmy tak dobrze jak nigdy przedtem.

Ten sam efekt wysokiego poziomu energetycznego możesz osiągnąć biegając, jeżdżąc na rowerze, pływając czy odkrywając nowe jeszcze przez Ciebie nie uprawiane sporty. Wszystko, czym zajmujesz się z pasją, daje Ci niespożytą energię. Pamiętaj więc, abyś zawsze, w każdych okolicznościach dawał z siebie tak wiele, jak tylko jest to możliwe, i każdego dnia jeszcze więcej niż wczoraj!

Od dzisiaj koniecznie dołącz do wypowiedzianych marzeń gest mocy, powtarzaj swoje afirmacje podczas biegu, ćwiczeń czy tańca. W ten sposób staną się bardziej energetyczne i bliższe rzeczywistości.

Nowe przekonania, działania i uczucia

Teraz stwórz nowe przekonania, które doprowadzą Cię do osiągnięcia zamierzonych celów.

Ćwiczenie

Ponownie weź papier i pisz. Pisz afirmacje po kolei i na każdy temat. Wiesz, jakiej pragniesz przyszłości. Zdecyduj, jakie podejmiesz działania, aby spełnić marzenia. To nie mogą być okazjonalne czyny, to musi być wielka i konsekwentna kampania. Wypisz wszystko, co możesz zrobić już teraz; co musisz zrobić, aby rezultat stał się faktem. Nie bądź leniwy, pisz dużo. Otwórz głowę na nowe pomysły. Kopiuj strategie stosowane przez innych. Czytaj, ucz się, słuchaj kaset, zasięgnij rady. skorzystaj z konsultacji. Stwórz własny, osobisty program zmiany. Stań się mistrzem swoich emocji i całego życia.

Ćwiczenie

Odpowiedz sobie również na pytania:

- Co zyskasz, kiedy osiągniesz swoje cele?
- Co będziesz czuł?
- Czego zaczniesz doświadczać, co do tej pory było poza Twoim zasięgiem?
- Jaki poziom osiągnie Twoje życie?
- Kim się staniesz?
- Jak o sobie będziesz myśleć i mówić?

Sugeruję ci, abyś odpowiedział na każde z tych pytań z głębi serca. Zrób to uczciwie. Napisz dużo, nie ograniczając się do powierzchownych określeń. Sięgnij znacznie głębiej niż zwykle. Zobacz, co tak naprawdę żyje na dnie twego serca. I koniecznie zrób to teraz!

Przyszła czas na integrację wszystkich elementów, które do tej pory przygotowałeś: Twoich pozytywnych przekonań, wzmacniających emocji, oczekiwanych rezultatów i nowego celu. Tu właśnie wykorzystasz autohipnozę, której poświęcone są następne rozdziały. Samodzielnie wprowadzisz się w stan głębokiego relaksu i z całą mocą wyobrazisz sobie, „tak jakby” to, czego pragniesz, stało się już naprawdę. W wyobraźni powtórzysz cały dotychczasowy proces zmian. Będziesz wypowiadał ułożone przez siebie afirmacje, oczyma duszy zobaczysz dary, których pragniesz, a Two serce przenikną gorące uczucia.

Nie każdy jednak potrafi konsekwentnie pracować ze sobą. Wiele osób potrzebuje wsparcia, przewodnika bądź pomocy. W tym celu stworzyłam nagranie, które jest integralną częścią tej książki, pt. *Autohipnoza*^S - Zawiera ono kompendium podanych dotychczas wiadomości, a w drugiej części sesję autohipnozy ze wszystkimi krokami tworzenia swojej wymarzonej przyszłości.

To będzie niezwykle przeżycie. Oczekuj nadzwyczajnych doznań i bądź na nie przygotowany. Kiedy cały Twój umysł, każdą swoją komórkę, każdą emocję, każdą myśl zaangażujesz w kreowanie upragnionego efektu, otrzymasz swoją nieodpartą przyszłość. Natura i los nie będą miały wyboru. Wszystko zacznie Ci sprzyjać i zdarzy się to, co rozkwitło w Twoim sercu i umyśle jako ogromne pragnienie innego życia. Od dzisiaj Twoje życie nigdy już nie będzie takie samo jak dotychczas!

Hipnoza a jakość życia

W swojej praktyce terapeutycznej, jak również w pracy doradcy osobistego traktuję autohipnozę jako doskonałe narzędzie zmieniające idee w rzeczywistość i ogromnie przyspieszające zmianę programów działających na poziomie

podświadomości.

Gehenna niepewności

Wyobraź sobie osobę znajdującą się w fatalnym stanie emocjonalnym. Ten „ktoś” ciągle narażony jest na frustrację, ciągle jest niezdecydowany, nie potrafi podejmować decyzji i wiecznie się „miota”. Życie takiego człowieka jest pełne rozterek i lęku o to, czy dobrze wybrał, czy przyszłe konsekwencje będą takie, jakich oczekiwał. A może trzeba było zrobić inaczej? Może byłoby lepiej, gdyby...? Ale jak ja się teraz wycofam? Tysiące pytań kłębiących się w głowie biedaka nie dają mu spokoju. Nie może spać, nie może jeść, nie zauważa niczego poza swoim problemem. Każdy dzień jest gehenną wątpliwości i sam nie potrafi nic z tym zrobić.

Jak można mu pomóc? Koniecznie należy zajrzeć dużo głębiej, do podświadomości i tam wprowadzić pożądane zmiany, które przyniosą oczekiwane rezultaty. Jest to poziom, na którym zdomowały się wszelkie wierzenia i przekonania odpowiedzialne za wszystko, co człowiek czuje, postrzega, interpretuje, i za to, jak zachowuje się w określonych sytuacjach. Na szczęście kolor okularów, przez które patrzymy na świat, można zmienić.

Kiedyś odwiedziła mój gabinet piękna, młoda, wykształcona dziewczyna, Elżbieta. Miała wówczas 27 lat, była zaręczona i mieszkała z mamą. W szufladzie leżało kilka dyplomów świadczących o jej umiejętnościach, zdanych egzaminach i obronionych pracach. Głowę jej wypełniało całe mnóstwo rozterek. Cokolwiek robiła, natychmiast pojawiały się wyrzuty sumienia i wątpliwości, że może swoim postępowaniem kogoś skrzywdziła. Mimo że była najlepszą studentką, koszmarnie bała się każdego egzaminu i przed każdym z nerwów wymiotowała. Zwykła wyobrażać sobie najgorsze scenariusze czekających ją zdarzeń, więc zazwyczaj żyła w paraliżującym lęku. Doszło już do tego, że nie wychodziła samodzielnie z domu, a o podróży

nie było nawet mowy. Po kilku wizytach, podczas których zastosowałam zabiegi hipnozy, i po systematycznym słuchaniu wielu terapeutycznych nagrań oraz ukończeniu kursu samokontroli umysłu metodą Silvy i mistrzostwa emocjonalnego dzisiaj Elżbieta jest wolna od lęku. Rozkwitła, głębiej oddycha, jest radosna, wyjeżdża na kraj świata, wciąż przychodzi na seminaria, ciągle czyta i słucha wszystkiego, co pomaga jej osiągać jeszcze lepsze samopoczucie i jeszcze większe uwolnienie się od lęku. Wiem, jak się czuje i jak dziś ogromny ma apetyt na życie.

Dlaczego „dynamiczna”?

W życiu stałe jest jedynie to, że wszystko płynie, wszystko się zmienia. Nikt dwa razy nie wstępuje do tej samej rzeki. Nic dwa razy się nie zdarza. Dzień niepodobny jest do dnia. Znane to prawdy, które od wieków wyrażają pokorę wobec upływu czasu i tańca pór roku. Ale Ty zrób krok naprzód, wykorzystaj naturalną dynamikę zmian, by przemienić siebie i swoje życie.

Najczęściej słowo „hipnoza” kojarzy się ze stanem uległości i pasywności. Ja oczekuję od moich Czytelników oraz osób, z którymi pracuję, pełnego zaangażowania i odpowiedzialności. Tylko w ten sposób można osiągnąć trwałą, zamierzony sukces. Pojęcie „dynamiczna” jest zwiastunem zmian, zobowiązuje również do osobistej czujności nad realizacją ustalonego programu. Już podczas sesji hipnotycznej zachodzą w umyśle zahipnotyzowanej osoby procesy niezwykle. Myśli i emocje są bardzo aktywne, rodzą się też nowe odczucia, które kotwiczą pragnienia urzeczywistniania nowych idei. To wszystko jest ogromnie spontaniczne, naenergetyzowane, witalne i dynamiczne. Zwykle pacjent może pracować z hipnoterapeutą tylko raz w tygodniu i przez stosunkowo krótki czas. Z pewnością jest to zdecydowanie lepsze niż nierobienie niczego, ale to stanowczo za mało, aby zmienić niechcianą sytuację zdecydowanie i szybko. Kto ma czas czekać na uporanie się ze swoimi problemami dwa, trzy lata? Kto ma tyle pieniędzy i czasu, aby raz w tygodniu odwiedzać psychoanalityka i dalej żyć z zaprzyjaźnionym już lękiem? Potrzebujemy pomocy natychmiast, z prędkością światła i bardzo skutecznie!

Nauczę Cię stosowania takich strategii, w których sam będziesz wykorzystywał hipnozę dla osiągnięcia zaplanowanych zmian. Warunkiem jest to, że musisz stać się mistrzem wywierania wpływu na siebie. Hipnoza to jedynie narzędzie: w rękach rzemieślnika będzie przynosiło poprawne efekty, ale w rękach artysty uczyni prawdziwe cuda.

Potrafisz więcej, niż przypuszczasz!

Każdy człowiek dysponuje ogromnym potencjałem swojego umysłu, który jest mu подарowany przez naturę po to, by go intensywnie wykorzystywał, a nie usypiał przed obrazkami migającymi z telewizyjnego ekranu.

Przychodzimy na świat wyposażeni we wszelkie umiejętności i talenty służące własnemu dobrobytowi i temu, aby nasze życie było wspaniałe i spełnione. Mamy genialnie stworzone ciała, które, dopóki im nie przeszkadzamy, bezbłędnie wypełniają swoją rolę. Mamy wszystkie potrzebne zmysły, aby odbierać nimi świat zewnętrzny i uczestniczyć w jego istnieniu. Ponadto naszym przywilejem jest twórcze i abstrakcyjne myślenie, stanowiące potężny oręż w kreowaniu rzeczywistości, tworzeniu wiekopomnych dzieł sztuki, rozwijaniu nauki i cywilizacji. Dopełnienie wszystkiego stanowią głębokie emocje, mogące wynieść człowieka ponad poziomy albo zepchnąć go w otchłań nicości, zależnie od umiejętności radzenia sobie z nimi.

Piszemy o najwyższych poziomach, dajmy to co najlepsze, piękny kolor. Przez wieki stosowano pewne zabiegi oddziałujące na ludzką psychikę w celu osiągnięcia konkretnych rezultatów. Początkowo były one związane głównie z uzdrawianiem dolegliwości cielesnych i psychicznych, a obecnie coraz częściej pojawiają się w kontekście zwiększenia motywacji do działania, przekraczania ograniczających przekonań, stymulowania do pokonywania dotychczasowych

rekordów (i to nie tylko w dziedzinie sportu) oraz do zdecydowanie większego wykorzystania możliwości swojego umysłu.

Kilka lat temu otworzyłam drzwi do gabinetu i powiedziałam: „Proszę, zapraszam następną osobę”. Wszedł mężczyzna będący szefem działu marketingu dużej firmy. Odpowiedzialna rola i ważny człowiek. Zanim otrzymał swoje stanowisko, nic nie zakłócało spokoju jego ducha. Żył normalnie, wypełniał powierzone mu obowiązki bardzo dobrze, zarabiał nieźle pieniądze, wracał do domu w porze obiadu. Teraz zmizerniał, zbladł, skarżył się na zaburzenia snu, problemy z koncentracją uwagi i pamięcią. Dążąc do perfekcji, zamiast rozsądnie podzielić całą pracę pomiędzy swoich pracowników, właściwie wykonywał ją sam. Przyznał, że zawsze przed publicznym wystąpieniem ogarnia go paniczny lęk, mimo że doskonale zna temat. Zawsze by superprzygotowany, gdyż był wybitnym ekspertem w swojej dziedzinie. Poważnie zastanawiał się nad rezygnacją ze stanowiska mimo jego intratności. Wątpił w swoje możliwości, nisko oceniał własne umiejętności i generalnie był przerażony. Przyszłość jawiła mu się jako czarna otchłań.

Również w tym przypadku hipnoza okazała się niezwykle skuteczna. Nauczyłam go umiejętności wprowadzania się w stan autohipnozy przed ważnymi spotkaniami i właściwego dynamicznego programowania podświadomości, aby stała się jego przyjacielem, a nie sabotażystą, tak jak dotychczas. Dzisiaj zajmuje dużo wyższe stanowisko niż wtedy, radzi sobie znakomicie i nadal dba o swój rozwój. Mówi, że nasze seminaria i nagrania dodają mu energii i wiary w swoje możliwości. Galkiem swobodnie przemawia do bardzo ważnych osobistości. Podejmuje śmiało i odpowiedzialne decyzje. Zdecydowanie uwierzył, że może więcej, niż kiedykolwiek podejrzewał.

Hipnoza kreująca zdrowie

Absolutną podstawą wszelkich Twoich osiągnięć są doskonałe zdrowie i witalność. Przez całe tysiąclecia zawsze intrygowało filozofów, badaczy i uczonych nasze ciało i umysł. Przez ten czas dokonano wielu odkryć, dotarto do poziomu atomu i genu, które tłumaczą z materialistycznego punktu widzenia funkcjonowanie organizmu człowieka. Ostatnie lata pogłębiły tę wiedzę i dziś za pierwotne tworzywo unikalności człowieka i życia w ogóle uważa się energię oraz informację. Daje to nie tylko nadzieję, ale rzeczywistą możliwość wprowadzania zmian w już istniejące struktury materialne.

Jeżeli w tym doskonale funkcjonującym tworze, jakim jest organizm ludzki, coś się zepsuło, to w świetle najnowszych osiągnięć naukowych nie jest to wyrok skazujący na niesprawność do końca życia. Można, używając energii myśli i informacji zawartej w mentalnych obrazach, zmienić ten stan na bardziej pożądany, czyli na zdrowie. Otwierają się nieograniczone możliwości oddziaływania psychiki, która jest niematerialnym aspektem ludzkiej istoty, najej część materialną, czyli na ciało.

Tematowi temu poświęciłam jeden z następnych rozdziałów książki. Polecam go zwłaszcza osobom, które z głębi serca pragną wyzdrowieć i znów cieszyć się pełnią życia. Są to moje niezwykle działania i przemyślenia związane z osobistym, autentycznym i bardzo inspirującym doświadczeniem pokonywania wielomiesięcznej niesprawności, kiedy nagle zostałam skazana na bolesną wegetację pozbawiającą mnie zdolności poruszania się i radości życia. Wspomnę tylko, że konsekwentne stosowanie różnorodnych mentalnych zabiegów, w tym autohipnozy, doprowadziło mój organizm do stanu pełnego zdrowia i zdecydowanie lepszej kondycji niż kiedykolwiek poprzednio. Jestem z pewnością jednym z przypadków, którym „choroba wyszła na zdrowie”.

Wpływ myśli oraz sugestii znany był od tysiącleci. Wykorzystywali go starożytni kapłani, szamani, jak również lekarze różnych specjalności. Jednak jeszcze do niedawna naukowa część medycyny nie stawiała go w jednym rzędzie z innymi uznanymi metodami terapii, mimo że wielokrotnie efekty oddziaływania psychicznego przewyższały skuteczność konwencjonalnego postępowania lekarskiego. Dzisiaj w różnych zakątkach świata istnieje wiele sławnych klinik stosujących terapię holistyczną, a więc poza lekami, zabiegami chirurgicznymi i radioterapią korzystających również z uzdrawiania mentalnego, w którym zawierają się leczące afirmacje, wizualizacje, hipnoza, zmiana nastawienia do życia i systemu wartości pacjenta. Wśród literatury poświęconej temu tematowi, dostępnej na polskim rynku, znajdują się opracowania amerykańskich lekarzy dr Berniego Siegla pt. *Miłość, medycyna i cuda* i dr Carla Simontona pt. *Tryumf życia oraz Droga do zdrowia*.

Podróżując w 1995 roku po Meksyku gościłam w takim ośrodku, który istnieje w stolicy tego kraju, Mexico City, już od ponad trzydziestu lat. Przyjmuje się tam pacjentów tylko w tzw. stanach terminalnych, czyli takich, w których medycyna akademicka jest już całkowicie bezradna. Kilka razy dziennie wykwalifikowani terapeuci prowadzą z pacjentami indywidualne sesje wizualizacji, w których obrazy dostosowane są do rodzaju choroby, wiary i systemu przekonań chorego. Ponadto obowiązkowo pacjenci piszą całe zeszyty afirmacji i koncentrują swoją uwagę na możliwościach, które niesie przyszłość. Terapia budzi w umierającym człowieku ducha walki i daje ogromną nadzieję na powrót do życia. Każdy ma tu swoją dokumentację, w której uważnie zapisuj: się pojawiające się oznaki zdrowienia. Trudno było uwierzyć, ale całkowite, trwałe wyzdrowienia osiągało około osiemdziesiąt procent pacjentów! Dla mnie, lekarza, był to dotyk nieprawdopodobnego i ogromna inspiracja do stosowania wszelkich technik mentalnych w pracy z człowiekiem.

Ku doskonałości

Twórcza myśl, będąca energią, która niesie konkretną informację, modeluje nie tylko komórki ciała ludzkiego. Może również zmienić pewne cechy charakteru, wygasić stare nawyki i przyczynić się do powstania nowych zachowań. Ta możliwość jest szalenie pożądana w realizowaniu koncepcji rozwoju osobistego i podnoszenia jakości życia.

Ćwiczenie

Weź do ręki długopis i papier i szczerze odpowiedz sobie teraz na pytania:

I Jak bardzo ogranicza Twoją radość życia codzienny niepokój czy wręcz lęk? I Ile mógłbyś osiągnąć, gdybyś miał więcej pewności siebie? I Jak czułbyś się, gdybyś w stu procentach wiedział, że dasz radę, że potrafisz? I Kim wówczas byłbyś naprawdę? I Co zrobiłbyś, gdybyś był całkowicie pewien, że Twój plan się powiedzie?

Stosując wszystkie opisane dotychczas techniki i strategie, jesteś w stanie uwierzyć w siebie, stać się optymistą, pozbyć się lęków, być pełen energii, ciekawości, zmienić stare destrukcyjne przyzwyczajenia i nałogi na nowy inspirujący styl życia, który stanie się radością, zabawą, zdrowiem i niewyczerpanym źródłem pomysłów. Poprawisz swoją koncentrację uwagi, znacznie lepiej zaczniesz Ci służyć pamięć. Uporasz się z depresjami, migrenami, astmą i tysiącem innych fatalnych dolegliwości, które tak bardzo ograniczają codzienne doświadczanie przyjemności.

Trans hipnotyczny wycisza krytykującą i oceniającą część Twojego umysłu, więc łatwiej jest przyjąć nowe treści bez podawania ich w wątpliwość. Logiczny umysł jest konserwatywny i niechętnie otwiera się na nowe pomysły. Potrafi znaleźć tysiące dowodów na to, że dotychczasowe reguły są znakomite, tylko inni ludzie źle postępują albo świat nam nie sprzyja i dlatego jesteśmy nieszczęśliwi.

Przekonania, inspiracje i ograniczenia zdomowały się na poziomie podświadomości, a autohipnoza jest właśnie drogą umożliwiającą zmiany tak głęboko zakorzenionych poglądów. Oczywiście nie dzieje się to błyskawicznie. Jak wszystko, co ma być trwałe i nie zachwiane, tak i zmiany wprowadzone na głębokich poziomach istoty ludzkiej wymagają wielokrotnych powtórzeń i czasu.

„Przypadki” czy zaplanowana zdarzenia

Psychika człowieka nieustająco pozostaje w interakcji z otaczającym światem. Ten duet prowadzi swój dialog od zarania dziejów. Zawsze człowiek był wrażliwy na pojawiające się zmiany w rzeczywistym środowisku, ale też zawsze mocą swojej wyobraźni kształtował jego formę. Odpowiednio wykorzystując siłę własnego umysłu powodował nawet pojawianie się oczekiwanych zdarzeń. Kiedy zdarzają się trudne do wyjaśnienia zbiegi okoliczności, nazywamy je „przypadkiem”, a jeżeli rezultaty są pożądane, mówimy o szczęściu.

Coraz więcej jednak ludzi przestaje zdawać się na ślepy los i bierze ster życia we własne ręce. W Polsce kurs samokontroli umysłu metodą Silvy ukończyło kilkadziesiąt tysięcy uczestników. Jestem jego wykładowcą i z ogromnym podziwem obserwuję dalsze losy absolwentów. Dla każdego z nich znaczył on coś innego i coś innego zmienił w życiu. Pośród wypowiedzi zwykle pojawiają się takie zdania jak: teraz jestem bardziej spokojna, znalazłam pracę, mam wspaniałego partnera, lepiej radzę sobie z problemami, pokonałam poważną chorobę, pomagam innym, zdecydowanie lepiej uczę się, mam kolejne sukcesy, mam o wiele więcej pieniędzy itp.

Poza samokontrolą umysłu dzieje się w naszym kraju jeszcze dużo, dużo więcej; oferta treningów, seminariów czy tytułów kaset i płyt CD z nagraniami programów prowadzących do życia radosnego, pełnego sukcesów i spełnionego jest spora. Warto również zwrócić uwagę, że dzisiaj wszystkie prace światowej klasy motywatorów, autorów wskazujących drogę ku wewnętrznej harmonii są natychmiast publikowane przez nasze wydawnictwa. Wiele jest też polskich animatorów nowego stylu życia, a ich dzieła o tyle są cenniejsze, że wyrastają na naszym gruncie, odnoszą się do naszej rzeczywistości i mentalności.

Przez ostatnie lata zdobywałam swoją wiedzę i niecodzienne umiejętności u Anthony'ego Robbinsa, autora światowego bestsellera pt. *Obudź w sobie olbrzyma*. W jego rewolucyjnych seminariach, niezwykle trudnych treningach uczestniczy jednorazowo zawsze około dwóch tysięcy osób z całego świata. Jest to dowód na to, że człowiek, niezależnie od kontynentu, kraju, wieku czy wyznania, bardzo chce wziąć odpowiedzialność za swoje życie i poszukuje skutecznych sposobów wiodących do egzystencji na najwyższym poziomie. Pragniemy miłości, kochających związków, zdrowia, spełnienia, pasjonującej pracy, fortuny, egzotycznych podróży, ekstremalnych przeżyć i wielu jeszcze innych magicznych chwil. Anthony Robbins prowadzi swoje zajęcia od ponad dwudziestu lat. Uważany jest za najdoskonalszego trenera psychologii zmian w naszej generacji. To niesamowita, charyzmatyczna postać, porywająca indywidualność, człowiek inspirujący zawsze do „życia na szczycie możliwości”. Jego własne życie jest znakomitym przykładem, że teorię z powodzeniem można przekuć w rzeczywistość.

Korzystanie z uniwersalnej mądrości

Istnieje uniwersalna mądrość, czuwająca nad dobrem każdego człowieka. Nasz nieświadomy umysł potrafi korzystać z tej wiedzy wyszukując najbardziej korzystne rozwiązania każdego problemu. Jest to zgodne z koncepcją mówiącą, że cały wszechświat dąży do stanu ogólnej harmonii. Naturą człowieka jest pełne zdrowie, miłość i dobrobyt. Jeżeli zaś któryś z tych elementów został zakłócony przez negatywne myśli, niskowibracyjne uczucia, to wówczas pojawiają się choroby, nieszczęścia i ubóstwo.

Nie warto czekać, aż życie stanie się gehenną czy wegetacją. Zawsze, już od zaraz można wznieść je na wyższy, ustanowiony przez siebie poziom. Proces ten wymaga pewnego zaangażowania związanego między innymi z samoobserwacją, odkrywaniem prawd, które Tobą rządzą, stawianiem nowych celów, posiadaniem marzeń, wiarą i determinacją w dążeniu do zmiany. Są to cegiełki, z których wzniesiesz piękną budowlę nazwaną Moim Wspaniałym Życiem.

Podczas transu hipnotycznego mądrość uniwersalna Cię wspiera, a marzenia i mentalne działania ze zwiększoną siłą

porozumiewają się językiem, który rozumie ludzkie ciało oraz cały energetyczny wszechświat, czyniąc rzeczywistym to, co najpierw zaistniało tylko jako wyobrażenie.

Autohipnoza

Wszelkie zmiany, które chcesz na stałe wprowadzić w życie, trzeba zakotwiczyć na poziomie podświadomym, tak jak czyni to w czasie terapii hipnoterapeuta. Sam możesz osiągnąć identyczny efekt stosując autohipnozę.

Twórcza rutyna

Każda osoba praktykująca proces wchodzenia w stan autohipnozy powinna przyzwycząić swoje ciało i umysł do pewnej regularności. Wiesz zapewne, że zdecydowanie większe efekty można osiągnąć ucząc się codziennie przez 15 minut, niż poświęcając na ten cel półtorej godziny raz w tygodniu. Niby w sumie jest to ten sam czas, ale liczy się powtarzalność danego zdarzenia. Czynność, którą często wykonujesz, staje się nowym nawykiem. Każdy ruch, każdy rodzaj aktywności życiowej wymaga pobudzenia określonych szlaków neuronalnych w mózgu. Jeżeli owa czynność wykonywana jest rzadko, za każdym razem, aby ją zainicjować, potrzebujesz pewnego wysiłku, jeżeli zaś stanie się częścią codziennej rutyny, dzieje się niejako sama.

Dla Ciebie ważne jest, aby osiągać poziom autohipnozy łatwo i skutecznie, ćwicz więc codziennie. Za każdym razem będziesz coraz bardziej zrelaksowany i za każdym razem coraz bardziej świadomie będziesz korzystał z możliwości własnego umysłu. Wskazane jest, abyś wypracował własną modyfikację procesu autohipnozy, ponieważ każdy człowiek potrzebuje innych bodźców do głębokiego rozluźnienia się. Ja proponuję Ci przyjęcie wygodnej pozycji siedzącej. Oczywiście, że możesz położyć się, ale wówczas istnieje większe ryzyko, że zamiast wewnątrz pracować w stanie hipnozy, po prostu zaśniesz. Ponadto jest wiele sytuacji w codziennym życiu - w poczekalni, w samolocie - kiedy musisz siedzieć. Jadąc pociągiem czy autobusem, kiedy podróż trwa długo, możesz stosować autohipnozę w pozycji siedzącej i twórczo wykorzystać ten czas. Zwróć, proszę, uwagę, że najczęstszą wymówką, dla której ludzie porzucają konsekwentne ćwiczenia, jest brak czasu. Myślę, że niekoniecznie jest to prawda. Brakuje im odpowiednio silnej motywacji oraz organizacji własnego życia. Proponuję więc, abyś owe przymusowo wolne chwile przeznaczył na osiągnięcie własnych celów.

Aby zmysły poszły spać

Pozycja siedząca powinna być wygodna i dawać poczucie bezpieczeństwa. Czuj, że masz grunt pod stopami, oprzyj głowę i plecy.

Sprawdź, czy będziesz bezpieczny, kiedy Twoje ciało rozluźni się i zmniejszy się napięcie mięśni.

Dodatkowo możesz zadbać o miły, ciepły wystrój pokoju, w którym zwykle będziesz ćwiczył. Zdecydowanie łatwiej rozluźnisz się w przyjaznym, uporządkowanym otoczeniu niż w miejscu przepełnionym chaosem. Jeżeli będzie to wieczór, zmniejsz natężenie światła, wytwórz miły nastrój. Wszystko, co nas otacza, działa na zmysły i ma ogromny wpływ na samopoczucie. Możesz pozostawać w ciszy niezmaconej hałasami, ale również możesz włączyć ulubioną muzykę służącą medytacji. Muzyka bardzo pomaga osiągnąć stan głębokiego relaksu, oczywiście odpowiednio subtelna, wyciszająca. Cudownie wpływają dźwięki natury, takie jak szum oceanu czy kojący szum lasu. Z pewnością posiadasz w swoich domowych zbiorach liczne relaksujące nagrania, sprawdź więc, które z nich lubisz najbardziej.

Czasami doskonale w stan transowy wprowadza słuchanie rytmicznie bijących bębnow albo rytualnych śpiewów.

Wybierz takie tło muzyczne, które ułatwi Ci osiągnięcie spokojnego medytacyjnego stanu umysłu. Możesz również skorzystać z drugiej części mojego nagrania *pt.Autohipnoza*, zwłaszcza jeśli niezbyt łatwo radzisz sobie z wyciszeniem umysłu i ciała.

Sugeruję również, abyś przynajmniej na początku swoich ćwiczeń korzystał z tego samego nagrania, tego, które sam sobie wybierzesz, niezależnie czy będzie to muzyka, czy bicie bębnow, czy dźwięki natury, czy *Autohipnoza*. Ważne jest, aby powstał nowy nawyk, nowy odruch warunkowy polegający na skojarzeniu wybranego nagrania ze stanem hipnozy. Później, kiedy szybkie osiągnięcie poziomu hipnozy stanie się rutyną, możesz eksperymentować ze zmianą tła muzycznego lub pozycji, w której będziesz ćwiczył.

Osiąganie poziomu hipnozy

Usiądź wygodnie i głęboko, np. w fotelu, który da oparcie Twoim udom, pośladkom, plecom, przedramionom i głowie. Nie krzyżuj rąk ani nóg. Pozwól sobie oddychać pełną piersią. Znajdź taką pozycję dla własnego ciała, aby kręgosłup był wyprostowany, a oparta głowa była jego naturalnym przedłużeniem. Siedząc bardzo wygodnie zwróć oczy do góry, tak jakbyś chciał zobaczyć punkt namalowany na środku Twojego czoła. Pamiętaj jednak, że masz skierować sam wzrok ku górze, a nie unieść całą głowę. Chodzi o osiągnięcie efektu „odwrócenia” gałek ocznych, który powoduje, że w mózgu zaczynają pojawiać się wolniejsze fale o częstotliwości alfa. Są one charakterystyczne dla stanu głębokiego relaksu oraz synchronizacji prawej i lewej półkuli mózgu.

Jeżeli kiedykolwiek będziesz ćwiczył w pozycji leżącej, najpierw połącz się wygodnie w miejscu, które jest wyciszone, przyjemne i daje uczucie odprężenia. Następnie popatrz prosto w górę na sufit, po czym skieruj gałki oczne w stronę „trzeciego” oka.

Oddychaj głęboko i spokojnie. Przy każdym oddechu wyobrażaj sobie, że wnika do Twojego organizmu energia miłości i

światła, a wypływa to wszystko, co zanieczyszcza Twoje myśli i ciało. Wdech jest jasny, słoneczny, wydech szary i mroczny.

Wdech... i wydech. Wdech... i wydech.

Kiedy wzrok jest już skoncentrowany w jednym miejscu, nie mrugaj powiekami, tylko wpatruj się w ten punkt wytrwale. Początkowo będzie to bardzo proste. Będziesz widział punkt bardzo wyraźnie. Powiedz sobie w myślach, że teraz zaczniesz odliczać od 10 do 1 i kiedy osiągniesz poziom 1, Twoje oczy poczują wielkie zmęczenie, a powieki zamkną się z przyjemnością.

Wciąż oddychaj spokojnie i głęboko.

10

Zacznij liczyć. Powiedz w myślach 10 i wyobraź sobie cyfrę 10, najlepiej jak potrafisz. Możesz zobaczyć ją kolorową, może być czarno-biała, może to być np. numer wyświetlanego piętra, kiedy jedziesz windą w dół. Cały czas oczy masz otwarte. Postaraj się oddychać pomału i głęboko. Miej uczucie, że każdy oddech napełnia Twoje ciało nową energią, a usuwa zmęczenie i troski.

9

Następnie wyobraź sobie dziewiątkę. Oczy są nadal otwarte, ale masz uczucie, że znalazłeś się jakby stopień niżej, bliżej uczucia prawdziwego odprężenia. Pamiętaj o kolejnym głębokim oddechu, który przynosi spokój i siły. Twój wzrok jest skoncentrowany na jednym punkcie. Nadal widzisz go bardzo wyraźnie.

8

Teraz wyobraź sobie ósemkę. Jesteś na jeszcze niższym piętrze. Coraz mniej dźwięków z zewnątrz dociera do Ciebie ze zwykłą wyrazistością. Wiesz, gdzie jesteś, ale świat wokół zaczyna odpływać i niewiele Cię interesuje. Cała uwaga skoncentrowana jest w jednym punkcie. Widzisz go w dalszym ciągu wyraźnie, ale wymaga to coraz większego wysiłku. Oczy zaczynają być zmęczone. Bierzesz kolejny głęboki oddech i czujesz ulgę podczas wydechu. Oczyszczasz swoje ciało ze zmęczenia i wszelkich toksyn.

7

Twoja wyobraźnia przywołuje następną cyfrę - jest to siódemka. Winda zjechała piętro niżej. Czujesz jeszcze większe oddalenie od codzienności. Uciszą się myśli w głowie, coraz łatwiej nad nimi panujesz. Siejesz ciszę i spokój w swoim umyśle. Powieki wyraźnie stają się zmęczone, oczy mogą nawet zacząć Cię szczypać, ale Ty patrzysz nadal wytrwale w górę. Kolejny głęboki oddech uwalnia Cię od napięcia i pozwala zregenerować ciało. Czujesz się coraz lepiej. Przez cały czas towarzyszy Ci poczucie doskonałego bezpieczeństwa. W swoim przytulnym miejscu jesteś bardzo bezpieczny. Ten подарowany sobie czas czyni cuda w Twoim życiu, poprawia zdrowie, związki z ludźmi przepelnia miłością, sprowadza do Twojej rzeczywistości, co tylko zechcesz.

6

Teraz wyobraź sobie cyfrę sześć. Jesteś głębiej zrelaksowany i bardziej wyciszony. Obraz pomału zaczyna rozmazywać się, jest niewyraźny. Postaraj się jeszcze raz wyostrzyć wzrok. Teraz jest to trudne. Dostrzegasz zmęczenie wzroku. Tak, oczy stają się coraz bardziej zmęczone i wzrok traci swoją ostrość, ale nadal miej oczy otwarte. Weź kolejny regenerujący oddech, który zdecydowanie pogłębi stan relaksu. Czujesz się coraz lepiej i spokojniej. Odprężenie rozplywa się po całym ciele.

5

Następną cyfrą jest pięć. Schodzisz jeszcze głębiej, na głębsze poziomy swojego umysłu. Każdy kolejny stopień pogłębia stan rozluźnienia i zbliża Cię do poziomu, na którym możesz kontaktować się ze swoją podświadomością i z niczym nie ograniczonym twórczym umysłem. Oczy są przez cały czas otwarte, chociaż powieki powoli zaczynają Ci już ciążyć. Masz coraz większą ochotę, aby oczy zamknąć, ale postaraj się i nadal miej je otwarte. Weź kolejny głęboki oddech i pocuj w ciele jeszcze większą harmonię.

4

W Twojej wyobraźni pojawia się cyfra cztery. Jesteś już bardzo blisko poziomu jeden, ale nadal utrzymuj uniesione powieki. Obrazy rozmywają się. Kształty są niewyraźne, oczy stają się coraz bardziej zmęczone, masz coraz większą ochotę, aby je zamknąć, ale postaraj się jeszcze raz i zobacz wszystko wyraźnie. Dźwięki z otoczenia dochodzą do Ciebie jak przez mgłę. Są coraz bardziej przymglone i nie mają już żadnego znaczenia. Czujesz, jak z każdą chwilą ciało staje się coraz bardziej rozluźnione i bezwładne. Twoją wewnętrzną przestrzeń zaczyna wypełniać błogi spokój. Oddychasz spokojnie, w swoim rytmie, dbając o to, aby każdy oddech był dość głęboki i wznosił w Twoje życie nową świetlistą energię.

3

Teraz wyobraź sobie cyfrę trzy. Jesteś bardzo zrelaksowany. Uwaga nadal jest skoncentrowana na jednym punkcie. Zauważasz, że to bardzo przyjemne uczucie pozostawić pulsujący zewnętrzny świat i wybrać się w podróż w głąb swojego wnętrza. Podróż ta nie jest celem samym w sobie, lecz jest pierwszym krokiem ku temu, co może okazać się najważniejszą chwilą Twojego życia. Za każdym razem będziesz sięgał coraz głębiej i głębiej i końca nie będzie nowym pomysłem i coraz lepszemu samopoczuciu. Twoja wyzwolona wyobraźnia będzie rozwiązywała wszelkie problemy. Oczy są już bardzo zmęczone, powieki mają ochotę opaść, ale jeszcze przez chwilę utrzymaj oczy otwarte.

2

W Twojej wyobraźni pojawia się teraz cyfra dwa. Jesteś już na bardzo głębokim poziomie swojego umysłu. Dźwięki z zewnątrz zupełnie Cię nie dotyczą. Słuchasz swojego wewnętrznego głosu, coraz wyraźniej go rozpoznajesz. Świat postrzegany wzrokiem jest niewyraźny i rozmyty. Nie ma w tej chwili żadnego znaczenia. Coraz bardziej zwracasz się ku swojej wewnętrznej mądrości. Jesteś wyczulony na odbieranie informacji płynących intuicyjnie. Ciało staje się przyjemnie bezwładne i pozbawione napięcia. Oddychasz swobodnie, naturalnie i głęboko.

1

Teraz na chwilę ujrzyj jedynekę i zamknij oczy. W tym momencie osiągnąłeś poziom „jeden”, gdzie żadne dźwięki z zewnątrz nie mają znaczenia. Twoje ciało jest przyjemnie rozluźnione. Odpłynęły wszelkie troski i problemy codzienności. Cała uwaga przenosi się do Twojej wewnętrznej rzeczywistości. Masz dostęp do wszelkich skarbów, które mieszkają w Tobie od początku istnienia. Masz kontakt ze swoją podświadomą mądrością, która zawsze służy Ci pomocą w rozwiązywaniu problemów. Niczym nie ograniczona wyobraźnia może kreować Twoją przyszłość i przyczynić się do spełnienia najskrytszych marzeń. Tu, na głębokim poziomie swojego umysłu, jesteś absolutnym władcą swojej rzeczywistości. Możesz tworzyć najbardziej śmiałe obrazy pragnień i doświadczać wszystkiego, czego tylko zechcesz.

Odpężenie fizyczne i psychiczne

Osiągając stan hipnozy przeznacz dużo uwagi swojemu ciału. Zwykle jest bardzo napięte i często nie zdajesz sobie nawet sprawy z tego, jak bardzo cierpi. Fizyczne odpężenie jest tym dla Twojego organizmu, czym miłość dla duszy. Kiedy je otrzymuje, wszystko wówczas promienieje, raduje się i jest w harmonii. Każdy człowiek potrzebuje tak pięknego stanu dla własnej przyjemności.

Spowoduj więc głębokie rozluźnienie wszystkich mięśni, przenosząc swoją uwagę najpierw na czubek głowy, usuń istniejące tam napięcia. Być może właśnie w tej chwili ustąpi dokuczający Ci od dawna ból głowy. Większość bólów wynika z napięcia i ze stresu.

Oddychaj spokojnie i głęboko.

Teraz rozluźnij wszystkie mięśnie twarzy, a zwłaszcza te, które trzymają ściśnięte zęby. Kolejno usuń napięcie z szyi, ramion i karku. Za każdym razem, kiedy koncentrujesz swoją uwagę w danym miejscu, powodujesz jego rozluźnienie. Wyobraź sobie, że zrzucasz z ramion wszelkie ciężary i obowiązki. Pozbywasz się ich z łatwością i z przyjemnością. To bardzo miłe uczucie być całkowicie wolnym, wolnym jak ptak.

Oddychaj spokojnie i głęboko.

Teraz przenieś uwagę na plecy i zrzuć z ramion plecak z kamieniami. Wyraźnie odczuwasz ulgę i większą swobodę. Możesz oddychać głębiej. Serce znacznie uspokaja się, żołądek jest w doskonałej kondycji. Ustępują wszelkie bolesne skurcze, a tkanki stają się miękkie i rozluźnione.

Pamiętaj o spokojnym oddechu.

Teraz usuń ewentualne napięcia z okolicy brzucha i wyobraź sobie, że kochana ręka głaszcze Twój brzuch. Tak jak wtedy, kiedy byłeś małym dzieckiem i bolał Cię brzuszek, ciepła dłoń mamy usuwała wszystkie dolegliwości. Powoli staje się on miękki i ciepły.

Weź kolejny głęboki oddech.

Następnie przenieś swoją uwagę na nogi i punkt po punkcie rozluźnij wszystkie mięśnie nóg. Nie zapominaj też o rękach, które zawsze są pełne roboty. Wypuść wszystkie obowiązki. Rozluźnij swoje dłonie aż po czubki palców. Poczuj się cudownie zrelaksowany i odpężony i pozostaw na pewien czas swoje ciało w tym stanie.

Jesteś z każdą chwilą coraz bardziej rozluźniony i wyciszony. Całe ciało czuje się tak, jak gdybyś leniwie leżał na rozgrzanej słońcem plaży. Wokół nie ma nikogo, jest tylko zapach i szum oceanu. Kojący szum powracającej fali. Woda w oceanie jest bardzo ciepła. Znajdujesz się w ciepłym kraju, gdzie blisko równika, gdzie zawsze świeci słońce, wieje lekki, cudownie ciepły wiatr. Usłysz śpiew ptaków. To miejsce jest dla Ciebie oazą spokoju. Możesz zawsze przenieść się tam na życzenie. Ciepło, spokój, bezpieczeństwo - to wszystko jest Twoje. Niewielki trening wystarczy, aby zrównoważyć świat wewnętrzny i zewnętrzny.

Wyobraź sobie, że jesteś w wymarzonych wakacjach i wcale nie musisz z nich wracać. Rozluźnij się od stóp aż po czubek głowy. Przyjrzyj się, czy na pewno Twoje stopy, łydki, kolana, uda, biodra, brzuch, klatka piersiowa, szyja, barki, ramiona, plecy, mięśnie twarzy, żuchwa, czoło i mięśnie wokół oczu i ust są zrelaksowane.

Nie musisz się śpieszyć. Zrób wszystko powoli, ale bardzo dokładnie.

Wdech... i wydech.

Oddychaj głęboko i spokojnie, krok po kroku uwalniaj swoje ciało od napięcia. To bardzo piękne uczucie być wolnym od stresu i mieć nieskończenie wiele czasu dla siebie.

Cokolwiek sobie wyobrazisz, będzie dla Ciebie znakomite, bo spowoduje jeszcze większe pogłębienie stanu odpężenia. Pozwól, aby fala ciepła ogarnęła całe Twoje ciało. W ten właśnie sposób, krok po kroku wyciszając umysł i ciało, osiągniesz swój stan autohipnozy. Staraj się delikatnie usunąć natrętnie powracające myśli o nie załatwionych sprawach czy nie zrobionych zakupach. Kiedy te przeszkadzają Ci, wyobraź sobie, że są jak chmurki na niebie, i po prostu odsuń je w wyobraźni na bok. To rzeczywiście jest bardzo łatwe. Kiedy spróbujesz raz, uwierzysz, że to możliwe.

Mózg jest zbyt potężny, o wiele za potężny, aby pozostawić go bez kontroli. Zaczynaj więc sprawować władzę nad swoimi myślami i uczuciami. Myślę, że nawet Ci się to spodoba, ponieważ w czasie hipnozy dzieje się coś bardzo pięknego, a piękno to leży w spokoju, którego nigdy nie doświadczysz w stanie pełnej świadomości.

Czas głębokich zmian

Poczuj się, że jesteś osobą kochaną i docenianą. Porzuć wszelkie troski i delektuj się tą chwilą zdrowia i błogości. Taki stan jest stanem najgłębszej harmonii Twojego ciała i umysłu. Najłatwiej wówczas stymulować procesy zdrowienia, najłatwiej uzyskiwać odpowiedzi na zadane pytania korzystając z twórczego potencjału, który posiadasz. Jest to również poziom, na którym wprowadzasz znaczące zmiany w swoim życiu. Mogą one dotyczyć np. poczucia własnej wartości, systemu przekonań, poprawy relacji z ważnymi dla Ciebie osobami czy zlikwidowania nałogów. Treści, którymi wypełnisz tę przestrzeń ciszy i wewnętrznej harmonii, są zaspokojeniem Twoich potrzeb. W poprzednich rozdziałach pisałam, w jaki sposób powinieneś przygotować się do tego zadania. Musisz dokładnie wiedzieć, czego oczekujesz od życia i od siebie. Inaczej Twój twórczy umysł nie będzie w stanie niczego zmienić i mimo najszczerzych chęci pozostaniesz dalej w tym samym miejscu, w którym jesteś dzisiaj.

Teraz wyobraź sobie potężny ekran i zobacz na nim siebie takim, jakim chcesz być. Wykonując pieczołowicie wszystkie dotychczasowe ćwiczenia dokonałeś wielu wyborów, podjąłeś wiele istotnych, znaczących decyzji, znalazłeś ogromną

motywację do działania i dokładnie wiesz, jakiego życia pragniesz. Zobacz bardzo wyraźnie swoje nowe, wspaniałe życie. Cały obraz jest rezultatem Twoich wewnętrznych przemian. Każdy, nawet najdrobniejszy wysiłek został uwieczniony sukcesem. Masz wszystko. Z mocą wyobraź sobie, że o czymkolwiek marzyłeś, czegokolwiek pragnąłeś, właśnie to pojawiło się teraz w Twoim życiu. Zobacz każdy szczegół bardzo dokładnie. Dodaj więcej światła, więcej słońca. Obejrzyj cały obraz z wielu stron i z różnych perspektyw. Spójrz na wszystko z boku, z przodu i z tyłu. Spójrz na siebie z góry i oczyma innego człowieka. Powiększ obraz do rozmiarów ponadprzeciętnych. Ty też jesteś monstrualnych rozmiarów, wszystko, co posiadasz, jest ogromne, sam jesteś wspaniałym człowiekiem i robisz wielkie rzeczy.

A teraz wykorzystaj wszelkie barwy tęczy. Dodaj kolory, dużo kolorów. Nie bój się, życie ma być bajecznie kolorowe! Dodaj też zapachy, zwłaszcza te, które lubisz, które kojarzą się z bardzo przyjemnymi chwilami z przeszłości. Poczuj każdym zmysłem, że to, co widzisz oczyma wyobraźni, jest prawdą.

Teraz powiedz głośno, kim jesteś... co czujesz...

Usłysz, co mówią o Tobie inni ludzie.

Powiedz, jak się czujesz, kiedy oglądasz ten film.

Teraz zrób jeszcze jeden krok dalej. Sam stań się tym obrazem. Nie oglądaj go tylko z dystansu, stań się jego częścią. Poczuj go każdą komórką swojej istoty. Bądź w środku tej sceny. Swobodnie poruszaj się w nowej sytuacji. W wyobraźni dotykaj przepięknych przedmiotów, przytulaj kochane osoby, uśmiechaj się do znajomych, odbieraj wręczane Ci nagrody i czuj z tego powodu ogromną dumę. Pamiętaj, że Twój nowy świat jest pełen miłości, czułości, osiągnięć, spełnionych marzeń, zdrowia, szczęścia, życzliwych przyjaciół, pieniędzy i wszystkiego, czego kiedykolwiek pragnąłeś.

Teraz odpowiedz głośno na pytania: W co wierzysz?

Jakie nowe przekonania decydują o Twoim postępowaniu?

Co kieruje Twoim działaniem?

Poczuj, jak niezwykle rozszerza się Twoja osobowość. O ile więcej potrafisz czuć, mówić i jakie decyzje umiesz podejmować? Nigdy przedtem nie byłeś tak odważny, ufny, zdeterminowany i bezpieczny.

Odpowiedz sobie na pytania: Ile każdego dnia mogę dać z siebie innym ludziom?

Ile mogę każdego dnia ofiarować sobie samemu?

Ile jest mocy we mnie?

Kim naprawdę jestem?

Co czuję w głębi mojego serca?

Pozwól, niech rozpiesza Cię radość i szczęście. Pozwól, niech zaleje Cię fala wdzięczności i popłyną łzy spod zamkniętych powiek. Pozwól swemu sercu na doświadczenie takiego ogromu miłości, którego do tej pory nie znało.

Jesteś kimś niezwykłym!

Jesteś tym, czym są Twoje marzenia. Jesteś kimś większym, niż przypuszczasz i ośmielasz się myśleć. Jesteś wspaniałą postacią, która sięga gwiazd, niesie miłość i pokój. Daje radość i wsparcie. Ofiarowuje innym ludziom swoją mądrość i troskę.

Jesteś częścią potężnej całości. Najdrobniejsza uczyniona przez Ciebie zmiana powieliła się tysiącrotnie, czyniąc życie innym, lepszym i bogatszym we wszystkie skarby świata.

Teraz pozostań w tym stanie. Rozwijaj swoje wymarzone obrazy przyszłości, które właśnie w tej chwili stają się rzeczywistością. Używając wszystkich swoich zmysłów, słuchaj, mów, czuj zapachy, czuj dotyk, poczuj ruch, taniec, poczuj wszystko, co Cię otacza w nowym życiu. Ciesz się, baw bez granic w swojej wyobraźni.

Potem powoli, nie spiesząc się, zaciśnij lewą dłoń w pięść. Zaciśnij mocno!

To jest twoja kotwica nadchodzącej i upragnionej przyszłości. Prostuj dłoń i zaciskaj ją ponownie. Mocno, tak mocno, jak pragniesz swoich zmian. Powtórz te kilka razy. Za każdym razem gdy zaciskasz swoją dłoń, natychmiast powraca obraz i niezwykle towarzyszące mu uczucia: pasji, radości, szczęścia i entuzjazmu.

To właśnie one są motywacją wszelkich ludzkich działań. Nie oszczędzaj więc siebie. Tak jak ćwiczysz mięśnie dla zachowania kondycji fizycznej, tak samo musisz ćwiczyć swoje emocje, ponieważ faktycznie to one rządzą światem. Później, kiedy już zakończysz proces dynamicznej autohipnozy, korzystaj ze swej kotwicy tak często jak tylko możesz i potrzebujesz. Kiedykolwiek będziesz więc potrzebował kontaktu ze swoimi wzmacniającymi uczuciami, wystarczy, że zaciśniesz swoją lewą dłoń w pięść, a ponownie przywrócisz to, co odczuwasz właśnie w tej chwili. Zapewniam cię, że dobrze jest zawsze mieć takiego przyjaciela w garści.

Trwale i konsekwentnie

Kiedy Twoje wizualizacje i afirmacje głęboko przenikną do podświadomości, lawinowo rozpocznie się proces zmiany. Trwać on będzie również wówczas, kiedy na poziomie świadomym będziesz wykonywać codzienne zadania. To tak, jakbyś puścił w ruch maszynę i reszta działa się już sama. Ważne jest jednak częste powtarzanie procesu autohipnozy zawierającego Twój osobisty program rozwoju. Wiadomo, że im większą wykażesz determinację, tym większe osiągniesz rezultaty.

Sugeruję Ci ćwiczyć co najmniej raz dziennie i po uzyskaniu głębokiego rozluźnienia pracować w swoim subiektywnym wewnętrznym świecie przez około 15 minut. Najkorzystniejsze do ćwiczeń pory dnia to czas zaraz po przebudzeniu, o ile oczywiście możesz sobie na to pozwolić, czas po obiedzie, który kojarzy się ze sgestą i wyciszeniem zewnętrznej aktywności, oraz czas przed zaśnięciem, kiedy wszystko zostało już załatwione i w sposób naturalny przychodzi odprężenie po całym dniu.

Powrót do rzeczywistości

Kiedy zakończysz już mentalne tworzenie swojej wymarzonej przyszłości, musisz oczywiście powrócić do stanu pełnej świadomości. Być może, że nie zawsze będziesz miał na to ochotę, ponieważ stan hipnozy jest po prostu błogi. Jeżeli możesz pozwolić sobie na dłuższe w nim przebywanie, zrób to z całą radością; służy to tylko twojemu zdrowiu i dobremu samopoczuciu.

Ćwiczenie

Chcąc łagodnie opuścić poziom hipnozy, powiedz do siebie tak: „Kiedy policzę do sześciu będę całkowicie przebudzony w doskonałym zdrowiu i z doskonałym samopoczuciem”. Spokojnie, nie spiesząc się, zacznij odliczać i mówić do siebie:

Jeden - wraca siła do rąk, ustępuje ciężar. Poruszaj palcami rąk i dłońmi.

Dwa - wraca siła do nóg, ustępuje ciężar. Poruszaj stopami.

Trzy - oddycham głęboko i spokojnie. (Z pewnością w tym momencie weźmiesz spontaniczny głęboki oddech.)

Cztery - całe ciało jest sprawne i mogę się poruszać. (Zmień nieco pozycję, ponieważ powróciło już napięcie do mięśni.)

Pięć - wszystkie dźwięki są wyraźne, moje zmysły pracują normalnie.

Sześć - otwieram oczy, jestem w znakomitym nastroju, czuję się doskonale, dużo lepiej niż poprzednio.

Proponuję, abyś zawsze na koniec uśmiechnął się do siebie i z nowym entuzjazmem wkroczył w życie. Nie musisz od razu zrywać się z fotela. Dobrze jest jeszcze chwilę poczekać, aż krew zacznie szybciej krążyć; dobrze jest też na jawie pamiętać to wszystko, co działo się w Twoim wewnętrznym świecie.

Za każdym razem będziesz łatwiej osiągał swój stan hipnozy i łatwiej wyobrażał sobie to, czego pragniesz. Po pewnym czasie możesz stać się w tej dziedzinie ekspertem, ale zanim to nadejdzie, pamiętaj, że wszystko, czego pragniesz, wymaga czasu, cierpliwości, konsekwencji i działania.

Odkryj swoją wspaniałość

Kiedy najpiękniejsze uczucia poruszają Twoje serce, jest ono naprawdę żywe i może zacząć kochać, radować się i pragnąć doznać z najwyższych poziomów. Nie zadowolili się już nigdy poprawnością i przeciętnością. Twoje serce wie, że może przeżyć pasję, ekstazę, entuzjazm, rozkosz czy miłość. Aby usunąć wiele problemów wypełniających Twoją codzienność, nie wystarczy jednak sama teoria. Tylko poprzez konsekwentne, zdeterminowane działanie jesteś w stanie na stałe wprowadzić najwyższą jakość nowego życia, ustanowić nowy jego wymiar.

Nawet jeżeli Twoje plany spełnią się w osiemdziesięciu procentach, to zawsze lepiej mieć tę część czegoś wspaniałego i wielkiego niż przeciętnego i małego. Oczywiście śmiałe marzenia wymagają większego rozmachu myśli i działania, ale każdy to potrafi, kiedy pokona swoją niepewność, lenistwo, marazm i konformizm. Głęboko wierzę, że właśnie Ty należysz do owych wspaniałych ludzi, którzy pragną zdecydowanych zmian, którzy nie boją się wysiłku i są gotowi zapłacić każdą cenę, jaką życie od nich zażąda, aby osiągnąć to, czego naprawdę pragną.

Kiedy zmienisz standardy swego dotychczasowego bytu, z całą pewnością stwierdzisz, że Twój wysiłek wart był osiągniętych efektów, zwłaszcza że nie jest to praca fizyczna, tylko znakomita organizacja swojej codziennej aktywności. Za tą dotychczas niewidzialną zastoną czekają na Ciebie wspaniałe niespodzianki, o których nie marzyłeś nawet w najśmielszych snach.

Utrzymuję bardzo bliski kontakt z osobami, które, stosując przedstawiony w pierwszej części tej książki program, przeszły ogromną transformację. Zmiany dotyczą każdej sfery ich życia. Jedni stali się zdrowsi albo wręcz wyzdrowieli całkowicie i nie stosują już żadnych leków. Niektórzy pokonali nałogi. Inni ogromnie podnieśli poziom swoich finansów i dzisiaj korzystają z Życia pełną piersią. Wiele osób znalazło wspaniałego partnera i teraz przeżywa cudowne dni, dzieląc je we dwoje. Każdy czuje się zdecydowanie bardziej bezpieczny, szczęśliwy i kochany. Niezwykle ważnym aspektem jest ogromny wzrost kreatywności. To tak, jakbyś poznał zaczarowany kod do niewyczerpanej skarbnicy pomysłów. Życie staje się aktywne, radosne, bezproblemowe, pełne cudownych niespodzianek i mocnych wrażeń!

Podpowiem Ci wiele wskazówek i sposobów pokonywania różnych problemów i dolegliwości. Miej jednak świadomość, że samo przeczytanie nawet najmądrzejszych słów niewiele zmieni. Musisz zastosować tę wiedzę w życiu i to niejedną raz, tylko po wielokroć, aż do skutku.

Wzmocnij poczucie własnej wartości

Czy można zmienić, świadomie wykształcić inne przekonanie o sobie niż to, które miało się do tej pory? Naprawdę pocuć się bezpiecznie w świecie? A jeśli tak, to co należy uczynić, aby osiągnąć ten efekt? Dałbyś pewnie dużo, żeby chociaż raz w życiu w trudnej sytuacji pocuć się bardzo pewny siebie, żeby zniknęły wszelkie wahania, lęk, wilgotne dłonie czy czerwone plamy na szyi.

Z moich doświadczeń

Pamiętam pachnący, słoneczny, wiosenny dzień, kiedy na sesji terapeutycznej pojawiła się 26-letnia kobieta. Była bardzo ładna, zadbana, z delikatnym makijażem, starannie ubrana i tak okropnie poprawna. Uśmiechała się bardzo uprzejmie, używała poprawnego języka, który faktycznie wcale nie wyrażał jej prawdziwych uczuć. Nie było w nim miejsca ani na uniesienie, ani na złość. Zachowywała się zgodnie ze wszystkimi zasadami dobrego wychowania, bardzo uważając, aby nie popełnić jakiejś gafy. To piękny zwyczaj, ale również koszmarnie krępujący naturalną ekspresję. Cała jej uwaga podświadomie skierowana była na kontrolowanie swoich ruchów i wypowiedzi. Na pozór wszystko było bez zarzutu. Czułam przez skórę, jak ogromnie zależało jej na akceptacji płynącej od wszystkich ludzi. Bardzo starała się spełnić wszelkie oczekiwania, tak jakby od tego zależało jej „być albo nie być”. Myślę, że każdy w jej towarzystwie czuł się wyraźnie „uszywniony”. Przyznała, że właściwie poza mamą nie ma bliskich osób ani przyjaciół. Skarżyła się na występujące od lat paraliżujące lęki, niemożność samodzielnego podróżowania, udrękę podejmowania decyzji, zaburzenia snu i wymioty. W efekcie jej życie sprowadzało się do prostej wegetacji i asekuracyjnego przebywania pod okiem mamy. Tylko z nią czuła się bezpiecznie. Nie prowadziła życia towarzyskiego, nie bawiła się, nie oglądała cudów natury. Czas spędzała z książkami i zazwyczaj w czterech ścianach swojego pokoju.

Była wykształcona, inteligentna. Czuła, że prawdziwe życie toczy się gdzieś poza nią. Pragnęła doświadczyć czegoś więcej niż dotychczas i z ogromną determinacją rozpoczęła terapię. Codziennie słuchała kilku moich nagrań, brała udział w licznych seminariach i czytała wiele książek z dziedziny zmiany osobistej. Podczas każdej wizyty stosowałam hipnozę dynamiczną, która kotwiczyła na poziomie podświadomym nowe przekonania, wymazywała stare, ograniczające ją dotychczas „prawdy” i zdecydowanie rozszerzała jej osobowość. Mijały dni, a dusza mojej pacjentki piękniała.

Dziewczyna stawiała pierwsze samodzielne, pełne wdzięku kroki. Czuła się coraz pewniejsza i mocniejsza.

Wreszcie odważyła się pojechać do położonej o kilkadziesiąt kilometrów miejscowości. Pamiętam, jak po powrocie uczciłyśmy jej podróż. Później zrobiła następny krok; był to prawdziwy skok do głębokiej wody. Poszła z koleżankami na dyskotekę. Nie umarła ze strachu, a wręcz przeciwnie, świetnie się bawiła. Od tego dnia rozpoczęła zupełnie nową życiową podróż, trwającą nadal. Dzisiaj ma wspañała rodzinę, pracuje w miejscu, o którym zawsze marzyła, i rozsmakowała się w dalekich wyprawach. Jest radosna i już nie tak bardzo „uważająca”.

Mogło być inaczej

Każdemu zdarzają się chwile słabości, spadku formy i braku wiary w siebie. Jeżeli trwają one krótko, nie ma większego problemu. Wiele jednak osób trwale doświadcza niepokoju, strachu i innych przejawów niepewności, które wręcz paraliżują ich życie. Mam wrażenie, że niejako barykadują się wówczas przed życiem, unikają ludzi, przemykają chyłkiem między pracą a domem i nie potrafią upomnieć się o swoje, dusząc w środku siebie niezadowolone. Ich wewnętrzny dialog jest najczęściej jedną wielką krytyką świata i siebie samych. Nie mają marzeń, bo nie wierzą, że mogą je spełnić. Nie cieszą się chwilą, ponieważ zawsze martwią się na zapas. Nie doceniają swoich umiejętności i talentów, przekonani, że ich nie posiadają. Pędzą swe szare, przeciętne życie i odchodzą z tego świata w poczuciu niespełnienia i żalu, że przecież mogło być inaczej. Rzeczywiście może i powinno być inaczej.

Ćwiczenie

Swoją wielką zmianę rozpocznij od myślenia o sobie w kategoriach wspañałości. Koniecznie weź teraz dużą kartkę papieru i coś do pisania. Zrób długą listę tego:

- Co potrafisz.
- Co robisz z pasją.
- Czym się interesujesz.
- W czym jesteś ekspertem.
- Jakie już osiągnęłaś sukcesy: te duże i te małe.

Bądź dla siebie hojny. Pamiętaj o każdej wspañałej chwili, którą przeżyłaś. Oceniaj siebie łaskawie. Spójrz na swoje dzieło z dumą i dopisz tam jeszcze parę rzeczy. Od dzisiaj, jeżeli kiedykolwiek przyjdą Ci do głowy marne myśli na swój temat, spójrz na tę listę i nie daj się pochłonać osłabiającym uczuciom. Naprawdę jesteś wspañałym człowiekiem!

Ćwiczenie

Stojąc w obliczu trudności zawsze wyobrażaj sobie sceny z już rozwiązanymi problemami. Ponadto każde zadanie rozpracuj najpierw mentalnie, a dopiero później realizuj je w świecie materii. Jeżeli np. czeka Cię rozmowa z ważną osobą, od której bardzo dużo zależy, znajdź czas na to, aby spokojnie usiąść, zamknąć oczy, rozluźnić się i w wyobraźni wypowiedzieć swoje racje, mentalnie przekonać owego partnera, aby zgodził się na Twoje rozwiązanie. Ja czynię tak zawsze i jak do tej pory dopisuje mi szczęście.

Pamiętaj chwile swojego zwycięstwa z przeszłości. Staraj się pielęgnować je codziennie. Skojarz jakąś dynamiczną melodię z poczuciem wewnętrznej siły, pamiętaj też o swoim gościu mocy. Doceniaj siebie, sprawiaj sobie nagrody i każdego dnia rób kolejny śmiały krok w stronę niczym nie zachwianej wiary w swoje możliwości.

Fundament życia

To, co powszechnie nazywamy poczuciem własnej wartości, jest wyobrażeniem, które posiadasz na temat własnej osoby. Są to myśli na swój temat i uczucia, którymi siebie obdarzasz. To Twój stosunek do samego siebie. Poczucie własnej wartości jest fundamentem każdego człowieka. Powodzenie w pracy, przyjaźni, miłości, sporcie, krótko mówiąc, w życiu, zależy w ogromnej mierze od obrazu własnego „ja”, który nosisz w sobie. W ludziach doceniających swoją wartość tkwi niewidoczny magnes, który przyciąga szczęście i powodzenie. Wszystko, czego potrzebują, spotykają oni na swojej drodze i, co najważniejsze, potrafią cieszyć się każdą chwilą.

Jednak miliony ludzi na świecie - a w Polsce jest to wręcz „choroba narodowa” - cierpi na zanizoną samoocenę, na brak wiary w siebie. W efekcie żyją oni poniżej własnych możliwości, a co gorsza, *m-wet* nie ośmielają się marzyć o czymś lepszym. Gdy człowiek zyskuje: zaufanie do własnych możliwości, jego problemy bardzo często ro2-wiązują się same. Zaczynają pojawiać się korzystne zbiegi okoliczności i właściwi ludzie, wszystko przychodzi naturalnie i łatwo. Uśmiech rozkwita wtedy na twarzy, a ciało porusza się z gracją.

Kiedy wierzysz i wiesz, że coś jest możliwe, każda wykonana praca jest radością, a zwłaszcza praca nad sobą. Zaufanie do siebie i towarzyszące mu poczucie bezpieczeństwa związane jest z wieloma obszarami Twojego istnienia i od niego zależy jakość każdej chwili. To nic, że czasami robisz błędy, że coś Ci się nie udaje. W poszukiwaniu najlepszego można nieraz zbłądzić; jest to naturalne prawo odkrywania. Po to żyjesz, aby doskonalić się, zdobywać wiedzę i uczyć się kochać.

Doskonałość człowieka

W samym centrum każdego człowieka tkwi jego „ja doskonałe”, obdarzone mocą tworzenia, potęgą wiary i miłością. Koncepcja, że każdy z nas został stworzony na obraz i podobieństwo Stwórcy, jest wspólna dla wielu filozofii i religii. Skoro tak, to czy istota doskonała mogłaby stworzyć byty niedoskonałe? Po co? W jakim celu?

To prawda, że jesteś największym cudem świata. Spójrz tylko na swoje ciało. Miliony komórek codziennie, dzień po dniu, odradzają się, żyją, oddychają. Nierozpoznany doskonały mechanizm zamienia przez całe życie przyjmowany pokarm w energię witalną. Gdyby zbudowano fabrykę, w której miałyby zachodzić reakcje chemiczne, jakie zachodzą w komórkach wątroby, to zajęłaby ona obszar kilkunastu hektarów. Jakże mikroskopijna i doskonała w porównaniu z tym jest wątroba.

A Twoje znakomicie funkcjonujące mięśnie? Przecież to dzieje się samo, bezwiednie. Nie analizujesz świadomie każdego ruchu wchodząc na schody czy grając w piłkę. Masz też zdolność widzenia i słyszenia, smakowania i odczuwania. Twój świat jest barwny. Ale człowiek, czyli TY, to nie tylko mięśnie i chemia. To ponad wszystko umysł, uczucia i dusza. Masz wolność wyboru, moc myślenia, możliwość tworzenia. Potrafisz śmiać się i płakać, kochać i nienawidzić. Nikt inny tylko Ty podejmujesz decyzje w swoim życiu; to też Twój przywilej.

Rozwój wydarzeń

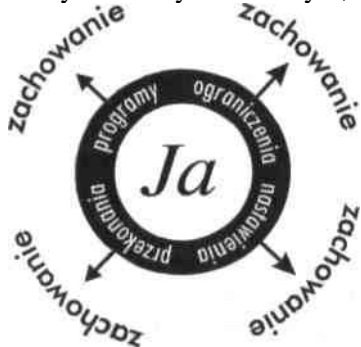
Przychodząc na świat, masz w sobie wszystko, co jest Ci potrzebne do odczuwania szczęścia. W centrum Twojego „ja” jest Twoja doskonałość. I co dzieje się dalej? Na początku jesteś bardzo podatny na wszelkie wpływy. Jak w miękkim tworzywie, zaczynają rzeźbić Twój kształt najbliżsi: rodzice, dziadkowie. Oni też mają problemy i na Ciebie przenoszą swoje lęki. Często nie radzą sobie z otaczającym ich światem, często nie potrafią kochać, bo sami nie byli kochani. To może być dla Ciebie ciekawe odkrycie. Jeżeli istnieje taka możliwość, porozmawiaj szczerze ze swoimi rodzicami. Czy oni w swoim dzieciństwie czuli się kochani? Może wtedy będzie Ci łatwiej zrozumieć ich i swoje życie. Mózg człowieka porównywany jest do biologicznego komputera. Myśli, które myślisz, i przekonania są jak programy, według których żyjesz. Świadomie nie zdajesz sobie sprawy, co tak naprawdę Tobą steruje, według jakiego kodu działasz i podejmujesz decyzje. Wiele razy w życiu człowieka zdarzenia układają się w podobny sposób, prowadząc wciąż do tych samych rezultatów. Przeanalizuj np. swoje związki, pracę czy dążenia do osiągnięcia celów.

Tak naprawdę Twoją rzeczywistość tylko w 10 procentach tworzą zdarzenia, na które nie masz wpływu, a 90 procent stanowi Twoje nastawienie do tego, co Cię spotyka. Są to Twoje myśli, przekonania i ograniczenia. Bardzo szczerze otulają one „ja doskonałe” i często nie pozwalają dojść mu do głosu. Od treści tych programów zależy to, co spotyka Cię na co dzień. Jeżeli Twoim wewnętrznym przekonaniem jest „nie dam rady”, to na pewno masz rację - nie dasz rady. Jeżeli wierzysz, że urodziłeś się po, to żeby cierpieć, to też masz rację - Twoje życie jest cierpieniem. Jeżeli sądzisz, że nigdy nie będzie Cię na coś stać, to też jest prawda - nigdy nie będziesz tego miał

Każde programowanie umysłu spotyka się z sukcesem. Jeżeli coś myślisz i głęboko w to wierzysz, wręcz podświadomie oczekując tego, z pewnością to coś pojawi się w Twoim życiu. Zawsze do Ciebie należy też wybór przeżywanych emocji, niezależnie od tego, czy jest to lęk i niepewność, czy zaufanie do siebie samego. Faktycznie wcale nie jesteś więc ofiarą otaczającej Cię rzeczywistości.

To, w jaki sposób o sobie myślisz, promieniuje na zewnątrz i uwidocznia się w mowie Twojego ciała. Swoboda ruchów, spojrzenie, uśmiech, gesty mówią więcej niż Twoje słowa. Z daleka można Cię bezbłędnie odczytać. Jest jeszcze jedna uniwersalna zasada, o której warto pamiętać. Zawsze to, co wysyłasz, wraca do Ciebie pomnożone. Jeżeli kochasz ludzi, oni też przysyłają do Ciebie ciepłe uczucia. Jeżeli nie potrafisz docenić siebie, nie licz na to, że zrobi to ktoś inny.

Powróćmy do modelu własnego życia. W centrum masz swoje „ja doskonałe”, wokół niego pierścień z ograniczeniami, programami i nastawieniami, a to wszystko przejawia się na zewnątrz w Twoim zachowaniu. Jeżeli pragniesz dostawać od życia coś innego, niż otrzymujesz obecnie, musisz zmienić swoje zachowanie. Żeby zmienić swoje zachowanie, trzeba zmniejszyć programy, które blokują dostęp do Twojej doskonałości. To oczywiście jest procesem trwającym w czasie, ale absolutnie możliwym do zrealizowania, i to niezależnie od wieku, wykształcenia i talentów. Praca nad własnym rozwojem jest radością. Uczysz się odkrywać świat piękniejszy. Przestajesz być liściem miotanym na wietrze i sam zaczynasz decydować o tym, co „zdarza się” w Twoim życiu.



Wiele lat temu nie byłam o tym tak głęboko przekonana. Za swoje nieudane kroki obwiniałam los, życie czy kraj, w którym się urodziłam. Pamiętam dzień, kiedy miałam dwadzieścia kilka lat. Załamana stałam przed lustrem i strasznie rozpacziałam, pytając siebie: „Dlaczego?” Dlaczego jestem taka nieszczęśliwa? Wtedy nie miałam pojęcia, że jestem największym cudem świata i mam w sobie wszystko, co jest mi potrzebne do życia szczęśliwego. Szukałam tego szczęścia „na zewnątrz”, w innym kraju, w drugim człowieku. Czasami trafiałam w ślepe uliczki, uderzałam głową w mur i z guzem na czole szłam dalej. Los jest jednak bardzo cierpliwy i zawsze daje nam tyle razy szansę, ile razy tego potrzebujemy, abyśmy odkryli swoją prawdę. Ty masz dokładnie takie same możliwości na odnalezienie siebie jak ja. Ty też jesteś najwspanialszą nagrodą wszechświata.

Jak się zmienić?

Masz w sobie moc tworzenia, wiary i miłości. Potrafisz marzyć, każde dziecko to potrafi i dorosły także. Twoje marzenia są energią i poprzedzają istnienie świata materii. Jeżeli czegoś w swoim życiu pragniesz, to najpierw stwórz mentalny obraz swojego pragnienia. Identycznie postępuj chcąc zmienić swoją osobę i wykreować bądź wzmocnić poczucie własnej wartości. Jeżeli pragniesz zmienić siebie, chcesz, aby inni ludzie odbierali Cię inaczej, najpierw wyobraź to sobie. Stwórz w swoim umyśle obraz własnego „ja”. Zobacz i poczuj, jak gdyby Twoje wyobrażenie już było prawdą.

Ćwiczenie

Każdy dzień składa się z problemów. Zanim zaczniesz je rozwiązywać, zatrzymaj się na chwilę, zamknij oczy, weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że praca jest już zrobiona, a efekt taki, jakiego pragniesz. Poczuj radość z tego osiągnięcia i bądź wdzięczny losowi za wszystkie swoje doświadczenia. Codziennie rano, zanim wstaniesz z łóżka, zobacz się w wyobraźni zadowolonego, uśmiechniętego i powiedz sobie tak: „Zawsze potrafię znaleźć najlepsze rozwiązanie każdej sytuacji”.

W życiu w obliczu trudności często wątpisz w siebie. To one najłatwiej podcinają Twoje skrzydła. Wiedz jednak, że nie da się uniknąć kłopotów, spraw do załatwienia czy komplikacji; musisz je pokonać! Im lepiej to robisz, tym lepsze jest Twoje życie, więcej w nim sukcesów, zdrowia, miłości i radości. Potrafisz doskonale poradzić sobie w każdym momencie. Masz zdolność logicznego myślenia, umiejętność kojarzenia. Twój umysł jest twórczy i pamiętaj, masz intuicję, która zawsze służy Ci najlepszą z możliwych rad.

Spójrz teraz na siebie z podziwem. Uwierz w to, jak bardzo jesteś doskonała. Ile masz talentów, z których każdego dnia możesz śmiało korzystać, kreując swoje nowe, piękne życie! Myśląc o sobie zawsze rób to w kategoriach wspaniałości, gdyż zawsze stajesz się kimś na kształt własnych wyobrażeń o sobie. To dzięki swoim dotychczasowym myślom prowadzisz dzisiaj takie życie, jakie masz, i to dzięki innym myślom możesz je zmienić.

Uduś wewnętrznego krytyka

Jest jeszcze coś, czego powinieneś być świadomy. Badania psychologiczne dowodzą, że ludzie w 80 procentach prowadzą ze sobą negatywny dialog wewnętrzny. Każdy ma w sobie krytyka, który stara się pod pozorem „zdrowego rozsądku” obniżyć Twoją samoocenę. Zwróć uwagę, że kiedy pojawiają się w głowie nowe pomysły, natychmiast towarzyszą im wątpliwości, czy aby na pewno są dobre. Co powiedzą ludzie? Co się stanie, kiedy nie wyjdzie, kiedy się skompromituję? Itd. Nieczęsto myślisz o sobie: „Jestem genialny, mam świetne pomysły”, „z pewnością wszystko mi się uda”. Wyrzuć tego krytyka i zamień go na inspiratora, na kogoś, kto będzie Cię wspierał i mobilizował do twórczego myślenia. Teraz zadaj sobie pytanie: Co zrobiłbyś w życiu, na co odważyłbyś się, gdybyś był absolutnie pewny, że to się powiedzie, że odniesiesz sukces? Ile w życiu mógłbyś doświadczyć, gdybyś po prostu nie bał się na zapas?

Cennym elementem w budowaniu poczucia własnej wartości jest szanowanie swojej indywidualności. Porównujesz się z innymi, rywalizujesz i często wypadasz niekorzystnie. No dobrze, może nie jesteś orłem w matematyce, ale masz za to inne zdolności. Ekspozuj je i na nich koncentruj swoją uwagę. Nie ma na świecie ludzi genialnych we wszystkim, *ale* są ludzie doskonali w tym, co robią, a więc cokolwiek robisz, rób to najlepiej jak potrafisz! Codziennie porównuj się sam ze sobą, dając o to, aby każdego dnia i pod każdym względem było coraz lepiej, lepiej i lepiej.

Inną zasadzką w Twoim umyśle jest głębokie przeżywanie i pamiętanie krytyki. Zasłyszane negatywne opinie na Twój temat tkwią w pamięci jak drzazgi. Pamiętasz zdarzenia sprzed 20 lat, a czasami jeszcze wcześniejsze. A przecież wiele razy słyszałeś na swój temat także dobre rzeczy, ciepłe słowa, komplementy. Z reguły patrzysz wtedy podejrzliwie na tę osobę i w duchu zadajesz sobie pytanie: „O co mu chodzi?”, tak jakbyś nie zasługiwał na to, co w życiu najlepsze. Być może masz w sobie program, który mówi: „Nie, to niemożliwe, nie jestem tego wart”. Skreśl go i zastąp nowym, pozytywnym, przynoszącym same korzyści.

Z każdego usłyszanego potwierdzenia swych zalet uczyni symbol i przechowuj go w sercu. Kiedy dopadną Cię wątpliwości, ktoś będzie starał się naruszyć Twoje poczucie własnej wartości, zajrzyj do swojego serca i zobacz, ile doskonałości tam nagromadziłeś. Zauważ, jak naprawdę wspaniałym jesteś człowiekiem.

Autohipnoza

Rozluźnij swoje ciało i osiągnij stan hipnozy. Kiedy oddech będzie już równy i miarowy, powróć myślami do chwil z przeszłości, kiedy czułeś się pewnie, odniosłeś jakiś sukces lub po prostu byłeś z siebie dumny.

Przywołaj teraz ten obraz. Przeżyj tę chwilę triumfu jeszcze raz. Usłysz wszystkie słowa pochwały, zachwytu, gratulacji wypowiedziane przez życzliwych Ci ludzi. Poczuj uścisk dłoni. Ktoś klepnął Cię po przyjacielsku w plecy. Czujesz się pewny siebie, ogromnie zadowolony, szczęśliwy bez granic. Obejrzyj się wokół i zobacz radość w oczach Twoich najbliższych. To Twój dzień zwycięstwa! Czujesz swoją wartość. Może skakałeś wtedy z radości, może krzyczałeś tak głośno, żeby cały świat to usłyszał.

Wyobraź sobie, że prawą rękę trzymasz na dużym, wygodnym pokrętle. Teraz podkręć te wszystkie odczucia jeszcze bardziej. Spowoduj, aby na skali osiągnęły maksymalne wartości. Ciesz się jeszcze bardziej, bądź szczęśliwy jeszcze bardziej, skacz jeszcze wyżej i krzycz jeszcze głośniej. Poczuj, jak na owe wyobrażenia wspaniale reaguje cały Twój system nerwowy. Zwróć uwagę, jak zmienił się oddech, jak tu i ówdzie pojawiły się minimalne skurcze mięśni.

Teraz powiększ obraz, dodaj mu światła i więcej mocy dźwiękom. Poczuj się tak cenny i pewny siebie jak nigdy do tej pory w życiu. Zaciśnij lewą dłoń w pięść i odpowiedz sobie na pytania:

Kim teraz jestem?

Ile potrafię zrobić i ile potrafię innym z siebie dać?

Co teraz naprawdę czuję?

Jakie jest moje życie, kiedy to czuję?

Jak teraz mogę wzbogacić swoje życie jeszcze bardziej niż dotychczas?

Powtórz kilka razy następujące afirmacje:

Biorę całą odpowiedzialność za swoje życie. Moje życie jest najwspanialszym darem świata. Potrafię żyć z pasją. Jestem największym cudem świata. Jestem doskonałą, jedyną i niepowtarzalną ekspresją życia. Jestem wdzięczny za swoje istnienie. Codziennie świętuję swoją niepowtarzalność. Dostrzegam i koncentruję się na swoich talentach. Każdego dnia i pod każdym względem mam do siebie coraz większe zaufanie. Kocham i akceptuję siebie takim, jakim jestem. Jestem świadomy potęgi swojego umysłu. Moje życie ma głęboki sens. Mam wiele twórczej energii i właśnie teraz zmieniam swoje życie.

Jeszcze raz otwórz i zaciśnij swoją pięść. Ilekroć użyjesz tego gestu, natychmiast powróci do Ciebie wspaniałe uczucie pewności siebie i bezpieczeństwa.

Teraz, nadal mając zaciśniętą pięść, wyobraź sobie sytuację, która z reguły Cię obezwładniała, powodowała, że czułeś się skrępowany, niepewny siebie. Skojarz potężne uczucie własnej wartości które trzymasz w garści, z tym, czego do tej pory się obawiałeś. W Twoim mózgu powstają nowe szlaki neuronalne pozwalające Ci na nowe reakcje, na trwałe odczuwanie poczucia własnej wartości. Zaobserwuj, jak w wyobraźni inaczej reagujesz, jak inną masz sylwetkę, jak inaczej mówisz, poruszasz się. Zauważ też, jak zaskoczeni są tą zmianą inni ludzie. Natychmiast zaczynają traktować

Cię z szacunkiem i uwagą.

Ćwicz i powtarzaj ten proces tak długo, aż osiągniesz efekt absolutnego spokoju, wewnętrznej radości i pewności siebie. Baw się podczas realizacji tego zadania. Ośmiesz swoją poprzednią niepewność, pozabaw ją dotychczasowej mocy. Pozostałą po niej przestrzeń wypełnij przekonaniem, że jesteś cenny, niepowtarzalny i jedyny w swoim rodzaju, że nie musisz konkurować i niczego nikomu udowadniać, że zawsze zasługujesz na miłość i szacunek, że potrafisz zmienić swoje życie.

Pomału, nie spiesząc się, wyjdź ze stanu hipnozy i rozpocznij swoje nowe wymarzone istnienie. Na jawie uczyn z powyższych afirmacji inkantacje o prawdziwej mocy. Niech całe Twoje ciało zaangażuje się w ich wypowiedanie, niech mają moc niezwykłą.

Uwierz w siebie!

Na pewno niejedną raz zdarzyło Ci się zastanawiać nad sensem własnego istnienia, otaczającym nas światem i możliwościami ludzkiego umysłu. Po wieku, w którym prawie cała uwaga ludzi skierowana była na zewnątrz, w stronę materii i rozwoju techniki, nadeszła epoka, w której w centrum zainteresowania znów pojawił się człowiek jako największa zagadka dla uczonych i nas samych. Coraz więcej jest dowodów i empirycznych odkryć nieograniczonych możliwości ludzkiego umysłu. Jeszcze do niedawna nawet nie podejrzewaliśmy siebie o posiadanie takiej mocy ani takich umiejętności, w jakie wyposażała nas natura.

Od wielu lat zajmuję się kreowaniem ludzkich losów i inspirowaniem ludzi do życia na szczycie swoich możliwości. Dziś jestem pewna, mój Czytelniku, że jeżeli przejawiasz ogromną determinację i chęć zmiany, to i Ty potrafisz uczynić swoje życie wspaniałą przygodą, w której królują: moc, wiara, zaufanie, entuzjazm i dziesiątki innych doskonałych uczuć prowadzących do sukcesów, radości i poczucia spełnienia.

Cóż to takiego „wspaniałe życie”?

Dla każdego z nas odpowiedź jest inna. Dla niektórych oznacza więcej zdrowia i witalności, dla innych spełnienie marzeń, podróżowanie na kraj świata albo zaszycie się w tajemnych zakamarkach przyrody i delektowanie ich pięknem. Doskonałe życie to też czas dla siebie i naszych bliskich, to swoboda finansowa na dziś i na jutro, to spędzanie czasu tam, gdzie zapragniesz, tak długo,

jak tego zapragniesz.....Tu zostawiam wiele kropek, abyś sam uzupełnił listę tego, co jest dla Ciebie sensem przyszłości.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego ludzie żyją poniżej swoich możliwości. Dlaczego nie wykorzystują ich w pełni? Dlaczego często godzą się na wegetację lub trwanie w sytuacji, która ich upokarza? Przecież życie wielu z nas mogłoby wyglądać zupełnie inaczej. Możemy być bardziej szczęśliwi, bardziej kochani i mieć więcej radości w sobie. Aby dokonać tej zmiany, potrzebne jest potężne przebudzenie.

Rozejrzyj się uważnie wokół siebie. Zobacz, jak straszna rutyna zabijająca indywidualność człowieka kieruje naszym działaniem, jak dzień po dniu wykonujesz te same czynności, jak codziennie przemierzasz te same trasy autobusem czy samochodem, patrzysz na te same domy, mijane słupy. Zauważ, czym karmisz swoją podświadomość. Jakie obrazy i jakie myśli stanowią dominującą treść! Kiedy nawet czasem zmobilizujesz się do patrzenia w górę, w stronę swoich marzeń, wzrok kierujesz raczej na zbocze pagórka niż na szczyt ośmiotysięcznika. Często boisz się śmiało patrzeć tam, gdzie wzrok nie sięga, i mierzyć siły na zamiary. Lękasz się klęski, odrzucenia i śmieszności, więc na wszelki wypadek snujesz plany nieśmiało i skromne. Tak bardzo nie wierzysz w siebie, że czasem nawet nie masz odwagi marzyć. To, co zaprzęta Twoje myśli, nazywa się zaspokajaniem potrzeb i z pewnością nie odzwierciedla głębokich ludzkich pragnień. Lecz każdy z nas może zmienić swoje życie, aby słowo człowiek rzeczywiście brzmiało dumnie.

Pragniesz życia pięknego i mądrego. Chcesz tego, co najlepsze, chcesz być traktowany z większym szacunkiem, chcesz poznać osobę, z którą przeżyjesz wspaniałą miłość. To wszystko jest możliwe. Dla mnie jest oczywisty fakt, że każda mentalna praca włożona w przygotowanie rzeczywistości przynosi owoce i że w naszym życiu pojawia się wszystko, kiedy jesteśmy gotowi na przyjęcie daru

albo po prostu pozwolimy mu do siebie przybyć. Nie doczekasz się wielkiej miłości, dopóki nie pokochasz siebie, nie doczekasz się zdrowia, póki nie przebaczysz i o nie nie zadbasz, nie będziesz miał wielkich pieniędzy, póki nie zmienisz do nich nastawienia.

Jeżeli jeszcze nie potrafisz zaufać sobie, zaufać życiu, to uwierz temu, co piszę. Wiem, że ludzie szukają mocy na zewnątrz, zamiast odnaleźć ją w sobie. Kiedyś z przeczytanej lektury zapamiętałam przypowieść, która może i Tobie się spodoba.

Dawno, dawno temu w górach Tybetu zebrali się mędrcy tego świata znający tajemnicę mocy człowieka. Wiedzieli, że czasami ludzie robią rzeczy straszne i wykorzystują ową potęgę przeciwko sobie. Postanowili więc ukryć moc człowieka przed nim samym. Długo medytowali, dyskutowali, szukając najlepszego miejsca na świecie. Jeden z mędrców powiedział: „Ukryjmy tę moc w najgłębszej kopalni świata, zasypmy ją kamieniami i ogromnymi głazami - człowiek tam

jej nie znajdzie". Ale inni kręcili głowami mówiąc: „Człowiek to arcyciekawe stworzenie, lubi badać głębokie pieczary - z pewnością ją znajdzie”.

Drugi mędrzec powiedział: „ Ukryjmy moc człowieka na dnie najgłębszego oceanu, postawmy na straży żarłoczne ryby i niebezpieczne prądy -nie znajdzie jej”. Ale inni stwierdzili: „J tam zagoni człowieka ciekawość i chęć przeżycia przygody - znajdzie ją”.

Następny radził, aby moc człowieka umieścić na szczycie najwyższej góry, zasypać ją śniegiem, zakuć w wiecznym lodzie, na straży postawić wicher i mróz - ale i te przeszkody zdawały się być zbyt małym wyzwaniem dla nieposkromionej żądzy zdobywania, od wieków mieszkającej w ludziach.

I kiedy zdawało się, że nie ma już takiego miejsca, gdzie można by ukryć ludzką moc, najstarszy z mędrców powiedział: „ Ukryjcie tę moc w samym człowieku, tam na pewno nie będzie jej szukał. Do głowy mu nie przyjdzie, że wszystko co najwspanialsze ma właśnie w sobie!” Tak też i uczynili.

Ludzie dlatego tak rzadko świadomie kształtują swoje życie, ponieważ brakuje im wiary w siebie, brakuje uporczywości i konsekwencji. Popatrz na małe dziecko. Kiedy uczy się chodzić, wiele razy upada, nabija sobie guzy, płacze, ale za chwilę ponawia próbę wstania i robi to aż do skutku. Robi to tak długo, aż wreszcie nauczy się chodzić, biegać i skakać. Gdyby nie nasza dziecięca determinacja, do dzisiaj czołgalibyśmy się po podłodze. A przecież nikt z nas nie zatrzymał się na tym etapie rozwoju. Nikt przez sekundę nie wątpił w sukces tych wszystkich prób.

Zatem gdzie teraz w nas, dorosłych, ukryta jest wiara w siebie? Co się z nami stało po drodze? Otóż prawie wszyscy zostaliśmy skutecznie poddani obróbce o nazwie wychowanie, edukacja, życie rodzinne i społeczne. Wpływ świata zewnętrznego wywarł niezatarte piętno na naszym widzeniu siebie. Pokazano nam, że robimy błędy, zachowujemy się nieestosownie; kazano wstydzić się i narażano na odrzucenie, jeżeli byliśmy nie tacy, jak inni tego oczekiwali. Teraz jesteśmy już dorośli i wielu z nas czuje, że ich życie nie jest tym, co tak naprawdę chcieliby przeżywać. Przez jakiś czas można żyć w niezadowoleniu, ale na dłuższą metę niesie to ze sobą choroby, ból, cierpienie i dziesiątki podświadomych ucieczek.

Pamiętam siebie sprzed wielu lat. Czulałam się jak ptak uwięziony w klatce. Oczywiście klatkę postrzegałam jako szereg czynników, które kształtują moją rzeczywistość. Był to szpital, w którym musiałam pracować, bo każdy przecież pracować gdzieś musi, a lekarz przypisany jest do szpitala. Był to mój kraj ze swoim kapryśnym klimatem, bo każdy przecież musi urodzić się gdzieś na tej planecie. Były to moje obowiązki, bo żyjąc musisz regulować rachunki, zajmować się dokumentami, urzędami etc.

Gdzieś w głębi duszy moje pragnienie wolności drzemało stłamszone. Na zewnątrz przebijało się w postaci niezadowolenia, chwili depresji czy buntu. Któregoś dnia moja niezgoda na to, jak żyję, osiągnęła punkt kulminacyjny. Postanowiłam zmienić wszystko radykalnie. Bałam się, pamiętam ten lęk jak dziś. Wtedy jeszcze nie wiedziałam nic o życiu, które mnie wspiera, i nie miałam tak wielkiej wiary w siebie. Pewna część mojego ja mówiła mi: „Przecież dajesz sobie radę, osiągnęłaś już wiele. O co Ci chodzi? Jesteś w miarę bezpieczna, wiadomo, co będzie jutro. Wszyscy tak mają” itd., itd. Druga część mnie wołała rozpaczliwie: „Już dłużej tak nie mogę, ciasno mi, niewygodnie, za mało powietrza, duszę się, zrób coś, bo zginę! Zaczynaj żyć inaczej, zasługujesz na więcej, istnieje inny świat pełen wolności, radości i bytu doskonałego! Nie bój się, uwierz i zrób to, skocz do głębokiej wody i zacznij pływać. Potrafisz!!!” Którego głosu miałam słuchać? Którym racjom powinnam pozwolić na kierowanie moim życiem? Czy powinnam zachować pewien komfort, rodzaj konformizmu czy „pójść na całość”? Co będę myśleć o sobie, jeżeli zostanę w swoim szpitalu? Jak będę wówczas się czuła? Co się stanie, gdy podejmę inną decyzję? Czym się to skończy? Wygram czy przegram? Kim będę w swoich oczach, jeżeli się odważę i z pełną determinacją zrobię to, czego tak bardzo pragnęłam? Tysiące pytań kłębiło się w mojej głowie, a każde z nich przynosiło nową wiedzę o mnie samej. Czasami ze zdziwieniem odkrywałam, kim jestem, co mnie tak koszurnie uwiera i jak wiele jestem gotowa poświęcić, aby wyrwać się z dotychczasowego stanu.

Przypominam sobie historyjkę, którą widziałam kiedyś w telewizji. Była to lekcja języka angielskiego, dotycząca słów: „mogę”, „potrafię” i ich przeciwieństw: „nie umiem”, „nie potrafię”. Wyglądała mniej więcej tak: na przedzie idzie kaczka mama, a za nią sznur kaczek dzieci. Wszystkie dochodzą do stawu, mama dostojnie wchodzi do wody i zaczyna pływać. Małe kaczka ochoczo wskakują za nią, poza Oswaldem, który najpierw sprawdza pętlą temperaturę wody. Nie jest zachwycony. Sprawdza drugą pętlą, dalej nie ma ochoty. Mama, widząc to, woła do niego: Oswald, kochanie, chodź do mnie! A Oswald na to: Nie, nie potrafię pływać, mamusi. Mama spokojnie odpowiada: Ależ potrafisz, skarbie. Oswald swoje: Nie, nie mogę. Możesz - perswaduje kaczka mama - chodź do mnie, chodź do swojej mamy. Uparty Oswald powtarza wciąż swoje: Nie, nie umiem pływać. Mama słodko: Ależ umiesz, chodź, kochanie. Na to zdeterminowany Oswald zaślaniając sobie skrzydełkami uszy, mówi: Nie słyszę cię; zaślaniając sobie oczy, krzyczy: Nie widzę cię. Odwraca się na pięcie i z zamkniętymi oczyma pędzi przed siebie. Nagle z impetem uderza w wielkie drzewo, odbija się i pięknym łukiem wpada do wody tuż obok mamy. Chcąc nie chcąc, zaczyna rozpaczliwie machać pętlami i naturalnie

wrzeszczy radośnie: Mamo, Mamo, ja umiem pływać! Tak kochanie, oczywiście, że umiesz pływać - spokojnie odpowiada mama.

Myślę, że jest to historia każdego z nas. Ile razy w życiu stałeś nad brzegiem, ile razy miałeś okazję wskoczyć, uwolnić się, doznać czegoś ponadprzeciętnego? Prawda, że nie sposób zliczyć tych możliwości i z reguły w takich momentach coś nas powstrzymuje i ogranicza. To nasz brak wiary w siebie, brak zaufania do życia. To one stanowią klatkę i są więzieniem ograniczającym naszą moc.

Odzyskać wiarę w siebie

Zdobywanie zaufania do siebie wymaga czasu i wielu doświadczeń. Wiarę w siebie musisz odbudować lub wręcz budować stopniowo. Zbyt mocno jesteśmy naszpikowani różnymi negatywnymi stwierdzeniami na temat naszej niemocy, aby zmienić to jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Zbyt długo przyjmowaliśmy oceny naszych rodziców czy nauczycieli za absolutnie prawdziwe. Jeżeli kiedyś np. usłyszałeś, że Twoje wypracowanie jest przeciętne, odnosiłeś owo słowo „przeciętne” do całej swojej osoby, do swoich możliwości i talentów. To błąd. Marne być może było to, co napisałeś, ale z pewnością nie Twoja osoba, a po drugie, zauważ, kim tak naprawdę był ten, który Cię ocenił. Jestem pewna, że sam miał mnóstwo kompleksów i niską samoocenę. Gdyby było inaczej, nie usłyszałbyś negatywnej oceny. Potrafiłby z tego, co napisałeś, wybrać chociażby jedno zdanie, chociażby jeden fragment, który z pewnością był dobry, i podkreślić, że jednak coś potrafisz. Po prostu zainspirowałby Cię do pracy twórczej, spowodowałby, że w przyszłości przenosiłbyś góry.

Przekonano Cię też, że świat to miejsce wiecznej walki i rywalizacji, że niesie ze sobą poczucie zagrożenia. A przecież to nieprawda. Kto Cię tego nauczył? Najczęściej byli to ludzie o bardzo wysokim poziomie lęku i zagrożenia. Mogli to być między innymi nasi rodzice, którzy przeżyli wojnę albo zdobywali wszystko w trudnych latach socjalistycznych przemian. Byli to nauczyciele, których pensje są tak żałośnie niskie, że nie można dziwić się ich goryczy. Upłynęły całe lata, zanim zmieni się ta sytuacja.

Zaufanie do siebie to również zezwolenie sobie na popełnianie pomyłek, na robienie błędów. Pamiętaj, zrobiłeś błąd, ale nim nie jesteś!

Pomyśl, Thomas Edison pracując nad wynalezieniem żarówki, dokonywał tysięcy eksperymentów, które kończyły się fiaskiem. Za każdym razem musiał od nowa tworzyć próżniową szklaną bańkę i próbować z innym materiałem. Nie poddawał się jednak i szukał dalej. Dzięki temu któraś z kolei próba została uwieńczona sukcesem. Ludzkość otrzymała światło elektryczne. Kiedyś przeprowadzająca z nim wywiad osoba zapytała: „Jak to się stało, że po tylu porażkach wciąż pan wierzył i szukał?” Na to zdumiony Edison odpowiedział: „Ależ, proszę pani, porażki, jakie porażki? Ja tylko wykluczyłem tysiąc materiałów, które nie nadawały się do wykorzystania w żarówce”.

Wszystkie wielkie wynalazki, wszystkie wielkie fortuny okupione są próbami, które nie przyniosły początkowo spodziewanych efektów. Znajdziesz tysiące takich przykładów czytając biografie wielkich ludzi. Zachęcam Cię do tego, bo to wspaniała i inspirująca lektura.

Moc determinacji

Wspólną cechą ludzi, którzy osiągają swoje cele, czy to w sferach zawodowych, finansowych, naukowych czy rodzinnych, jest psychologia sukcesu i determinacja. Determinacja to bardzo mocne słowo. Oznacza ono podjęcie decyzji i całkowite zaangażowanie się w realizację celu, bez możliwości odwrotu; poświęcenie absolutnie wszystkiego, czego sytuacja wymaga.

Przeczytałam ostatnio, że dopóki nie podejmiesz decyzji, dopóty życie nie czuje się zobowiązane, aby przynieść Ci sukces. Dzisiaj wiem, że to jedno z podstawowych praw życia. Jeżeli czegoś pragniesz, to zainwestuj w to dzieło swoją potężną energię, bądź zdecydowany i konsekwentny. Zahamowania pętają nas albo w nędzy albo w przeciętności. Gdy widząc szansę na horyzoncie mówisz „spróbuję”, angażujesz w działanie tylko niewielki fragment siebie, gdyż „spróbuję” dopuszcza porażkę, a równocześnie usprawiedliwia Cię, że coś przecież zrobiłeś. Że nie wyszło? Zdarza się.

Zamiast tracić czas i energię na próby, postanów: „Zrobię to!” Wówczas zaangażujesz się w osiąganie swojego celu w stu procentach. Całe świadome i podświadome działanie skierowane będzie na realizację zadania.

Wierzyć niezłomnie, pamiętać o swoich marzeniach i być cierpliwym - to klucze do sukcesu. Wiem, że najtrudniej jest zaufać sobie. Poczuc sercem, że „mogę”, że „potrafię”. W dzieciństwie bardzo skutecznie podcinano Ci skrzydła, bo łatwiej mieć władzę nad człowiekiem niedowartościowanym, nad osobą, która ma niezbyt dobre wyobrażenie o swoich możliwościach. Ponadto każdy z nas opiera ocenę siebie samego na podstawie dotychczasowych doświadczeń i tak to już jest, że do końca życia pamiętasz swoje porażki, pielęgnujesz je w pamięci, żywisz się negatywnymi emocjami, natomiast prawdziwe sukcesy traktujesz zwykle jak rzecz przypadkową czy łut szczęścia. Umykają prawie niezauważone...

W innych szerokościach geograficznych, gdzie dokonują się największe odkrycia i rozwój cywilizacji jest najszybszy,

gdzie standard życia jest wysoki, porażki traktuje się jak wspaniałą lekcję, natomiast świętuje się sukcesy. Każdego dnia i Ty odnosisz osobiste sukcesy. Każdego dnia jest coś, z czego możesz być dumny. Kolekcjonuj w sercu i w pamięci te chwile wzniosłe, bo one dają moc i budują wiarę w siebie. Zawsze pamiętaj, jak wspaniałym jesteś człowiekiem i że „dzisiaj jest pierwszy dzień z reszty Twój ego życia”. Wszystko przed Tobą! Nieważne, ile masz lat, gdzie mieszkasz i jakie dokumenty poświadczają twój rozum. Najważniejsze to uwierzyć w siebie, w swoją moc! Najważniejsze to zaufać życiu!

Mnie pomogła kiedyś w zmianie nastawienia do życia głęboka analiza dotychczasowych doświadczeń. Zauważyłam, że tak naprawdę w trudnych czy krytycznych sytuacjach nigdy nie byłam zostawiona przez los sama sobie. Zawsze jak anioł stróż pojawiał się ktoś, kto ofiarowywał pomoc albo był kompetentny w danej dziedzinie, albo inspirował mnie do dalszego rozwoju. Pomału uczyłam się dostrzegać wyższy sens w każdym wydarzeniu, które mnie spotykało. Dawno temu przestałam już walczyć z życiem. Teraz raczej wsłuchuję się w nie i skrzętnie korzystam z każdej podpowiedzi. Głęboko wierzę, że życie spełni każde moje marzenie, o ile będzie ono jasno określone, o ile podejmę decyzję i będę cierpliwie wpływała na swoją podświadomość. Nazywam to zaufaniem do życia i z niego czerpie ogromny entuzjazm, optymizm i poczucie bezpieczeństwa.

Autohipnoza

Jeżeli odczuwasz głęboką potrzebę odnalezienia w sobie nieograniczonych możliwości, zbudowania wiary w siebie, rozwinięcia swojej osobowości, to popracuj teraz intensywnie nad zakotwiczeniem na poziomie podświadomym nowych wartości. Możesz zmienić swoje życie na naprawdę wspaniałe, ale najpierw musisz wprowadzić zmiany w swojej psychice, w sposobie myślenia i postrzegania rzeczywistości.

Przeczytaj i zapamiętaj jak najwięcej podanych poniżej afirmacji. Później usiądź wygodnie i pomału, nie spiesząc się, wejdź w stan hipnozy. Weź głęboki oddech i pozwól swojemu ciału odprężyć się. Uzyskaj poziom bardzo głębokiego rozluźnienia, w którym żadne dźwięki z zewnątrz nie mają do Ciebie dostępu. Te treści pomogą Ci obudzić wiarę w siebie, a jeżeli będziesz powtarzał je regularnie, to bardzo szybko staną się Twoją własnością. Możesz również poprosić zaprzyjaźnioną osobę, aby czytała Ci afirmacje, kiedy będziesz pogrążony w swoim stanie zmienionej świadomości.

Afirmacje budujące wiarę w siebie:

Ja, (imię), wierzę w siebie i mam zaufanie do życia.

Mam prawo do szczęścia, zdrowia, miłości i bogactwa.

Głęboko wierzę, że życie spełni każde moje marzenie.

Mam w sercu moc i pragnienie tworzenia swojego niezwykłego życia.

Zasługuję na wszystko, co najlepsze.

Jestem bezpieczny w otaczającym mnie świecie.

Życie zawsze mnie wspiera.

Każdego dnia i pod każdym względem rośnie moja wiara w siebie.

Śmiało patrzę na szczyt moich marzeń.

Pragnę życia pięknego i mądrego.

Precyzyjnie określłam swoje cele i cierpliwie czekam na ich spełnienie.

Kiedy podejmuję decyzję, życie czuje się zobowiązane przynieść mi sukces.

Z determinacją dążę do osiągnięcia swoich celów.

Wiara w siebie staje się moją trwałą wartością.

Każde marzenie dojrzewa we mnie i spełnia się w najbardziej odpowiednim czasie.

Ja, (imię), mogę i potrafię osiągnąć wszystko, czego prawdziwie pragnę.

Moje błędy to najwspanialsze lekcje.

Potrafię działać z determinacją.

Moja wiara w siebie czyni cuda.

Potrafię osiągać najwyższe cele.

Mam cierpliwość i konsekwencję w działaniu.

Każdego dnia odnoszę kolejny osobisty sukces.

Zatrzymuję w sercu i w pamięci wszelkie moje sukcesy.

Dzisiaj jest pierwszy dzień z reszty mojego wspaniałego życia.

Jestem wspaniałym człowiekiem.

Wierzę, że potrafię!

Mam nieograniczoną możliwość tworzenia swojego życia.

Jestem odpowiedzialny za swoje życie.

Pragnę życia na najwyższym poziomie.

Jestem mistrzem moich myśli i uczuć.

Noszę w sobie ziarna szczęścia i miłości.

Jestem panem swego losu.
Serce i mądrość kierują moim życiem.
Mam w sobie wszystko, czego potrzebuję do wspaniałego życia.
Jestem niepowtarzalny w swojej indywidualności.
Jestem obdarzony wieloma talentami. Dostrzegam je i wykorzystuję.
Patrzę na świat widząc piękno i miłość.
Akceptuję siebie i wszystkie moje doświadczenia. Są one częścią bogactwa i pełni mojego życia.
Każdego dnia tworzę swoje nowe, wspaniałe życie.
Zawsze wybieram miłość zamiast lęku.
Widzę w ludziach to, co jest w nich najpiękniejsze.
Wypowiadając te słowa, wyobrażaj sobie z ogromną mocą wszystko, co mówisz. Poczuj je, oddychaj nimi. Niech Twoje serce bije ich rytmem. Afirmacje powtarzaj co najmniej przez 20 minut. Możesz oczywiście łożyć bądź dodać własne treści. Przypominaj sobie momenty z przeszłości, kiedy rzeczywiście byłeś zdeterminowany, kiedy ogromnie czegoś pragnąłeś, kiedy wierzyłeś, czułeś się mocny, osiągałeś sukcesy. Zobacz je jeszcze raz w swojej wyobraźni. Nasyć je barwami, zapachami, dźwiękami. Usłysz, poczuj i zapamiętaj! Trwaj w tym stanie długo. Poczuj swoją wartość i jedność ze światem, który zawsze Cię wspiera, mimo że niektóre lekcje są bolesne. Pomału zakończ cały proces i otwórz oczy.

Ćwiczenie

Napisz niektóre afirmacje na różnych kartkach papieru i umieść je w całym domu. Niech biją swoją mocą, niech porażają Twój wzrok. Niech Ci przypominają o zaufaniu do siebie, ilekroć na nie spojrzysz. Przekształć je w inkantacje i wyśpiewuj, wypowiadaj głośno i rytmicznie. Wzbogać słowa ruchem i potężnym uczuciem. Nie „klep” ich bezmyślnie i bez wiary. Musisz zainspirować swój układ nerwowy do pracy, do tworzenia nowych skojarzeń i nowych szlaków neuronalnych, ponieważ dopiero to gwarantuje trwałą zmianę w Twojej psychice i prawdziwe poczucie wiary we własne siły.

Zdobądź pewność siebie

Wyobraź sobie, że stoisz przed drzwiami gabinetu swojego szefa. Czujesz, wiesz, że należy Ci się podwyżka. Pracowałeś ostatnio po 12 godzin na dobę, spóźniłeś się na urodziny syna, nie poszedłeś na obiad z przyjaciółmi, przesunąłeś termin urlopu - bo takie były potrzeby w pracy. Właśnie postanowiłeś poważnie na ten temat porozmawiać z szefem. Bierzesz głęboki oddech, rękę unosisz do góry, właśnie masz zapukać do drzwi jego gabinetu i... zaczyna się Twój wewnętrzny dialog. A może lepiej nie? A jak nie dość, że nie da mi podwyżki, to jeszcze przy najbliższej okazji wyleje mnie z pracy? Co wtedy zrobić? Mam przecież pożyczkę do spłacenia, a na rynku jest takie bezrobocie. Zarabiam w sumie nieźle, Nowak ma zdecydowanie mniej i nie narzeka. Może lepiej robić swoje, aż szef sam mnie zauważy i doceni? Czy znasz z własnego życia taką albo bardzo podobną historię? Z pewnością tak.

Ile kosztuje brak pewności siebie?

Niedawno prowadziłam terapię kobiety w średnim wieku o imieniu Olga. Pierwsze wrażenie, jakie sprawiała, było bardzo poprawne. To wykształcona, elegancka, zadbana w każdym szczególe pani. Mówiła używając wyszukanych słów i starannie formułowała swoje myśli. Śmiało można powiedzieć, że zewnątrz wszystko było „wypolerowane”. Moja pacjentka osiągała duże sukcesy w pracy, była tam doceniana, z roku na rok awansowała, otrzymując nagrody i dobre wynagrodzenie. W wielu dziedzinach jej życia panował ład, z czego była dumna. Jej syn już studiuje i zbiera świetne oceny. Mieszkają w dużym, pięknym domu, prowadzą ciekawe życie towarzyskie.

Niestety, ta piękna kobieta była strzępkiem nerwów. Na nic zdały się kamuflujące makijaże i eleganckie stroje z wysokimi golfami. Na szyi i tak widoczne były wyraźne czerwone placki. Jej ręce drżały, a myśli wciąż krążyły wokół tego samego tematu. Od dawna nie odczuwała radości. Uśmiech nie rozkwitał na jej twarzy. W ogóle nie doświadczała lekkości życia. Olga żyła w nieustającym lęku i za wszelką cenę starała się wszystko kontrolować. Dopiero kiedy miała złudzenie, że rzeczy idą zgodnie z jej założeniami, czuła się w miarę bezpieczna.

Prawdziwym kłopotem był jej mąż, który od wielu lat nie dawał się ujarzmić i wtłoczyć w ramy schematu. Sprytnie walczył o swoje prawa. Chciał mieć swoją prywatność i prawo do „małych tajemnic”. Od lat ukradkiem utrzymywał przyjacielski związek z inną kobietą. Zachowanie męża w niczym nie zagrażało istnieniu ich małżeństwa. Olga traktowała to jednak jak zdradę stanu. Początkowo, z powodu swojej bezsilności, popadła w depresję i pogorszyło się jej zdrowie. Ostatnio zaczęła dusić wszystko w sobie i stąd też plamy na szyi. Nie miała już odwagi otwarcie dyskutować z mężem, obawiając się jego odejścia. Nosiła więc swoje żale, niewypowiedziane pretensje, a każde z tych uczuć raniło nie tylko jej serce, ale także powodowało liczne dolegliwości ciała. Największym jednak problemem było to, że ta mądra zawodowo kobieta uparła się, by to świat się zmienił, a nie ona. W ten sposób stała się największym wrogiem samej siebie, zatraćiła poczucie pewności, zaczęła stosować podstępą grę, stała się podejrzliwa, śledziła męża. Coraz bardziej nie lubiła siebie i coraz bardziej cierpiła.

Gdyby zdobyła się na większą szczerość i odwagę, z pewnością zdarzenia potoczyłyby się zupełnie inaczej, zwłaszcza że kiedyś, raz w życiu, okazała w relacjach z mężem zdecydowaną pewność siebie, a on zareagował jak prawdziwy partner i człowiek honoru.

Okazuje się, że kiedy jedna strona układu zmienia swoje postępowanie, staje się asertywna, zdecydowana, odważna, wywołuje to natychmiast jedyną możliwą, pozytywną reakcję z drugiej strony. Potrzebna jest do tego autentyczna pewność siebie, wewnętrzny spokój i oczywiście patrzenie na wszystko z pozycji miłości, a nie lęku.

Ileż to razy miałeś do siebie pretensje, że mogłeś powiedzieć coś, co uważałeś za słuszne, ale nie zdobyłeś się na to? Ile razy powinieneś odmówić jakiejś prośbie, ale nie odważyłeś się na to? Ile razy zdusiłeś w sobie prawdziwą reakcję dla tak zwanego „dobra sprawy”, a później działało się w Twoim domu jeszcze gorzej?

To są przykłady z codziennego życia każdego z nas.

Wszystkiego można się nauczyć

Pewności siebie można się nauczyć i można ją doskonalić. Największą nagrodą, jaką otrzymasz w zamian za ten trud, będzie znakomite samopoczucie i życie pełne radości. Z pewnością jest to inwestycja warta zachodu. Twoja osobowość jest dynamiczna, rozwijająca się, a więc również podatna na zmiany. Wiedząc o tym i wykorzystując te możliwości, masz dużą szansę na życie zdecydowanie bardziej szczęśliwe.

Pierwszym krokiem, który musisz zrobić na drodze do zdobycia pewności siebie, jest podjęcie decyzji, że zmiany tej pragniesz z całego serca. Zastanów się, w jakich sytuacjach chciałbyś czuć się bardzo zdecydowany, bez lęku wypowiadać swoje zdanie, być całkiem „na luzie”. Może to być swoboda w czasie publicznego wystąpienia czy naturalność w zawieraniu nowych znajomości, a może spokój serca, kiedy otwierasz drzwi urzędów. Cokolwiek postanowisz - tak się stanie. Masz w sobie niewyczerpane bogactwo możliwości skrywanych przed światem, a często i przed sobą. Każdy z nas potrafi dużo więcej, niż czynił to dotychczas. Nie ma granic naszego rozwoju i osobistej zmiany. Tak naprawdę poczucie pewności siebie ma niewiele wspólnego z naszymi faktycznymi zdolnościami czy osiągnięciami. Cecha ta przynależy do osobowości. Jest to sposób, w jaki patrzysz na świat, są to Twoje wewnętrzne przekonania na swój temat i na temat innych ludzi, zaufanie do życia oraz generalna filozofia Twojego istnienia. Można więc być miłym lub antypatycznym, zdolnym lub mniej bystrym niezależnie od stopnia pewności siebie. Pewność siebie jest określonym stanem psychicznym i fizycznym.

Chcesz być szczęśliwy i doświadczać radości życia, ale brak wiary w siebie pozbawia Cię owego szczęścia i powoduje, że wszystko wokół staje się posępne i ponure. Dotyczy to zarówno związków z innymi ludźmi, jak i spełniania swoich marzeń. Im mniej masz zaufania do siebie, tym bardziej bezradny jesteś wśród ludzi i bardziej zagubiony w życiu.

Widzisz więc, że dla każdego z nas zdobycie pewności siebie staje się bardzo ważną umiejętnością codziennego bycia, która pozwala i przetrwać, i żyć na najwyższych poziomach.

Zmień pretensje w odwagę bycia sobą

Tym, co najczęściej zmusza człowieka do odwiedzenia lekarza, jest ból, i to przewlekły, nie ustępujący mimo leków uśmierzających. Kiedy staje się on nie do zniesienia, człowiek decyduje się zasięgnąć pomocy. Głęboka terapia każdego problemu dotyczącego ciała odkrywa wiele tajemnic ludzkiej duszy. Nie można uleczyć ciała nie rozmawiając z duszą. Wszystko jest w nas jednością i mówi tym samym językiem, a więc porozmawiajmy ze sobą.

Zauważ, jak często nie jesteś zadowolony ze swojego życia. Jak często czujesz, że zranione zostały Twoje najgłębsze uczucia i wartości? Jak wiele razy masz do siebie pretensje, że przecież nie należało pozwolić na takie potraktowanie swojej osoby albo też trzeba było odważnie sięgnąć po laur?

Później trawisz w sobie gorzki żal i złości. A wszystko to przez brak pewności siebie, brak wiary w swoje możliwości. Gdyby ludzie bardziej wierzyli we własne siły, lepsze byłyby ich wzajemne relacje, przeżywaliby więcej radości, oddawaliby się swoim pasjom i czerpali z nich energię. Mogliby bardziej spełniać swoje życie. Przekonałam się o tym niejednemu raz. Tak samo jak Ty uczyłam się odwagi bycia sobą i wiele razy z duszą na ramieniu-wypowiadałam własne zdanie albo mówiłam **nie!** - bojąc się odrzucenia lub czyjegoś gniewu. Ale, o dziwo, zawsze zyskiwałam na swojej stanowczości. Związki z ludźmi stawały się coraz bardziej klarowne, pełne wzajemnego szacunku i respektowania wyznaczonych granic, a życie rozwijało się przyjaźnie.

Pewność siebie można konsekwentnie zbudować. Każdy z nas może nauczyć się wiary we własne możliwości i zdecydowanie wznieść na wyższy poziom swoje życie emocjonalne, fizyczne, rodzinne, zawodowe, finansowe i każde inne. Niektórzy ludzie przychodzą na świat z wrodzoną pewnością siebie, inni zaś mają niedostatki w tej dziedzinie, świat jest dla nich wrogi i niebezpieczny. Żyją w wiecznym lęku i stresie, najczęściej ograniczając swoje potrzeby do tych elementarnych. Nie mają odwagi marzyć i żyć pełnią pierśią. Oddychają płytko, ciągle się spieszą i rzadko uśmiechają. Rozejrzyj się wokół i zauważ, jak niewielu masz prawdziwie pogodnych, radosnych i szczęśliwych znajomych. To

nieprawda, że „takie jest życie”. Życie jest takie, jakim go widzisz i chcesz doświadczać.

Od czego zacząć?

Pewność siebie nie jest cechą niezmienną. Zdarzają się w życiu takie chwile, które chwieją bryłę w posadach. Może to być choroba, utrata bliskiego człowieka albo inny krach w jakiejś dziedzinie życia. Czasami jest tak, że generalnie czujesz się pewny siebie, ale są określone sytuacje, w których tracisz rezon, kiedy brakuje słów, ręce się pocą, a serce mało nie wyskoczy z piersi. Najchętniej schowałbyś się w mysia dziurę.

W naszej kulturze właśnie zaufanie do siebie otwiera wiele wrót, prowadzących do bajkowego świata. Oczekuje się, że śmiało będziesz prezentować i wykorzystywać swoje możliwości. Ta cecha charakteru ceniona jest bardzo wysoko. Wszyscy potrzebujemy pewności siebie niezależnie od tego, czy jesteś młodą dziewczyną, czy dorosłą kobietą, chłopakiem czy dojrzałym mężczyzną.

Poczucie pewności siebie nierozłącznie związane jest z relacjami z innymi ludźmi. Czy nam się to podoba, czy nie, żyjemy wśród ludzi, którzy usurpują sobie prawo do oceny naszego postępowania. Za tym idzie możliwość zostania odrzuconym i związany z nią lęk. Nikomu nie jest całkowicie obojętne, co mówi się na jego temat. Nie chcesz czuć się gorszy od innych albo onieśmielony wobec audytorium. Pragniesz swobody w rozmowie, naturalności ruchów i pewności podejmowanych decyzji. Najczęściej nie wykorzystujesz w pełni swoich możliwości, bo brakuje Ci wiary w siebie. Świat pełen jest ludzi, którzy odczuwają brak pewności siebie i chcieliby to zmienić. Od czego więc zacząć zmianę? Otóż ludzie zwykli oceniać Cię na podstawie tego, co prezentujesz na zewnątrz: jak wyglądasz, jaką masz sylwetkę, jak i co mówisz. Może to nie być Twój prawdziwy wizerunek, niemniej jest to część pewnej całości, którą pozwalasz zobaczyć innym, a oni na tej podstawie wyrabiają sobie zdanie o Tobie.

Postaraj więc nauczyć się relaksu i zachowania dystansu do spraw i ludzi w każdej sytuacji. To ważne, aby pierwsze wrażenie było przyjemne. Człowiek spięty, zagubiony, zalekziony zawsze źle się prezentuje. Stań przed lustrem i badawczym okiem obserwuj najpierw twarz. Czy Twój wzrok jest spokojny, otwarty? Czy patrzysz prosto w oczy swojemu rozmówcy, czy też biegasz wzrokiem po ścianach. A może uparcie patrzysz w ziemię? Pomału spójrz sobie w oczy. Pomału nie uciekaj od własnego spojrzenia.

Uśmiechnij się do siebie! Zobacz, czy w okolicach oczu nie rysują się zmarszczki, wynikające ze złości, wysiłku czy innych przykrych uczuć. Jeżeli tak, rozmasuj te okolice, wprowadź je w stan przyjemnego rozluźnienia i znajdź w głowie takie myśli, które spowodują, że Twoja buzia będzie promieniować radością, oczy zabłysną, cera stanie się różowa. To wszystko jest możliwe, wymaga tylko trochę samoobserwacji i ćwiczeń przed lustrem, a za chwilę zaczniesz budzić w ludziach całkiem miłe uczucia.

Następnie spójrz na swoją sylwetkę. Poruszaj ramionami, rozmasuj kark, weź kilka głębokich oddechów, które uświadomią Ci, jak spięte masz ramiona i jak ciężki worek codziennych problemów dźwigasz na plecach. Wyobraź sobie, że zrzucasz go z ramion... O, już jest całkiem inaczej.

Głowa lekko uniesiona, oczy uśmiechnięte, plecy wyprostowane. Głębokie, spokojne oddechy, brzuch wciągnięty. Od razu wyglądasz jak inna osoba. Inaczej też zaczynasz kusić los. Wiesz zapewne, że to, co Cię w życiu spotyka, jest odbiciem Twoich szczerych przekonań o sobie. Jeżeli w głębi serca nie kochasz siebie, wszyscy wkoło zawsze będą Cię wykorzystywali. Jeżeli wierzysz, że nie jesteś dość dobry, nikt nie przyzna Ci laurów, mimo że możesz być najlepszy. Kiedy nadawałam duszę mojemu nowemu domowi, powiesiłam w nim wiele luster. Są tam lustra duże i małe, są takie, które pokazują mi moje oczy, i takie, które każą się wyprostować i uśmiechnąć. Możesz mi wierzyć albo nie, aleja wiem, że od tamtej pory zdecydowanie przyciągam wspanialsze zdarzenia i piękniejszych ludzi.

Właśnie dzisiaj przyjmowałam w swoim gabinecie młodą dziewczynę, która miesiąc temu pojawiła się po raz pierwszy ze skargami na ciągłe odczuwanie stresu, napięcia i brak radości w życiu. Teraz jest już zupełnie innym człowiekiem.

Uśmiech rozświetlał jej twarz i z zapartym tchem wymieniała wszystkie „cuda”, które wydarzyły się w jej życiu w ostatnich trzydziestu dniach. Mówiła o swojej odwadze, która do tej pory była gdzieś głęboko ukryta; mówiła o radości, szczęściu, o tym, że spotkała chłopaka, po raz pierwszy porządnego faceta, który zabiega o jej względy. Zaczęła inaczej myśleć. Teraz oczekuje samych dobrych wydarzeń. Zauważyła, że po zmianie myśli i nastawienia do życia zaczęła przyciągać do siebie zupełnie inną rzeczywistość. Oprócz odbywania terapii w gabinecie pracowała w domu z moimi nagraniami pt. *Życ bez leku i Jak pokochać siebie?*.

Chcąc nabrać pewności siebie, zwłaszcza w relacjach z innymi ludźmi, zadbaj o siebie. Nie musisz być niewolnikiem mody, ale weź ją pod uwagę, zrób założenie, że na każdym poziomie, na którym jesteś, zasługujesz na wszystko, co najlepsze. Kupuj sobie najlepsze buty, na jakie Cię stać, najlepszą bieliznę i najlepsze ubrania. Za jakiś czas sam zauważysz, że rozwijając się zaczniesz pozwalać sobie na coraz kosztowniejsze szatki i z przyjemnością zrobisz w szafie porządk. Ta czynność nieuchronnie zapowiada zmianę w życiu każdego człowieka. Usuwając stare, robisz po prostu miejsce na nowe, nie tylko rzeczy, ale również poglądy.

Źródło prawdziwej pewności siebie

Do tej pory kierowałam Twoją uwagę na możliwości zmiany natychmiastowej, to znaczy zewnętrznej, ale prawdziwa pewność siebie ma źródło w Tobie samym. Jest ona wynikiem Twojego stosunku do siebie samego, do otaczających Cię ludzi, do historii własnego życia.

Zaufanie do siebie to światopogląd mówiący o tym, że człowiek ze swej natury jest doskonały, ponieważ jest częścią doskonałej całości. Powstał na obraz i podobieństwo swojego Stwórcy. Dopiero później wokół jądra absolutnej doskonałości powstaje pierścień ograniczających przekonań, lęku, niewiary, który zaczął generować nasze ułomne zachowania. Ludzie oceniają człowieka obserwując jego postawę i zewnętrzne reakcje. Pamiętaj, że zawsze to, co wysyłasz, wraca do Ciebie spotęgowane. Jeżeli wysyłasz ciepło, spokój, miłość - otrzymasz to samo. Jeżeli zioniesz agresją i złością - otrzymasz je, tylko w zwiększonej ilości. Przyjrzyj się teraz swojemu życiu uważnie i zobacz, co otrzymujesz. Weź za wszystko pełną odpowiedzialność i postaraj się zmienić siebie, abyś już zawsze był naprawdę szczęśliwy i otrzymywał od losu tylko to, czego gorąco pragniesz. Pokochaj siebie, a pokochają Cię ludzie. Zaczniij siebie szanować, a ludzie obdarzą Cię szacunkiem. Pozwól sobie na odpoczynek, a inni przestaną obarczać Cię obowiązkami. Wybacz swojemu wrogowi, a wówczas Ty wyzdrowiejesz. O tym, w jaki sposób uporać się ze swoimi problemami, mówię we wszystkich moich nagraniach. Jest to doskonały program dogłębnej zmiany osobistej i kreowania życia na najwyższych poziomach miłości, radości, szczęścia, pasji, zdrowia i finansów.

Chcąc zdobyć pewność siebie, musisz najpierw poznać siebie, obserwować, wsłuchać się w głos swojego serca i nawiązać z nim kontakt, dowiedzieć się, czego pragnie, a czego się lęka. Pomożesz mu nabrać zaufania do siebie, zauważając i zmieniając swoje myśli, uczucia i reakcje. Każda mała zmiana jest ogromnym sukcesem, a każda wielka podróż rozpoczyna się od pierwszego małego kroku. Właśnie teraz ją rozpoczynasz.

Po pewnym czasie ze zdziwieniem spostrzeżesz, że świat się zmienia, ludzie stają się jacyś inni, bardziej życzliwi, radośni i uśmiechnięci. Z pewnością zmienisz dotychczasowe towarzystwo, co innego zacznie Cię interesować i inne osoby będziesz przyciągać do siebie. Kiedy zmieniamy swoje myśli, subtelnieją wibracje energii, która nas otacza. Zauważysz, że świat Ci sprzyja, spełnia Twoje marzenia, pieniądze przychodzą łatwo, zdrowie służy i wszystko wkoło jest takie jasne! Nieśmiało, nikomu tego nie mówiąc, zaufasz życiu, a wtedy poczucie pewności siebie stanie się Twoją własnością już na zawsze.

Nie wolno Ci jednak czekać, aż los uśmiechnie się do Ciebie, gdyż Bóg pomaga tym, którzy pomagają sobie samym. A więc do dzieła.

Jak zwykle zajmiesz się teraz dokonywaniem zmian własnych przekonań na głębokim poziomie podświadomości. Sam fakt, że wiesz, czym jest pewność siebie, jeszcze nie czyni wielkich zmian w Twoim życiu. Dopiero, kiedy stare poglądy dotyczące Twojej osoby i otaczającego Cię świata zostaną zastąpione nowymi, masz szansę na rzeczywistą zmianę. Intelktualne przyswojenie sobie pewnej wiedzy, czyli uświadomienie sobie własnych przekonań, jest pierwszym krokiem w dążeniu ku ogromnym zmianom. Zrobiłeś go czytając poprzednie rozdziały tej książki. Teraz pora jednak na ciąg dalszy; pora na wielką akcję.

Znajdź wygodne, przytulne miejsce, np. usiądź w ulubionym fotelu lub połóż się tam, gdzie lubisz. Pamiętaj o wyłączeniu telefonu. Pozwól sobie oderwać się od codziennych obowiązków na co najmniej pół godziny. To bardzo ważne, abyś zaczął cenić czas przeznaczony tylko sobie. Stwórz poczucie maksymalnego komfortu. Zaslugujesz przecież na to.

Teraz sprawdź, czy na pewno jest Ci ciepło i czy nikt nie zakłóci Twego spokoju.

Dobrze, jesteś już gotowy. Unieś wzrok do góry (nie ruszając głową), tak jakbyś chciał zobaczyć punkt znajdujący się na czole pomiędzy brwiami. Skoncentruj na nim całą uwagę. Postanów, że żadne dźwięki dochodzące z zewnątrz nie będą miały dla Ciebie znaczenia.

Stajesz się coraz bardziej spokojny i rozluźniony. Weź głęboki oddech i pocuj, jak odpływają wszystkie troski i obowiązki. Teraz jesteś z każdą chwilą coraz bardziej spokojny i rozluźniony... Spokojny i rozluźniony... Powieki stają się ciężkie, przyjemnie ciężkie. Oczy są zmęczone i masz ochotę je zamknąć. Zamknij je.

Weź głęboki oddech i pozwól odprężyć się swojemu ciału. Od głowy do stóp całe ciało zaczyna odczuwać ulgę i bardzo miły relaks. Pocuj, jak fala ciepłego powietrza otula Twoje ciało. Najpierw głowę, uwalniając ją od myśli. Przynosi spokój i relaks. Rozluźnij mięśnie twarzy, a zwłaszcza rozluźnij zuchwę. Napięcie ustępuje. Wszystko staje się przyjemne, ciche i spokojne.

Teraz pocuj, jak spada wór obowiązków z Twoich ramion. Pocuj ulgę, że niczego nie musisz robić. Ramiona i ręce stają się przyjemnie rozleniwione, przyjemnie ciężkie.

Weź kolejny głęboki oddech. Fala ciepłego powietrza omywa teraz Twoją klatkę piersiową. Zabiera ze sobą wszelkie ciężary, które nosisz w sercu, i wszelkie ciężary, które leżą na piersiach. To tak, jakby kamień spadł Ci z serca. Teraz możesz już oddychać lekko i swobodnie, czujesz tę wielką różnicę. Oddychasz lekko i swobodnie.

Z kolei przenosisz uwagę na nogi. Odcinasz wszelkie ciężące Ci „kule u nóg”. Twoje nogi stają się przyjemnie ciężkie i

cudownie zrelaksowane. Cały jesteś rozluźniony, spokojny i bezpieczny. Twoje ciało otula ciepłe, lekko poruszające się powietrze. Czujesz się bardzo dobrze i spokojnie. Z każdym oddechem jesteś głębiej rozluźniony. Każdy oddech głębiej Cię odpręża. Ciało jest przyjemnie ciepłe i leniwe.

Prawą dłoń mocno ściśnij swoje prawe udo i trzymaj je w tym uścisku aż do końca ćwiczenia. To jest Twoja kolejna „kotwica”, dzięki której zawsze będziesz mógł z łatwością powrócić do pozytywnych uczuć, których za chwilę doznasz. Teraz kilka razy powiedz sobie w myślach - albo poproś zaprzyjaźnioną osobę, aby przeczytała Ci na głos niżej napisane afirmacje. Obserwuj i zapamiętuj uczucia, które pojawiają się podczas słuchania i powtarzania tych treści. Staraj się każdą afirmację skojarzyć z miłym wspomnieniem z przeszłości. Zaczynaj!

Każdego dnia i pod każdym względem nabieram coraz większej pewności siebie (wyobraź to sobie).

Wszystkie sprawy są proste i radzę sobie z nimi z łatwością (poczuj lekkość i przyjemność płynącą z załatwienia spraw).

Cały świat wokół zaczyna mi sprzyjać i wspierać (zobacz ludzi, którzy służą Ci pomocą).

Zawsze znajduję właściwe rozwiązania i właściwych ludzi na ścieżce mojego życia.

W każdej sytuacji jestem bezpieczny i spokojny.

Mam coraz większe zaufanie do życia i do siebie samego.

W każdej sytuacji jestem bardzo pewny siebie.

Śmiało i odważnie podejmuję decyzje.

Czuję się całkiem swobodnie wśród ludzi.

Swoje zdanie wypowiadam głośno i zdecydowanie.

Spotykam się z coraz większym szacunkiem.

Czuję ulgę.

Jestem wolny od lęku.

Moje ciało prostuje się i pięknieje.

Od tej chwili zawsze uśmiecham się.

Patrzę prosto w oczy. Patrzę odważnie. Mój wzrok jest spokojny.

Jestem pewny siebie.

Mam zaufanie do swoich możliwości.

Jestem jedyny i niepowtarzalny na świecie.

Potrafię zmienić siebie.

Każdego dnia nabieram większej pewności siebie i śmiało ruszam w świat.

Stawiam sobie coraz bardziej odważne cele i osiągam je z przyjemnością.

Życie mi sprzyja.

Każdego dnia i pod każdym względem śmielej idę przez życie.

Mam odwagę marzyć i pragnąć.

Mam odwagę i siły, aby spełniać swoje marzenia.

Mój każdy mały sukces pomaga mi zdobyć pewność siebie i uwierzyć we własne siły.

Mogę i potrafię!

Zawsze daję sobie radę.

Czuję się coraz bardziej bezpieczny w życiu.

Oddychaj głęboko.

Następnie dokładnie wyobraź sobie, że pokonałeś już wiele swoich ograniczeń i lęków, że osiągnąłeś już to, co chciałeś osiągnąć, że stałeś się taki, jakim zawsze chciałeś być: spokojny, ufny, odważny i bezpieczny. Nabrałeś pewności siebie.

Z łatwością osiągasz swoje życiowe cele. Odważnie marzysz i patrzysz wszystkim prosto w oczy. Wyglądasz jak człowiek, który wie, czego chce od życia. Twoje związki z ludźmi są przyjazne i głębokie. Czujesz się znakomicie.

Czujesz się właśnie tak, jak zawsze tego pragnąłeś: spokojny, bezpieczny i pewny siebie.

Teraz policz do sześciu i otwórz oczy. Będziesz całkowicie przebudzony, w doskonałym zdrowiu i samopoczuciu:

1. Wraca siła do rąk, ustępuje ciężar.
2. Wraca siła do nóg, ustępuje ciężar.
3. Oddychasz głęboko.
4. Wszystkie dźwięki są wyraźne.
5. Całe ciało jest sprawne, można się poruszać.
6. Otwórz oczy i uśmiechnij się do siebie.

Często wracaj na jawie do tych wyobrażeń. Niech konsekwentnie zdomowiają się w Twojej podświadomości. Dla przypomnienia ich używaj uścisku prawego uda. Ten gest przywoła pozytywne uczucia i zawsze pozwoli Ci zrobić kolejny krok w stronę swojego wymarzonego życia. Pewnego dnia ten cały obraz stanie się Twoją rzeczywistością.

Sukces sprawnej pamięci

Gdy jest na sali ktoś zainteresowany poprawą pamięci? Takie pytanie pada zawsze podczas kursu samokontroli umysłu metodą Silvy. Nieodmiennie podnosi się las rąk. A Ty? Czy należysz do grupy entuzjastów, którym nie wystarcza pamięć kalkulatora, telefonu komórkowego czy komputera? Do zbudowania wspianiałego własnego wizerunku niewątpliwie

potrzebne jest poczucie sprawnej pamięci, która zagwarantuje młodość ducha, pewność siebie i sprawność intelektualną.

Czy na pewno masz sklerozę?

Im więcej masz lat, tym bardziej szwankuje Ci pamięć. Nie tak łatwo przychodzi zapamiętywanie nowych wiadomości, uczenie się obcych języków, pamiętanie numerów telefonu, NIP-ów, regonów i innych danych. Najczęstszym usprawiedliwieniem, powtarzaniem bezwiednie, jest wówczas: „Mam sklerozę”. Czy na pewno jest to prawda?

Czy słyszałeś kiedykolwiek, aby siedmiolatek, zapomniawszy odrobić zadanie domowe, powiedział do siebie: „Mam sklerozę”. Nie, oczywiście, że nie. Nawet do głowy mu to nie przyjdzie.

Kiedy uczysz się czegoś, staraj się to zobaczyć. Narysuj rzecz na kartce albo zamknij oczy i wyświetlaj sobie film o tym, co chcesz zapamiętać, wyobrażaj sobie całe wydarzenia, które opisane są w książce. Ucząc się chemii, narysuj sobie wzory i reakcje, po czym zamknij oczy i ujrzyj te wzory pod powiekami.

Jest też wiele cyfr i liczb, których zapamiętanie ułatwi Ci codzienne życie. Dziesiątki razy urzędnicy pytają o Twój pesel czy NIP. Wieczne otwieranie dowodu osobistego albo sięganie po kartkę z zapisanym numerem jest uciążliwe. Zamień wszystkie cyfry na obrazy - np. ósemki na bałwanki, czwórki na krzeselka, dwójki na łabędzie - i zabaw się układając wesołe historyjki, niekoniecznie logiczne czy realistyczne, takie natomiast, które Cię rozbawią i utkwia w pamięci. Chcąc na ten temat wiedzieć dużo więcej zajrzyj do książek *Superumysł. Jak uczyć się trzy razy szybciej?* Zbigniewa W.

Brześkiewicza (agencja wyd. Comes, Warszawa 1996); *Sekrety superpamięci* Harry'ego Lorayne (wyd. Ravi, Łódź 1995); *Pamięć na zawołanie* Tony'ego Buzana (wyd. Ravi, Łódź 1999); *Pamięć doskonała* Jocelyne de Rotrou (wyd. W. A. B., Warszawa 1995).

Kiedy usiłujesz zapamiętać tekst, zacznij go tańczyć, śpiewać lub deklamować z przesadą, jakbyś był aktorem komediowym. To bardzo pomaga. Łatwiej zapamiętasz i szybciej przypomnisz sobie, kiedy będziesz potrzebował owych informacji. Zawsze przechowujemy w pamięci rzeczy niezwykle, nielogiczne, przerysowane, te, które poruszyły emocje. Nie jest też istotne, czy było to wrażenie pozytywne, czy negatywne. Ważne, że to „coś” odebrałeś sercem, a nie tylko rozumem.

Kosztowne doświadczenie

Ostatnio dokonałam bardzo ciekawego spostrzeżenia. Kilka miesięcy temu wróciłam po raz kolejny z Ameryki, z niesamowitych seminariów Anthony'ego Robbinsa. Byłam w nieprawdopodobnej formie, zafascynowana i tryskająca potężną energią. Nawet mój syn stwierdził, że takiej to on jeszcze mnie nie znał. Faktycznie codziennie czułam i wciąż czuję swoją świadomą moc. Odczuwałam ogromną satysfakcję, że potrafiłam przekuć uzyskaną wiedzę w życiowe zasady i wykorzystać je w praktyce.

Jakiś czas żyłam sobie z głową w chmurach, aż któregoś razu zaczęłam czytać teksty dotychczas napisanych przeze mnie nagrań. Zaniemówiłam z wrażenia. Już pięć lat temu pisałam i nagrywałam dokładnie to samo, z czym teraz wróciłam tak zachwycona z drugiego końca świata. W pierwszej chwili nie rozumiałam dlaczego. Dlaczego tyle wiedząc, tyle pisząc, prowadząc codzienne terapie z pacjentami, nigdy nie czułam tak niesamowitego szczęścia, pasji, radości, pewności siebie jak po ostatnich treningach?

Mijały dni i zaczęłam tęsknić do tej niesamowitej, niepowtarzalnej atmosfery wydarzeń z seminariów, które odbywały się na granicy naszych psychicznych i fizycznych możliwości. Chodzenie po ogniu, wspinaczka, skok w przepaść z wysokości piątego piętra, zamiana życiowych ról, które grają mężczyźni i kobiety. Tego nie sposób opisać i przekazać.

Wtedy zrozumiałam, że wszystko, absolutnie wszystko, co nadaje życiu sens, wartość, znaczenie, co zapisuje się w pamięci - oparte jest na potężnych emocjach. Tylko uczucia pozostaną z nami na zawsze, tylko one są w stanie spowodować potężne zmiany, których tak uporczywie, intelektualnie pragniemy.

Bardzo kosztowne treningi, w których uczestniczyłam i które tak mocno mnie zmieniły, były oparte na emocjach, na głębokim przeżywaniu, na wywoływaniu stanów wspaniałego poczucia mocy i nieograniczonych możliwości.

Codziennie w swoim gabinecie słyszę, jak moi pacjenci mówią: ja to wszystko wiem. I co z tego, że wiesz, jeżeli tego nie czujesz i nie potrafisz zrobić z wiedzy użytku? Ja też wiedziałam i przekazywałam intelektualnie tę wiedzę. I cóż z tego, że wiedziałam? To niewielki pożytek. Ogromna większość inteligentnych ludzi wszystko wie i nadal nie radzi sobie z życiem, nadal cierpi. Dlaczego? Dlatego, że „wiedzieć” nie znaczy „potrafić to wykorzystać”. Dopiero czuć naprawdę znaczy wiedzieć. Teraz i ja wykorzystuję tę prawdę w terapii i podczas seminariów.

Praktyki geniuszy

Ty także potrafisz zdecydowanie więcej, niż Ci się wydaje. Potrafisz więcej zapamiętać, jeżeli uruchomisz wyobraźnię.

Potrafisz więcej zapamiętać, jeżeli wykorzystujesz skojarzenia z dobrze znanymi faktami, a zwłaszcza uczuciami.

Zapamiętasz łatwiej, jeżeli w Twojej wyobraźni powstanie obraz niestandardowy, niecodzienny, nielogiczny i niezwykły,

taki, który Cię poruszy i zaskoczy.

Najwięksi geniusze pracując nad swoimi wynalazkami zawsze najpierw poszukiwali rozwiązań w swojej głowie, czyli wyobrażali sobie, wędrowali w wyobraźni w głąb kosmosu albo do wnętrza atomu czy budowali skomplikowane maszyny, a dopiero później tworzyli z tych wyobrażonych obrazów wzory i modele. Tak jest również w Twoim życiu. Twój mózg i Twoje myślenie zachowują się tak samo jak mięśnie w ciele. Kiedy ćwiczysz mięśnie regularnie, są mocne, zdrowe i jędrne, zawsze gotowe do działania. Mięśnie wyćwiczone zapewniają Ci piękną sylwetkę, sprawny chód, doskonałe samopoczucie i dobre zdrowie. Cieszą się, kiedy je ćwiczysz, i lubią ten cudowny stan zadowolenia z siebie. Dokładnie tak samo jest z Twoim umysłem. Kiedy go używasz, to znaczy uczysz się, koncentrujesz, ćwiczysz pamięć, wymyślasz, tworzysz-jest to najdoskonalsza dla niego gimnastyka. Twoje myślenie staje się bardziej sprawne, pomysły pchają się do głowy jeden przez drugi. Jesteś coraz szybszy w działaniu i coraz bardziej zgrabny w wypowiedziach. Przynosi Ci to ogromną radość, sukcesy i doskonałe samopoczucie, że potrafisz wszystko.

Autohipnoza

Najpierw przeczytaj, a później wiedzę zamień w praktykę. To ćwiczenie pomoże Ci w koncentracji uwagi i spowoduje, że z łatwością będziesz przyswajał sobie wiadomości.

Usiądź wygodnie, zadbaj oto, aby Twój kręgosłup był wyprostowany... tak, znakomicie! Teraz zamknij oczy i pozwól swemu ciału doskonale rozluźnić się. To wspaniałe uczucie być tak całkowicie zrelaksowanym... Weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że kiedy nabierasz powietrza do płuc, przypląwa do Ciebie coraz więcej umiejętności zapamiętywania, a kiedy wydychasz je, usuwasz całe swoje lenistwo. Oddychaj równo i głęboko. Za każdym razem wyobrażaj sobie rosnące możliwości zapamiętywania. Tak oddychaj przez cały czas.

Przenieś teraz swoją uwagę na głowę i rozluźnij skórę na czubku głowy, w ten sposób usuniesz stamtąd wszystkie napięcia... Teraz rozchyl trochę zęby, tak aby wszystkie mięśnie na Twojej twarzy były zrelaksowane...

Poczuj, jak Twoją szyję, kark i ramiona ogarnia fala spokoju. Jest to takie uczucie, jakby spadły z Twoich ramion wszystkie obowiązki. Pozwól sobie na jeszcze głębszy relaks... Teraz Twoje ręce stają się przyjemnie ciężkie i z każdą chwilą są coraz cięższe... Nie masz ochoty nimi poruszać. Leżą spokojnie i odpoczywają. Twoje serce też jest głęboko uspokojone, bije równo, miarowo... Doskonale daje sobie radę. Oddychaj głęboko, wyobrażając sobie, jak z każdym oddechem wzrasta zdolność twojego zapamiętywania...

A teraz przenieś uwagę na nogi. Rozluźnij wszystkie mięśnie nóg... Są bardzo ciężkie i leniwe. Całe Twoje ciało jest znakomicie rozluźnione. To doskonały stan przed rozpoczęciem nauki.

Wyobraź sobie, że leżysz w hamaku, a wokół Ciebie panuje absolutny spokój... Jest przyjemnie, ciepło i leniwie, wieje lekki, ciepły wiatr. Kołyszysz się między drzewami spokojnie i bezpiecznie. Błogie wyciszenie ogarnia całe Twoje ciało i umysł... Uspokajają się wszystkie Twoje myśli. Rozluźnij się jeszcze bardziej, oddychaj głęboko, czując, jak coraz bardziej poprawia się Twoja zdolność zapamiętywania... Kołyszając się, masz wrażenie, że mija jedna i druga godzina... Czujesz się głęboko wypoczęty... Teraz będziesz mógł uczyć się szybko i łatwo... Wyobraź sobie, że siadasz do swojego zadania z uśmiechem na twarzy... Lubisz uczyć się, wiesz coraz więcej i radzisz sobie coraz lepiej... Zawsze jesteś spokojny i zrównoważony... Z łatwością koncentrujesz uwagę na tym, co robisz... Potrafisz zapamiętywać szybko i łatwo... Wiedza sama wchodzi Ci do głowy.

Wyobraź sobie, że Twoja głowa jest otwarta na wiedzę jak brama, którą przybywają do Ciebie informacje... Przyjrzyj się uważnie, jak szeroko otworzyłeś swoją głowę. A może tylko lekko uchyliłeś bramę? Jeśli tak, weź głęboki oddech i otwórz ją bardzo szeroko, niech wszelkie wiadomości wchodzi do Twojej głowy z łatwością. Uczenie się jest przyjemne, a Ty zawsze potrafisz skoncentrować się i dokładnie wszystko zapamiętać. Jesteś dobrym studentem, wiek nie ma tu znaczenia.

Kiedy zaczynasz się uczyć, wydaj swojej głowie rozkaz. Powiedz jej, że chcesz dokładnie wszystko zapamiętać i chcesz, żeby zdobyte wiadomości przypominały się wtedy, kiedy będą potrzebne. Powiedz to sobie stanowczo i rób tak za każdym razem, kiedy nad czymś pracujesz.

A teraz powtarzaj następujące afirmacje:

Jestem doskonale skoncentrowany na tym, czego się uczę.

Uczę się z ogromną łatwością.

Wszystko zapamiętuję dokładnie i łatwo.

A/lam coraz większe sukcesy.

Każdego dnia i pod każdym względem uczę się coraz lepiej, lepiej

i lepiej. Zapamiętywanie przychodzi mi z ogromną łatwością. Mam coraz więcej chęci do uczenia się. Moja głowa pracuje znakomicie.

Mam doskonałą pamięć. Jestem dumny ze swoich osiągnięć. Mam coraz więcej wspaniałych pomysłów. Coraz więcej wiem i potrafię to wykorzystać. Nauka staje się radością. Jestem z siebie dumny.

Z przyjemnością uczę się, robię to szybko i dobrze. W każdej dziedzinie odnoszę sukcesy.

I znów weź głęboki oddech, poczuć się wspaniale, tak jakbyś dostał skrzydeł, poczuć, że potrafisz już zapamiętywać bez wysiłku i z przyjemnością, zaprzyjaźnij się z tym uczuciem.

A teraz powoli, nie spiesząc się, przywróć swojemu ciału sprawność. Ręce i nogi mogą znów swobodnie poruszać się... Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, uśmiechnij się do siebie i startuj do nauki.

Powodzenia!

Wybieraj swój świat świadomie

Przyglądając się uważnie Naturze, z pewnością zauważysz, że nie pozostawia ona miejsca na przypadki i pomyłki. Absolutnie wszystko dzieje się według doskonałego planu, którego ludzki umysł często nie jest w stanie ogarnąć. Twoje życie również nie jest przypadkiem, tylko znakomitą realizacją uniwersalnych zamierzeń. Cokolwiek się w nim zdarza, jest

dla Ciebie, dla Twojego osobistego rozwoju dobre, mimo że nie zawsze jest przyjemne, a czasami boli. Zmieniając punkt widzenia na życie, automatycznie zmieniasz własną rzeczywistość. Przystajesz być jej ofiarą, stajesz się twórcą swojego świata. Kreuj więc życie pełne najwspanialszych uczuć, radosne, witalne, ciekawe i intensywne. Podejmuj śmiało wyzwania, pasjonujące zajęcia. Miej odwagę spełniać swoje marzenia i służyć ludziom ofiarując im wszystko, co masz najlepsze.

Świadome życie może być Twoim udziałem. Sam decydujesz, co wybierasz; nienawiść czy przebaczenie, lęk czy miłość, złość czy zrozumienie. Dopóki me uświadomisz sobie, co naprawdę kieruje Tobą, Twoimi decyzjami, zachowaniami, jesteś bezradny jak dziecko we mgłę. przypadki" kontrolują Twoje życie. Z chwilą gdy to zrobisz, Ty zaczynasz kontrolować Życie. Rządzą Tobą nieuświadomione przekonania, ale kiedy je odkryjesz, sam zaczynasz nimi kierować.

Życie może być radosną i ekscytującą przygodą. Może być soczyste, smakowite, interesujące i wspaniałe. Stanie się to w momencie, kiedy zaakceptujesz swoją wyjątkowość, niepowtarzalność ducha, ciała i umysłu, swoich pragnień, marzeń i osiągnięć. Skoro -jak każdy człowiek -jesteś unikalny, Twoja wartość nie weryfikuje się przez rywalizację czy porównanie z kimkolwiek. Postanów słuchać głosu własnego serca, pielęgnować i kochać siebie jako niepowtarzalny przejaw życia, którym jesteś.

kochaj życie! Możesz porzucić ograniczające myślenie i rozwinąć w sobie zdolność patrzenia na wszystko z innej niż dotychczasowa perspektywy.

Dbaj o pozytywne nastawienie

Aby zmienić wszystko, po prostu zmień swoją postawę.

Od razu zmobilizuję Cię do refleksji pytaniami. Jak sądzisz, dlaczego niektórzy ludzie, niezależnie od tego, co ich w życiu spotyka - czy wiatr wieje im w oczy, czy też świeci słońce - są z natury pogodni, a inni nie potrafią cieszyć się mimo wszystkich łask, którymi los ich obdarza? Czy za nasz nastrój odpowiedzialne są geny? A może można coś zrobić, aby zmienić ten stan rzeczy? Może można przestać być ciągłym pesymistą, zamartwiaczem, krytykiem i ujrzeć jasną stronę tego świata, niosącą radość i pragnienie życia?

O tym, kim jesteś, decyduje świadomość

Jaki jest obraz świata widziany oczyma malkontenta i człowieka małej wiary? Świadomość biedy, niedostatku i wszelkiego ubóstwa. Dzieje się tak, ponieważ uwaga marudy skoncentrowana jest na tym, czego mu brak, na tym, czego nie ma, a nie na tym, co posiada i chce posiadać. To, co dostrzegasz i czemu nadajesz wartość, zależy tylko od Ciebie. Tymczasem to, na czym skupiasz uwagę, zdecydowanie wzmacniasz, powodujesz wzrost tego. Dlatego jeżeli jako obiekt swoich dominujących myśli wybierasz niedostatek, to jednocześnie całą swoją energię przeznaczasz na jego powiększanie. Jeżeli narzekasz, że nie masz pieniędzy, to w Twoim umyśle nie ma już przestrzeni na zastanowienie się, skąd je wziąć. Będziesz miał ich coraz mniej.

Dlaczego? To proste. Myśląc czy mówiąc o braku pieniędzy, umacniasz ten stan swoją energią. Jeżeli w tej samej sytuacji zaczniesz zadawać sobie pytanie: „Jak mogę zdobyć potrzebne pieniądze?”, Twój umysł automatycznie nakieruje się na poszukiwanie rozwiązań i prędzej czy później pieniądze pojawią się w Twoim życiu.

Dlaczego musisz zmienić swoje nastawienie?

Śmiało mogę powiedzieć, że nie masz wyboru. Musisz to zrobić, aby przetrwać, aby sprostać codziennym wymaganiom, dać sobie radę, iść ramię w ramię z gwałtownie rozwijającą się cywilizacją i techniką. Ucieczka od stresów, wycofywanie się w cień to tylko chwilowe sposoby, które w efekcie i tak prowadzą donikąd. Nie uciekniesz od samego siebie.

Wszystkie Twoje lęki i tak mieszkają w Tobie, a nie w świecie zewnętrznym. Wszystkie potrzebne moce, zdolności, umiejętności również ukryły się w Tobie. Pamiętaj: wszystko, czego potrzebujesz, masz w sobie już teraz! Jak się do tego dostać? Oto zadanie, które będziesz teraz rozwiązywać.

Ćwiczenie

Zastanów się, ile życiowych przyjemności umyka Ci każdego dnia z powodu Twojego pesymistycznego nastawienia i negatywnej postawy? Kogoś skrytkowałeś, skoncentrowałeś się na ciemnej stronie wydarzenia, a nie dostrzegłeś słonecznej, z góry martwiłeś się o rezultat egzaminu, zanim jeszcze go napisałeś. Czy poczułeś się wówczas lepiej? Czy nie porzuciłeś swoich marzeń, zanim spróbowałeś je spełnić? Odpowiedz sobie bardzo uczciwie: Ile straciłeś tak się zachowując?

Te chwile z Twojej przeszłości przeminęły bezpowrotnie, ale na szczęście masz jeszcze wiele lat życia przed sobą i tę resztę postanów spędzić nadzwyczajnie, bajecznie kolorowo, soczyście, ogniście, fantastycznie i interesująco, z poczuciem ogromnego spełnienia.

Urok świadomych wyborów

Każdy człowiek przychodząc na świat otrzymał w darze od Natury absolutnie wszystko, co jest niezbędne do istnienia na Ziemi. Dysponujesz całym arsenałem możliwości swojego wspaniałego serca i umysłu. Potrafisz tworzyć mentalne obrazy i nikt inny tylko Ty decydujesz o ich treści. Przywilej wyboru tego, co gości w Twoim umyśle, należy do Ciebie. Każdy dzień wypełniony jest mnóstwem zdarzeń toczącego się życia. Zdarzenia same w sobie są beznamiętne. Nie są ani dobre, ani złe, po prostu są. To Ty, myślący i kochający człowiek, nadajesz im sens. Ty uznajesz je za tragedię bądź szczęście. Oceniasz, patrząc przez pryzmat swoich dotychczasowych doświadczeń, uwarunkowań, ograniczeń i oczekiwań i sam decydujesz, co dla

Ciebie znaczą. Z pewnością niejedną raz widziałeś ludzi całkiem różnie reagujących na ten sam fakt, np. wiadomość o początku nowego życia. Jedni są bezgranicznie szczęśliwi, dla innych to powód do czarnej rozpaczki. Reakcja, czyli uczucia i zachowanie człowieka, zależą od jego nastawienia, a to jest już kwestią świadomego wyboru.

Nikt nigdy nie uczył nas istoty świadomego życia. W szkole i na studiach wymagano od nas zapamiętywania tysięcy bardziej lub mniej potrzebnych informacji, ale nie uczono życia. Jak widzieć świat pięknym? Jak wybierać to, co rzeczywiście pragniemy przeżywać? Co zrobić, aby nieprzerwanym strumieniem płynęło do nas wszelkie dobro? Od czasu, kiedy osiągnęłam mistrzostwo emocjonalne, z łatwością panuję nad uczuciami i w konsekwencji nad całym życiem. Teraz to ja tworzę swoją rzeczywistość i nie zgadzam się, aby negatywne stany rujnowały moje plany i nie dopuszczały do zamierzonych osiągnięć.

Zal, lęk, niechęć, złość, niszczą życie każdego człowieka. Hamują naturalny przepływ energii. Trzymają na uwierzy tak potężne moce jak radość, miłość, pasja, wdzięczność czy ciekawość świata. Są wibracjami przynoszącymi ewidentne szkody, manifestujące się różnymi dolegliwościami, chorobami i porażkami. W takich momentach rodzi się pytanie: Czy warto? Czy warto płacić tak ogromną cenę za negatywną interpretację danej sytuacji? Pamiętaj! Zdarzenie po prostu jest; to Ty nadajesz mu znaczenie. Sam decydujesz, czy to, co Cię spotyka, jest dla Ciebie białe czy czarne. Zamiast ubolewać nad sobą, poddawać się, zadaj sobie pytania:

I Czego ma mnie nauczyć to, co mnie spotkało? I Jaką korzyść dla własnego rozwoju mogę wynieść z tej lekcji? | Co mam w sobie zmienić, aby już nigdy więcej w życiu nie spotkała mnie taka sytuacja?

Wyzwania

Zacznij od postanowienia, że cokolwiek Cię spotyka, będziesz w tym widział wyzwanie, aby sięgnąć po swój najwyższy potencjał; że potraktujesz owo zdarzenie jak lekcję, aby wznieść się na inne poziomy; że będzie to motywacja do zmiany. Wszystko w przyrodzie ulega zmianom. Woda w górskim potoku jest czysta, świeża i krystaliczna tylko wtedy, kiedy płynie. Spróbuj nabrać ją do naczynia i pozostawić przez kilka dni bez ruchu. Co się z nią stanie? Zmętnieje, zbutwieje, będzie miała nieprzyjemny zapach.

Podobnie dzieje się z osobowością człowieka. Jeżeli nieustająco rozwijasz się - kwitniesz, możesz coraz więcej, masz przyrost siły, energii, zadowolenia, wiary w siebie, wyglądasz promiennie. Jeżeli staniesz w miejscu albo zaczniesz się nad sobą użalać, obwiniać świat za swoje porażki, wtedy stajesz się stęchły i mętny. Ilekroć spotyka Cię więc coś, co nie jest po Twojej myśli, potraktuj to jak inspirujące wyzwanie.

Może chciałbyś w tym miejscu zaprotestować i powiedzieć: No tak, ale jak mam traktować z radością fakt, że straciłem pracę? Dla osoby o chwiejnych emocjach i dużym egzystencjalnym lęku utrata pracy może być wręcz powodem dokonania próby samobójczej. Dla innego człowieka może to być powód do depresji, ktoś inny zacznie nadużywać alkoholu i uzależni się od niego, jeszcze inna osoba bardzo przeżyje ten fakt i popadnie w nerwicę. Ktoś inny, aby odreagować sytuację, po prostu pójdzie zabawić się na dyskotekę. Ale z pewnością znajdzie się też wiele osób, które postanowią podnieść swoje kwalifikacje, ukończą nowe kursy, złożą swoje oferty w wielu firmach i znajdą nową pracę o wiele lepszą, wyżej płatną i ciekawszą. Dlaczego? Ponieważ potraktowały to zdarzenie jako motywację i zrobiły wszystko, aby wygrać, zamiast użalać się i twierdzić, że bezrobocie w naszym kraju jest coraz większe.

Kiedyś usłyszałam obiekcję: Jak można traktować chorobę jako wyzwanie? Przecież to nienormalne. Ja twierdzę jednak, że jest to doskonała sytuacja, aby przezwyciężyć własną niemoc, ograniczenia, stereotypy i wznieść się na zdecydowanie wyższy poziom myślenia, działania, ustanowić nowe życiowe wartości i po prostu przeskoczyć samego siebie. Jestem głęboko przekonana, że po przeczytaniu rozdziału *Pokonaj swoją chorobę* czy wysłuchaniu nagrania pt. *Zwyciężyć chorobę* będziesz myślał już inaczej, zaczniesz doceniać własne możliwości i to, kim tak naprawdę jesteś.

Niewidoczne ograniczenia

Każde zdarzenie, każdą sytuację widzisz poprzez istniejące w Twojej głowie przekonania i doświadczenia. To tak, jakbyś założył na swój nos różowe, niebieskie, brązowe, szare albo czarne okulary. Te kolorowe szkła filtrują obrazy, które widzisz, i dlatego Twój świat jest albo piękny i różowy, albo szary i zły. Przekonania, czyli tzw. „prawdy”, zostały Ci

zaszczepione bardzo dawno temu, kiedy byłeś małym dzieckiem i sam jeszcze nie oceniałeś świata. W większości robili to za Ciebie dorośli. Oni uczyli, co jest dobre, a co złe, czym jest rzeczywistość, a czym nie jest. Określali, co jest dla Ciebie możliwe, a co nie. Włożono Ci na nos okulary w określonym kolorze i być może nosisz je do dziś. Większość ludzi, kiedy dorasta, nawet nie wie, że może zmienić te poglądy.

Opowiem Ci teraz o pewnym eksperymencie. Wyobraź sobie wielkie akwarium pełne wody. Akwarium podzielone jest szybą na dwie części. W jednej części pływa szczupak - ryba żarłoczna, a w drugiej części - małe rybki, które zwykle stanowią dla niego pokarm. Kiedy szczupak widzi rybki, rozpędza się chcąc je zaatakować i... uderza łbem w szybę, zakręca, zawraca, znowu się rozpędza i... ponownie uderza w szybę. Po kilkunastu razach szczupak nauczył się, że istnieje jakaś niewidzialna przeszkoda, która blokuje mu dostęp do pokarmu. Jednak jego instynkt nadal kazał mu atakować, więc szczupak rozpędzał się... i tuż przed szybą skręcał. Po pewnym czasie z akwarium usunięto szybę. Wszyscy byli ciekawi, jak zachowa się szczupak, a on nabierał prędkości i w dalszym ciągu zakręcał w tym samym miejscu. Wierzył bowiem, że nadal istnieje niewidzialna przeszkoda.

Jak sądzisz, ile wyimaginowanych szyb masz wokół siebie? Ile ograniczających Cię przekonań każdego dnia hamuje Twoje rzeczywiste możliwości? Jak mógłbyś żyć, gdyby nie Twoje przekonanie, że nie można, że nie da się czegoś zrobić? Jak czułbyś się, gdybyś więcej mógł, bardziej odważnie marzył i działał z większym przekonaniem, że potrafisz? Kim stałbyś się wówczas? Może warto byłoby to sprawdzić?

„Coś”, co nas odróżnia

Powróćmy teraz do kwestii prawdy. Przekonania dotyczące szczęścia, radosnego życia, łatwego dostępu do wszelkich atrakcji tego świata są jak szkła w okularach. Mogą być różowe, zielone albo czarne, mogą mieć kolor, jaki tylko zechcesz. Jeżeli nauczono cię, że na wszystko trzeba ciężko pracować, że bogaci to złodzieje, a porządny człowiek jest skromny i pokorny, pieniądze są brudne, trzeba oszczędzać na czarną godzinę itd. - to Twoja świadomość koncentruje się na biedzie. Nawet jeśli dostrzeżesz kątem oka piękne rzeczy, cenne przedmioty, natychmiast podświadomość podpowie Ci: „To nie dla takich jak ty”, „Nie dla psa kiełbasa”, „Nie stać Cię na to, bo nie jesteś dość bogaty”.

Wierzysz w to i to jest Twoja prawda, ale są też ludzie, którzy odważnie marzą i realizują swoje wielkie cele. Czym różnią się od pozostałych? Otóż pokonali ograniczenia i sprawdzili, że wokół nie ma żadnych szyb. Ich świat, niby ten sam, jest zupełnie inny. Ich świadomość to świadomość prosperująca, przekonana o dostatku, dostępności dóbr, możliwości wszystkiego. I to też jest prawda. Każdy z nas bardziej lub mniej świadomie wybiera własną rzeczywistość, wierzy w nią i dostrzega w otaczającym świecie tylko to, co potwierdza jego rację.

To tak jak ze szklanką do połowy napełnioną wodą. Optymista powie, że ma jeszcze pół szklanki wody, a pesymista, że zostało mu już tylko pół szklanki wody. Niby ten sam fakt, a jak różnie zostaje zinterpretowany. Zauważ, jak zupełnie inne uczucia towarzyszą tym ocenom. Raz jest radość, a raz smutek. Musisz pamiętać, że to właśnie uczucia są motywacją do wszelkich działań. To, co pozytywne, ma wyższą wibrację energii, dodaje sił, nadziei, ułatwia dostęp do wszelkich możliwości, tych na zewnątrz i tych posiadanych w sobie. Ludzie optymistyczni i radośni są zawsze otoczeni przyjaciółmi i życzliwością. Przyciągają jak magnes wszystko, czego potrzebują. Tak też działa świadomość prosperująca. Wierzenia, uczucia, myśli o dobrobycie przyciągają wszelkie dobro materialne i duchowe. Postanów żyć inaczej, postanów pokonać dywersyjne przekonania i korzystaj ze wszystkich cudów tego świata bez granic!

Potęga uczuć

Z pewnością zwróciłeś uwagę na przedziwny fakt, że zawsze są wokół Ciebie ludzie, którzy patrząc na tę samą rzecz lub biorąc udział w tej samej zabawie zupełnie inaczej ją oceniają. Jedni są zadowoleni i wszystko im się podoba, a drudzy stoją jak gdyby obok i krytykują. Jedni mówią: „To był świetny koncert”, a drudzy mówią, że było beznadziejnie. Pierwsi twierdzą, że świetnie się bawili, a drudzy, że było nudno i nieciekawie. Dlaczego oceny tego samego faktu są diametralnie różne? Co jest przyczyną, że ludzie będąc w tej samej sytuacji odbierają ją zupełnie inaczej? Które z tych opinii są dla nich korzystne, a które przynoszą szeroko pojęte straty i to nie tylko materialne, ale przede wszystkim duchowe, utracone nadzieje, zniszczone zdrowie czy niewykorzystane sytuacje? Czy nie intrygowało Cię, dlaczego tak się dzieje?

Pytania te są tak bardzo ważne, ponieważ kiedy znasz konsekwencje pozytywnego i negatywnego nastawienia, pozytywnego i negatywnego myślenia, wówczas jesteś bardziej świadomy tego, co robisz, i to sam decydujesz o własnym samopoczuciu. Jest to sprawdzona w praktyce prawda, że słowa, myśli i wyobrażenia pojawiające się w Twoim umyśle tworzą wszystkie uczucia, które później głęboko przeżywasz.

Możesz doświadczyć tego natychmiast. Powiedz do siebie z ogromnym zaangażowaniem emocjonalnym np. takie zdanie: „Zrobiłem to znakomicie, jestem z siebie dumny!” Jak się czujesz, kiedy słyszysz te słowa?

A teraz powiedz coś zupełnie odwrotnego, również silnie angażując uczucia w to, co mówisz: „Jestem beznadziejny, nic

mi nigdy w życiu nie wychodzi". Jak czujesz się teraz?

Myślę, że Twoje spostrzeżenia nie wymagają komentarza. Serce zawsze mówi najszczerzą prawdę. To, w co wierzysz, słowa, których używasz, znaczenie, jakie przypisujesz tzw. faktom, Twoja fizjologia, postawa ciała, poprzednie doświadczenia, zdobyta wiedza - są odpowiedzialne za wszelkie pojawiające się uczucia. Mogą to być uczucia piękne, takie jak wdzięczność, miłość, zachwyt, entuzjazm, motywacja, gorliwość, podziw albo też uczucia o przeciwnym znaku, takie jak złość, zawiść, żal, smutek, zazdrość, niechęć czy znudzenie. Zauważ, że już w tej chwili, kiedy tylko słyszysz brzmienie słów wysokowibracyjnych, czujesz się inaczej, niż kiedy wymieniam uczucia o nieciekawych zabarwieniach. Odkryj również, że to właśnie uczucia są największą siłą decydującą o ludzkich działaniach, osiągnięciach czy porażkach. To one wywołują światowe zawieruchy, to one powodują, że giną ludzie. Ale one też przyczyniają się do tego, że człowiek wznosi się na najwyższe szczyty swoich możliwości: kocha, tworzy, poświęca nawet swoje życie.

Dobrobyt jest stanem ducha, a nie posiadania

Tak, może brzmi to nieprawdopodobnie, ale to Ty każdego dnia, w każdej sekundzie podejmujesz decyzję, czy chcesz być mimo wszystko szczęśliwy, czy też mimo wszystko chcesz cierpieć. Zawsze powtarzam, że nie ma obowiązku żyć w szczęściu, zdrowiu i dobrobycie. To jest przywilej i własny świadomy wybór połączony z nieustającym doskonaleniem siebie. Dobrobyt jest stanem ducha, a nie stanem posiadania. Nie można go kupić, otrzymać czy zdobyć. Trzeba go osiągnąć, nauczyć się i poczuć go całym sercem oraz całą duszą.

Ludzka myśl jest energią, a wszystko, cokolwiek istnieje we Wszechświecie, działa na siebie wzajemnie. Nasze myśli i pragnienia mają moc tworzenia. Twoja świadomość, Twoja psychika tworzą Twoją rzeczywistość. To one zakładają Ci okulary na oczy, uszy i serce i pozwalają bądź nie pozwalają widzieć świat dobrym, być szczęśliwym albo tylko wegetować.

Stosunek ludzi do pieniędzy to bardzo spektakularny przykład, że tak dzieje się od wieków. Znam mnóstwo ludzi, a Ty pewnie drugie tyle, którzy uważają, że w Polsce jest coraz gorzej, że żyje się coraz ciężiej. Powtarzają to od dziesiątek lat, że wszystkiego niezadowoleni i wiecznie skwaszeni. Obawa o jutro, lęk o przetrwanie, który towarzyszy im codziennie od rana do nocy, tak bardzo ich paraliżuje, że faktycznie nie są w stanie ani odczuwać radości, ani poprawić swojej sytuacji. Są jak porażeni. Go gorsza, wpajają swą prawdę własnym dzieciom i tak świadomość niedostatku, lęku, agresji i walki o przetrwanie utrwała się z pokolenia na pokolenie.

Przebudzenie

Czasami, na szczęście, ktoś z tej potężnej grupy ulega przebudzeniu. Kupi książkę o kreowaniu sukcesu, przyjdzie na seminarium czy wysłucha kasety na temat tworzenia dobrobytu. W głowie zaświta wówczas myśl: A może nie ma wokół mnie szyb? Może to wszystko, o czym marzę, jest w zasięgu mojej ręki? Może wystarczy sprawdzić? I wtedy właśnie zdarza się prawdziwy cud.

Istnieją uniwersalne prawa rządzące umysłem człowieka i światem materii. Ich znajomość oraz życie z nimi w zgodzie umożliwi Ci tworzenie na co dzień własnej upragnionej rzeczywistości, charakteryzującej się szczęściem, ekspresją wspaniałych uczuć, zaangażowaniem, spełnieniem i dobrobytem. Oczywiście najważniejsza jest zmiana przekonań i wiary w to, kim jesteś, ile potrafisz, ile możesz osiągnąć. Musisz również podjąć decyzję i dokładnie określić, jak chcesz żyć. Nadzwyczajne życie tworzy nadzwyczajna psychika człowieka. Ona umożliwia napływ wszystkiego, czego pragniesz. Wówczas dostrzegasz, że cały świat Cię wspiera. Zaczynasz pielęgnować w sobie uczucia miłości i wdzięczności za wszystko, co Cię spotyka, a stan ten jeszcze bardziej pomnaża to, co już masz.

Każde zdarzenie jest dla Ciebie wspaniałą lekcją, która ma nauczyć Cię czegoś niezwykle istotnego. W przyrodzie nie ma przypadkowych, bezsensownych zdarzeń. To tylko my z poziomu naszej ograniczonej wiedzy i linearnego sposobu myślenia czasami nie dostrzegamy wyższego zamysłu wszystkiego, co nas spotyka. Czasami lekcje są bolesne, ale dla osiągnięcia celu, którym jest wspaniałe, szczęśliwe i spełnione życie, nie ma ceny za wysokiej. Z własnego doświadczenia wiem zaś, że im wyższa będzie Twoja zapłata za dokonanie zmian, tym sowiciej zostaniesz wynagrodzony.

Bądź dla siebie hojny, bądź dumny ze wszystkich swoich możliwości, zmień wszelkie paskudne przekonania, które Ci przeszkadzają w zachłystywaniu się życiem! Bądź przekonany, że zawsze jesteś we właściwym miejscu i we właściwym czasie! Nie myśl, że u sąsiada trawa jest bardziej zielona i dlatego żyje mu się lepiej. Na koniec każdego dnia podaruj sobie trochę słońca. Po prostu bądź pewien, że wszystko zrobiłeś najlepiej jak tylko potrafiłeś, bo tak też było naprawdę. Gdybyś potrafił zrobić coś lepiej, z pewnością tak byś uczynił.

Ćwiczenie

Zaszczep nieco optymizmu do codziennej rutyny. Świat doprawdy nie jest taki zły nie tylko wtedy, gdy kwitną jabłonie. Postaraj się poobserwować siebie i zauważyć, na czym koncentrujesz uwagę w czasie, kiedy czujesz się świetnie,

radośnie i jesteś pełen energii. Z drugiej zaś strony uchwyc moment, kiedy, mówiąc potocznie, „staczasz się po równi pochyłej”. Czym zajęte są wówczas Twoje myśli? Czy wyszukujesz dobre strony zdarzenia, czy też wzmacniasz swoje negatywne oceny powtarzając je, a właściwie przeżywając je wielokrotnie jak niestrawny pokarm? Odpowiedzi są bajecznie proste. Proste są więc również zmiany, których musisz dokonać, aby każdego dnia czuć się coraz lepiej i lepiej. Pamiętaj o poczynionych obserwacjach i kontroluj swoje stany ducha. Życie składa się z pojedynczych chwil i one stanowią o jego jakości. Postaraj się więc przeżywać każdą chwilę tak intensywnie jak tylko jest to możliwe, a wówczas całe życie będzie cenne i wspaniałe.

Ćwiczenie

Przepisz kilka razy poniższe afirmacje zastanawiając się nad ich konkretnym znaczeniem w Twoim przypadku. Postaraj się każdą z nich rozwinąć i nadać jej bardzo osobisty charakter. Opisz, co dla Ciebie znaczy każde z poniższych zdań. Jest to ciekawe zadanie, uświadomi Ci bowiem głęboki sens tego, co czytasz.

Afirmacje poprawiające nastrój

Cieszę się całym moim życiem i jestem za nie ogromnie wdzięczny.

Zawsze jestem we właściwym miejscu i we właściwym czasie.

Z ogromnym zaangażowaniem dbam o swój rozwój wewnętrzny.

Nieustająco i z radością uczę się życia.

Wszystko, czego potrzebuję, mam w sobie już teraz!

Moje dobre myśli przyciągają pomyślność bez granic.

Wszystko, co mnie spotyka, jest dla mnie najwspanialszą lekcją.

Zawsze i w każdej sytuacji wybieram miłość zamiast lęku.

Biorę pełną odpowiedzialność za swoje myśli, uczucia i samopoczucie.

Jestem liderem, a nie ofiarą swojego życia.

Absolutnie zasługuję na zdrowie, szczęście i spełnienie moich marzeń.

Życie mnie wspiera i zawsze jestem bezpieczny.

Każdy problem jest dla mnie wyzwaniem i nową szansą na rozwój.

Codziennie hartuję swoje uczucia i możliwości.

Z największym impetem kruszę wszelkie istniejące wokół mnie

ograniczenia. W pełni świadomie wybieram kolor, w jakim widzę swój świat. Żyję dla doświadczenia szczęścia i mojego

spełnienia. W każdej sytuacji zadaję sobie inspirujące pytania. Zawsze koncentruję uwagę na jasnej stronie zdarzeń.

Moim wyborem jest życie z pasją, radością i entuzjazmem. Przysięgam każdego dnia podarować sobie ogromnie dużo słońca.

Uwolnij się od lęku

Ktoś kiedyś powiedział, że istnieją jedynie dwie rzeczy na świecie: Bóg i strach, oraz że jest tylko jedno zło na świecie: strach, i tylko jedno dobro na świecie: miłość.

Miłość i strach

Niekiedy miłość nazywa się szczęściem, wolnością, spokojem czy radością. Kiedy patrzysz na świat ze zrozumieniem i wdzięcznością, dając prawo innym ludziom do ich odmienności, szanując ich, wtedy Twoja dusza śpiewa pieśń miłości. Jesteś wówczas bezpieczny i spokojny. Żyjesz łagodnie i pięknie. Miłość to uczucie jedności ze wszystkim i wszystkimi, nie znające żadnych podziałów ani nieporozumień. To również świadomość obecności siły wyższej, wszechmocnej i opiekuńczej.

Istnieje jednak też strona przeciwna. Nie ma bowiem takiego zła na świecie, które nie zrodziłoby się ze strachu. Trucizna niszczy nie tylko ciało człowieka, ale także jego umysł. Są nią złe myśli, głęboko drażące świadomość i po latach ujawniające się w postaci chorób czy nieszczęść. Są to też złe uczucia, takie jak nienawiść, wściekłość, uzalanie się nad sobą, zazdrość, chęć zemsty czy poczucie osamotnienia. Wszystkie one wywodzą się z przestrzeni lęku.

Jeżeli postrzegasz miejsce, w którym jesteś, jako pole nieustającej walki o przetrwanie, zdobycie pozycji, utrzymanie się na powierzchni, wówczas zaczynasz wszystko na zewnątrz kontrolować, usiłujesz podporządkować świat swoim wyobrażeniom i oczywiście natychmiast pojawia się uczucie strachu i zagrożenia. Nie dajesz sobie szansy płynąć przez życie jak wspaniały, majestatyczny żaglowiec, wykorzystujący siłę wiatru do osiągnięcia celu, tylko uporczywie wiosłujesz pod prąd. Owszem, osiągasz swoje cele, ale okupione są one potężnym wysiłkiem.

Mimo że przeżywasz setki różnych emocji, wszystkie one są zawsze pochodnymi dwóch podstawowych uczuć: miłości albo jej braku, czyli lęku. Pierwsze jest naszym naturalnym dziedzictwem, podczas gdy drugie jest wytworem ludzkiego umysłu. Lęk zawsze zniekształca sposób postrzegania; powoduje, że błędnie odbieramy to, co dzieje się wokół. W rzeczywistości zawsze możesz wybierać pomiędzy doświadczeniem spokoju a przeżywaniem wewnętrznego konfliktu i zawsze będzie to wybór pomiędzy prawdą a złudzeniem, pomiędzy lękiem a miłością.

Dwa światy

Uczucia człowieka są reakcją całego organizmu na myśli oceniające rzeczywistość lub wyobrażoną sytuację. Zwróć uwagę, że emocjonalnie tak samo odbierasz rzeczywistość, jak i fantazję. Czy zdarzyło Ci się kiedyś krzyknąć przez sen albo obudzić się zlany potem, z przerażonym sercem? A przecież to był tylko sen, ulotny obraz niematerialnego świata, powstały w śpiącym umyśle. Z pewnością niejedną raz obserwowałeś swoje dziecko podczas snu. Mój syn, Paweł, kiedy był jeszcze mały, często głośno śmiał się przez sen, czasami gdzieś -wędrował, a obudzony opowiadał całe historie, które całkiem prawdziwie mogły zdarzyć się na jawie.

Kiedyś jeden z kolegów opowiadał, jak znokautował przez sen swoją żonę, ponieważ śniło mu się, że napadła go banda złodziei, i pamięta, że musiał się bronić. Sporo pracy kosztowało go później naprawienie szkód poczynionych przez tę nocną marę. Widzisz więc, że ludzki umysł tak samo reaguje na świat rzeczywisty, jak i na świat marzeń czy wyobrażeń. Ten fakt daje Ci szansę panowania nad własnymi uczuciami i zachowaniami; oznacza, że możesz żyć bez lęku. Tajemnica uwolnienia się od lęku leży w sztuce interpretacji tego, co postrzegasz jako swoją rzeczywistość. Polega również na głębokim odczuwaniu jedności z otaczającym światem i przynależności do wszystkiego. Dopóki jesteś bardzo małym dzieckiem, tworzysz jednię z własną mamą i wówczas czujesz się bezpiecznie. Lęki pojawiają się później, kiedy oddzielasz się od swojego źródła miłości i im jesteś starszy, tym boisz się częściej.

Błyskawicznie rozwijająca się cywilizacja pomaga Ci w tym skutecznie. Każdego dnia dzięki różnym wynalazkom techniki oddalasz się również od Matki-Natury. W rezultacie stajesz się coraz bardziej samotny, wyalienowany i przerażony. Szukasz lekarstwa na lęk gdzieś na zewnątrz. Z reguły chcesz, aby drugi człowiek dał Ci wsparcie, zaopiekował się Tobą i pokochał, jednym słowem, dał to wszystko, czego Ty sam nie potrafisz sobie ofiarować. Tak bardzo jesteś w poszukiwaniu ratunku zwrócony na zewnątrz, że nawet przez myśl Ci nie przejdzie, że wszystko, czego potrzebujesz do atrakcyjnego, spełnionego życia, masz zawsze w sobie.

Pragniesz doświadczać miłości, wewnętrznego spokoju, ale bardzo często poszukujesz ich tam, gdzie znaleźć ich nie można. Nawet od ludzi, z którymi jesteś blisko, często starasz się „coś” uzyskać. Gdy to otrzymujesz, przez moment jesteś zaspokojony i zadowolony; gdy nie - czujesz się zawiedziony. Wielu ludzi stwierdza, że nawet uzyskawszy wszystko, co według wcześniejszego przekonania było do szczęścia niezbędne - np. dom, rodzinę, odpowiednią pracę, duże pieniądze - często w głębi serca nadal odczuwają pustkę. Wracamy więc do kluczowego punktu tworzenia pasjonującego życia: psychiki i świadomości człowieka. Coraz głębiej rozumiemy i pragniemy autentycznego, wewnętrznego spełnienia zamiast zdobywania zewnętrznych znamion sukcesu.

Boisz się iluzji

Lęki przeszłości są wciąż żywe. Być może nadal pamiętasz to, co zabolowało Cię kiedyś, i obawiasz się, że może wrócić. Okrutnie boisz się też przyszłości, wyobrażając sobie najgorsze scenariusze. Ile razy przerażały Cię egzaminy, a zdawałeś je śpiąc? Ile razy bałeś się, że coś się nie uda, a wyszło znakomicie? A pamiętasz, jak obawiałeś się, że zabraknie Ci pieniędzy? I co? Spłaciłeś pożyczkę, ukończyłeś budowę domu, kupiłeś meble i pojechałeś na wakacje. Boimy się najbardziej smoka, który nosi imię „wyobrażam sobie”. Zupełnie niepotrzebnie, bo tak naprawdę tylko chwila obecna jest jedynym czasem, który istnieje. Kiedy koncentrujesz się na byciu „tu i teraz”, na konkretnej aktywności, nie istnieją złe doświadczenia z przeszłości ani obawy o przyszłość. Jest działanie i prawdziwy spokój ducha.

Raz w życiu miałam poważny wypadek samochodowy. Pamiętam, że bałam się tylko przez pierwszy ułamek sekundy, gdy mój mózg tworzył ewentualną wizję rozwoju wydarzeń. Później, kiedy wszystko działo się samo, panował absolutny, niepojęty logicznym rozumem spokój. Sama nie mogłam w to uwierzyć.

Inną doskonałą lekcję uświadamiającą mi, czym tak naprawę jest lęk, odebrałam podczas budowy własnego domu. Pewnego razu przyłapałam siebie na piętreniu w wyobraźni trudności, które miały spotkać mnie następnego dnia. Kto to przeżył, wie, o czym mówię. Do załatwienia Setki spraw, na których zupełnie się nie znałam, spóźnione terminy, rozkładające cały harmonogram prac, dylematy i konsekwencje podejmowanych decyzji. Istny horror. Na samo wspomnienie włos jeży mi się na głowie. Bałam się okropnie. Bałam się, że nie dam rady, że jestem niekompetentna i podejmę złą decyzję, że zabraknie mi pieniędzy, że źle to wymyśliłam... Na szczęście w pewnym momencie udało mi się przerwać to pikowanie w dół. Skoncentrowałam całą swoją uwagę na tym, w co głęboko wierzę.

Po pierwsze, wiem, że nigdy nikomu nie są przeznaczone doświadczenia przerastające jego możliwości. Między innymi to przekonanie jest źródłem mojej mocy. Skoro jakieś trudne, skomplikowane zdarzenie zaistniało w moim czy Twoim życiu, to jest ono tylko po to, aby zainspirowało nas do sięgnięcia jeszcze głębiej po własne zasoby i przekonało, że i tym razem damy sobie radę. W efekcie każde pokonanie trudności wzmacnia człowieka, nie ma więc sensu uciekanie przed tzw. „kłopotami”. E Nietzsche powiedział: „Cokolwiek mnie nie zabija, wzmocni mnie”, i jest w tym wiele prawdy.

Po drugie, wierzę, że jestem dzieckiem Wszechświata, a Bóg kocha i troszczy się o mnie. Dla mnie oznacza to, że jestem częścią doskonałej całości, nad którą czuwa siła wyższa, i że na pewno istnieją rozwiązania wszelkich trudnych sytuacji,

w które jestem zaangażowana. Skoro zaś tak, to i ja mam do nich dostęp. Wierzę też, że ludzie są życzliwi i zawsze przyjdą mi z pomocą, kiedy będę tego potrzebowała. Pamiętaj: życie w 90 procentach składa się z wyobrazonych nieszczęść, które nigdy nie następują, a w 10 procentach ze spraw, z którymi na pewno sobie poradzisz! Posłuchaj pewnej przypowieści ku pokrzepieniu serca. Oto człowiek, który opuścił ten świat, stanął przed obliczem Boga. Dobry Stwórca ogarnął wzrokiem całe jego życie, wskazał liczne lekcje, które ów człowiek przeszedł, po czym rzekł: „Synu mój, czy chciałbyś o coś zapytać?” A wzburzony człowiek rzekł: „Gdy przeglądaliśmy, Ojczy, koleje mego życia, zauważyłem, że w chwilach, kiedy było mi dobrze, na drodze były podwójne ślady. Wiedziałem więc, że byłeś przy mnie. Lecz kiedy chwile były ciężkie, ślady były zawsze pojedyncze. Dlaczego, Boże, opuszczałeś mnie w trudnych chwilach?” Wtedy Bóg powiedział: „Nie zrozumiałeś, synu. Rzeczywiście w chwilach pomyślności szedłem obok ciebie, wskazując Ci drogę. Lecz gdy było Ci ciężko, niosłem Cię na rękach”.

Leczyć sąsiada

Żeby osiągnąć wewnętrzny ład, musisz konsekwentnie zmierzać do uzyskania spokoju umysłu. Mistycy od wieków próbują nam przekazać, że otaczająca nas rzeczywistość jest Boska, „w porządku”. Doświadczane problemy nie tkwią w niej, lecz znajdują się wyłącznie w ludzkich umysłach. Bez ludzi życie na Ziemi przecież nadal rozkwitałoby niezakłócone i nie byłoby wówczas żadnych „kłopotów”.

166

Często chcesz, by dla poprawy Twego samopoczucia zmienił się ktoś inny. Mówisz na przykład: „Kiedy przestaniesz się spóźniać, będę wreszcie szczęśliwy”, albo „Jakie piękne byłoby życie, gdyby mój szef był inny”. Ty cierpisz, ale chcesz, żeby to ta druga osoba zrobiła coś ze sobą. Wyobraź sobie pacjenta, który mając konflikt z sąsiadem idzie do lekarza i mówi mu o swoich problemach, o przeżywanych w związku z tym stresach, o bezsenności i o podłym nastroju. Doktor odpowiada:

- Rozumiem pana sytuację. Wie pan, co zrobię? Zapiszę lekarstwa dla pana sąsiada!

Pacjent odpowiada:

- O, bardzo dziękuję. To bardzo poprawi moje samopoczucie. Tak właśnie zachowujesz się, usiłując dla uzyskania własnego

spokoju zmienić inną osobę. Tymczasem to Ty jesteś osobą, która musi się zmienić, która musi przyjmować „lekarstwa”. Każdego dnia starasz się sprostać oczekującym Cię zadaniom. Może podświadomie boisz się, że nie będziesz dość dobry i może spotkać Cię porażka. Ktoś z Ciebie zakpi, nie kupi Twojego towaru, nie poświęci Ci swojej uwagi. Odrzucenie i poniżenie to dwa najpotężniejsze przedmioty lęku człowieka. U podstaw wszelkich negatywnych emocji, wszelkich agresywnych działań znajdziesz lęk przed odrzuceniem. Żeby mu zaradzić, zacznij pracować nad wytworzeniem prawdziwego poczucia własnej mocy, która pochodzi z Twojego wnętrza i nie jest uwarunkowana akceptacją płynącą ze świata zewnętrznego.

Również agresja zawsze ma swój początek w lęku. Nikt nie atakuje, jeśli nie czuje się zagrożony. W rzeczywistości agresja jest rodzajem obrony przed własnym lękiem. Dlatego na osobę, która jest w stosunku do Ciebie agresywna, patrz tak jak na kogoś, kto bardzo się boi. Każdy zawsze swoim zachowaniem wyraża miłość albo lęk. Lęk zaś jest wołaniem o pomoc, a zatem w istocie prośbą o miłość. Warto o tym pamiętać, ponieważ takie rozumienie ludzkiego zachowania spowoduje u Ciebie zupełnie inną reakcję niż zwykle.

Być może do tej pory lęk był nieodłącznym atrybutem także Twojego życia - ale tak dalej być nie musi. Wszyscy uczymy się, zmieniamy i piękniejemy. Nasze serca otwierają się, zaczynają prawdziwie kochać i stają się wolne od lęku. Spróbuj! Skoro ja zmieniłam swoje życie, Ty też, jeśli tylko zechcesz, potrafisz zrobić to samo, możesz żyć bez lęku.

Autohipnoza

Najpierw zapoznaj się z poniższym fragmentem, a później postaraj się ćwiczyć. Możesz również poprosić zaprzyjaźnioną osobę, aby w trakcie procesu autohipnozy czytała Ci ten tekst.

Znajdź spokojne miejsce, ułóż się bardzo wygodnie i zamknij oczy. Nie spiesząc się weź kilka głębokich oddechów. Pomału i głęboko rozluźnij całe swoje ciało i umysł. Poczuj się całkowicie spokojny i bezpieczny. Otaczający Cię świat odpływa, jest za mgłą, teraz nie ma już dla Ciebie znaczenia.

Wyobraź sobie, że wdychasz energię i radość życia, a wydychasz troski i lęki. To takie przyjemne uczucie. Wdychasz słońce, a uwalniasz się od mroku.

Wyobraź sobie energię jako światło. Wchłaniasz światło, sam stajesz się światłem.

Wydychasz szarość, nicość. Usuwasz wszystko, co Ci przeszkadza. Po każdym oddechu jesteś coraz bardziej promienny i lekki. Słoneczny i łagodny.

Oddychaj i relaksuj się, wciąż głęboko rozluźniając całe swoje ciało. Tak jakby miła, ciepła fala spokoju omywała Twoją głowę, ramiona, ręce, nogi i spływała wzdłuż kręgosłupa aż do stóp.

Jesteś całkowicie spokojny, bezpieczny i odprężony.

Teraz wyobraź sobie, że przez lewą stopę wypływa na zewnątrz Twojego ciała szary, brudny strumień. Jest w nim cały Twój lęk, wszelki niepokój i strach. Dokładnie przyjrzyj się swoim myślom. Usuń te, które są chore i niosą ze sobą lęk. Usuń je radykalnie. Nie pozwól, aby nawet mała ich odrobina władała Twoim życiem. Oczyść swój umysł i cały organizm z lęku. Usuń każdą chorą myśl, która rodzi niepokój. Zrób to teraz! Wyrzuć je na zewnątrz swojego ciała.

Szary strumień przez cały czas wypływa z Twojej lewej stopy, oczyszcza całe ciało. Zastługujesz na spokój ducha. Pragniesz tego z całego serca. Masz prawo czuć się bezpiecznie i dobrze. Strumień obmywa każdą komórkę Twojego ciała i zagląda w najgłębsze zakamarki duszy. Zabiera wszystko, co Cię męczy i boli. Oczyszcza ciało i ducha. Pomóż mu. Pokaż, gdzie Cię boli, gdzie czujesz napięcie. Masz prawo uwolnić się od bólu i cierpienia. Masz prawo być zdrowym i szczęśliwym. Za każdym razem strumień przynosi Ci ulgę i nowe siły. Pozwól mu pomóc sobie. Skieruj jego bieg w obolałe miejsca i zobacz, jak wszystko, co sprawia Ci cierpienie, woda zabiera i usuwa poza ciało. Usuwasz wszystkie zablokowane i zatrzymane w Twoim ciele lęki. Kiedy poczujesz się zdecydowanie lepiej, zacznij wyobrażać sobie, że wdychasz światło i radość.

A teraz przyjrzyj się, gdzie czujesz w ciele ból. Wyobraź sobie, że Twój lęk zamknięty w bólu ma jakiś kształt, jakiś kolor, ma jakąś materialną postać. Gdyby Twój lęk miał kształt, to jaki by on był? Jaka miałby powierzchnię? Jaki kolor? Jaki zapach? Czy jest twardy, czy miękki? Wyobraź go sobie jak realny przedmiot, coś, co możesz uchwycić ręką. Teraz wyobraź sobie, że masz do dyspozycji wszystkie narzędzia świata i usuwasz ten obcy element ze swojego ciała. Wyrwasz go z korzeniami!

Obok, po prawej stronie, płonie wielki ogień, który unicestwia absolutnie wszystko. Wrzuć do niego swój lęk, niech raz na zawsze przestanie istnieć. Zrób to bardzo starannie. Im dokładniej oczyścisz swoje ciało i umysł z lęku, tym większą stworzysz przestrzeń dla dobrych uczuć, których pragniesz.

Kiedy już będziesz pewny, że lęk został całkowicie usunięty z Twojego ciała, pozostałe po nim puste miejsce wypełnij miłością. Poczuj, jak cudownie ciepła fala miłości przypląwa i przepelnia całe Twoje ciało, a zwłaszcza te okolice, które zwykle cierpiały.

Oddychasz głęboko i spokojnie. Każdy wdech to światło i radość. Każdy wydech to uwolnienie się od lęku. Wdech i wydech. Wdech i wydech. Światło i radość - uwolnienie od lęku.

Potrąfisz puścić żal, gniew i strach. Każdy wydech uwalnia Cię od żalu, gniewu i strachu. Te uczucia są całkowicie zbędne. Możesz bezpiecznie puścić je wolno. Z każdym oddechem czujesz większy spokój i większą radość. Z każdym oddechem jesteś coraz bardziej wolny od lęku.

W to miejsce przypląwa miłość. Jak fala oceanu zalewa Cię nieskończony przyplływ miłości. Czujesz ją bez końca i bez początku. Stajesz się miłością. Czujesz się doskonale w tym nowym stanie - bez lęku i niepokoju, przepelniony miłością i energią szczęścia, które wypełniają każdą Twoją komórkę.

Stajesz się coraz bardziej szczęśliwy, spokojny i bezpieczny. Jafcie to piękne uczucie być wolnym od lęku. Jaki to doskonały stan czuć się zespolonym z resztą świata. Bez granic, bez początku i bez końca.

Wierzyć i ufać w mądry, dobry świat, który kocha Cię i troszczy się o Ciebie. Jesteś dzieckiem tego wszechświata, jego doskonałą częścią. Stajesz się łagodny i kochający, łagodny i kochający. Wiesz, że Bóg kocha Cię i troszczy się o Ciebie. Wiesz, że cokolwiek spotyka Cię w życiu, jest dowodem na to, że potrafisz dać sobie radę.

Uczynisz się przebaczać i akceptować innych ludzi. Zaczynasz kochać sam siebie, a świat wokół Ciebie pięknieje. Jesteś wspaniałym człowiekiem i zasługujesz na miłość.

A teraz wyobraź sobie, że stoisz nad brzegiem oceanu miłości. Pada ciepły letni deszcz. Pada na Ciebie i spłukuje wszelką winę i wszelki strach. To deszcz, który oczyszcza i uwalnia Cię od ran. Zabiera ze sobą całą przeszłość i nie dba o przyszłość. Pozostawia Cię „tu i teraz” w stanie idealnego spokoju i lekkości.

Poczuj smak spokoju i bezpieczeństwa. Poddaj się deszczowi. Unieś ręce do góry, skieruj twarz w stronę nieba i oddaj mu cały swój lęk. Poczuj się wolny i szczęśliwy. Pozbywasz się niepokoju, jesteś wolny. Deszcz oczyszcza Cię i odświeża. Przybywa Ci siła i energii.

Teraz zanurz się w oceanie miłości. Woda jest ciepła i przyjazna. Otula Cię z każdej strony. Bierze Cię czule w swoje ramiona. Unosisz się w toni wody bezpieczny i kochany.

Ten świat istnieje dla Ciebie, abyś kąpał się w miłości i radości, abyś sam stał się miłością. Jesteś łagodny i kochający. Rozkoszujesz się stanem cudownego unoszenia się w bezpiecznym oceanie miłości. Bez walki i bez wysiłku. To dzieje się samo, jest cudownie przyjemne. Zawsze możesz tu wrócić. Kiedy tylko zapragniesz, możesz wrócić do swojego oceanu miłości. Jesteś tu nadzwyczaj bezpieczny. Pozostań w tej błogiej toni przez pewien czas.

A teraz pomału fala wynosi Cię na brzeg. Unosisz się miękko na jej grzbiecie, a ona niesie Cię do brzegu. Wyobraź sobie, że jesteś maleńki. Jesteś taki, jaki byłeś mając jeden roczek. Małe, bardzo kochane dziecko. Największy cud świata. Na brzegu stoi Twoja ukochana mama.

Woda unosi Cię bezpiecznie w jej stronę. Dopływasz do niej. Teraz mama bierze Cię czule na ręce i tuli mocno do serca. Jeszcze nigdy w życiu nie byłeś tak bezpieczny jak teraz! Znowu jesteś w ramionach najbardziej kochającej Cię istoty na Ziemi. Reszta świata nie istnieje. Czujesz jedność ze swoją mamą, która Cię chroni i kocha.

Jest Ci dobrze, ciepło i bezpiecznie. Jesteś bardzo mały i kochany. Lęk nie istnieje. Jesteś jedyną, prawdziwą miłością.

Złącz czubki pierwszego i drugiego palca lewej ręki. Zrób z nich kółeczko i zamknij w nim swoje poczucie bezpieczeństwa. Zapamiętaj dokładnie, co teraz czujesz, co myślisz, jakie widzisz obrazy.

Powtarzaj to wiele, wiele razy.

Za każdym razem kotwiczysz swój spokój głębiej i masz do niego łatwiejszy dostęp.

Zapamiętaj! Ile razy będziesz chciał pokonać lęk i natychmiast przywołać uczucie spokoju, takiego bezpieczeństwa, jakie czujesz w tej chwili, wystarczy, że weźmiesz głęboki oddech i złączysz palce tak jak teraz. Na nich masz swój magiczny przycisk! Swój wyzwalacz bezpieczeństwa. I raz na zawsze zapamiętaj, że zasługujesz na życie bez lęku!

Kiedy uznasz za stosowne, nie spiesząc się wcale, otwórz oczy i rozpocznij swoje nowe, spokojne życie. Życzę Ci wszystkiego, co najpiękniejsze.

Już czytając ten tekst z pewnością poczułeś się dużo lepiej, ponieważ jego słowa niosą w sobie wysoką wibrację energii wyciszenia i wewnętrznego ukojenia. Twoja wyobraźnia pomogła przywołać pamięć spokoju i szumu oceanu. Jeszcze więcej czułych i pomocnych słów na tle pięknej muzyki usłyszysz w moim nagraniu pt. *Żyć bez lęku* oraz w nagraniu Mariny Sisson *Zwyciężyć lęk i zwątpienie*, które są balsamem dla serca.

Unikaj depresji

Wiele sytuacji i spraw można w życiu odnowić czy poprawić. Uczucia się odradzają, ciało regeneruje, stracone pieniądze powracają itd. Jedyną wartością, której nie sposób przywrócić, jest utracony czas. To, co już minęło, nigdy nie wróci.

Zastanów się, ile życia straciłeś smucąc się zamiast się radować, przeżywając depresję zamiast szczęścia. Co wspaniałego Cię ominęło? Każdy dzień powinien być pełen wdzięczności za dar życia, za doskonałe ciało, które pozwala nam doświadczać tyle cudowności i realizować swój potencjał tu, na Ziemi. Te chwile, dni czy miesiące minęły bezpowrotnie. A mogłeś być z nich prawdziwie dumny, mogłeś w tym czasie dać uwieść się tak wielu fantastycznym uczuciom, pasjonującym wydarzeniom, brać życie garściami i spełniać każdy swój dzień.

Dowiedz się, że depresję również sam sobie wybrałeś. W pewnym momencie zacząłeś hołubić depresyjne myśli, które zepsuły samopoczucie i odebrały chęć życia. Nie trać więc już nigdy więcej ani sekundy ze swojego cennego życia na przeżywanie smutku i poczucia beznadziejności, które rodzi się z Twoich myśli i przekonań. Obudź w sobie głód i pasję życia. Żyj na najwyższych poziomach swoich nieograniczonych możliwości.

Na huśtawce losu

Otoczająca nas przyroda rządzi się swoimi prawami, niezmiennymi od milionów lat. Po burzy zawsze rozbłyśnie słońce, a po nocy nastaje dzień. Jest czas kwitnienia i czas owocowania, czas pracy i czas odpoczynku. Człowiek jako element tego doskonałego systemu jest nierozzerwalnie z otaczającą go naturą.

Cykliczność jest zjawiskiem wszechobecnym; widać ją np. w gospodarczym rozwoju kraju, okresach hossy i bessy na giełdzie czy w historycznych zdarzeniach wstrząsających światem. Tylko wydaje się nam, że tym wszystkim sterujemy. Również w życiu indywidualnym mamy swoje wzloty i upadki. Prawa, które decydują o rytmie zmian w przyrodzie, mają także wpływ na nas. Nie jest nam obojętna ilość światła, a zwłaszcza słońca, czy fazy księżyca. Wszystko może decydować o Twoim samopoczuciu, o ile Ty sam tego nie zrobisz.

Czasami wstajesz rano i od razu chce Ci się żyć. Wszystko idzie jak z płatka. Herbata nie ugotowała się na twardo, pies sąsiadów nie oblał Twojej wycieraczki, zdążyłeś na czas do pracy, a tam czekał uśmiechnięty szef. Słowa same układają się w zdania i wręcz dziwisz się, skąd w Tobie tyle elokwencji. Widzisz siebie wspaniałego i wszechmocnego. Każda sprawa jest do załatwienia, chętnie podejmujesz nowe zobowiązania. Przebywanie z ludźmi sprawia Ci prawdziwą przyjemność. To jest Twój dobry dzień.

Przez jakiś czas funkcjonujesz na wysokich obrotach, a później stajesz się coraz bardziej cichy, wycofujesz się, lekko obojętniejesz. Już nie tak chętnie przebywasz z przyjaciółmi. Nowe zadania wydają się trudne, aż pewnego dnia nie masz na nie ochoty. Świat staje się szary, bez sensu i chce Ci się płakać. Jesteś w „dołku”.

Oczywiście ten scenariusz nie musi dotyczyć każdego, ale wielu z nas ma naturę cyklotymiczną, tzn. na zmianę notuje wzloty i spadki formy. Pewnego rodzaju zmienność tempa życia jest naturalna. Organizm potrzebuje czasu wytchnienia. Dopóki nie cierpi na tym Twoja aktywność życiowa, dopóki nie podejmujesz decyzji w rytm ruchów wahadła - od stanu manii do depresji, od poczucia, że wszystko jest możliwe, do całkowitego bezwładu i niewiary wynikających z braku energii - nie ma większego problemu.

Kłopot zaczyna się w momencie, kiedy wyraźnie nie radzisz sobie z życiem i jesteś w depresji.

Depresja jest stanem Twojego umysłu, w którym widzisz świat w czarnych barwach i myślisz tylko negatywnie. Pojawia się dużo lęku i niepokoju, całkowicie pozbawionych logicznego sensu. Drobne sprawy urastają do rangi potężnych problemów i ogarnia Cię całkowita niemoc. Wyobraźnia tworzy tylko obrazy klęski. Przywołujesz z pamięci wszystkie nieszczęścia z całego życia. Wiesz, że wciąż nic Ci się nie udaje i że z pewnością nie dasz sobie rady. Dominującym

uczuciem jest żal, płacz i rozczulanie się nad sobą. Powszechna jest wówczas postawa ofiary losu, a ponieważ człowiek stanowi nierozdzielalną całość złożoną z umysłu, ciała i duszy, zatem i reszta jego istoty też jest pogrążona w depresji. Często zapadasz wtedy na jakąś chorobę, czasem błahą, a czasem śmiertelną.

U każdej osoby w pokładach wspomnień można znaleźć naturalne doświadczenie depresji i znakomitej formy, a człowiek, będąc elementem natury, podlega, w większym lub mniejszym stopniu, jej wpływowi. Ale również niezaprzeczalną prawdą jest to, że każdy z nas ma umysł i wolną wolę. Twoja wola decyduje o Twoich wyborach. Nastrój, uczucia, stan ducha, w którym się znajdujesz, zawsze są Twoim wyborem. Wynikają z Twojej fizjologii, przekonań i tego, na czym aktualnie koncentrujesz uwagę. Tak bezmyślnie ludzie mówią: „To jest silniejsze ode mnie”. Pamiętaj, w tym sensie NIC nie jest silniejsze od Twojej decyzji i zdecydowanego działania, które podejmiesz. Pisałam już o tym, ale ponieważ jest to bardzo ważne, powtórzę jeszcze raz: tak zwane obiektywne wydarzenia tylko w 10 procentach kształtują naszą rzeczywistość. 90 procent stanowi nasze nastawienie do tego, co się zdarza. Zobacz wyraźnie, że to nie zdarzenia decydują o Twoim samopoczuciu, tylko ich interpretacja. Dotyczy to wszelkich „życiowych katastrof” typu utrata pracy, niezdarne egzaminu, porzucenie przez partnera, fiasko tego, o co zabiegałeś. Za każdym razem Twoje samopoczucie zależy od tego, na czym się koncentrujesz, jakie sobie zadajesz pytania i przez jaki filtr oglądasz swój świat.

Być może jesteś zaskoczony tym, co czytasz, a może po raz pierwszy uświadamiasz sobie własną odpowiedzialność za życie, które prowadzisz. Ja też byłam wychowana w kulturze, w której uważano, że uczucia są silniejsze ode mnie. Przez wiele lat byłam, zgodnie z tą zasadą, bezsilna i kiedy dopadało mnie coś na kształt depresji, poddawałam się, tak jak robi to większość ludzi. Trudno mi było wówczas przemówić do rozumu, że mój czarny świat jest nieprawdziwy. Z uporem maniaka wyszukiwałam takie interpretacje zdarzeń, aby udowodnić sobie, że mam rację. Jednak z reguły mijało kilka dni i znów słońce świeciło nad moją głową.

Wybór i odpowiedzialność

Zdawać by się mogło, że kiedy wszystko wraca do normy, to tak, jakby się nic nie stało. Być może, ale życie tak szybko płynie, że szkoda każdego dnia, każdej chwili straconej na negatywne myślenie. Pieniądze, rzeczy, wszystko się odnawia, ale czas - nie. Kiedy raz minie, już nigdy nie wróci. To jedna mądrość, którą chciałam się z Tobą podzielić. Druga jest taka, że potrafisz wziąć pełną odpowiedzialność za swoje nastroje i uczucia. Kiedy tak się dzieje, przestajesz być jak liść miotany na wietrze w różne strony. Całkowicie przejmujesz władzę nad tym, co czujesz i czego doświadczasz.

Uczucia są najpotężniejszą siłą motywującą do aktywności i one wyznaczają kierunek Twoim działaniom. Ludzie, którzy wiedzą więcej, są mocni psychicznie, lepiej potrafią siebie kontrolować, w każdej sytuacji widzą wyzwanie, zawsze świadomie wybierają szczęście i unikają depresji. Problemy są nieuchronną częścią tego, co nazywamy ludzkim życiem, a różnica między człowiekiem szczęśliwym a nieszczęśliwym polega między innymi na umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i omijaniu uczucia obezwładniającej niemocy.

Uczucie to reakcja, którą sam wybierasz i sam się na nią decydujesz. Masz całkowitą władzę nad tym, co dopuszczasz do własnego umysłu. Nie możesz odczuć niczego, o czym wcześniej nie pomyślisz, ponieważ myśl jest energią, wibracją powodującą określoną reakcję chemiczną w mózgu, odpowiedzialną za powstawanie uczuć i nastrojów. Uczucia zawsze towarzyszą myślom, a o swoich myślach decydujesz sam.

Negatywne sposoby myślenia są bardzo częstym nawykiem. Wokół Ciebie jest wielu ludzi nie potrafiących myśleć, ani rozmawiać, pozytywnie. Istnieje niejako społeczny obowiązek narzekania, przynajmniej w naszym kraju. To fatalny zwyczaj. Zwróć uwagę, jak czujesz się przebywając z kimś, kto większość czasu marudzi i krytykuje. Jeżeli sam siebie przyłapiesz na takiej postawie, natychmiast ją zmień. Pamiętaj, że obraz Twojego świata zależy od tego, jakim chcesz go widzieć.

W jednym ze swoich nagrań Luise Hay mówi, że kiedyś postanowiła nikogo i niczego nie krytykować i nie oceniać.

Wiesz, co się stało? Przez tydzień nie miała nikomu nic do powiedzenia. To może być bardzo ciekawe doświadczenie. Spróbuj i Ty rozmawiać z ludźmi i wyrażać tylko pozytywne treści. Przecież to od Ciebie zależy, czy dany przedmiot, człowiek, sytuacja są piękne czy beznadziejne. Ocena zdarzeń wynika z punktu widzenia. OK

Twoja uwaga jest przerzutna, tzn. możesz ją dowolnie przenosić i postrzegać to, na czym Ci zależy. Chcąc zachować dobry nastrój, świadomie zauważaj to, co zwykle sprawia Ci przyjemność. Zadawaj sobie zawsze pytanie: „Co dobrego mogę wynieść z tej sytuacji?” Przyjmij postawę, że cokolwiek Cię spotka, jest najlepszym w danej chwili i w danym miejscu doświadczeniem, niezbędnym do dalszego rozwoju. Pamiętaj, że człowiek rozwija się tylko dzięki trudnościom, a czasami cierpieniu, bo wtedy zmuszony jest do zmian w swoim myśleniu i postępowaniu. Kiedy wszystko idzie jak „po maśle”, nie dążysz do zmian, bo nie masz ku temu żadnej motywacji; wówczas raczej bronisz swojego dotychczasowego stylu bycia.

Sposoby zmiany stanu emocjonalnego

Niekiedy ludzie tak bardzo cierpią i nie radzą sobie z depresją, że uciekają się do ogromnie destrukcyjnych zachowań. Nadmiernie piją alkohol, używają narkotyków, jedzą w nadmiarze czy nawet dokonują prób samobójczych.

Ćwiczenie

Zrób listę tego, co czynisz obecnie, aby poprawić swoje samopoczucie. Znajdź ponad 20 takich sposobów, np. słuchanie odpowiedniej muzyki, uprawianie sportu, taniec, śpiew, oglądanie dobrej komedii, ciepła kąpiel, inspirująca lektura itd. Wykonując te czynności, wprowadzasz się w dobry nastrój, nabierasz sił, po prostu sprawiasz sobie przyjemność. Znajdź, proszę, swoje własne sposoby zmiany stanu i stosuj je regularnie, aż dobry nastrój stanie się Twoim stylem życia.

Ćwiczenie

Teraz zwróć uwagę, jak wygląda Twój dzień powszedni. Które z poprzednio wypisanych czynności wykonujesz zawsze lub często, a które tylko okazjonalnie? Od dzisiaj postaraj się planować sobie przyjemności nie tylko od święta. Przecież lubisz i kochasz siebie, a komuś, kogo darzy się dobrymi uczuciami, ofiarowuje się wszystko, co najlepsze. Bardzo istotnym sposobem poprawy nastroju jest ruch fizyczny. Mówi się „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Rytm tańca, rytm biegu generuje pracę mięśni całego ciała, poprawia oddech, krążenie krwi, dotlenienie organizmu. Ruch fizyczny daje poczucie zaufania do siebie. Regularne wykonywanie ćwiczeń, spacerów albo uprawianie sportu również znakomicie organizuje czas. Po każdym wysiłku fizycznym następuje doskonałe rozluźnienie psychiczne i poprawa samopoczucia. Ta radość ogarnia każdą Twoją komórkę.

Kolejną doskonałą umiejętnością pokonywania depresji jest przeżywanie wszystkiego „tu i teraz”, czyli doznawanie chwili obecnej, w której żyjesz - tak naturalnie i szczęśliwie, jak robią to dzieci. One nie żałują przeszłości ani nie martwią się o przyszłość. Dla nich istnieje tylko teraźniejszość. Dorośli zwykli obarczać się winą za przeszłość albo niewykorzystane szanse. Martwią się na zapas, oszczędzają na czarną godzinę, a zupełnie nie dbają o swoje teraz. Znaleźli nawet na to wytłumaczenie i nazwali to „poczuciem odpowiedzialności”. To doprawdy pomylenie pojęć. Ciężkie chmury rysujące się nad przyszłością wiszą przede wszystkim w Twoim umyśle. Ogromna większość wyobrażonych tragedii nigdy się nie zdarzy, a czas, który poświęciłeś tym wyobrażeniom, już nie wróci. Szkoda go.

Ćwiczenie

Odnajdź pasję chwili obecnej i skieruj całą uwagę na to, czym aktualnie się zajmujesz. Doceniaj chwilę bieżącą, naucz się ją chwycić i maksymalnie wykorzystywać. To znakomity sposób na odczuwanie radości życia. Spróbuj być obecny w stu procentach zawsze tam, gdzie fizycznie jesteś. Będąc na spacerze w lesie, nie myśl o tym, co ugotujesz na obiad lub jakie wydasz jutro dyspozycje pracownikom. Słuchając opowiadań swojego dziecka, skoncentruj się na tym, co ono do Ciebie mówi, podejmij rozmowę, bądź po prostu całkowicie obecny. Twoja świadoma obecność i uważność uczynią cuda. Nigdy nie będziesz się nudził. Zawsze będzie towarzyszył Ci doskonały nastrój. Będziesz szczęśliwy i potrzebny ludziom.

Z pasją i entuzjazmem

Jesteśmy jedynymi istotami na naszej planecie, które prowadzą tak bogate życie wewnętrzne. Jedną z cech, która czyni nas tak wyjątkowymi, jest zdolność kreowania i wybierania myśli przynoszących I miłe odczucia. Świadome koncentrowanie uwagi na przyjemnościach, podejmowanie zadań, które niosą w sobie radość tworzenia, zapewnia dobre samopoczucie.

Innym sposobem przeciwstawiania się depresji jest życie z pasją i entuzjazmem. Łączy się to w sposób oczywisty z maksymalnym przeżywaniem teraźniejszości. Kiedyś przeczytałam, że „różnica między głębokością koleiny, którą rzeźbi codzienna rutyna, a głębokością grobu wynosi zaledwie kilkanaście centymetrów.” Większość ludzi prowadzi życie w cichej desperacji. Właściwie nie jest to prawdziwe życie - to smętna vegetacja. Uwikłani w zarabianie pieniędzy na płacenie rachunków, mający niewielką świadomość sensu swojego życia, chwytają każdą możliwość poczuć się bardziej żywym, każdą okazję, która pozwoli im odczuć jakąkolwiek pasję i poczuć dreszcz emocji. Wszyscy instynktownie czujemy owo niebezpieczeństwo marazmu i szukamy sposobów, które pozwolą nam na obudzenie serca. Cierpimy w wyniku błędnego przekonania, że emocje pozostają całkowicie poza naszą kontrolą i stanowią spontaniczną reakcję na wydarzenia życia. Często jest przekonanie, że trzeba spełnić specjalny zestaw oczekiwań, aby poczuć się kochanym i szczęśliwym. Musi zdarzyć się i to, i to, i to. Prawda jest zupełnie inna. Ty sam jesteś źródłem wszystkich swoich emocji i w dowolnym momencie możesz przeżywać uczucie, którego właśnie pragniesz. Uczę tej sztuki w czasie seminarium *Mistrzostwo emocjonalne*. Nie musisz mieć żadnego specjalnego powodu, aby być szczęśliwym. Możesz natychmiast postanowić, że poczujesz się wspaniale tylko dlatego, że żyjesz i że tak właśnie chcesz.

Ćwiczenie

Weź kartkę papieru i natychmiast, spontanicznie, odpowiedz sobie na pytania:

I Ile tracę z życia będąc w depresji?

I Które myśli doprowadzają mnie do stanu depresji?

I Co mogę zrobić już, natychmiast, aby zmienić ten osłabiający stan ducha?

I Jak mogę zmienić swoją fizjologię (np. zmieniając postawę ciała, pijąc wodę, by wpłynąć na chemię organizmu, biorąc

kilka głębokich oddechów, przyspieszając krok, by podnieść ciśnienie krwi), aby poczuć się natychmiast lepiej?
) Jak zmienić sposób interpretacji świata, aby uwolnić się od depresji?
I Co zyskam, kiedy zmienię swoje samopoczucie?
I Kim się stanę, kiedy nauczę się trwale panować nad swoimi uczuciami?
) Jak wówczas będzie wyglądało moje życie?

Zmiana Twoją szansą

Depresja jest bardzo ważnym komunikatem. Ma zmusić Cię do zmiany relacji Ty-świat. Wezwanie to przemawia do Ciebie głosem cierpienia i jeżeli chcesz poczuć się dobrze, musisz zmienić to, co myślisz i robisz. Wielu ludzi woli jednak cierpieć niż podjąć trud zmiany i panować nad swoim umysłem, ale jestem pewna, że Ty do nich nie należysz. Kiedy jest Ci źle, przypomnij sobie sytuację, w której czułeś się podobnie i sobie z nią poradziłeś. Uwierz w siebie, tym razem będzie tak samo. Żadna zima nie trwa wiecznie. Mając świadomość, że wszystko ulega zmianom, możesz być pewny, że i swój podły nastrój potrafisz pokonać. Nie pozwól tylko złapać się w pułapkę fatalnych ocen samego siebie, swoich osiągnięć i sensu życia. Natychmiast przerzuć uwagę na cokolwiek innego, komuś pomóż, zainteresuj się drugim człowiekiem, błyskawicznie podejmij nowe działania. Zajmij się czymś twórczo. Zrób coś innego niż zwykle! Jedną z metod leczenia depresji polega na deprywacji snu. Oznacza to, że przez kilka dni nie pozwala się pacjentowi zasnąć, mobilizując go do ciągłego ruchu, pracy, zajęć, spacerów itp. Po kilku dobach wszyscy zdrowieją. Pamiętaj: jeżeli chcesz być zdrowy, bądź zawsze zajęty. Twórczo pracujący umysł, zaprzątnięty szukaniem rozwiązań albo pochłonięty pasjonującym zajęciem, nie ma czasu na przeżuwanie smutku. Zmień również postawę ciała, a przede wszystkim z całą mocą zdecyduj, że chcesz mieć już, od tej chwili, świetny nastrój. Przypomnę Ci jeszcze raz, że wszystkie Twoje uczucia są biochemiczną burzą w mózgu i w każdym momencie możesz nad nią zapanować. Kiedy raz i drugi sprzeciwisz się depresji, zyskasz potężną władzę nad sobą. Złe humory będą nawiedzały Cię coraz rzadziej, a przy odrobinie konsekwencji bycie szczęśliwym stanie się Twoim nowym wizerunkiem.

Na poziomie podświadomości

Oto zestaw wspaniałych afirmacji, które ułatwią Ci pokonanie depresji. Pamiętaj, abyś powtarzał je w stanie autohipnozy, a na jawie koniecznie uczyni z nich pełne determinacji inkantacje.
Jestem źródłem mojej radości i szczęścia.
Urodziłem się po to, aby być tak bardzo szczęśliwym, jak tylko jest to możliwe.
W każdej chwili mogę całkowicie zmienić swoje życie.
Na stałe skreśliłam ze swojego życia depresję.
Każdego dnia i pod każdym względem czuję się coraz lepiej, lepiej i lepiej. Jestem panem moich myśli i uczuć. Celem mojego życia jest wciąż rosnąca radość i szczęście. Każdy dzień przeżywam z ogromnym entuzjazmem. Życie z pasją należy do mnie. Zawsze dostrzegam dobre strony każdego zdarzenia. Potrafię całkowicie panować nad swoim zachowaniem. Trwale dbam o swoje przyjemności. Z łatwością rozwiązuję życiowe problemy. Koncentruję uwagę na tym, co wprowadza mnie w dobry nastrój. Ja i tylko ja decyduję o swoim samopoczuciu. Zawsze wybieram radość i szczęście. Biorę pełną odpowiedzialność za swój nastrój. W pełni kontroluję moje życie.
Pielęgnuję pozytywne nastawienie do tego, co mnie spotyka. Tworzę swoją wspaniałą rzeczywistość. Znam i wykorzystuję sposoby kreowania swojego nastroju. Dbam o kondycję ciała. Jestem mistrzem moich emocji.

Kochane zdrowie, ile cię cenić trzeba...

Można żyć bez dużych pieniędzy, można egzystować się z niedoskonałą osobowością, ale życie bez zdrowia jest bolesną wegetacją. Najczęściej niestety uświadamiasz sobie to po fakcie. Kiedy pędzisz w wirze codziennych obowiązków, nawet przez myśl Ci nie przejdzie, że wszystko, co robisz, co przeżywasz, czym się cieszysz czy smucisz, jest tak niezwykle kruche. Czasami wystarczy ułamek sekundy, aby jak mydlana bańka prysnął sens Twego życia. Kiedy nagle ciało przestaje być Twoim partnerem, a zaczyna domagać się opieki i troski, zwykle jesteś całkowicie zaskoczony. Jak to możliwe? Przecież zawsze byłem zdrowy - mówisz. Tak, do tej pory byłeś zdrowy i... widocznie niezbyt to doceniałeś. Z ręką na sercu powiedz, ile czasu i uwagi poświęcasz sobie codziennie. Jak dbasz o to, aby zdrowie służyło Ci do końca długiego życia? Żeby ciało zawsze było sprawne i otrzymywało to wszystko, czego potrzebuje? Zwykle sprawy, rachunki, spotkania są pilniejsze, bo wymagają niezwłocznego załatwienia. Telefon żąda natychmiastowego odebrania: rzucasz wszystko – przerywasz posiłek, budzisz się ze snu - aby odebrać dzwoniący telefon. Czy to ma sens? Jak długo Twój organizm może pokornie znosić takie traktowanie? Przecież jest jakaś hierarchia priorytetów, a w niej zdrowie jest zazwyczaj na jednym z pierwszych miejsc. Jak zaś jest w życiu? Niestety, tu nie ma się czym chwalić. Nie dziw się więc, że kiedy zostaną zignorowane wszelkie znaki ostrzegawcze, następuje krach. Twój organizm odmawia dalszej współpracy na dotychczasowych warunkach.

Chcąc żyć z pasją, entuzjazmem, wykorzystując maksymalnie swoje możliwości -poza odpowiednią psychiką potrzebujesz przede wszystkim doskonałego zdrowia, witalności i energii. Niezbędne jest sprawne, silne i zawsze gotowe do aktywności ciało. Jeżeli dzisiaj nie masz w ręku tych atutów, to nic straconego. Najpierw uporaj się z chorobą, a później popracuj nad kondycją i dbaj już o nią do końca życia.

Pokonaj chorobę

Każdego z nas życie doświadcza inaczej. Otrzymujemy od losu albo, jak wolisz, od Boga, inne dary. Niektóre z nich od początku przyjmujemy z radością i szczęściem, inne, bolesne, dopiero po długim czasie rozumiemy jako lekcję, wynoszącą nas na wyższy poziom pojmowania życia. Ty też zapewne przeżywałeś zarówno szczęście, jak i ból istnienia. Jeżeli dzisiaj cierpisz, masz dolegliwości lub może nawet wyrok wydany przez medycynę, to treść tego rozdziału jest w stanie zmienić bardzo wiele w Twojej sytuacji.

Nadzieja i mądrość ciała

Tym razem chcę wyzwolić pokłady Twojej mocy, o których istnieniu być może nawet nie wiesz. Chcę, abys zdecydował się być zdrowy niezależnie od tego, co wiesz na temat swojej choroby, co mówią lekarze czy co napisane jest w książkach. Pragnę, aby wiedza i doświadczenie stały się Twoją nadzieją i wiarą w chwilach krytycznych; abys nigdy tak do końca nie był samotny w chorobie, chociaż choroba jest czasem, który każdy z nas musi przeżyć w ciszy swojego serca i bólu ciała. Wiem również, że jest to jedna z nielicznych sytuacji, kiedy mamy możliwość skontaktowania się ze sobą, ze swoją mocą, która czyni cuda często zaskakujące lekarzy, zadające kłam medycznym kanonom i zadziwiający człowieka. Nie ma tu znaczenia Twój wiek, rodzaj choroby czy tzw. doświadczenie życiowe.

Piszę o głębokiej wierze w mądrość Twojego ciała, o istnieniu doskonałego wzorca zdrowia i o wszystkim, co musisz w sobie pokonać czy zmienić, aby zwyciężyć chorobę. Zwykle większość scenariuszy jest podobna. Żyjemy na „pełnych obrotach”, w wirze pracy, spraw, telefonów, goniących terminów, obowiązków, czasami przyjęć. Dni mijają w zastraszającym tempie, można rzec, uciekają same i zdawać by się mogło, że wszystko jest w porządku. Czasami pojawiają się jakieś dolegliwości, może któregoś dnia masz mniej energii, ale z tym przecież łatwo się uporać. Kilka tabletek, często bez wiedzy lekarza, załatwia problem. Ignorujesz znaki, które wysyła organizm, bo są niewygodne, przeszkadzają w realizacji narzuconych przez rozum planów. Szkoda, bo zdecydowanie łatwiej jest zapobiegać chorobie niż leczyć chorego.

Leczyć człowieka

Zwróc, proszę, uwagę, że powiedziałam „leczyć chorego”, a nie „leczyć chorobę”. Zachodnia medycyna niestety koncentruje się na chorobie i na nią przypuszcza swój atak. Mówimy: „wyleczyć zapalenie płuc”, „zoperować kolano” czy „naświetlić guz”. Ale choroba nigdy nie dotyczy tylko jednego miejsca w ciele czy jednego organu. Zawsze obejmuje cały organizm, całego człowieka, który zbudowany jest w sposób o wiele bardziej skomplikowany, niż pokazują to atlasy anatomiczne. Nasze ciało nie jest do końca poznane, do dziś stanowi nieodgadniona zagadkę i budzi wielki szacunek. Sama jestem lekarzem. Przez sześć lat studiowałam tajemnice organizmu ludzkiego, a później uczyłam się przez kilka następnych lat, aby stać się specjalistką w swojej dziedzinie. Po ponad 20 latach pracy z pacjentami mam dzisiaj zupełnie inny pogląd na zdrowie i procesy leczenia, niż mówiła o tym akademicka teoria.

Medycyna, czyli sztuka leczenia, nazbyt ślepo koncentruje się na technicznym aspekcie zwalczania choroby. Leki, operacje, badania są w wielu przypadkach niezastąpione, ale nie mogą przysłańcać podmiotu, którym jest człowiek - pacjent. Mało który lekarz dostrzega szerszy kontekst dolegliwości zgłaszanych przez chorego. Nasze ciało mówi prawdę, ono opowiada historię naszego życia. Nawet nie przypuszczasz, jak dużo można powiedzieć o człowieku, obserwując jego sylwetkę i sposób poruszania się albo masując jego ciało. Każda doświadczona emocja pozostawia niezatarty ślad w postaci napięcia mięśni, skrzywienia, usztywnienia czy ograniczenia ruchów. Ale też i radość, miłość, życzliwość, dobre myśli odciskają swoje znamię, rzeźbiąc pięknie ludzkie twarze.

Co nas truje?

Zastanów się przez chwilę. Przecież urodziliśmy się zdrowi i wszystko funkcjonowało w nas bez zastrzeżeń. A po kilkudziesięciu latach stajemy się armią chorych, zbolątych jednostek, które lepiej lub gorzej radzą sobie ze swoimi schorzeniami. Dlaczego tak jest? Gdzie gubimy naturalnie należące do nas zdrowie?

Wiele jest odpowiedzi na to pytanie. Na pierwszym miejscu z pewnością należy wymienić niewłaściwe odżywianie, które powoduje systematyczne zatrucie organizmu. Na ten temat napisano wiele książek i każdy, kto zechce poszerzyć swoją wiedzę o żywieniu, znajdzie właściwą lekturę.

Drugą sprawą jest zbyt płytki oddech. Kiedy to przeczytałeś, z pewnością automatycznie wzięłeś bardzo głęboki wdech...

Dobrze, tak właśnie powinno być, należy głęboko nabierać życiodajny tlen i usuwać jak najwięcej toksyn tą drogą. Zapewne wiesz, że bez jedzenia potrafimy przeżyć kilka tygodni, bez wody kilka dni, ale bez powietrza tylko kilka minut. Tymczasem zamiast prawdziwej wentylacji płuc często skutecznie oddechy płytkie i szybkie, które uniemożliwiają prawdziwe dotlenienie organizmu.

Następną przyczyną chorób jest brak ruchu. Staliśmy się generalnie gnuśni, ociężała i leniwi. Tylko nielicznym udaje się regularnie pływać czy biegać. Dużo łatwiej jest leżeć, spać, oglądać telewizor czy siedzieć przed komputerem.

W dalszej kolejności należy wymienić zatrucie środowiska naturalnego, nasycenie chemią sprzedawanych produktów spożywczych oraz wszechobecne stres i lęk, wynikające z obawy przed jutrem. To oczywiście niepełna lista przyczyn naszych chorób, ale z pewnością najważniejsze są wymienione.

Dramat nagłej choroby

Jak pisałam, wkraczamy w życie zdrowi, pełni sił witalnych, a potem w pewnym momencie jak grom z jasnego nieba spada na nas coś niepojętego. Nazywamy to chorobą. Mówię o bardzo poważnych stanach, gdzie wszystko, co dotychczas było poukładane w określoną całość, w ciągu sekundy wali się w gruzy. Nie istnieją już plany na przyszłość, bo choroba je uniemożliwia; nie istnieje radość z przeszłości, bo wydaje Ci się, że podobnie szczęśliwe chwile już nigdy nie wrócą; jest tylko ból, lęk i cierpienie.

Komu nigdy nie załamało się życie, ten nie wie, o czym mówię. Nie da się zrozumieć bólu, na który nie ma lekarstwa; nie uda się pojąć niemocy człowieka dotychczas aktywnego, a teraz przykutego do łóżka na... nie wiadomo jak długo, może na zawsze. Nikt nie pojmuje gorzkiej tęsknoty do zdrowia i zazdrości, że inni ludzie chodzą, tańczą, biegają czy po prostu widzą. To wszystko, co dotychczas było normalne i niedostrzegane w swej oczywistości, teraz staje się nieosiągalnym marzeniem.

Każdy człowiek doświadczony poważną chorobą jest zaskoczony, przerażony i bezbronny, wściekły i zagubiony. Trudno jest zaakceptować, że maszyna, która dotychczas służyła, odmawia dalszej współpracy. Jakim zaś odkryciem jest fakt, że bez ciała nasze życie ubożeje, bo myśli koncentrują się na bólu i leku o to, co przyniesie jutro!

W niezrozumieniu istoty choroby i doświadczaniu bólu gubi się zaufanie do siebie, a często i do Boga. Tak już jest, że kiedy cierpi ciało, choruje również zawsze dusza człowieka. Myśli pełne są niepokoju i czarnych obrazów. Wiem, jak trudno jest uwierzyć, że wszystko będzie dobrze, kiedy ból długo nie ustępuje, człowiek słabnie, a proste czynności sprawiają trudność. Czasami jest jeszcze gorzej, bo chorego dosięga upokorzenie bycia zależnym od innych, którzy nie zawsze mają wielkie i wrażliwe serca.

Piszę o tym, abyś dał mi wiarę, że moje słowa płyną z własnego doświadczenia i nie są cytatami z przeczytanych książek. To, czym się z Tobą dzielę, ma być Twoją nadzieją i wielką zmianą. Skoro mnie udało się zwyciężyć chorobę, to i Ty możesz tego dokonać. Zrobiło to już bardzo wielu ludzi na świecie, a więc zdecyduj i dołącz do naszego grona.

Szok i determinacja.

Mnie choroba zaskoczyła całkowicie. Wtedy, kiedy żyłam pełnią życia, tak mi się przynajmniej wydawało, w momencie kiedy następne trzy lata miałam spędzić podróżując po świecie, kiedy właśnie uczyłam się grać w golfa -w jednej sekundzie wszystko legło w gruzach. Niewyobrażalny ból odebrał mi zdolność poruszania się. Rozpoczęła się gehenna, jeden szpital, drugi, wyrok natychmiastowej operacji, bo, jak orzekło całe konsylium lekarskie, bez niej nie mam szans na chodzenie i mogę stracić nogę.

Jak dziś pamiętam mój bunt i wewnętrzną decyzję: muszę wyjść z tego bez interwencji neurochirurgów. Przecież zawsze byłam zdrowa i wciąż uczyłam ludzi, jak wykorzystywać własną moc do pokonywania choroby, więc sama również chcę dać sobie szansę. W jednej sekundzie przypomniały mi się wszystkie historie uzdrowień i w skrytości ducha zaczęłam liczyć na cud. Skoro innym się udało, to dlaczego dobry los miałby ominąć mnie?

Ból nie ustępował jednak tak łatwo. Z każdą chwilą stawałam się słabsza. Pobyty w kolejnych szpitalach nie wpływały dobrze na moje samopoczucie i zaufanie do siebie. Przez trzy miesiące byłam przykuta do łóżka, nie mogłam chodzić, nie mogłam nawet siedzieć. Ja, która nie potrafię trwać długo w jednym miejscu, ponieważ moim żywiołem jest wieczny ruch!

Przez ten czas przeżyłam wiele wzlotów i upadków. Pamiętam, jak pertraktowałam z Bogiem, przekonując Go, że jeżeli pozwoli mi chodzić, to już niczego więcej nie będę chciała od życia. Patrzyłam tęsknym wzrokiem przez okno, długo wpatrując się w płynnie poruszające się sylwetki młodych ludzi, kodowałam każdy ich ruch i rozkazywałam mojemu ciału, aby zaczęło robić to samo. Wtedy też pomyślałam, że człowiek zdrowy nie ma pojęcia, jakim cudem natury jest możliwość poruszania się. Ale tak już jest, że wiele darów doceniamy dopiero wtedy, kiedy je tracimy.

Poprosiłam o pomoc swoją bliską koleżankę - psychologa - która zna wiele skutecznych metod leczenia wykorzystujących wizualizację i pracę z nieświadomymi przekonaniem. Barbara porządkowała to, czego sama nie byłam

w stanie zrobić. Każdego dnia wiedziałam więcej o zdrowym życiu. Książki Michała Tombaka stały się podręcznikiem nowego stylu bycia.

Smak zwycięstwa

Mentalnie zrobiłam wszystko, co było możliwe. Wreszcie przyszedł dzień, kiedy postanowiłam odrzucić kule i postawić jeden krok samodzielnie. Udało się, nie bolało! Później drugi krok, też nie bolało! Boże, jak ja to pamiętam! Płakałam ze szczęścia. Teraz już nie tylko marzyłam, ale też wiedziałam, że będę chodziła.

Parę miesięcy później odrzuciłam pozostałe lekarskie zakazy zabraniające mi tańca i jazdy na nartach. Wszystko okazało się możliwe! Ciekawa historia przydarzyła się po upływie pół roku od owego fatalnego dnia, który był początkiem choroby. Otóż powtórnie wykonane badanie tomografii komputerowej kręgosłupa wykazało obecność dokładnie takich samych zmian jak w dniu zachorowania. Wówczas lekarz opisujący te zdjęcia powiedział mi: „Jestem pierwszym, który skierowałby panią na operację na podstawie tych badań, ale kiedy panią widzę, to oczom nie wierzę. Na szczęście -dodał - operuje się człowieka, a nie zdjęcia". Ja zaś miałam świadomość, że na poziomie energii i informacji istniała już doskonała matryca mojego zdrowia, natomiast materia, z racji swej powolności, potrzebowała jeszcze trochę czasu, aby osiągnąć swoją idealną formę.

Tak jak istnieją recepty na leki, tak też istnieją recepty na zdrowie. Znaczący to tyle, że same lekarstwa czy zabiegi chirurgiczne nie są w stanie Cię uzdrowić, między innymi dlatego, że kiedy lek pomaga na jedną dolegliwość, zwykle w innym miejscu czyni szkody. Nie odwodzę Cię od przyjmowania tabletek, które w wielu przypadkach umożliwiają egzystencję. Chcę Ci tylko uświadomić fakt, że lek jest protezą, czymś sztucznym, zewnętrznym i w chytry sposób zwalnia organizm od wewnętrznej motywacji do zdrowienia. Niejako mówi do ciebie: „Po co masz się wysilać, skoro my, tabletki, wszystko załatwimy; to takie łatwe". Powiem nawet więcej: na swój sposób ciało broni się przed odstawieniem leków, nasilając okresowo objawy chorobowe. Ale jeśli człowiek jest konsekwentny i zdeterminowany, zawsze wygrywa. Nawet jeżeli graniczy to z cudem.

Niezachwiana wiara

W procesie zdrowienia najważniejszym, a zarazem najtrudniejszym stanem ducha jest wiara, bezwzględne przekonanie, że niezależnie od tego, co słyszysz, widzisz i czujesz, wszystko będzie dobrze, że wyzdrowiejesz. Śmiało mogę nazwać to sprawdzianem Twojej mocy. Tylko nieliczni ludzie w obliczu klęski czy choroby potrafią zachować niczym nie zachwianą wiarę w siebie, w Boga, w proces życia. To jest również Twoja moc, do której musisz się odwołać, kiedy cierpisz. Wiara jest irracjonalna, nie poparta logicznymi dowodami, ale właśnie na tym polega jej magia. Wiara czyni cuda - i z pewnością nie jest to pusty slogan.

Znam dziesiątki ludzi dorosłych i dzieci skazanych przez choroby lub wrodzone wady na tzw. dożywocie, do końca życia zdanych na leki, kontrolne badania i lęk związany z chorobą. Ci, o których teraz mówię, głęboko wierzyli, że wyzdrowieją, że ich dzieci wyrosną z wrodzonych schorzeń i, o dziwo, po pewnym czasie choroby zniknęły. Kiedy w parze z medycyną idzie wiara w mądrość Twojego ciała, śmiało można przepowiadać sukces. To wiara pozwala I przetrwać największe cierpienia i każe podejmować kolejne wysiłki, aby ciało przywrócić sprawność. Wiara pozwala snuć plany, mimo że obiektywnie mogą nie mieć one racji bytu.

Z drugiej strony wiem, jak trudno jest uwierzyć, że wszystko będzie jak dawniej, kiedy ból przeszywa mózg, a percepcja świata zawężona jest do jego doświadczenia.

Jedność umysłu i ciała

Najważniejszą decyzją, którą trzeba wówczas podjąć, jest postanowienie, determinacja, że chcesz być zdrowy, zdrowy mimo wszystko. Przeraza mnie fakt, jak potulnie ludzie akceptują wyrok choroby, jak bezwolnie zdają się na leczenie tabletkami czy na bardziej drastyczne cięcia chirurgiczne, nie dając sobie nawet szansy na naturalne wyleczenie. A przecież wszędzie w mądrych książkach i miejscach mocy jest napisane *Natura sanat*, czyli „natura leczy". My jesteśmy częścią natury, należymy do niej i mamy w sobie jej możliwości. Daj więc sobie szansę!

Zbuntuj się przeciw chorobie, nie chciej jej obecności w swoim życiu. Słuchaj lekarzy, ale też nawiąż kontakt z własnym ciałem. Pozwól sobie na oderwanie się od codzienności. Musisz wyciszyć umysł i oczyścić go z myśli, które gościły tam codziennie i nie pozwoliły w porę odebrać znaków ostrzegawczych. Skieruj swój wzrok do wewnątrz. Posłuchaj, co mówi Twoje ciało, za czym tęskni serce, czego pragnie dusza. To nie są łatwe pytania, ale dopóki nie nawiążesz ze sobą kontaktu, dopóty nie znajdziesz drogi prowadzącej ku zdrowiu. Twój organizm choruje z jakiegoś ważnego powodu. Może w ten sposób domaga się odpoczynku, zwolnienia tempa, a może miłości albo dbałości o siebie? Bardzo często dbamy o rzeczy - samochody, mieszkania - a zapominamy o sobie. Wydajemy krocie na zdobycze cywilizacji, a nie wpadnie nam do głowy, aby codziennie wypić litr świeżego soku z dojrzałych owoców, aby wyjechać za miasto i pobyc

blisko z przyrodą.

Kiedy zjednasz się ze swoim ciałem, znajdziesz miejsca smutku, żalu, złości, niemocy, ale znajdziesz też przekonania, które generują te uczucia. Musisz być ze sobą bardzo szczerzy. To Twoje zdrowie i Twoje życie! Nie ma na świecie niczego ważniejszego. Bez zdrowia tylko wegetujesz, przeżywasz płytkie chwile radości i generalnie odczuwasz w sercu pustkę. Te rany trzeba uleczyć. Są terapie, które zajmują się zranioną duszą, uwalniają ciało z blokad emocjonalnych. Uporządkowanie tego problemu jest warunkiem, aby móc wyruszyć dalej. Niezwykle istotne jest przebaczenie osobom, które w przeszłości Cię zraniły. Wiem, jak tym, którzy chorują, trudno jest puścić w niepamięć urazy, ale zrozum: robisz to przede wszystkim dla własnego dobra, dla własnego szczęścia i zdrowia.

Terapia duszy

Po latach pracy z pacjentami oraz po pokonaniu własnej choroby jestem absolutnie pewna, że zawsze obok lekarza, który poświęca uwagę ciału, powinien być terapeuta dbający o duszę chorego. Jesteśmy tak spójną całością myśli, uczuć i materii, że nie można zajmować się tylko jednym aspektem i oczekiwać, że całość zacznie funkcjonować bez zarzutu, zwłaszcza że energia jest pierwotna wobec materii.

Jeżeli dotychczasowe myśli, uczucia i styl życia doprowadziły Cię do choroby, to, aby trwale ją pokonać, musisz wiele zmienić w swoim dotychczasowym życiu. Pokonywanie starych, utrwalonych przyzwyczajęń napotyka ogromny opór. Potrzebujesz determinacji i konsekwencji w działaniu. Zmień najpierw to, co najłatwiej, np. wprowadź do swojego menu więcej owoców i naturalnych soków, głębiej oddychaj, postanów mniej przejmować się problemami, przełam rutynę i zachowuj się inaczej niż do tej pory.

Bardzo skuteczne jest regularne wizualizowanie siebie w doskonałym zdrowiu. Utrwalanie tego obrazu tworzy myślokształt, za którym podąża materia. W ten sposób nawiązujesz kontakt ze swoim wzorcem doskonałego zdrowia. Według niego zostaliśmy stworzeni. Jest on częścią nas i nieustająco mamy do niego dostęp, tylko tak często o tym zapominamy. Istnieje pamięć prawidłowego funkcjonowania każdej komórki. Komórki składające się na nasze narządy ulegają ciągłej wymianie. Daj więc szansę, aby te nowe powstały zgodnie z Twoim wzorcem zdrowia. Wyobrażaj sobie chwile radości i spełnienia. Na prostym przykładzie zaobserwuj, jaką moc ma wyobraźnia: zobacz siebie w ulubionym tańcu z doskonałym partnerem. Poddaj się temu doznaniu całkowicie. Z pewnością tu i ówdzie pojawią się w mięśniach mikroskurcze, tak jakbyś poruszał się naprawdę. Pragnij swojej sprawności i radości życia ze wszystkich sił i nawet wbrew logice. Dopuszcz do siebie myśli niezwykle, przecież to nie może Ci zaszkodzić, to tylko dodaje energii i nadziei w każdej chwili.

Dobrze jest mieć odwagę i poprosić o pomoc osobę, która ma dużo mądrości, witalności, pozytywnie patrzy na świat i która chętnie skieruje Twoje myśli na właściwe tory. Szpital i bezruch wysysają energię, a dążąc ku zdrowiu potrzebujesz dużo siły.

Naucz się wyznaczać sobie nowe cele w nowej sytuacji. Dotychczasowe są chwilowo nieosiągalne i muszą być przesunięte na plan dalszy. Elastyczność myślenia i umiejętność przeżywania drobnych radości dnia codziennego pozwolą Ci przetrwać najtrudniejsze chwile. A później będzie już dużo łatwiej. Później po prostu wypiękniesz, bo kiedy ciało choruje, dusza szlachetnieje.

Najdoskonalsze lekcja życia

Jestem przekonana, że każde doświadczenie choroby, zwłaszcza ciężkiej, poważnej, na długo wytrącającej nas z rytmu dotychczasowego życia, jest lekcją, jaką odbieramy od losu. Z pewnością lekcją pokory, ale nie tylko. Dla mnie była to też lekcja mocy, wiary i zaufania do życia. Odkryłam, że mogę ufać mądrości swojego ciała. Przekonałam się, że natura leczy, bo nastąpiły nieprawdopodobne zmiany, kiedy zaczęłam chodzić boso po rosie, głęboko oddychać leśnym powietrzem, dużo pływać. Nawiązałam kontakt z moim ciałem, codziennie rozmawiając z chorym miejscem; poznałam, co sprawia mu przyjemność i kiedy przestawało boleć. Najbardziej dumna jestem z tego, że dzięki swojej determinacji i wierze w cuda wyzdrowiałam, mimo że żaden z lekarzy nie dawał mi na to szansy bez operacji.

Kiedy minęło półtora roku od dnia zachorowania, zrobiłam kontrolne badanie tomograficzne mojego kręgosłupa i wiesz, co usłyszałam? Mój kolega, ten sam lekarz, który wykonywał pierwsze zdjęcia i który mówił mi, że nie mam żadnych szans na spontaniczne wyleczenie, dzisiaj, widząc nowe obrazki na monitorze, wołał głośno do mnie: „Chodź, zobacz cuda!” Powiedział też: „To się zdarza raz na kilka tysięcy przypadków, ale u Ciebie się to zdarzyło”. Nie ma już żadnych zmian anatomicznych. Stało się to, co z racjonalnego, medycznego punktu widzenia nie miało prawa zajść.

Być może i Tobie coś dolega. Nie wiem, na co chorujesz i jak bardzo cierpisz. Nie ma jednak znaczenia, czy twoja choroba jest taka czy inna. Głęboko w Ciebie wierzę, że jeżeli tylko naprawdę zechcesz, to potrafisz powtórzyć doświadczenia osób, które zwyciężyły chorobę, i stać się jedną z nich. Oby zawsze towarzyszyły Ci wiara, nadzieja i odwaga myślenia.

Znaczenie ćwiczeń mentalnych

Coraz więcej miejsca w profesjonalnych opracowaniach medycznych poświęca się korzystnemu oddziaływaniu relaksu i wizualizacji w procesie zdrowienia. Oczywiście nie mają one zastąpić tradycyjnych terapii, ale skutecznie je wspomagają. Chory człowiek zwykle tak bardzo koncentruje się na obserwowaniu swoich dolegliwości, że po prostu wzmacnia ich natężenie. W momencie kiedy skieruje uwagę na tworzenie obrazu zdrowia, uzyskuje w dużym stopniu poczucie kontroli nad samym sobą i w efekcie zdecydowanie mniej się boi. Myśli zaś i uczucia wpływają na wszystko, co dzieje się w organizmie, począwszy od gry hormonów poprzez pracę autonomicznego układu nerwowego, układu immunologicznego aż po geny włącznie. Więcej informacji na ten temat znajdziesz w mojej pierwszej książce pt. *Sekrety hipnozy*. Po przeczytaniu jej wiele dotychczas nieuporządkowanych informacji ułoży się w doskonałą całość.

Zmiana myśli w naturalny sposób wywołuje zmianę uczuć. To z kolei powoduje pojawienie się innych reakcji organizmu na poziomie odporności oraz procesów regeneracyjnych. Jeżeli jesteś chory, bardzo ważne jest regularne wykonywanie ćwiczeń mentalnych. Wyobrażanie sobie miejsc, które zwykle kojarzą się ze spokojem i rozluźnieniem, obniża poziom lęku, emocjonalnego napięcia i stresu. Już sam ten fakt przyczynia się do lepszego funkcjonowania organizmu, zaś wytworzenie w umyśle obrazu własnego zdrowego, sprawnego ciała oraz tworzenie wizji swojej przyszłości i celu dają energię do przetrwania trudnych chwil.

Wiem, że kiedy człowiek bardzo cierpi, trudno mu pozytywnie myśleć i swobodnie relaksować się. Stworzyłam nagranie pt. *Zwyciężyć chorobę* właśnie po to, abyś w swojej niedoli nie był sam, byś zawsze mógł usłyszeć głos, który troszczy się o Ciebie, oraz nabrać siły i ochoty do dalszej walki z własną niemocą.

Autohipnoza

Teraz pomogę Ci osiągnąć stan relaksu i nawiązać kontakt z twórczą częścią Twojej nieświadomości, abyś mógł pokonać każdą obecną w Tobie chorobę.

Położ się wygodnie. Zadbaj o przyjemne oświetlenie miejsca, w którym przebywasz. Zwróć uwagę, aby przez cały czas było Ci ciepło i przytulnie. Powinieneś czuć bezpieczne oparcie pod głową, plecami, pośladkami, stopami oraz rękoma. Weź głęboki oddech, a w czasie wydechu zamknij oczy. Staraj się oddychać wolno, spokojnie i w miarę głęboko.

Wyobraź sobie, że każdy wdech to dopływ nowej energii do Twojego organizmu, każdy wydech zaś to usunięcie z niego toksyn, brudów i wszelkich niepotrzebnych, zużytych elementów komórek.

Wdech - nowa energia. Wydech - wyrzucasz toksyny. Poświęć nieco czasu na uspokojenie oddechu i skoncentrowanie się na swoim wewnętrznym świecie. To, co jest wokół, teraz nie ma żadnego znaczenia. Zostaw wszystko daleko za sobą.

Oddychaj spokojnie i głęboko. Wdech - energia wpływa. Wydech - toksyny są eliminowane.

Będę Twoim przewodnikiem w podróży w głąb siebie. Masz tam niezwykle skarby. Masz w sobie wszystko, co jest Ci potrzebne do osiągnięcia zdrowia, spokoju ducha i szczęśliwego życia. Chcę, abyś odkrył wszelkie zasoby swoich możliwości, abyś uczynił siebie istotą w pełni zdrową i szczęśliwą. Taką, jaką byłeś przychodząc na ten świat.

Weź kolejny głęboki oddech i odpręż się jeszcze bardziej, wiedz, że każdy oddech wprowadza Cię w głębszy poziom rozluźnienia. Jesteś coraz bliżej swoich twórczych mocy. Twoja uwaga skierowana jest do wewnątrz.

Poczuj się bardzo kochany oraz upewnij się, że i Ty masz w sobie ogrom miłości do innych ludzi. Przypomnij sobie moment szczęścia i miłości, przypomnij sobie wszystkie osoby, które kochasz.

W każdym człowieku, w Tobie także, istnieje wzór doskonałego zdrowia. To on każe bić sercu równo i miarowo, to on kształtuje Twoje komórki i narządy. Ta informacja od wieków zakodowana jest w naszym ciele, któremu natura nakazała leczyć się samoistnie. Niewidzialna inteligencja pracuje dzień i noc bez Twojej świadomej wiedzy. To dzięki niej jesteś w stanie pokonywać i usuwać ze swojego życia choroby, cierpienie i kalectwo.

Twój twórczy nieświadomy umysł pomoże Ci zmienić stare wzorce zachowania, które spowodowały Twoje choroby, na nowe, służące utrzymaniu stanu idealnego zdrowia.

Czujesz przyjemne ciepło rozchodzące się po całym ciele. Jest Ci naprawdę dobrze i spokojnie. Jesteś kimś ważnym i tak bardzo kochanym. Pomału wygasa ból. Każde chore miejsce doświadcza teraz miłości i powraca do zdrowia. Wyobraź sobie błękitne światło wypełniające każdy zakątek Twojego ciała. Cicha, ciepła, błękitna mgła spowija Twoje ciało.

Oddychaj tym światłem miłości, czułości i dobroci. Tak często tęskniłeś do tego. Wyobraź sobie, że otrzymujesz w tej chwili wszystko, czego kiedykolwiek Ci brakowało. Teraz jesteś kochany, doceniany, teraz nie musisz niczego robić, aby zasługiwać na miłość. Taki jaki jesteś, jesteś doskonały. Masz w sobie moc tworzenia, masz twórcze myślenie, masz moc kochania, zdrowienia i czynienia siebie szczęśliwym.

Sięgasz teraz po wszystkie swoje skarby i wykorzystujesz je dla własnego dobra. Każdego dnia stajesz się coraz bardziej zdrowy i witalny.

Weź kolejny głęboki oddech i rozluźnij się jeszcze bardziej. Wyobraź sobie, że błękitna mgiełka owiewa Twoją głowę i zabiera z niej wszystkie myśli, które dotychczas Ci przeszkadzały. Pozostają tylko myśli dobre i spokojne, te, które przynoszą ulgę i poczucie bezpieczeństwa.

Zwróć uwagę, aby cała twarz rozluźniła się, czoło wygładziło się, aby ustąpiło z tej okolicy napięcie. Masz uczucie, jakby kochana ręka głaskała Cię po głowie. Rozluźniają się mięśnie wokół oczu i mięśnie ściskające zęby. Czujesz, jak szczęki delikatnie rozchylają się, a okolica ust staje się miękka i ciepła.

Fala błękitnego światła wypełnia każde odprężone miejsce. Przez cały czas oddychasz spokojnie i głęboko. Z każdą chwilą czujesz się coraz lepiej.

Teraz przyjrzyj się swojej szyi, barkom, ramionom i plecom. Tam zawsze były napięte mięśnie. Wyobraź sobie, że zrzucasz ze swoich ramion potężny plecak pełen obowiązków. Uf! Jaka ulga. Zobacz, jak lekko i swobodnie możesz czuć się. Od razu oddychasz głębiej. To było Ci potrzebne. Odrzuć od siebie obowiązki i odpowiedzialność. Teraz Twoje ramiona są całkiem wolne.

Umiesz już uwolnić swoje ciało z napięcia. Zwróć uwagę na swoje ręce, może masz „pełne ręce roboty” albo „musisz wszystko trzymać w swoich rękach”. Puść to, niech Twoje ręce staną się wolne. Rozluźniają się wszystkie mięśnie ramion, przedramion i dłoni. Nawet te najdrobniejsze mięśnie są przyjemnie zrelaksowane. Wreszcie masz wolne ręce. Jakie to miłe uczucie! Nie musisz nic robić i możesz mieć wolne ręce.

Teraz zrzuć kamień, który leży Ci na sercu. Niech spadnie. Od razu oddychasz pełniej. Wejrzyj głębiej do swojego serca. Może znajdziesz tam uczucia, które zabierają Ci energię? Przyjrzyj się uważnie. Uwolnij swoje serce od wszystkich trosk, żalu, złości, zazdrości i niepokoju. Otul je błękitnym światłem miłości i czułości. Wyobraź sobie swoje serce jako piękną białą lilię. Tak niewinną i tak delikatną. Otacza ją błękitna mgiełka subtelności i pokoju.

Nadal oddychaj głęboko i spokojnie. Fala ciepła wypełniła już całą klatkę piersiową. Dotarła do żołądka. Pozwól odpłynąć napięciom i zmartwieniom. Rozluźnij żołądek. On zwykle tak bardzo wszystkim się przejmuje. Pozwól mu dzisiaj się zrelaksować. Niech odpocznie i ma czas na regenerację. Spokój, cisza, ciepło, relaks.

Teraz skieruj uwagę na okolice brzucha. Wyobraź sobie, że czuła, ciepła dłoń masuje Twój brzuch. Staje się on miękki, ciepły i rozluźniony. Pojawia się w brzuchu miłe ciepło i uczucie spokoju. Wszystkie nerwy uspokajają się. Nadal oddychasz głęboko i czujesz się coraz lepiej. Wszystkie dolegliwości gasną, tak jak gaśnie zachodzące słońce. Wokół jest cicho, spokojnie i bezpiecznie.

Miłe rozluźnienie dociera teraz do Twoich nóg. Uda, kolana, łydki i stopy z każdą chwilą stają się coraz bardziej zrelaksowane. Puszczają napięcie mięśni, wyraźnie czujesz, jak nogi się rozsuwają. Pozwól im na odpoczynek. Niech sobie leżą jak chcą. Niech wreszcie poczuć się odprężone. Nie musisz nigdzie gonić, teraz jest czas głębokiego, uzdrawiającego relaksu. Twoje stopy stają się wyraźnie ciepłe i suche. Ustępuje całe zmęczenie.

Z uczuciem szczęścia w sercu wyobraź sobie swoją pięknie wyprostowaną sylwetkę. Głowa lekko uniesiona do góry, promienny uśmiech na twarzy, plecy proste, brzuch wciągnięty, nogi mocno oparte na ziemi. W wyobraźni zaczynasz poruszać się, idziesz z gracją, pięknie balansujesz całym ciałem. Ruchy są płynne. Twoje mięśnie, kości i stawy stanowią wspaniałą całość i znakomicie wypełniają swoją rolę. Wyglądasz, jakby nigdy w życiu nic Ci nie dolegało. Możesz zacząć tańczyć lub biegać albo wyobraź sobie, że grasz w tenisa czy jeździsz na nartach. Rób to, co sprawia Ci największą przyjemność. Wyobraź sobie swój ruch tak realistycznie, żeby aż zadrżały pojedyncze włókienka mięśni. Poczuj ogromną przyjemność płynącą z ruchu i mniej świadomość, że jest to jeden z cudów natury darowany Ci przez życie.

Nieświadomy umysł doskonale wie, co trzeba zrobić, aby Twoje wyobrażenie stało się rzeczywistością. Niech ostatnie wrażenie będzie zawsze odczuciem pełni zdrowia i idealnego funkcjonowania układu ruchu, który jest niezbędny dla realizacji Twojego życia.

Teraz przenieś uwagę na układ krążenia. Wyobraź sobie radośnie bijące serce, całą sieć naczyń krwionośnych, zaczynając od tych największych, a kończąc na bardzo, bardzo drobnych. Wszystkie naczynia są wewnątrz błyszczące i gładkie, stanowią idealną drogę poruszania się po całym organizmie dla czerwonych i białych krwinek. Tych jest zawsze tyle, ile trzeba. Spełniają swoją rolę najlepiej, jak potrafią. Usuwają wszelkie zanieczyszczenia z całego organizmu i wprowadzają nową siłę i energię do każdej komórki.

Nieświadomy umysł doskonale wie, co trzeba zrobić, aby Twoje wyobrażenie stało się rzeczywistością. Niech ostatnie wrażenie będzie zawsze odczuciem pełni zdrowia i idealnego funkcjonowania układu krwionośnego, który jest niezbędny do realizacji Twojego życia.

Zajmij się teraz układem pokarmowym. Zobacz oczyma wyobraźni swój przełyk, żołądek, dwunastnicę i jelita. Każdy element tej całości wypełnia swoje zadanie pozostając w harmonii z całym organizmem. Układ pokarmowy jest bardzo pracowity. Wydobywa z pokarmu to wszystko, co jest niezbędne dla zdrowia, i usuwa niepotrzebne resztki. Wchłania substancje, które odżywiają i niosą energię. Wybiera wszystko, co najlepsze.

A teraz zajmij się chorym miejscem w swoim organizmie. Otocz tę przestrzeń światłem miłości. Porozmawiaj z nim jak z dzieckiem. Przekonaj go, że jest Ci bardzo potrzebne, że już nigdy w życiu go nie zaniedbasz, i poproś, aby zaczęło znowu pracować tak jak kiedyś, kiedy wszystko było dobrze. Poślij mu z pomocą całą armię białych ciałek krwi, uruchom sztab układu odpornościowego, zatrudnij najlepszych rzeźbiarzy ludzkiego ciała, niech znowu przywrócą doskonałą formę Twojemu organizmowi.

W swojej wyobraźni masz do dyspozycji absolutnie wszystko, czego potrzebujesz, aby przywrócić zdrowe funkcjonowanie chorej okolicy. Korzystaj z tego teraz. Zobacz, jak zmniejsza się miejsce bólu i niesprawności. Wyobraź sobie, że każdego dnia przybywa Ci energii i sił witalnych, aż wreszcie jesteś w doskonałym zdrowiu, pełen radości i entuzjazmu. Poczuj się całkowicie wyleczony i kochany. Twoim przeznaczeniem jest zdrowie!

Nieświadomy umysł doskonale wie, co trzeba zrobić, aby wyobrażenie stało się rzeczywistością. Niech ostatnie wrażenie

będzie zawsze odczuciem pełni zdrowia i idealnego funkcjonowania całego organizmu, który jest niezbędny do realizacji Twojego życia.

Bardzo daleko zaszedłeś w wędrówce w życiu, ale teraz jest przerwa na odpoczynek. Musisz nabrać nowych sił, abyś mógł cieszyć się swoim istnieniem w pełnym zdrowiu.

Rozluźniłeś i wyciszyłeś całe ciało. Jesteś całkiem spokojny i bezpieczny. Teraz wyobraź sobie, że znajdujesz się w najpiękniejszym miejscu świata. Jesteś tam, gdzie zawsze marzyłeś, żeby się znaleźć. Oddychaj tym wyobrażeniem, ciesz się widokiem, nasyć się wszystkimi kolorami świata, wypełnij zapachami i smakami. Poczuj przyjemną temperaturę tego miejsca. Gdziekolwiek jest Twoje wymarzone miejsce, zobacz je właśnie teraz i poczuj się tam jak w raju. Pozwól, aby marzenie wypełniło każdą komórkę Twojego ciała. W tym miejscu jesteś niezwykle szczęśliwy; tu wszystko wraca do zdrowia i pełnej harmonii.

Kiedy tak leżysz spokojny i wyciszony, Twój nieświadomy umysł wypełnia swoje zadanie. To skarbnica wiedzy, do której zawsze masz dostęp. Tam znajdziesz odpowiedź na każde pytanie, znajdziesz rozwiązanie każdego problemu. Twoja choroba jest znakiem, że musisz nauczyć się czegoś w życiu i zmienić dotychczasowe postępowanie. Poproś teraz swoją wewnętrzną mądrość, aby powiedziała Ci, czego choroba ma Cię nauczyć. Zapytaj, co masz w sobie zmienić, aby całkiem wyzdrowieć.

Porozmawiaj ze swoim ciałem. Powiedz mu np.:

Kochane moje ciało, mam dla Ciebie dużo miłości i czułości. Jestem Ci wdzięczny za wszystkie dotychczasowe lata, za to, żeś mnie nigdy nie zawiodło. Przepraszam, wybacz mi, moje ciało. Nie dostrzegłem znaków i ostrzeżenia w porę. Moja filozofia życia była błędna. Wykorzystywałem cię, nie dbałem o ciebie, po prostu tyś mi służyła. Teraz wiem, jak bardzo jesteś ważne. Jesteś najważniejsze. Bez ciebie nie istnieję, bez ciebie żadna moja idea nie może się zrealizować.

Choroba przyniosła mi głębokie przemyślenia, przyniosła mi ogromną mądrość. Teraz, moje ciało, wracasz w pełni do zdrowia. Otaczam cię szacunkiem, miłością, czułością i troską. Kocham cię, ofiaruję ci to, co najlepsze, najzdrowsze i co służy twojej energii i witalności.

Rozumiem, moje ciało, jak bardzo było samotne. Wiem, że popełniłem wiele błędów, ale one już nigdy się nie powtórzą. Przysięgam sobie i tobie, że twoje potrzeby będą zawsze na pierwszym planie. Koniec z pracą ponad siły, koniec z Życiem wbrew sobie. Zadbam o radości spokój w moim życiu, a tobie, moje kochane ciało, ofiaruję pełną wolność i swobodę.

Kiedy zdobędziesz już świadomość, czego brakowało Ci do życia w pełnym zdrowiu, choroba spełnia swoje zadanie i może odejść. Każda komórka Twojego ciała ma w sobie pamięć idealnego funkcjonowania i teraz rozpoczyna się właśnie proces uzdrowienia. Nieświadomy umysł znajduje drogę do usunięcia każdego problemu i przywrócenia Twojemu ciału doskonałego działania. Twoim zadaniem jest odrobienie życiowej lekcji i głębokie pragnienie powrotu do zdrowia.

Poczuj wolność i szczęście, jakie niesie ze sobą zdrowie. Utrzymaj to wrażenie, ciesz się nim i wiedz, że na nie zasłużyłeś. Wiedz, że natura przeznaczyła Ci zdrowie.

Teraz wybiegnij w przyszłość jeszcze dalej. Poczuj, jak spełniają się Twoje marzenia i życiowe cele. Jeżeli ich nie masz, to koniecznie napraw ten błąd. Twoje ciało musi wiedzieć, dlaczego ma być zdrowe. Wizja doświadczenia przyjemności jest ogromną motywacją do procesów uzdrawiania. Poczuj się tak, jakby to, o czym marzysz, już się spełniło. Poślij wibracje radości, spełnienia, szczęścia do każdej komórki swojego ciała.

Nieświadomy umysł doskonale wie, co trzeba zrobić, aby Twoje wyobrażenie stało się rzeczywistością. Pozwól mu tylko działać. Nie przeszkadzaj. Pragnij i oczekuj pełnego powrotu do zdrowia, i tak się stanie.

A teraz pomału, nie spiesząc się, z poczuciem nowych sił i ufności... spokojny i rozluźniony.... powoli otwórz oczy... i poczuj się dużo lepiej niż przedtem.

Witaj w świecie ludzi wyzwolonych z choroby.

Proste recepty

Bóle głowy są dolegliwością dość powszechną. Te codzienne w większości wynikają z napięcia, stresu, przemęczenia i niedotlenienia. Jeżeli cierpisz często, to z pewnością najpierw musisz wykluczyć możliwość zaistnienia organicznych zmian typu guzy, nowotwory, tętniaki i naczyniaki. Jeśli badania dodatkowe wykażą, że mózg i czaszka są zdrowe, wówczas możesz śmiało podejrzewać, że przyczyną bólu są Twoje nerwy. Każdy inaczej sobie z nim radzi. Niektórzy po prostu idą na długi spacer, inni piją łyk koniaku, ale najłatwiej jest sięgnąć po tabletkę przeciwbólową zgodnie z sugestią reklamy telewizyjnej.

Moja przeciwbólowa wizualizacja

Ja pomagam sobie bardzo prostą i bardzo skuteczną wizualizacją. Najpierw zamykam oczy i błyskawicznie rozluźniam całe ciało, tak jakbym skanowała swoją postać. Zwracam uwagę na newralgiczne miejsca. Każdy człowiek ma swój własny kod napięć. Niektórzy reagują na stres napięciem mięśni w okolicy ramion, można nawet zauważyć u nich podświadomie uniesione i mało ruchome ramiona. Inni odczuwają wyraźny ucisk żołądka, przyspieszone bicie serca czy bóle w „krzyżu”. Te miejsca wymagają Twojej specjalnej troski podczas ćwiczeń rozluźniających. Są one też

zdecydowanie bardziej podatne na zachorowanie niż inne narządy.

Kiedy ciało otrzyma już porcję swojego oddechu, wyobrażam sobie, jak wokół mojej głowy krąży biała chmura i formuje się w kształcie wiru. Wnika wewnątrz mojej głowy i porywa ze sobą cały ból. Białe zawirowanie trwa około pięciu minut. Wpuszczam obłok w najgłębsze zakamarki, wyobrażam sobie, że unosi on wszelkie troski, wszelkie myślowe śmieci i opuszcza moją głowę, pozostawiając ją w doskonałej kondycji. Wir oddala się w kosmos i znika gdzieś daleko i wysoko, rozplywając się w niebyt.

Po zakończeniu wizualizacji czuję wyraźną ulgę i chłód głowy. Ważne są upór i konsekwencja. Jeżeli postanowisz pokonać ból głowy metodami naturalnymi, to pod żadnym pozorem nie wolno Ci w pewnym momencie sięgnąć po tabletkę. To byłaby zdrada! Twoja podświadomość musi poznać swego pana. Musi wiedzieć, kto tu rządzi! Oczywiście Twoja głowa będzie starała się przechytrzyć Cię i za kilka dni spróbuje znowu. Wtedy powtórz wizualizację i znów powiedz STOP tabletkom. To jest też trening Twojej mocy. Przekonasz się, że bóle głowy zaczną Cię omijać, widząc tak wytrawnego przeciwnika.

Pokonana migrena

Przez wiele lat byłam świadkiem niesamowitych cierpień mojej bardzo bliskiej koleżanki. Jana mniej więcej raz na dwa miesiące miewała napady migreny. Upiór ten „zwalął ją z nóg” na co najmniej trzy dni. Nie pomagały najnowszej generacji leki, nie pomagało zasłanianie okien, wyszukane diety i wszystkie inne metody. Jedno oko zawsze „wychodziło z orbity”, twarz koleżanki stawała się szara i wykrzywiona koszmarnym bólem. Przez trzy dni nic nie jadła, nie spała, nie była w stanie pracować, a właściwie nawet egzystować. Nosiła bardzo solidnie zawiązany na głowie ręcznik, który nieco łagodził cierpienie.

Pewnego razu Jana pojawiła się na kursie samokontroli umysłu metodą Silvy, który prowadziłam w Szczecinie. W czasie zajęć uczę m. in. radzenia sobie z tzw. „normalnym” bólem głowy oraz z migreną. Moja koleżanka była już całkowicie gotowa do zmian. Jej determinacja sięgnęła szczytu. Postanowiła pokonać swoją migrenę. Udoskonalila podawaną na zajęciach metodę, odniosła wielki sukces i od co najmniej ośmiu lat jest szczęśliwą właścicielką nie-bolącej głowy. Historia wyglądała następująco: kiedy pojawiały się znajome symptomy nadchodzącej migreny, Jana natychmiast wprowadzała się w stan głębokiego relaksu. W wyobraźni zakładała na dłonie ciepłe wełniane rękawice. Widziała oczyma duszy, jak cała krew odpływa z głowy do dłoni. Ręce stawały się najpierw ciepłe, a później gorące. Ten element wizualizacji trwał początkowo do pół godziny, później czas ten znacznie skracala. Następnie wyobrażała sobie, że jej głowę owiewa lodowaty wiatr, który przynosi ogromną ulgę. Ból znikał.

Początkowo próbował i powracał z normalną częstotliwością, ale poddał się po pół roku konsekwentnej wizualizacji. Jana była nieustrascona. Postanowiła wygrać swoje życie i zwyciężyła.

Po latach, kiedy ostatnio spotkałyśmy się w gronie wspólnych przyjaciół, zapytałam z ciekawości: „Jak tam twoja migrena?” Usłyszałam: „Jaka migrena?” To było cudowne. Ona naprawdę zapomniała, że kiedyś tak strasznie cierpiała. Jednak nie tylko ja pamiętałam tamte koszmary. Z ogromnym zaangażowaniem prześcigaliśmy się w przypominaniu obrazu Jany z zawiązanym na głowie ręcznikiem, wybałuszonym okiem, leżącej gdzieś w kącie w pracy i niedostępnej dla świata. My świetnie bawiliśmy się, a ona była po prostu z siebie dumna.

Paskudna opryszczka

Tych z państwa, którzy nigdy w życiu nie doznali „przyjemności” regularnego posiadania opryszczki, pragnę poinformować, że nie przejawia się ona tylko w chwilowym defekcie urody. Łacińska nazwa tej zarazy brzmi *herpes simplex*. Opryszczka definitywnie rozbija funkcjonowanie człowieka na kilka dni. Nie dość, że bardzo bolą usta, nie można swobodnie śmiać się, nie można odczuwać przyjemności jedzenia, nie można całować się, to jeszcze mały pęcherzyk rośnie niczym niepowstrzymany, później boli, a na końcu pęka i sączy się. W tym miejscu tworzy się drażniący strup, który też często pęka i dokucza. Ta historia rozwoju prostej opryszczki ukazuje cierniową drogę, którą trzeba przejść za każdym razem. Do tego wszystkiego czasem na wiele miesięcy pozostają brzydkie blizny, no i rzecz najgorsza, opryszczka ma tendencję do pojawiania się systematycznie.

Przez całą moją szkołę średnią i studia opryszczka towarzyszyła mi niemal jak przyjaciółka. Z regularnością najlepszego zegara zjawiała się raz w miesiącu. Najczęściej po prywatkach, po dyskotekach, przed egzaminami, a czasami, wydawało mi się, bez powodu. Możesz, Czytelniku, wierzyć mi, że wykorzystywałam wszelkie dostępne środki, leki polskie i zagraniczne, metody babć i medycyny naturalnej. Na nic zdały się wszelkie te zabiegi. Za każdym razem musiałam odcierpieć swoje. Wiedziałam jeszcze, że wirusa opryszczki „łapie” się do piątego roku życia i później posiada się go już do końca dni swoich. Piękny samospełniający się program. W co wierzyłam, to miałam.

Któregoś dnia postanowiłam jednak definitywnie pożegnać swoją opryszczkę. Po prostu uzdrowić swoje ciało. Kiedy czułam, że właśnie zaczyna się znana mi historia, usiadłam w wygodnym fotelu, wprowadziłam się w stan autohipnozy i

rozpoczęłam wizualizację.

Do walki został zaangażowany cały sztab białych ciałek krwi, które „widziałam” zbrojnie odziane i wyposażone w węże strażackie. Pod dużym ciśnieniem wydobywał się z nich ciekły azot. Pamiętałam, że jedynie zamrażanie przynosiło chwilową ulgę. Wykorzystałam więc ten pomysł i od wewnątrz „zamroziłam” swoje usta. Po chwili rzeczywiście były zimne jak lód. Później wyobrażałam sobie, że każdy wirus ma postać patyczaka i jest osobno zamrożony w kostce lodu. Wyrzucałam po kolei każdą kostkę na twarde podłoże i z przyjemnością patrzyłam, jak rozbijają się, rozrywając zamrożone w nich wirusy. Słyszałam bardzo charakterystyczny dźwięk towarzyszący rozpryskiwaniu się lodu. W ten sposób w mojej wyobraźni wirusy zostały unicestwione. Proces ten trwał za pierwszym razem około pół godziny. Minał miesiąc i opryszczka znowu spróbowała. Ale ja byłam już mocniejsza, miałam więcej zaufania do swoich mentalnych działań, więc z impetem przystąpiłam do dzieła. I tym razem wygrałam. Historia powtórzyła się jeszcze tylko raz i mój dotychczas nieodłączny bąbel na ustach odszedł w niepamięć. Od tamtej pory minęło około dwadzieścia lat. Dwadzieścia lat bez opryszczki!

Twoja inwencja

Podaję Ci proste recepty na powrót do zdrowia i pokonanie wszelkich małych i wielkich problemów. Przewodnią myślą tej książki jest zainspirowanie Cię do najlepszego życia, jakie możesz sobie tylko wyobrazić. Na podstawie tego, co już wiesz, powinieneś stworzyć własną, jedyną i неповtarzalną wizualizację, stosowną do Twoich problemów, która doprowadzi Cię do zdrowia. Najważniejsze jest ogromne zaangażowanie emocjonalne, determinacja podjętej decyzji i konsekwencja działania. Przynoszą one nieuchronny sukces.

Jeżeli kogokolwiek te prawdziwe historie zainspirują do podjęcia walki o siebie, będę ogromnie szczęśliwa. Nie ma takiego cierpienia, którego nie mógłbyś przezwyciężyć, i nie ma takiego celu, którego nie mógłbyś osiągnąć. Ogromnie wierzę w Twoją wewnętrzną moc i dlatego pisząc te słowa czuję ich ogromny sens.

Leczące afirmacje

Abyś szybko wracał do zdrowia, żył w dobrej kondycji i cieszył się światem, powtarzaj 1000 razy każdego dnia te leczące afirmacje, które przypadną Ci do serca najbardziej. To nie są żarty. Można jedną myśl powtórzyć 1000 razy w ciągu dnia, a wtedy ona zdominuje Twoje myśli. Dla odzyskania zdrowia warto zrobić absolutnie wszystko. Cóż to za niewielki wysiłek w porównaniu z uzyskanymi efektami. Afirmacje koncentrują uwagę na tym, czego pragniesz. Zaszczepiają nowe myśli i przekonania. Stanowią zmianę trwałą i konsekwentną. Od lat pomagam ludziom chorym, a pacjenci, którzy stosują moją terapię, między innymi piszą afirmacje. Zdecydowanie szybciej niż inni powracają do zdrowia i mogą prawdziwie cieszyć się życiem.

A teraz rozluźnij się najbardziej jak potrafisz i czytaj sercem:

Mam doskonały kontakt z moim ciałem. Zachowuję harmonię mojego ciała, duszy i umysłu. Wierzę, że istnieje we mnie absolutny wzorzec zdrowia. Wiem, że najlepszy lekarz mieszka we mnie. Głęboko wierzę w moje prawo do zdrowia. Kocham i dbam o swoje ciało.

Postanawiam, że zdrowie jest elementem mojego życiowego sukcesu. Dobre zdrowie to moja najwyższa wartość. Każdą dolegliwość traktuję jak sygnał do zmiany stylu życia. Świadomie wybieram myśli dobre, które poprawiają moje samopoczucie. Przebaczam sobie i innym, odpuszczam urazy noszone w sercu. Patrzę na ludzi z miłością. Ufam sobie, cenię siebie, dbam o siebie. Czuję się w życiu bezpiecznie.

Doświadczam radości w każdej chwili, to mój świadomy wybór. Jestem w zgodzie z życiem. Zawsze wybieram miłość i dobre myśli. Emanuję miłością i łagodnością. Dbam o swoje zdrowie i szanuję je. Moje zdrowie jest doskonałe. Postanawiam, że niezależnie od wieku jestem zdrowy. Głęboko wierzę, że z każdej choroby mogę wyzdrowieć. Nie ma nieuleczalnych chorób, są tylko nieuleczalni ludzie. Ja wybieram życie w zdrowiu.

Zmienię w sobie wszystko, aby odzyskać i utrzymać zdrowie.

Ofiaruję mojemu ciału wszystko, co jest mu potrzebne do zdrowia.

Doceniam zdrowie i dbam o nie, zanim zachoruję.

Sprawiam, że energia zdrowia przepływa przeze mnie swobodnie.

Każda moja komórka przepelniona jest miłością, która daje mi zdrowie

Zdrowie jest moim naturalnym stanem.

Jestem wdzięczny za moje doskonałe zdrowie.

Z miłością troszczę się o moje ciało, umysł* uczucia.

Każdego dnia i pod każdym względem moje zdrowie jest coraz lepsze i lepsze.

Kocham życie i chcę żyć z pasją.

Oddycham radością życia. Głęboko wierzę, że wszystko i zawsze dzieje się we właściwym porządku, czasie i przestrzeni.

Odpoczywam i dbam o siebie.

Mam prawo otwarcie wyrażać swoje myśli i uczucia.

Moje ciało jest moim przyjacielem, ofiaruję mu wszystko, co najlepsze.

Poruszam się w życiu lekko, łatwo i przyjemnie.

Moje ciało jest doskonałe.

W pełni zasługuję na zdrowie.
Moje myśli i uczucia są harmonijne.
Otwieram swoje serce. Biorę i daję miłość.
Stale rozwijam się, co wyraźnie poprawia moje zdrowie.
Z radością przyjmuję pełnię zdrowia i odpowiedzialność za życie.
Wolę być zdrowym niż mieć rację.
Wierzę, że moje ciało stworzone jest według doskonałego wzorca zdrowia.
Potrzebuję mojego ciała i dobrego zdrowia do realizacji moich marzeń.
Chętnie uczę się wszystkiego, co korzystnie wpływa na moje zdrowie.
Choroba to tylko znak, że brak mi w życiu harmonii. Zrobię wszystko żeby to naprawić.
Mam świadomość, że zdrowie jest naturalnym stanem każdego człowieka, moim także.

Sukcesy, cele, marzenia i pragnienia

Poznałeś już wiele sposobów, strategii i narzędzi tworzących wspaniałe, pasjonujące, witalne i spełnione życie. Wiesz, jak wznieść na wysokie poziomy poczucie swojej wartości, jak uporać się z tęsknią i depresją, jak widzieć świat we wszystkich barwach tęczy To elementy Twojej psychologii sukcesu. Potrafisz pokonać chorobę, zarówno bardzo poważną, jak i banalne dolegliwości. Twoje zdrowe, pełne energii ciało jest niezwykle potrzebne, wręcz niezastąpione do życia na szczytach możliwości. Masz rozbudzony apetyt na życie interesujące, ponadprzeciętne i wiesz, że zawsze wszystko, czego potrzebujesz w danej chwili, znajdziesz w sobie.*

Teraz poznasz sztukę osiągania wyznaczonych celów, spełniania marzeń i pragnień, odnoszenia sukcesów w każdej dziedzinie. Jesteś przecież skazany na sukces, musisz tylko w to uwierzyć! Znalazłeś się na tym świecie właśnie po to, aby cieszyć się życiem i wszystkimi jego skarbami. Do doświadczenia życiowego powodzenia potrzebujesz głównie niewzruszonej wiary i wspaniałych wewnętrznych programów.

Wiele lat temu, podczas mojej pierwszej wizyty w Stanach Zjednoczonych zostałam zaproszona na kolację do bardzo eleganckiej tajlandzkiej restauracji. Na pożegnanie kelner przyniósł nam talerzyk z kilkoma kruchymi ciasteczkami, w środku których znajdowały się karteczki z Życzeniami, mądrościami Wschodu i różnymi złotymi myślami". Zupełnie przypadkowo wybrałam ciastko z „prawdziwym diamentem". To, co przeczytałam, naznaczyło resztę mojego życia. Do dzisiaj na honorowym miejscu trzymam ten niewielki skrawek papieru ze słowami: „Spośród tych, co mają szczęście, właśnie Ty jesteś wybrana". Myśl ta stała się jednym z ważniejszych programów mojego życia. Dzisiaj wiem, że to dzięki tej wierze los tak hojnie mnie obdarza.

Poznaj smak spełnionych marzeń

Wiele jest w nas marzeń śmiałych i tych głęboko skrywanych. Czasami mówimy głośno o swoim wyobrażonym świecie, a czasami ukrywamy go w obawie, aby nie „zapeszyć". Nic jednak nie daje człowiekowi większej wiary we własne siły i poczucia sensu życia jak umiejętność spełniania swoich marzeń. Często ludzie są ekspertami w wyznaczaniu celu i na tym kończy się ich rola. Czasem nawet uczynią jakiś chaotyczny ruch, ale nie są w stanie doprowadzić dzieła do końca. Z reguły brakuje im wiary, cierpliwości i konsekwencji działania. Załamują się przy pierwszej napotkanej trudności albo rezygnują już na początku, kiedy wyobrażą sobie długą i czasem uciążliwą drogę, którą mieliby przejść, aby zebrać owoce swoich planów.

Krok po kroku

Jest na to znakomita rada. Po pierwsze, zawsze ogromne zadanie, które na pozór przerasta Twoje możliwości, podziel na drobniejsze fragmenty i rozprawiaj się z każdym z nich osobno. Jest to bardzo proste. Kiedy zaczynasz budować dom, nie podejmujesz wszystkich decyzji naraz. Prawdopodobnie przestraszyłbyś się i wycofał. Tak jak łańcuch ma ogniwa, tak i Ty uczynić całe zadanie łańcuchem kolejnych spraw do załatwienia. Przyjrzyj się każdemu z nich osobno, zdobądź na dany temat jak najwięcej informacji i dopiero wówczas zadecyduj. Krok po kroku idź do przodu widząc upragniony cel na szczycie i koniecznie wyznacz sobie nagrodę, która czeka na Ciebie tam, wysoko.

Kiedy rozglądam się wokół siebie, widzę ludzi, którzy jakby byli wybrańcami losu. Ich życie jest pełne przyjaznych zbiegów okoliczności i przypadków układających się zgodnie z planem. Ale są też i inni, pełni cierpienia, trosk i nieudanych zamierzeń. Zawsze nurtowało mnie pytanie, dlaczego niektórzy są „dziećmi szczęścia", a innym wiecznie „wiatr wieje w oczy".

Czasami do sukcesu przyczynia się intuicyjna mądrość, ale tej lekcji można też po prostu się nauczyć. Składają się na nią precyzyjne określenie celu, pragnienie zaistnienia wymarzonej sytuacji, wiara, że faktycznie mogę osiągnąć swój cel, wizualizacja i działanie. Tak przedstawia się pokrótce pięć kroków prowadzących do spełnionego życia. Codziennie materializujesz swoje energetyczne obrazy. Najpierw są pragnieniem, a później realizują się w postaci zdarzeń czy

przedmiotów. Marzenie jest przygotowaniem matrycy, do której wlewa się rzeczywistość. Im staranniej jest ona wykonana i wyraźniej określona, tym dokładniej otrzymasz to, o czym marzysz. Swoimi myślami, decyzjami i emocjami codziennie rzeźbisz własną przyszłość i własne przeznaczenie.

Jasny cel

Postaw więc pierwszy krok i jasno, dokładnie określ swój cel. Tak jak kupując bilet na pociąg mówisz np. „Proszę o bilet do Warszawy, pociąg pospieszny o 7.10, pierwsza klasa, wagon dla niepalących, miejsce przy oknie, przodem do kierunku jazdy” - dostajesz to, o co prosisz. Nie podchodzisz przecież do kasy ze słowami: „Proszę o bilet”. Wtedy nie dostałbyś nic, bo prośba jest zbyt ogólna i nie wiadomo, czego tak naprawdę oczekujesz.

Podobnie jest, kiedy szyjesz płaszcz u krawca. Życzysz sobie: taka a taka długość, zapinany dwurzędowo, z takimi kłapami, rękaw wszyty w reglan, z tyłu rozcięty itd. itd. Im dokładniej przekażesz swoje wyobrażenie, tym większą szansę ma krawiec na uszycie płaszcz, który sobie wyobrażasz.

Niby są to sytuacje oczywiste: pociąg, płaszcz... A jak jest w codziennym życiu? Czy zawsze masz klarowną wizję swojego celu albo czy w ogóle masz cel, do którego dążysz? Wielu ludzi żyje z dnia na dzień, załatwiając bieżące sprawy i zaspokajając powszednie potrzeby. Często nawet nie mają marzeń, bo brak im odwagi albo czasu, by marzyć. „Jeżeli nie wiesz, dokąd masz iść, to na pewno tam nie dojdiesz” - głosi mądrość Wschodu. Jeżeli nie masz celu, błądasz się w życiu i niczego nie osiągasz.

Obierz sobie cel śmiały i wspaniały. Bądź cierpliwy i nie oczekuj, żeby zrealizował się „na wczoraj”. Cierpliwość jest często kluczem do sukcesu. Z pewnością spełni się on za jakiś czas.

Precyzyjnie określ np. obraz własnego domu. Postaraj się „zobaczyć” w wyobraźni to, czego pragniesz. Zadbaj o kolory, dźwięki i zapachy. Stwórz całe poruszające się sceny, w których grasz główną rolę. Poczuj, jak gdyby to, o czym marzysz, już się zdarzyło. Obserwuj swoje uczucia, które towarzyszą osiągnięciu celu. Z pewnością będą przyjemne i one zaczną stymulować Twoje działania. Zawsze najsilniejszą motywacją są emocje; dążysz ku przyjemności albo unikasz przykrości, ale ciągle pozostajesz pod ich wpływem.

Intelektualnie podejmujesz decyzję co do wielkości domu czy marki samochodu. Wybierasz barwy i kształty. Sporządzasz listę pożądanych cech charakteru partnera. Po prostu wiesz, czego chcesz. Ale dopiero wyobrażenia i emocje ożywiają te obrazy i powodują, że one się stają. Dlatego tak niezmiernie ważne jest zobaczenie w wyobraźni siebie w środku sceny, którą tworzą już spełnione marzenia. Przyjemność i radość z osiągniętego celu wypełnią każdy zakamarek Twojego ciała, nasycą energią każdą komórkę i uparcie każą Ci podejmować kolejne działania. Pisz również afirmacje i zamieniaj je w ogromnej mocy inkantacje. To wszystko jednoznacznie zaprogramuje Twoją podświadomość oraz przesyli świadomość. Los nie będzie miał wyboru. Z przyjemnością przyniesie Ci to, czego tak bardzo pragniesz. Za każdym razem, kiedy spełniają się moje małe i duże marzenia, jestem pełna podziwu dla doskonałego działania tej zaczarowanej różdżki.

Ukryty wróg

Każdy z nas ma głęboko zakorzenione obawy, które często nazywa lękiem czy niepokojem. Ich przyczyną jest brak wiary i wiedzy o jedności wszechświata. Innym aspektem lęku są Twoje dotychczasowe doświadczenia i przekonania zapisane w pamięci. Zawsze uczono Cię, że coś jest lub nie jest możliwe, da lub nie da się zrobić, istnieje lub nie istnieje.

Niezwykle rzadko tkwi w rlas, dorosłych, duch eksperymentatora. Najczęściej nie sprawdzamy, po prostu przyjmujemy za pewnik, że świat jest taki, jakiego nas nauczono. Stąd też lęk i niepewność są nieodłączną cechą prawie każdego człowieka.

Kiedy masz wyznaczony cel, kiedy masz obraz swojego pragnienia, to tak jakbyś posiał ziarno i oczekiwał plonów.

Twoje pozytywne uczucia, cierpliwość, przekonanie, niczym nie zachwiana wewnętrzna pewność odżywiają tę wątłą roślinkę, sprawiając, że wyrasta na piękną i dorodną, taką, jakiej pragnąłeś.

Kiedy jednak przyglądasz się, jak rośnie, z niepokojem i lękiem, podejrzewając, że może z tego nic nie będzie, pamiętaj: Twoje myśli i uczucia są energią i rozmywają doskonały obraz, wywołują zakłócenia. Powodujesz, że Twoja roślina nigdy nie będzie tak wspaniała, jak mogłaby być. Wszystkie lęki, wszystkie obawy to uczucia, które towarzyszą myślom. Myśl jest energią o określonej vibracji. Energia lęku i niepewności destruktywnie wpływa na Twoje marzenia. Psuje obraz marzenia, niejako rozstraja go. Twój własny lęk wynikający z braku wiary jest największym wrogiem spełniania się upragnionych marzeń.

Pożywki

Kiedy marzysz i wizualizujesz, koncentracja uwagi na celu jest duża. Kiedy opisujesz swój idealny obraz, jesteś zaangażowany jeszcze bardziej. Koncentracja i wiara są tym, co dostraja materialną rzeczywistość do marzeń. Co to

znaczy? Otóż kiedy poszukujesz miłej dla ucha muzyki, dostrajasz odbiornik, którym jest np. radio, do właściwej częstotliwości. Zanim dotrzesz do właściwego celu, masz najpierw szumy i trzaski, później w tle pojawia się melodia, ale jeszcze zakłócona czymś, czego nie chcesz. Wreszcie, kiedy znajdziesz właściwą częstotliwość, masz to, czego chciałeś, piękną muzykę.

Podobnie jest z obrazem w telewizorze. Wyszukanie obrazu czystego, klarownego, kosztuje Cię kilka, a czasem kilkanaście prób. Zmieniasz nawet ustawienie anteny, aby znaleźć dokładnie to, czego szukasz. Twój trud nagrodzony jest sukcesem. Masz piękny obraz. Te techniczne czynności wykonujesz bez chwili zwątpienia. Po prostu robisz je, będąc absolutnie pewnym efektu.

A jak postępujesz w życiu? Po pierwsze, czy zawsze wiesz, czego szukasz? Po drugie, czy poszukujesz bez chwili zwątpienia? Kiedy odnajdziesz w sobie determinację, jesteś maksymalnie skoncentrowany na tym, czego pragniesz; wzory Twoich marzeń są namalowane jednoznacznie; materia z łatwością odnajduje swój kształt. Kiedy zaś obawy wnoszą swój niepokój, automatycznie maleje koncentracja na obrazie marzenia. Staje się on niewyraźny i pozbawiony swojej mocy spełnienia.

Spróbuj uczciwie przeanalizować myśli dotyczące czegoś, co chciałeś osiągnąć lub mieć, i nie udało Ci się. Po pierwsze, sprawdź, czy jasno określiłeś swoje pragnienie. Czy na pewno wiedziałeś, czego pragnąłeś? Czy miałeś w sobie determinację?

Kolejną odżywką w ogrodzie spełnionych marzeń jest pragnienie. Wiesz już, że uczucia ożywiają obrazy. Pragnienie to dużo więcej niż „chcenie”. Ja „chcę” wywodzi się z lewej półkuli mózgu, z analizy i kalkulacji. Pragnienie natomiast jest potężną siłą angażującą całą podświadomość i pochodzi z bardzo głębokich struktur psychiki. Jeżeli czegoś pragniesz, to nie zaznasz spokoju, dopóki tego nie zdobędziesz. I nie ma wówczas przeszkód nie do pokonania. Po prostu przenosisz góry i wspinasz się na szczyt nie czując nawet zmęczenia. Działasz i poszukujesz rozwiązań. Twój umysł nakierowany jest na odbieranie wszelkich informacji, które pomagają w realizacji celu. Nie znaczy to, że od razu musisz mieć wyobrażenie całej drogi, która doprowadzi Cię do niego. Nie musisz wszystkiego wiedzieć, np. jak i skąd wziąć pieniądze na podróż dookoła świata. Jedyne, czego potrzebujesz, to pragnienie zobaczenia świata, wyraźne wyobrażenie sobie siebie w czasie podróży, powtarzanie tej wizji ciągle i trwale, ułożenie odpowiedniej inkantacji, determinacja i wytrwałość. Podświadomie zawsze będziesz dostrzegał wszystko, co zbliża Cię do celu. Będą przychodzić niespodziewane pomysły i okazje, dzięki którym np. zdobędziesz potrzebne środki.

Pełna integracja

Teraz przeanalizuj swoje obawy. Cokolwiek nowego pojawia się w naszym życiu, wprowadza zmianę stanu dotychczasowego. Taka sytuacja wymaga adaptacji, czyli jak gdyby odnalezienia siebie na nowo. Dla wielu osób jest to zakłócenie starego porządku, który był na swój sposób bezpieczny. Każdy medal ma dwie strony, więc cokolwiek chcesz zmienić w swoim życiu, zawsze pewna część twojego „ja” będzie oponować. Sprzeciw ten pojawia się właśnie w postaci lęku, obawy albo uczucia straty, którego nie akceptujesz. Często dokonujesz wtedy istnych cudów, a cel nadal pozostaje nieosiągnięty. Nie ma błędu w działaniu. Problem ukrywa się dużo głębiej. Na nic zdadzą się wszelkie wysiłki, jeżeli pełnej akceptacji dla planu nie wyrażasz na każdym poziomie swojej istoty.

Jeżeli w podświadomości masz zakotwiczone pewne wzorce, a świadomie pragniesz rzeczywistości, która nie jest z nimi spójna - inaczej mówiąc, jeżeli Twoje „nieświadome ja” wierzy w coś innego, niż „świadome ja” wybiera — dochodzi do wewnętrznego konfliktu, uwidoczniającego się na zewnątrz jako chwiejność myśli. Wibracje te zakłócają proces materializacji obrazu Twoich marzeń. Materia, która miałaby zaistnieć, nie jest w stanie odnaleźć wzoru swojej struktury.

Ćwiczenie

Najlepiej i najmocniej koncentrujesz uwagę na swoim celu wtedy, kiedy o nim piszesz. Weź więc do ręki pióro albo usiądź przed komputerem i opisz obraz swojego marzenia. Jest w słowie pisanym czarodziejska moc. Zwróć uwagę, że kiedy piszesz, w Twojej głowie pojawiają się myśli i towarzyszące im obrazy. Starasz się odnaleźć właściwe słowa, skreślasz, poprawiasz, aż wreszcie masz dokładnie to, o co Ci chodzi. W trakcie tego procesu pojawiają się uczucia, które kotwiczą marzenia w pamięci. Piszesz afirmacje, wizualizujesz i przelewasz wszystko na papier. Zobacz, jak bardzo jesteś zaangażowany. Twój umysł, wyobrażenia, myśli, emocje, słowa i ruch piszącej ręki, cały Ty tworzysz swoją przyszłość. W tym momencie koncentracja na celu jest maksymalna. Nadajesz bardzo precyzyjny komunikat, tworzysz bardzo dokładny myślokształt przyszłej rzeczywistości. Bez lęku i bez obaw.

Zakłócenia

W sferze marzeń wszystko jest bezpieczne, pewne i możliwe. To bajkowa jawa. I wszystko byłoby doskonale, gdybyś pozostał na tym poziomie percepcji świata. W pewnym momencie otwierasz jednak oczy i wracasz do rzeczywistości. Tu zaczynają towarzyszyć Ci wspomnienia, lęki i poczucie ograniczenia. Pojawiają się pytania: A czy na pewno dam sobie radę? Może lepiej nic nie zmieniać? Czy to nie za dużo mieć takie wymagania? Może lepszy wróbel w garści niż gołąb na

dachu? Co będzie, jeśli starego się pozbędę, a nowe nie przyjdzie? Itd. itd. Sam możesz uzupełnić tę listę własnymi wątpliwościami.

Wszystkie one zakłócają proces tworzenia matrycy dla materii, która ma ziścić Twoje marzenia. Brakuje precyzji i koncentracji. Życie, nawet gdyby bardzo chciało zrealizować owe pragnienia, i tak nie będzie w stanie tego uczynić, bo z jednej strony chcesz, ale z drugiej się boisz. Nie można w pełni dostroić się do Ciebie i ofiarować Ci przedmiotu marzeń. Zamiast niego otrzymujesz rzecz, która jest mieszaniną pragnień i obaw, ideału i jego zakłóceń, a więc mierną imitacją. Podobnie w telewizorze, kiedy nie odbierasz czystej, właściwej fali, masz mnóstwo zakłóceń; niby oglądasz film, ale nie bardzo go widzisz.

W życiu jest podobnie. Niezależnie, czy dotyczy to pieniędzy, relacji z bliskimi Ci ludźmi, znalezienia nowej ciekawej pracy, czy dokonania zmiany osobistej. Przytoczę pewien przykład z mojego seminarium *Uśmiech fortuny*. Kiedy tematem zajęć było osiąganie wyznaczonych celów, młoda dziewczyna podzieliła się z nami swoimi problemami. Od kilkunastu lat marzyła o tym, żeby na stałe wyjechać do Anglii. Wiedziała, czuła i była przekonana, że tam będzie się jej żyło znacznie lepiej. Intensywnie uczyła się języka, dużo czytała na temat Anglii, nawet była przez kilka miesięcy w Londynie, ale nie robiła niczego, co przyniosłoby wymarzony efekt. Dalej trwała w tym samym miejscu, chodziła tymi samymi ścieżkami, oglądała te same wystawy w sklepach, spotykała się z tymi samymi znajomymi. Z każdym dniem stawała się coraz bardziej sfrustrowana, zgorzkniała i narzekająca. Na pytanie, co stoi na przeszkodzie realizacji jej marzeń, wymieniła tysiące problemów, które trzymały ją w miejscu. Nie pomagały żadne nasze wskazówki ani podpowiedzi. Jej nastawienie typu: „nie da się, bo...” było decydujące. W rezultacie obawy i trudności, na których była skoncentrowana, uniemożliwiały realizację celu. Dominujące było jedno wrażenie - brak wiary i determinacji w dążeniu do spełnienia marzenia. Wiara w sukces podejmowanych działań jest absolutnie niezbędnym elementem spełniania swoich marzeń.

Konsekwencja małego dziecka

Jako małe dzieci jesteśmy ufnie i pełni poczucia bezpieczeństwa, konsekwentnie żądając zaspokojenia swoich potrzeb. Mamy wówczas ogromną moc pragnień i marzeń. Nie istnieją dla nas rzeczy niemożliwe. Nawet przez moment nie goszczą w małych głowach wątpliwości typu: Czy zasługuję? Czy dam radę? Czy mnie na to stać? Czy to możliwe? Co na to powiedzą inni? Dziecko po prostu chce, niezwykle uparczywie upomina się o swoje, aż w końcu otrzymuje dokładnie to, o co mu chodzi.

Zawsze podziwiam tę konsekwencję. Dzieci, nie umiejąc mówić, tak długo pokazują, płaczą, marudzą, aż wreszcie osiągają swój cel, odrzucając po drodze wszystkie tzw. środki zastępcze, którymi my, dorośli, usiłujemy je zaspokoić. Gdyby tak człowiek dorosły uparcie trwał przy swoim, nie zadowolając się imitacjami, o ileż mniej byłoby wokół nas rozczarowań i niezadowolonych!

Głęboka, niezachwiana wiara, że możesz mieć to, o czym marzysz, pozwala na osiągnięcie celu. Jeżeli nie popadasz w wątpliwości, jeżeli jesteś absolutnie przekonany o możliwości otrzymania tego, czego pragniesz, wówczas podejmujesz kolejne działania i każde z nich krok po kroku zbliża Cię do celu. Wewnętrzne przekonanie, zaufanie do siebie i życia pozwalają Ci wytrwać i na koniec cieszyć się sukcesem.

Ćwiczenie

Cokolwiek planujesz, szukaj silnej motywacji do działania. Zawsze poświęć czas na udzielenie sobie odpowiedzi na następujące pytania:

- Dlaczego chcę to zrobić? I Jakie swoje potrzeby zaspokoję osiągając cel?
- Jak będę się czuł, jeżeli tego nie zrobię?
- Kim będę, jeżeli to zrobię?
- Jakie swoje możliwości muszę wykorzystać, aby osiągnąć zamierzony cel?
- Które ze swoich wad muszę pokonać, aby mi nie przeszkadzały?

W życiu zawsze dążymy do zaspokojenia jednej z sześciu podstawowych ludzkich potrzeb. Są nimi:

1. Potrzeba miłości i związku.
2. Potrzeba znaczenia.
3. Potrzeba różnorodności.
4. Potrzeba poczucia bezpieczeństwa.
5. Potrzeba rozwoju.
6. Potrzeba wniesienia osobistego wkładu w życie innych ludzi i generalnie w życie na Ziemi.

Warto o tym pamiętać, gdyż te potężne siły puszczają w ruch koło fortuny.

Odpowiedzi na pytania które zawarłam w powyższym ćwiczeniu, dostarczają Ci niezbędnej wiedzy na swój temat. Planowanie celu i przygotowywanie jego osiągnięcia można porównać do sytuacji wędrowca, który ma mapę, wie, dokąd chce dojść, i widzi wiele dróg tam prowadzących. Koniecznie jednak musi jeszcze wiedzieć, gdzie się aktualnie znajduje.

W przeciwnym razie mapa na nic mu się nie przyda.

Podobnie jest z Tobą. Musisz z całą pewnością wiedzieć, dlaczego chcesz to coś osiągnąć. Co tak naprawdę w ten sposób sobie zapewnisz: miłość, uznanie, znaczenie, zaspokoisz swoją ciekawość świata czy też przyczynisz się do tego, aby innym ludziom tu, na Ziemi żyło się lepiej? Musisz rozpoznać swój aktualny stan, miejsce, w którym znajdujesz się obecnie w życiu, zasoby, którymi dysponujesz, i przeszkody, które musisz pokonać, aby dotrzeć do upragnionego celu. Każda motywacja jest dobra i skuteczna, o ile jest uświadomiona.

Własne doświadczenia

Pamiętam swoje pierwsze odpowiedzi na podobne pytania. Wypełniając pewien kwestionariusz, najpierw miałam napisać o swoich osiągnięciach w ciągu ostatnich pięciu lat, później o swoich planach na następne pół roku, rok i pięć lat. To nie było zbyt trudne. Najbardziej zaskoczyła mnie dopiero druga część zadania. Brzmiała: Napisz po kolei, dlaczego zrobiłaś to, co zrobiłaś, i dlaczego chcesz zrobić to, co zaplanowałaś. Przyznam się, że nigdy przedtem w życiu nie zastanawiałam się, dlaczego chcę coś osiągnąć. Wydawało mi się, że to przychodzi trochę samo, że rzeczy dzieją się „z rozpędu”, że po prostu wymyślam. Ale dlaczego je wymyśliłam? No właśnie, dlaczego? Po co?

Dopiero głęboka analiza moich pragnień uświadomiła mi, w jakim miejscu swego życia jestem i do czego tak naprawdę dążę, które potrzeby pragnę zaspokoić, podejmując te czy inne kroki, co w rzeczywistości mną kieruje i dlaczego owe przekonania mają nade mną podświadomą władzę. To było absolutne olśnienie. Nagle okazało się, dlaczego niektóre plany realizują się niemal same, a inne, mimo dużego wysiłku, nie chcą ruszyć z miejsca.

I Tobie radzę: zrób to samo. Podróżując w głąb siebie, odkrywasz zupełnie nowy świat, świat prawdy o sobie. Znajomość tego wymiaru Twojej osobowości pozwala na dokonywanie rewolucyjnych zmian i bezbłędne podążanie w stronę spełnienia własnego życia. 220

Przypomnę, że w pierwszej części książki znajdują się niezbędne informacje na temat określania celu. Wróć na chwilę do nich i powtórz pięć podstawowych elementów urzeczywistniania pragnień. Poza tym koniecznie z mocą i regularnością oddziałuj na swoją podświadomość. Ułóż zgrabną inkantację i powtarzaj ją tak długo, aż osiągniesz swój sukces. Pamiętaj o zaangażowaniu silnych emocji - samo recytowanie bez adekwatnej energii nie przynosi oczekiwanych rezultatów. Równocześnie wyobrażaj sobie, używając wszystkich zmysłów, sytuację, kiedy marzenie jest już Twoją upragnioną rzeczywistością. Twórz w wyobraźni obrazy żywe, kolorowe, muzyczne, śmieszne, niezwykłe, takie, które robią wrażenie, a nie tylko „są”.

Historia gabinetu

Wiele lat temu miałam swój Gabinet Hipnozy i Psychoterapii na obrzeżach miasta. Pacjentów było wielu, więc przez myśl mi nie przechodziło, aby zmienić jego lokalizację. Któregoś razu jeden z moich znajomych stwierdził jednak, że na całym świecie najlepsi lekarze, adwokaci, doradcy mają swoje biura i praktyki zawsze w centrum miasta. Posiał w ten sposób ziarno. Minęło kilka tygodni i rzeczywiście w głębi ducha przyznałam mu rację. Wiedziałam już z przeczytanych lektur, jak zabrać się do tego dzieła. Najpierw poświęciłam kilka dni na precyzyjne określenie, czego tak naprawdę potrzebuję. Ile metrów kwadratowych? Jaki układ pokoi? Jakie strony świata? Na którym piętrze? Jaka powinna być cena? Stare czy nowe budownictwo? Pamiętam, że bardzo ważną sprawą był wówczas telefon. Mój nowy gabinet musiał mieć linię telefoniczną. Dzisiaj, kiedy to piszę, wydaje mi się to śmieszne, ale wówczas telefon w centrum miasta należał do rarytasów.

Stwierdziłam, że potrzebuję trzech pokoi. Jeden będzie moim gabinetem i ten powinien znajdować się od strony południowej, gdyż kocham słońce, a i pacjentom będzie przyjemniej słuchać o jasnych stronach życia w rozświetlonym pomieszczeniu. Drugi pokój miał stać się poczekalnią, a więc musiał być przestronny. Trzeci zaś miał służyć przyszłym przedsięwzięciom. Zaplanowałam również przestrzeń na sekretariat i aneks socjalny. W sumie około 90 metrów kwadratowych. Któregoś dnia narysowałam wszystko na kartce papieru. Wiedziałam, że koniecznie musi to być stare budownictwo ze względu na wysokość kondygnacji, a lokal powinien znajdować się na pierwszym piętrze, bo do dotychczasowego gabinetu, który był na parterze, miałam ciągłe włamanie.

Wizualizowałam więc gotowy projekt. Dekorowałam w wyobraźni całe pomieszczenia, widziałam je kolorowe, tonące w kwiatkach, słyszałam spokojną muzykę, czułam promienie słońca i przytulną atmosferę.

Z kolei przyszedł czas na podjęcie działania. Udałam się do wielu biur zajmujących się handlem nieruchomościami. Przez dwa miesiące oglądałam dziesiątki mieszkań i lokali. Do każdego wchodziłam z nadzieją, że to już ten. Kiedy je oglądałam, moja wyobraźnia natychmiast rozpoczynała kreowanie przeróbek. Tak naprawdę żadna oferta nie przypominała mojego wymarzonego gabinetu.

Wróciłam do mądrych książek. Tym razem mój wzrok zatrzymał się na zdaniu: „Musisz dokładnie wybrać sobie lokalizację”. Tak, ten drobny szczegół zaniedbałam. Wsiadłam więc do samochodu i okrążając centrum miasta znalazłam

dwa miejsca, które odpowiadały moim wymaganiom.

Wówczas wszystkie swoje wymagania przekazałam agentowi z biura nieruchomości. Minęły kolejne trzy dni i otrzymałam wiadomość, że jest mieszkanie na sprzedaż. Zapytałam wówczas, gdzie ono się znajduje. Usłyszałam: „Tak jak pani tego chciała, na ul. Małopolskiej”.

„A na którym piętrze?” „Tak jak pani chciała, na pierwszym.”

„A ile ma metrów?” „Tak jak pani chciała - 85.”

„A ma telefon?” - Tu mój rozmówca lekko się zniecierpliwiał: „Przecież mówię, że wszystko jest tak, jak pani tego chciała”.

Nie miałam czasu, by od razu pobeć pod wskazany adres, ale kiedy wreszcie tam stanęłam, spłynął na mnie niesamowity spokój. Nigdy przedtem nie odczuwałam owej wewnętrznej ciszy, oglądając poprzednie lokale. Prawdziwego szoku doznałam zaś dopiero wtedy, kiedy otworzyły się drzwi oferowanego mi lokalu. Wszystkie pokoje znajdowały się dokładnie jak na moim rysunku. Zgadzały się nawet strony świata.

Na chwilę pojawiła się drobna przeszkoda, właścicielka stwierdziła bowiem, że mieszkanie jest prawie sprzedane, ktoś wpłacił już nawet zaliczkę. Pamiętam swój stoicki spokój. Powiedziałam jej wówczas, podając wizytówkę, na której było napisane „Hipnoza i Psychoterapia”, że jeżeli to mieszkanie jest dla mnie przeznaczone, to i tak będzie moje. Kobiecie lekko ugięły się nogi. Obiecała zadzwonić, jeżeli sytuacja ulegnie zmianie. Nie minął dzień, a ona zadzwoniła, ponownie mnie zapraszając. Poprzedni klient wycofał się z transakcji.

W ten oto sposób zmaterializował się jeden z moich pierwszych świadomie programowanych celów. Dzisiaj na swoim koncie mam ich bardzo wiele, gdyż klucz do spełniania marzeń jest zawsze ten sam. Sztukę tę możesz stosować, chcąc poprawić swoje zdrowie czy sytuację materialną, zamieszkać w nowym domu, udać się w daleką podróż, poznać towarzysza życia czy zbudować piękne związki z innymi ludźmi. Są to zasady uniwersalne, powstałe na podstawie wiedzy i doświadczeń niejednego pokolenia.

Jestem głęboko przekonana, że ucząc się praw życia, będąc wiernym swoim marzeniom, krok po kroku nabierając zaufania i wiary we własną moc tworzenia już niedługo będziesz delektował się smakiem wszelkich spełnionych pragnień. Z radością podzielisz się tą mądrością z innymi, wiedząc, że jest ona niewyczerpanym źródłem kreacji w świecie, w którym lęk nie ma do Ciebie dostępu. Staniesz się bezpieczny i tak bezgranicznie wolny.

Ćwiczenie

Teraz zastosuj wszystkie wskazówki, które ode mnie otrzymałeś, do swojego życia i swoich zamierzeń. Zrób najpierw bardzo szczegółowy plan tego, co chcesz osiągnąć. Narysuj, namaluj, stwórz w wyobraźni jak najżywszy obraz. Określ wszelkie parametry i na końcu powiedz sobie: „Niech to lub coś lepszego stanie się moim udziałem”. Jest to ważny dodatek, często bowiem marzenia ludzi są ograniczone ich przekonaniami lub „chciejstwem”, podczas gdy los ma dla nas zdecydowanie ciekawszą ofertę.

Autohipnoza

Poświęć czas na programowanie swojej podświadomości. Znanym sposobem osiągnij stan hipnozy, odpręż się całkowicie i jak zwykle oczyma wyobraźni zobacz swoje pragnienie.

Stwórz żywy, nasycony barwami obraz. Zobacz wiele szczegółów i detali. Dotykaj w wyobraźni przedmiotów, głaszcz je. Postaraj się wyczuć ich powierzchnię i temperaturę. To znakomicie rozwija intuicję. Dodaj więcej światła, obejrzyj to, co pragniesz mieć, o różnych porach dnia, w różnym świetle. Posłuchaj towarzyszącej muzyki, może śpiewu ptaków. Zaangażuj wszystkie swoje zmysły. Poczuj zapach i smak.

Teraz nie oglądaj tej sceny z zewnątrz, tylko wejdź w nią. Bądź w środku tego zdarzenia. Poczuj się częścią oglądanej całości. I znowu nasyć jeszcze bardziej wszystkie barwy, dodaj jeszcze więcej światła, usłysz głośniejsze dźwięki. Zaczynij z radości i szczęścia tańczyć, skakać, ciesz się jak małe dziecko. Zrób coś nadzwyczajnego. Krzycz: Dam radę! Potrafię! Zrobię to! Osiągnę wszystko, czego pragnę! Stanę się tym, kim pragnę być!

Odpowiedz głośno na pytania:

Kim teraz jesteś?

Jak się czujesz?

Ile w swoim życiu możesz osiągnąć?

Co zrobisz ze wszystkimi przekonaniami, które dotychczas Cię ograniczały? Co od dzisiaj będzie Tobą kierowało? Jaka siła?

Jak w przyszłości będzie wyglądało Twoje życie? Kim będziesz?

Kiedy już poczujesz błogi spokój związany z mentalnym wykreowaniem swojej upragnionej rzeczywistości, powoli, nie spiesząc się, odlicz od 1 do 6 i otwórz oczy, uśmiechając się do siebie.

To, co działo się w Twojej wyobraźni, powtórz na jawie. Ciesz się już na samą myśl o spełnieniu marzeń. Zaangażuj też swoje ciało poprzez ruch i żywiołową ekspresję uczuć. Poczuj, że jesteś Mistrzem Swego Życia.

Dyskretny urok dobrobytu

Zakładam, że czytasz tę książkę, ponieważ chcesz, aby w Twoim życiu zaszły istotne pozytywne zmiany, aby zapanował

w nim wymarzony dobrobyt. Wszechświat obficie oferuje nam wszystko, czego pragniemy. Zaczynj być świadomy tego i korzystaj z tych skarbów tak bardzo, jak tylko potrafisz.

Cel i spełnienie

Zycie w dobrobycie oznacza dostatek pieniędzy, spełnienie najskrytszych marzeń, jak również zdrowie, krąg przyjaciół, kochającą rodzinę i dającą spełnienie pracę. Musisz jednak pamiętać, że dobrobyt to stan umysłu, a nie posiadania. Z pewnością znasz ludzi o pięknych duszach i wielkich sercach, a posiadających nie tak wiele rzeczy materialnych. Z drugiej zaś strony niejednokrotnie widzisz czy czytasz o tych, którzy dysponują ogromnymi fortunami, a jednak popełniają samobójstwa. To nie materia czyni człowieka szczęśliwym, lecz jego myśli i czyny.

Niemniej jednak w dzisiejszej cywilizacji musisz posiadać wiele, aby nadążać za życiem. Komputer, telefon, telewizor, pralka, lodówka, mieszkanie, dom, samochód, wygodne ubrania i tysiące innych rzeczy nie stanowią fanaberii czy rozpusty, są prostą koniecznością. Do tego wszystkiego dodaj pieniądze. Trzeba je zarobić albo wykreować. Dobrze wiesz, że każdy sukces i każda porażka rozpoczynają się w umyśle człowieka. To, co myślisz na temat świata, jest Twoją prawdą. Również bieda jest jedynie przekonaniem tkwiącym w świadomości ludzi. Nieograniczona obfitość Wszechświata dostępna jest dla każdego z nas. Trzeba tylko pozwolić sobie na jej przyjęcie.

Otwórz umysł, by dostrzec szansę.

Otwórz serce, by usłyszeć, czego pragniesz.

Otwórz usta, by o to poprosić.

Otwórz ramiona, by przyjąć dary, które otrzymasz.

Anais Nin

Wiele lat temu prowadziłam swoje seminarium *Uśmiech fortuny* na temat relacji z pieniędzmi i tworzenia materialnego dobrobytu. Wiedziałam, że to doświadczenie głęboko zmieniło światopogląd wielu uczestników, ale niedawno, po zakończeniu treningu auto-hipnozy, usłyszałam zaskakującą historię. Marek, który był jednym z moich pierwszych słuchaczy (z 1995 roku) stwierdził, że żyjąc od tamtej pory według nowych poznanych podczas seminarium zasad już nie musi pracować. Robi to w dalszym ciągu, ale dla przyjemności i chęci służenia innym. Przez ten czas dwukrotnie wykreował sobie poważną sześciocyfrową wygraną w toto-lotka i twierdzi, że zawdzięcza to właśnie zmianie, która nastąpiła w jego świadomości podczas owego *Uśmiechu fortuny*. Nadal z pasją uczestniczy w wielu spotkaniach, warsztatach, słucha inspirujących nagrań, ciągle się rozwija i poznaje tajemnice ludzkiego bytu. Można więc otrzymać aż tak wiele, trzeba tylko znać zasady.

Zdecyduj, jakie wartości cenisz najbardziej, jakie są Twoje cele na najbliższy rok, pięć lat, dziesięć lat i w jakim punkcie chciałbyś być kończąc podróż swojego życia. Co chciałbyś tak naprawdę osiągnąć i kim być? Co czuć patrząc z perspektywy lat za siebie? Bądź odważny w swoich marzeniach, pokonuj z uporem wszelkie ograniczające Cię przekonania, sięgaj bardzo wysoko, ustanawiaj nowe niezwykle poziomy swojego życia, czuj się wszechwładny i mocny. Cele małe i duże są jak drogowskazy w podróży, którą ludzie życiem zwą. Pozwalają nadawać dniom wieczny sens, pozwalają budzić niespożyte moce, siły i talenty. Przynoszą cudowne uczucie radości, entuzjazmu, zaangażowania i aktywności. Warto też intuicyjnie sprawdzić, czy są w zgodzie z misją Twojego życia i czy rzeczywiście po ich osiągnięciu poczujesz spełnienie.

W czasie seminarium *O szczęściu i pieniądzach* uczestnicy wyznaczają sobie cele w karierze zawodowej, które chcą osiągnąć w ciągu pięciu lat. Krystyna, pracująca w banku, postanowiła być dyrektorem swojego oddziału. Było to całkiem realne pod warunkiem spełnienia kilka wymogów. Niesamowita rzecz wydarzyła się, kiedy stała w środku kręgu i wyobrażała sobie swój osiągnięty cel, a reszta grupy wielokrotnie z przekonaniem powtarzała: „Ty, Krystyna, jesteś dyrektorem swojego banku”, „Ona, Krystyna...” i tak przez pięć minut. Zwykle przeżycie jest tak pozytywne i wzmacniające, że każdy dostaje skrzydeł i natychmiast pędzi realizować swój plan. U Krystyny było zupełnie odwrotnie. To, co wymyśliła jej głowa, okazało się zupełnie nie do przyjęcia na poziomie emocji. Serce powiedziało jej, że tak naprawdę zależy jej zupełnie na czymś innym w życiu i co innego sobie ceni. To było genialne odkrycie, które uchroniło ją przed popełnieniem poważnego błędu i nieodwracalną utratą kilku lat.

„Mój najlepszy rok”

Tworząc swoją wymarzoną przyszłość, najpierw obierz port, czyli wyznacz sobie konkretne cele. Zrób dokładnie krok po kroku to, co teraz przeczytasz, a za jakiś czas przekonasz się, że to Ty trzymasz w ręku ster swojego życia.

Ćwiczenie

Kup stukartkowy zeszyt dużego formatu. Na pierwszej stronie, najpiękniej, jak potrafisz, napisz tytuł: „Mój najlepszy rok...” i tu wpisz rok, który właśnie planujesz. Następna kartkę zatytułuj *Moje wartości* i wypisz we właściwej kolejności to, co stanowi kręgosłup Twojej rzeczywistości, np. zdrowie, miłość, podróże itp. Tytuł kolejnej kartki brzmi: *Moje cele na rok...* Punkt po punkcie napisz, co chcesz osiągnąć w ciągu tego roku. Pisz śmiało, dużo i odważnie. Nawet jeżeli coś teraz

wydaje Ci się niemożliwe, po roku pracy z podświadomością rzecz będzie się miała zupełnie inaczej. Następnie podziel pozostałą część zeszytu na rozdziały i nadaj im tytuły, takie jak *Moje zdrowie*, *Moje finanse*, *Moje podróże*, *Moja rodzina* itd. Będiesz opisywał w nich swoje marzenia i plany tak, jakby były już spełnione. Każdy rozdział wypełniaj bogatą treścią, śmiałymi wizjami, wspaniałymi słowami, które niosą wielką moc. Sięgaj wysoko, przeskocz samego siebie. Maluj jak najbardziej plastycznie i kolorowo obrazy tworzące się w Twojej wyobraźni, używając tylko czasu teraźniejszego i formy twierdzącej. Pisz tak, jakby to już się stało, jakby to już było Twoim życiem. Marzysz na jawie, a Twój umysł realizuje to wszystko jak polecenia.

Zaplanuj na przykład, że w tym roku osiągniesz znaczną poprawę zdrowia. Pisz więc w swoim zeszycie: Mam doskonałą kondycję, każdego dnia moje ciało jest coraz silniejsze, coraz bardziej sprawne. Zdecydowanie poprawiła się moja witalność. Teraz dopiero chce mi się żyć. Budzę się rano z przyjemnością, ostro zabieram się do życia. Telewizor przestał dla mnie istnieć. Uwielbiam długie spacerowe, czuję się jak nowonarodzony. Uwielbiam spacerować po lesie, mam wtedy czas na słuchanie przyrody i bycie ze sobą. Buduję wokół siebie potężną zaporę dla wszystkich bakterii i wirusów. Choroby nie mają do mnie dostępu. Zawsze niezależnie od pory roku wybieram zdrowie. Moja witalność pozwala mi korzystać w pełni z życia itd. itd.

Magia słowa pisanego

Nawet jeżeli dzisiaj to, co piszesz, nie jest prawdą, to nic nie szkodzi. Tak właśnie masz postępować. Pisz, bo słowo pisane ma magiczną moc. Pozwala ono utrzymać uwagę skoncentrowaną na celu. Początkowo spotykasz się ze sprzeciwem podświadomości.

Będzie ona kurczowo trzymała się starych przyzwyczajeń, ale bądź cierpliwy, wytrwały i uparty. Nie daj się odwieść od raz obranego kierunku. Pisz w swoim zeszycie codziennie, pisz tak często, jak tylko możesz. Oczywiście nie będziesz w stanie zapisywać całych stron codziennie w każdym rozdziale. Jednego dnia poświęć czas związkowi, innego wpadnie Ci do głowy pomysł o tym, jak ma wyglądać Twój dom. Ale zawsze otwierając swój magiczny zeszyt kątem oka dostrzeżesz pełną listę swoich marzeń - i bądź pewny, Twoja podświadomość zrobi wszystko, aby się spełniły.

Prowadzę swoje zeszyty *Mo; najlepszy rok* (z dopiskiem „z dotychczasowych”) od 1998 roku. Przynajmniej wszystkim pozwoliły mi one uświadomić sobie moje wartości i uszeregować je w odpowiedniej kolejności. Zauważyłam również, że pisanie stało się przyjemnym nawykiem, piszę przecież tylko o moich marzeniach. Z drugiej strony łatwiej dostrzegam tzw. „przypadki”, które umożliwiają mi spełnianie marzeń. Czasami bywa tak, że rzecz zaplanowana w styczniu, czeka niby uśpiona na swoją realizację całymi miesiącami. A kiedy przyjdzie jej pora, znajdzie się czas, miejsce, natchnienie i wszystko, co jest potrzebne do finalizacji planu. W roku 1998 zaplanowałam wydanie pięciu tytułów kaset. Do sierpnia z powodu zajęć związanych z pracą i budową domu nie mogłam znaleźć nawet kilku minut na napisanie czegokolwiek. Któregoś ranka obudziłam się bardzo wcześnie i coś kazało mi pisać. Miałam pomysł na cztery kasety, a w toku tworzenia pojawił się materiał na tę piątą. I wiesz, jakie było moje zdziwienie, kiedy po realizacji nagrań przez przypadek zajrzałam do rozdziału *Moja twórczość*. Znalazłam hasło - wydać w tym roku pięć tytułów nagrań. Wszystko zawsze w nas dojrzewa i ogląda światło dzienne w najbardziej odpowiednim czasie.

A oto inny przykład. Od dwóch lat planowałam dokonanie milowego kroku w swoim rozwoju zawodowym, ale również postanowiłam „nic nie robić w 1999 roku”. Potrzebowałam rocznego urlopu od wszelkich obowiązków, pozwoliłam sobie „po prostu być”. Kiedy minął huczny sylwester i rozpoczął się rok 2000, propozycje posypały się jak z worka obfitości. Zupełnie niespodziewanie przyszło to, co do tej pory istniało tylko jako zapisana idea.

Autohipnoza

Wizualizacja ta bardzo pomoże Ci dokonać właściwych wyborów. A więc... opracuj swój plan sukcesów, celów i najwspanialszej swojej przyszłości. Pracuj nad tym programem tak często, jak tylko jest to możliwe.

Teraz przyjmij wygodną pozycję ciała i zadbaj o to, aby kręgosłup był wyprostowany.

Zamknij oczy... Weź głęboki wdech... Poczuj, jak ciało cudownie rozluźnia się. Z każdym oddechem rozluźnia się coraz bardziej. Wyobraź sobie, że znajdujesz się w miejscu idealnego odpoczynku. Wokół Ciebie jest spokój, ład i harmonia. Teraz nie mają do Ciebie dostępu żadne problemy ani sprawy. Jesteś tylko Ty i Twój spokój. Spokój, który ogarnia całe ciało i całą duszę. Jesteś absolutnie wyciszony. Po kolei rozluźnij części swego ciała.

Weź głęboki oddech i zrelaksuj skórę głowy, czoło i mięśnie wokół oczu. Poczuj, jak gdyby te miejsca były delikatnie masowane. Jak gdyby subtelna mgła otaczała Twoją głowę, rozpraszając wszystkie troski. Twoja głowa jest wolna od problemów. Z każdą chwilą staje się coraz bardziej świeża i wypoczęta. Napływają do niej tylko myśli jasne i przyjemne. Weź kolejny głęboki oddech i rozluźnij resztę mięśni twarzy, zwłaszcza usta. Twoje usta stają się miękkie, ciepłe i całkiem spokojne. Głęboki, błogi relaks jest dla Ciebie bardzo dobrym stanem. Stajesz się za każdym razem mocniejszy, zdrowszy i młodszy. Twoja buzia wygląda coraz młodziej.

Przenieś uwagę na ramiona i kark. Wszystkie mięśnie ramion i karku głęboko rozluźniają się. Odpręż tę okolicę swojego ciała. Czujesz się tak dobrze jak wtedy, kiedy spadły obowiązki z Twoich ramion. Poczuj się całkiem wolny i lekki.

A teraz Twoje ręce są coraz bardziej bezwładne, przyjemnie bezwładne. Pozwól sobie na ten znakomity, błogi stan głębokiego spokoju. Podaruj sobie trochę czasu i pozwól swojemu ciału odprężyć się i odpocząć. Zwróć uwagę na swoje serce. Serce bije równo i miarowo. Zawsze w każdym momencie potrafisz uspokoić swoje serce. Pamiętasz wyraźny rytm cykania zegara. Twoje serce bije tak samo niezmiennie, równo i spokojnie. Oddechy są głębokie i rozluźniające. Powietrze napływa do Twoich płuc... i odpływa... Jak fala oceanu przytływa... i cofa się... Ten rytm koi Twoje ciało i umysł. Teraz rozluźnij mięśnie brzucha. Spowoduj, aby brzuch stał się miękki, bardzo miękki, jeszcze bardziej miękki. Jest Ci przyjemnie i ciepło. Tak jakby ciepły wiatr muskał Twoje ciało, relaksując je jeszcze bardziej. Skieruj uwagę na mięśnie położone wokół kręgosłupa. Jsun wszelkie istniejące w tej okolicy napięcia i zrelaksuj swoje plecy. Poczuj miłą falę ciepła spływającą wzdłuż kręgosłupa. Jesteś spokojny i coraz głębiej rozluźniony. Zrelaksuj też swoje nogi. Wszystkie mięśnie nóg aż po końce palców stają się przyjemnie odprężone. Całe ciało cieszy się głębokim relaksem. To miłe uczucie spokoju ogarnia każdą Twoją komórkę. Twój system immunologiczny funkcjonuje doskonale. Potrafisz wspaniale zaopiekować się sobą i podarować sobie wszystko, co najlepsze. Jesteś spokojny i bezpieczny. Delektujesz się tym stanem. Twoje ciało i Twój umysł są zawsze w doskonałym zdrowiu. Nie zwracasz uwagi na żadne hałasy dochodzące z zewnątrz. W Twoim wewnętrznym świecie jest harmonia i spokój. Z każdą chwilą Twoje ciało staje się zdrowsze, a umysł doskonalszy. Kiedy spokój ogarnia ciało. Twój umysł zaczyna tworzyć. Odkrywa wspaniałe rozwiązania istniejących problemów, jest pełen twórczych pomysłów, a wszystko to robi dla dobra Twojego i innych ludzi. Jesteś wyjątkowym człowiekiem, posiadasz lepsze zrozumienie, współczucie i cierpliwość dla innych. Zawsze i w każdym momencie używasz swojego umysłu w konstruktywny sposób dla celu dobrego, uczciwego i pozytywnego. Weź głęboki oddech i zrelaksuj swoje ciało jeszcze bardziej. Otocz je ciepłem i miłością, jakich byś użył najbardziej kochanemu człowiekowi. Nabierasz energii, siły i chęci do życia. Zobacz, jak każda zdobyta porcja wiedzy wnosi do Twojego życia coraz większy dobrobyt. Zaslugujesz na dobrobyt i obfitość wszelkich dóbr. Otacza Cię wszechświat, w którym znajduje się wszystko to, czego pragniesz. To jest dla Ciebie, z każdym dniem stajesz się coraz bardziej taki, jakim chcesz być, aż wreszcie osiągasz swój cel całkowicie. Jesteś szczęśliwy. Fortuna sprzyja Ci jak nigdy przedtem. Teraz przesuń w wyobraźni czas o 10 lat do przodu. Masz 10 lat więcej niż w tej chwili. Obejrzyj swoje życie za 10 lat. Zobacz, jak wspaniale wyglądasz. Jesteś absolutnie zdrowy. Każdego dnia i pod każdym względem czujesz się coraz lepiej, lepiej i lepiej. Masz piękną, wyprostowaną sylwetkę, twarz rozjaśnioną uśmiechem. Twój uśmiech promieniuje z wnętrza. Nie odmawiasz sobie niczego. Dbasz o własne potrzeby, dogadzasz sobie. Masz do tego całkowite prawo. Jesteś zadowolony z siebie. Tak... to Ty... Tak wygląda człowiek, któremu powiodło się w życiu. Jesteś szczęśliwy. Fortuna uśmiecha się do Ciebie. Teraz wyobraź sobie, że znajdujesz się w swojej pracy, tej wymarzonej od lat, która przynosi Ci ogromną satysfakcję i bardzo dużo pieniędzy. Jak wygląda Twoja praca? Co w niej robisz? Z kim pracujesz? Komu pomagasz swoją pracą? Wyobraź sobie bardzo dokładny obraz tego, co chciałbyś w życiu robić, i miejsca, gdzie chciałbyś to robić. Zawsze wykonujesz swoją pracę z ogromnym entuzjazmem i najlepiej jak potrafisz. Angażujesz w nią swój umysł i serce. Cokolwiek robisz, robisz to znakomicie. Twoja praca przynosi Ci dużo radości. Masz wiele twórczych pomysłów. Każdy z nich oznacza rozwiązanie problemów dla innych ludzi i potężną rzekę pieniędzy płynącą do Ciebie. W pełni na nie zasługujesz. Im więcej dajesz z siebie i bardziej pomagasz innym, tym więcej dobra wraca do Ciebie w każdej postaci. Zarobione pieniądze potrafisz z radością puszczać w obieg, wiedząc, że każda wydana złotówka wraca do Ciebie pomnożona. Płacisz swoje rachunki z lekkim sercem. Jesteś świadomy energii pieniądza i pozwalasz jej krążyć. Całkowicie pozbyłeś się mentalności biedy i zastąpiłeś ją mentalnością dobrobytu. Jesteś szczęśliwy. Fortuna uśmiecha się do Ciebie. Wyobraź sobie swój przyszły dom. Popatrz na niego z zewnątrz. Podoba Ci się. Jest taki, o jakim zawsze marzyłeś. Wejź do środka i usiądź w ulubionym fotelu. Rozejrzyj się wokół: kolory..., meble... drobiazgi... jest tak, jak tego pragnąłeś. Bardzo lubisz być w swoim domu. Tyle tu ciepła, słońca i szczęścia. Odnajdujesz w nim radość życia. Delektuj się atmosferą swojego wspaniałego domu, w którym mieszkasz wraz ze swymi ukochanymi. Wokół masz kochających Cię ludzi. Twoja rodzina i krąg przyjaciół. Poczuj, jak bardzo ich kochasz. Jak z radością obdarzasz ich miłością, zainteresowaniem i czasem. Zawsze potrafisz znaleźć czas dla swoich bliskich. Chwile, które razem spędzacie, dają Ci nowe siły i energię do tworzenia. Wszyscy są szczęśliwi, że jesteś z nimi, cieszą się Twoimi sukcesami, a Ty potrafisz dawać im siebie najpiękniej, jak tylko można to sobie wyobrazić. Jesteś szczęśliwy. Pomyślałeś też o własnym rozwoju. Stałeś się człowiekiem, który wie więcej, więcej potrafi, jak geniusz wykorzystuje świadomie potęgę swojego umysłu. Każdego dnia tworzysz własną rzeczywistość. Bierzesz odpowiedzialność za

wszystko, co się w Twoim życiu zdarza. Kreujesz kolejne sukcesy i oczekujesz spełnienia najskrytszych marzeń. Zasługujesz na to.

Pozostań teraz z obrazem swojej przyszłości i odczuj go do szpiku kości. Nasyć swoją podświadomość pragnieniem dobrobytu, a zacznie ona spełniać Twoje marzenia.

Kiedy uznasz za stosowne, powróć do dnia dzisiejszego pozostając z uczuciem, które towarzyszyło Ci w wędrówce w Twoją upragnioną przyszłość.

Pomału, nie spiesząc się, wyjdź ze stanu hipnozy. Otwórz oczy, uśmiechnij się do siebie i... zacznij działać.

Afirmacje dobrobytu

Usiądź wygodnie, zadbaj o to, aby nikt Ci nie przeszkadzał, weź głęboki oddech i zacznij uważnie czytać.

Zasługuję na bogactwo i dobrobyt.

Akceptuję dostatek wszystkich rzeczy, których pragnę i potrzebuję.

Moje bogactwo pochodzi z mojego wnętrza.

Zasługuję na to, co w życiu najlepsze.

Jestem magnesem dla darów fortuny.

Otacza mnie bogactwo ducha i materii.

Jestem otwarty i gotowy na przyjęcie całego dobra i obfitości wszechświata.

Myślę o sobie i wyobrażam sobie siebie żyjącego w dobrobycie.

Cieszę się sukcesem innych wiedząc, że obfitość wszechświata jest dostępna dla wszystkich.

Urodziłem się po to, aby zdobyć wszystko, czego zapragnę.

Wszelkie bogactwo płynie do mnie rwącym strumieniem.

Lubię to, co robię, i moje zadowolenie przyciąga do mnie takie pieniądze, jakich pragnę.

Biorę pełną odpowiedzialność za wszystkie swoje sukcesy i porażki.

Z radością dzielę się tym, co posiadam.

Każda wydana złotówka sprawia mi ogromną radość.

Jestem coraz bardziej twórczy w swoich pomysłach, które zapewniają mi dobrobyt.

Moja świadomość przepelniona jest nieograniczoną liczbą wartościowych pomysłów.

Staję się świadomy swoich nieograniczonych możliwości, które tworzą mój dobrobyt.

Cieszę się sukcesem innych wiedząc, że obfitość wszechświata jest nieograniczona.

Mogę osiągnąć wszystko, co jestem w stanie sobie wyobrazić i w co jestem w stanie uwierzyć.

Każdy mój krok wzmacnia świadomość bogactwa i dobrobytu.

Z każdym wdechem nabieram energii do tworzenia, z każdym wydechem usuwam świadomość biedy.

Moje dochody rosną nieustannie.

Zawsze mam tyle pieniędzy, ile potrzebuję.

Każda złotówka, którą puszczam w obieg, wraca do mnie pomnożona.

Wszystkie moje inwestycje przynoszą zysk i powiększają mój dobrobyt.

Naturalnie i łatwo osiągam wszystko, czego pragnę.

Mogę być tym, kim zapragnę.

Mogę mieć to, czego zapragnę.

W pełni zasługuję na bogactwo i spełnienie najskrytszych marzeń.

Elegancja sukcesu

Odwieczne są marzenia ludzi o szczęściu i tęsknoty do wspaniałego życia, ale mało kto wie, że istnieją uniwersalne prawa rządzące tworzeniem rzeczywistości i realizacja tych zasad pozwala na osiągnięcie wszystkiego, co uważasz za ważne i cenne. Już Einstein odkrył, że materia jest pewną formą energii. Materialny wymiar naszego posiadania to przetworzona energia myśli, wyobrażeń i uczuć. Uzyskanie świadomości opartej na prawdziwym zrozumieniu funkcjonowania przyrody pozwala na swobodne, bez wysiłku, tworzenie nieograniczonego bogactwa i osiągnięcie powodzenia w każdym przedsięwzięciu, co powszechnie uznawane jest za miarę sukcesu człowieka.

Czym jest sukces?

Sukces w życiu można zdefiniować jako trwałe odczuwanie szczęścia i nieprzerwane osiąganie kolejnych fantastycznych celów. To zdolność spełniania marzeń z łatwością i przyjemnością.

Nadaj tym pięknym słowom głęboki sens:

S - szczęśliwe życie emocjonalne

U - urok spełnionych marzeń

K - kreatywność, konsekwencja

C - cele większe, niż planowałeś

E - entuzjazm, energia

S - spełnienie

Dla większości ludzi odniesienie sukcesu, w tym stworzenie bogactwa, kojarzy się z bardzo ciężką pracą, a często odbywa się kosztem innych. Zastanów się, dlaczego tak jest.

Rodzisz się przecież z czystym, otwartym sercem i umysłem. Stanowisz wówczas jedność ze swoją wewnętrzną mądrością, ale w trakcie dorastania nabywasz mnóstwo lęków i ograniczeń, które pochodzą z otaczającego Cię świata, ze świata ludzi dorosłych. Do czasu osiągnięcia dojrzałości masz już wiele negatywnych przeświadczeń, z których często nawet nie zdajesz sobie sprawy. Wiele z nich dotyczy dostępu do szczęścia i pieniędzy. Te podświadome ograniczenia powodują, że tworzysz świat ograniczony i ubogi - pełen lęków, porównań, rywalizacji i pozbawiony wiary w swoje możliwości.

Większość dóbr materialnych zdobywasz zbyt ciężką pracą, robiąc z nich czasami najważniejszy cel życia, zamiast pozwolić im po prostu przybyć do siebie we właściwym czasie. Wielu ludzi tak bardzo nie ufa życiu, że to, co chcieliby posiadać, umieszcza poza zasięgiem swoich możliwości, z góry przekreślając własne szanse na realizację marzeń. Chcąc żyć inaczej zastanów się teraz, w co wierzysz. Jakie myśli rządzą Twoim życiem?

Początek szczęścia i wewnętrzna integracja

Uświadom sobie swój aktualny stan - to będzie początek wszelkiej zmiany. Im głębiej zastanowisz się, tym bardziej zdasz sobie sprawę, że wiele Twoich przekonań nie dopuszcza szczęścia sukcesu do Twego serca. Często pojawia się zarzut, że nie jesteś wystarczająco mądry, dobry, pracowity, nie zasługujesz na to, co w życiu najwspanialsze. Inna myśl podpowiada Ci, że ilość dóbr jest na świecie ograniczona i trzeba o nie ostro walczyć, żeby wyszarpać coś dla siebie. Żebyś Ty miał, musisz zabrać komuś innemu. Mogę przytoczyć jeszcze wiele fatalnych w skutkach poglądów, które rządzą światem biedy i ubóstwa. Być może niektóre z nich są też Twoją własnością?

Miejsce, w którym dzisiaj jesteś w życiu, jest efektem Twoich dotychczasowych przekonań i wyborów. One decydowały o obrazach mentalnych pojawiających się w Twojej wyobraźni i o podejmowanych decyzjach, a w konsekwencji ukształtowały Twoją rzeczywistość.

Kiedy zaczynasz pozbywać się starych, negatywnych myśli, Twoje życie zmienia się na lepsze. Każda wypowiedziana myśl staje się doświadczeniem. Myśli niskowibracyjne, negatywne, pełne lęku, przynoszą złe doświadczenia, myśli dobre tworzą dobre doświadczenia. O szczęściu napisano wiele filozoficznych traktatów, ale dla każdego z nas pojęcie szczęścia jest czymś zupełnie innym. Tak jak jesteśmy niepowtarzalni, unikalni, tak też szczęście każdego inne nosi imię. Często proszę osoby, z którymi pracuję, o znalezienie i nazwanie treści swojego szczęścia. Zawsze jest to długa lista, która po uporządkowaniu sprowadza się do kilku fundamentalnych wartości. Są nimi: miłość, zdrowie, związki miłości, realizacja marzeń, radość tworzenia związana z wykonywaną pracą i kilka dóbr materialnych. Ty stwórz własny obraz swojego szczęścia. Im głębiej zastanowisz się nad tym, tym więcej poczynisz odkryć, a wizja spełnionego życia stanie się bliższa.

Podstawą prawdziwego sukcesu i szczęścia jest integracja systemu wartości, działań i stanu posiadania. Kiedy człowiek osiąga spójność wewnętrzną, emanuje urodą duszy i głębokim spokojem, a dobra materialne pojawiają się w jego życiu z dużą łatwością. Na planecie Ziemia każdy z nas ma pewną misję do spełnienia. Rodzimy się i żyjemy w najwłaściwszym dla siebie miejscu i czasie. Z pewnością sensem naszego życia nie jest zarabianie pieniędzy pozwalających na przeżycie, choć wiele osób tak postępuje.

Misja twojej duszy

Kiedy zaczynasz żyć świadomie, jednym z ważniejszych momentów rozwoju jest odkrycie misji swojej duszy, sensu własnego istnienia. Świadomość ta nadaje kierunek życiu, powoduje, że wiesz, w którą stronę powinieneś podążać. Wyobraź sobie drogę z miejsca A do B. W miejscu A rodzisz się, a w miejscu B umierasz, przez całe zaś życie powinieneś zmierzać we właściwym kierunku. Jeżeli zagubisz się, na pewno nie dojdiesz tam, gdzie powinieneś. Może zdarzyć się, że kluczysz, błędzisz, tracisz czas i energię bez efektu. Takiej egzystencji zawsze towarzyszy poczucie straty i niezadowolenia. Niezależnie od tego, co wtedy robisz, zawsze czujesz, że to nie to, że jest to wegetacja z dnia na dzień, bez większych marzeń i pragnień.

Ćwiczenie

By odnaleźć misję swojej duszy, potrzebujesz wewnętrznego wyciszenia; nie można dokonać tego w zgiełku codzienności. Znajdź dzień lub dwa tylko dla siebie, ucisz rozklekotany umysł i przyspieszone bicie serca, wprowadź się w stan relaksu, weź kilka głębokich oddechów i zacznij pisać na kartce bez zastanawiania się, linijka pod linijką 20, 30, a może jeszcze więcej razy zdanie „Misją mojego życia jest...” i dalej wpisz to, co przychodzi Ci do głowy. Nie zastanawiaj się, nie analizuj i nie komentuj. Niech wszystkie słowa płyną z głębi Twego serca.

Ta myśl, która zacznie się bezwiednie powtarzać i przy pisaniu której poczujesz radość, jest właśnie misją Twojej duszy; za nią podążaj. Proces ten możesz powtórzyć kilkakrotnie, aż będziesz czuł się naprawdę przekonany. Jeżeli jesteś absolwentem kursu samokontroli umysłu metodą Silvy, zaprogramuj sobie sen, który przyniesie odpowiedź na pytanie: Co jest misją mojej duszy? Taki sen przyśni Ci się, zapamiętasz go zrozumiesz. Jeżeli ostatnio nie stosowałaś tej techniki, rozpocznij pracę od innych mniej metafizycznych pytań, aby nawiązać dobry kontakt ze swoją podświadomością.

Jeszcze innym świetnym sposobem określenia kierunku rozwoju w życiu jest poddanie się regresji hipnotycznej. Można wtedy dowiedzieć się, co jest esencją Twojego obecnego istnienia na Ziemi, zrozumieć wiele aspektów dręczących Cię problemów, uzyskać głębszą świadomość sensu życia, ale o tym wszystkim wraz z prezentacjami zapisów z sesji regresji hipnotycznej mówią moje nagrania *Reinkarnacja* i *Życia twego sens*.

Odnalezienie misji swojej duszy daje zaskakujący efekt „Aha!” Porozrzucone elementy życiowej układanki zaczynają do siebie pasować i wyłania się spójny obraz własnego bytu. Zaczynasz rozumieć głębokie znaczenie wielu dotychczasowych zdarzeń i dostrzegać wyższy plan swojego istnienia.

Z życia wzięte

Przyglądając się swojej dotychczasowej drodze życiowej w kontekście rozwoju osobistego, tego, kim jestem i w czym się realizuję, zauważyłam wspaniałą historię poszerzania własnej świadomości. Jak tylko pamięcią sięgam, zawsze pragnęłam być lekarzem, a więc najpierw ukończyłam Akademię Medyczną. Zdobyłam wiedzę o materialnym aspekcie bytu ludzkiego.

Później, szukając specjalizacji, wybrałam psychiatrię, bo fascynowała mnie potęga niewidzialnego umysłu. Następnym krokiem była hipnoza oraz odkrycie nieprawdopodobnych możliwości kontaktu i wpływania na podświadomość -jeszcze bardziej eteryczny poziom egzystencji człowieka.

Dalej zgłębiałam samokontrolę umysłu metodą Silvy i do dziś prowadząc wykłady uczę wykorzystywania w większym stopniu zasobów i możliwości ludzkiego umysłu, a przez to umiejętności tworzenia pięknego życia. Następnie przyszła kolej na pisanie i nagrywanie kaset i płyt CD. Mam nieodparte wrażenie, że jestem „posłańcem” Najwyższej Istoty i moim zadaniem jest ubieranie w słowa tego, co otwiera ludzkie serca i umysły, tego, co daje człowiekowi odwagę życia. Niektóre nagrania nazywam „pisane ręką Boga”. Powstają one jakby w transie, bez żadnej poprawki. Od początku do końca są przekazem myśli, które szalenie łatwo i naturalnie przychodziły do mojej głowy. Tak było między innymi z nagraniami *Uzdrowienie cudem przebaczenia*, *Alchemia wdzięczności* czy *Życia twego sens*. Kiedy kończyłam je nagrywać, w studio panowało uroczyste milczenie. Czuło się aurę niezwykłości.

Równocześnie założyłam w Szczecinie Instytut Rozwoju Umysłu, do którego z różnych stron świata przyjeżdżają mistrzowie nauczający sztuki życia pięknego i świadomego. Od lat z pasją zajmuję się duchowym rozwiązywaniem problemów i reinkarnacją, a więc kontaktem z bardzo subtelną formą bytu istoty ludzkiej. Jest to dla mnie najczystsza nauka u źródła. Codziennie słucham nagrań Deepaka Chopry, Luise Hay, Wayne'a Dyera, Anthony'ego Robbinsa, Johna Graya i wielu innych wspaniałych mistrzów naszego pokolenia.

Skończyłam też Mastery University (Uniwersytet Mistrzostwa) w USA. Niesamowite zajęcia z Anthony'em Robbinsem pozwoliły mi zdobyć kolejne umiejętności kreowania rzeczywistości na najwyższych jej poziomach, co radykalnie odmieniło moje życie.

Wszystkie moje dotychczasowe działania były absolutnie intuicyjne. Po prostu niewidzialna siła kierowała mną, a czasami wręcz ciągnęła w określoną stronę. Zawsze pojawiali się też ludzie, którzy wnosili w moje życie bardzo cenne informacje i wskazówki. Przyznam się, że do pewnego czasu, kiedy jeszcze nie wiedziałam o misji swojej duszy, zakładałam „na boku” różnego rodzaju spółki o zupełnie innym profilu i, prawdę mówiąc, okazywały się one zawsze dużą pomyłką. Nigdy nie czułam się w nich na właściwym miejscu i każda prędzej czy później upadała.

Podczas własnej regresji dowiedziałam się, że tym razem przyszłam na Ziemię po to, aby „uczyć ludzi radości życia”. I wszystko stało się jasne, nabrało głębokiego sensu, a ja z jeszcze większą pasją rzuciłam się w wir dotychczasowych działań, mając świadomość, że to jest właśnie moje piękne i niezwykle odpowiedzialne przeznaczenie.

Kiedy znasz misję swojej duszy, cały Wszechświat wspiera Cię w jej realizacji. W bardzo krótkim czasie od tego zdarzenia pojawili się przy mnie wspaniali ludzie, którzy wręcz czuwają, abym już więcej nie zbaczła ze swej drogi. Jestem Wam wszystkim za to ogromnie wdzięczna.

Świadomość prosperująca

Znasz już kierunek swojej drogi; wyznacza go misja Twojej duszy. Ojej rozległości stanowią Twoje talenty i zdolności. Z kolei czas na podjęcie działania, wybieranie szkoły, zawodu, rodzaju twórczości, tego, co będzie stanowić spełnienie sensu Twojego życia. W moim przypadku jest to ofiarowanie ludziom zdrowia, radości, prowadzenie seminariów, nawiązywanie kontaktu z mądrością Wyższego Ja, pisanie książek, tworzenie inspirujących nagrań. Podczas realizacji

swojej misji korzystasz z posiadanych umiejętności i rozwijasz nowe, aby najlepiej jak tylko jest to możliwe, służyć ludziom w rozwiązywaniu ich problemów. W zamian otrzymujesz głębokie uczucia i nieograniczone pieniądze. Wtedy jesteś szczęśliwy. Im więcej wkładasz serca, twórczego myślenia i zaangażowania, tym większe przychodzi do Ciebie bogactwo. Z natury swej wyraża się ono w ludzkiej wdzięczności i miłości oraz w rzeczach materialnych. Jest więc niczym nie ograniczone i dostępne każdemu. Ty także możesz posiadać wszystko, czego zapragniesz. Niemniej powszechnie uważa się, że zasoby dóbr są ograniczone i w związku z tym, żeby coś mieć, trzeba zabrać to komuś innemu. Jest to całkowicie błędny pogląd. Nawet gdyby wszelkie bogactwa świata odebrać ludziom majątnym i podzielić równo pomiędzy wszystkich obywateli Ziemi, to i tak po krótkim okresie bogaci byliby znów bogaci, a biedni - znów biedni. Istota problemu tkwi nie w ilości dóbr, ale w świadomości człowieka. Jest świadomość biedy i świadomość prosperująca. To przekonania decydują o tym, jak widzisz świat, na ile czujesz się w nim bezpieczny i zamożny. A niezależnie od tego, jak postrzegasz otaczającą Cię rzeczywistość, pamiętaj, że zawsze masz rację. Twoja podświadomość wybiera z otoczenia to, w co wierzysz, a racjonalna część umysłu dopowiada resztę i zawsze znajdzie usprawiedliwienie dla każdej niemocy.

Sens posiadania.

Wróćmy do idei integracji wewnętrznej: tego, kim jesteś, w jaki sposób służysz innym ludziom i co chcesz posiadać. Spójność tych trzech aspektów życia każdego człowieka gwarantuje niezachwiane szczęście i dobrobyt. Pisałam już o misji Twojej duszy i o działaniu pomagającym innym ludziom rozwiązywać problemy. Teraz zajmiemy się sferą materii. Poszukaj w swoim życiu takich przypadków, kiedy to, czego zapragnąłeś, przyszło łatwo i przyjemnie, i innych, kiedy realizacja celu szła opornie, kosztowała wiele wyrzeczeń i w efekcie nawet nie miałeś siły ani ochoty cieszyć się z osiągniętego sukcesu. Każdy z nas ma w zakamarkach pamięci takie chwile. Wiem, że jeżeli wystarczająco mocno czegoś pragniesz i Twój umysł może uwierzyć w realizację marzenia, to z pewnością możesz to osiągnąć. To prawda. Rodzą się jednak pytania:

- Dlaczego tego pragniesz?
- Po co jest Ci to potrzebne?
- Czemu ten materialny cel ma służyć?
- Czy jest to tylko zaspokojenie Twoich ambicji, „chciejstwa” czy ma też głębszy sens?

Nie ma niczego złego w posiadaniu, wręcz przeciwnie, to wspaniałe móc cieszyć się i dzielić własnymi dobrami, pomagać innym bezinteresownie i mieć ich wiele. Chodzi tylko o świadomość sensu posiadania. Jeżeli Twoje cele - np. komfortowy dom, pałac, nowy samochód, podróż na kraj świata - wspierają spełnienie życiowej misji, pomogą Ci być doskonałym w tym, co robisz, dostarczą nowych doświadczeń, które z pożytkiem wykorzystasz dla dobra swojego i innych ludzi, wówczas z pewnością takie cele zmaterializują się łatwo i we właściwym czasie.

Dlaczego? Bo mieszczą się w obszarze Twojej drogi życiowej. Wyobraź sobie tę drogę. Ma ona kierunek zgodny z kierunkiem Twojego rozwoju i szerokość taką, jakim wachlarzem talentów i możliwości dysponujesz. A teraz postaw przy tej drodze latarnie, które będą ją oświetlały - to Twoje materialne dobra. Latarnie te służą wędrującej duszy, ułatwiają jej podróż. Możesz oczywiście postawić latarnię gdzieś daleko od drogi, tylko po co? Jest wówczas bezużyteczna, marnuje energię i może sprowadzić wędrującego na manowce. Podobnie jest z celami materialnymi, które niczemu nie służą, a są jedynie realizacją rozbudzonej ambicji i własnego ego. Można je osiągać, tylko i tak szczęścia nie przyniosą.

Mistrzostwo własnego życia

Zwróć też uwagę na ludzi, do których uśmiechnęła się fortuna. Historia wymienia ich wielu; moim ulubionym jest Henry Ford. Pasja udoskonalania towarzyszyła wszystkim jego poczynaniom. Przez całe życie uczył się i odkrywał nowe rozwiązania. Zdobyty majątek nie powodował zastoju w jego rozwoju osobistym. Był żyjącą prawdą o szczęściu i pieniądzu.

Spójność wewnętrzna jest potężną zasadą umożliwiającą osiągnięcie mistrzostwa swojego życia. Przekonasz się, że odkrywając misję swojej duszy, będąc jej wiernym w działaniu i myśleniu, ofiarując owoce swoich talentów innym ludziom, znając sens posiadania - zapewnisz sobie fizyczną manifestację wszystkich pragnień, czyli nieograniczony dopływ wszelkiej obfitości, pieniędzy i powodzenia, o jakim marzysz.

Zauważysz także, że życie stanie się radosne i pełniejsze w każdym swym przejawie. Integracja wewnętrzna zapewnia absolutny sukces przy podejmowaniu każdego działania. Wspaniałe jest to, że świadomości obfitości musisz nauczyć się tylko jeden raz. Jeżeli już ją masz, jest Twoja na zawsze i możesz ją spieniężyć lub zamienić na cokolwiek innego, czego pragniesz, kiedy tylko zechcesz. Nie ma tu znaczenia ani czas, ani miejsce na Ziemi. Twoja świadomość potrafi stworzyć

wszystko, czego potrzebujesz. Być może świadomość dobrobytu, harmonia sensu życia, działania i posiadania staną się jednymi z najważniejszych rzeczy, których kiedykolwiek nauczyłeś się w swoim życiu. Głęboko wierzę, że potrafisz uczynić ze swojego życia prawdziwe dzieło sztuki, czego życzę Ci z całego serca.

Afirmacje szczęścia i pieniędzy

Skoncentruj swoją świadomą uwagę, jak również popracuj na głębszych poziomach umysłu. Wybrane tu afirmacje ułatwią Ci proces przestrojenia swojej podświadomości w stronę integracji wewnętrznej i otwarcia się na niczym nieograniczony sukces życiowy.

Pokonuję ograniczające mnie myśli i tworzę świadomość dostatku dóbr, których pragnę.

Moja świadomość kreuje moje szczęście.

Żyję w zgodzie ze sobą, otwieram się na przyływ wszelkiego dobra do mojego życia.

W twórczy sposób zmieniam moją rzeczywistość na świat spełnionych marzeń.

Mam jedyne w swoim rodzaju zdolności i misję mojej duszy.

Zasługuję na sukces, szczęście i pieniądze.

Cały wszechświat wspiera moje wysiłki.

Przyciągam do siebie wszystko, czego prawdziwie pragnę.

Wszelkie bogactwo powstaje w umyśle człowieka.

Istnieje we mnie harmonia sensu życia, moich działań i stanu posiadania.

Pieniądze przychodzą do mnie zawsze naturalnie i we właściwym czasie.

Z radością witam wszelką obfitość, którą świat mnie obdarza.

Zasługuję na życie w szczęściu i dobrobycie.

Jestem mistrzem pieniądza. Służy on mojemu szczęściu i rozwojowi.

Sam ofiarowuję innym to, co chciałbym otrzymać.

Otwieram się na szczęście i pieniądze.

Korzystam z moich talentów dla dobra własnego i innych ludzi i to tworzy moje nieograniczone bogactwo.

Jestem sownie obdarowany talentami, które wykorzystuję dla dobra innych ludzi.

Szczęście i bogactwo są moim naturalnym stanem.

Energia mojego umysłu materializuje spełnienie moich potrzeb.

Kreuję w sobie świadomość obfitości.

Moje pragnienia spełniają się spontanicznie.

Misja mojej duszy, moje działania na rzecz ludzi i moje dobra są spójną całością.

Jest obfitość pieniędzy i miłości we wszechświecie; wystarczy ich też dla mnie. Pozwalam, aby wszystko, co jest dla mnie cenne, przybyło do mojego życia. Potrafię zmieniać swoje przekonania. Tworzę to, w co wierzę. Mam nowy sposób myślenia, jestem pozytywny i odnoszę sukcesy. Źródłem wszelkiego bogactwa jest moja świadomość. Doświadczam harmonijnego współdziałania wszystkich sił życia. Mam poczucie jedności z życiem. Jestem magnesem dla darów i fortuny.

Wszystko, czego potrzebuję do szczęścia i bogactwa, jest we mnie. Wierzę w świat, w którym jest naturalna obfitość wszelkich dóbr. Jestem częścią nieograniczonego w bogactwie wszechświata. Żyję dla doznania szczęścia, sukcesu i bogactwa. Jestem wdzięczny za to, co już posiadam. Mam serce wolne od zachłanności. Odnoszę sukces finansowy w każdym swoim działaniu. Nieustannie rozwijam się i powiększam przepływ fortuny przez moje życie. Wiem, że wszechświat jest hojny i obdarzy mnie wszystkim, czego naprawdę potrzebuję.

Wiem, że pieniądze kochają mnie i przychodzą do mnie naturalnie i łatwo.

Dbam o to, aby energia pieniądza stale krążyła.

Płacę swoje rachunki z przyjemnością.

Jestem świadomy energii pieniądza, przyciągam go i pozwalam mu krążyć.

Mam zawsze tyle pieniędzy, ile potrzebuję.

Jestem spokojny, pieniądze przychodzą zawsze, kiedy są potrzebne.

Wszystko, co daję, wraca do mnie pomnożone.

Jestem zawsze finansowo bezpieczny.

Uwalniam swoją nieograniczoną moc tworzenia szczęścia i pieniędzy.

Jestem człowiekiem sukcesu.

Szczerze życzę powodzenia wszystkim ludziom.

Czuję się doskonale, będąc człowiekiem zamożnym.

Potrzebuję pieniędzy, aby żyć pełnią życia, wygodnie i pięknie.

Używam pieniędzy dla dobra własnego i innych ludzi.

Chętnie przyjmuję pieniądze jako wyraz ludzkiej miłości i wsparcia moich działań.

W naturalny sposób przyjmuję pieniądze za to, co robię z przyjemnością.

Poszerzam swoje horyzonty i łatwo pozbywam się ograniczeń dotyczących pieniędzy.

Cenię intuicję jako mojego partnera w interesach.

Poszerzam swoją wiedzę o finansach i myślę o nich niekonwencjonalnie.

Usuwanie wszelkie przeszkody blokujące do mnie dostęp pieniędzy. Dobre myśli o pieniądzu przyciągają fortunę.

Każdego dnia przybywają do mnie coraz większe pieniądze.

Świadomie osiągam pomyślność.

Wybieram świat, w którym jest obfitość wszystkiego.
Zasługuję na dobrobyt i spełnienie najskrytszych marzeń.
Jestem otwarty na przyjęcie powodzenia.
Zasługuję na wszystko, co w życiu najlepsze.
Pozwalam sobie na życie pełne darów miłości i pieniędzy.
Mam świadomość nieograniczonych dóbr na świecie, wystarczy ich i dla mnie.
Jestem otwarty i gotowy na przyjęcie pieniędzy z nowych źródeł.
Pozwalam obfitości przeniknąć każdą komórkę mojego ciała.
Odnoszę sukces finansowy w każdym swoim działaniu.
Nieustannie rozwijam się i powiększam przepływ fortuny przez moje życie.
Dopuszczam do siebie wszelkie dobra i szczęście.
Lubię i przyciągam do siebie pieniądze, a one chętnie przychodzą do mnie.
Jestem bogaty z natury, ponieważ wszechświat wspiera każdą moją potrzebę i pragnienie. Pozwalam płynąć wielkiemu strumieniowi moich dochodów. Akceptuję stały wzrost swojego poczucia bezpieczeństwa finansowego. Wiem, że pieniądze kochają mnie i przychodzą do mnie naturalnie i łatwo. Powiększam swoje dochody niezależnie od sytuacji zewnętrznej. Z największą radością przyjmuję spływające na mnie szczęście i bogactwo. Jestem godny największych sukcesów, szczęścia i pieniędzy. Mam dostęp do obfitości wszelkiego rodzaju.
Sprawiam, że obfitość wszechświata swobodnie przepływa przeze mnie. Im więcej daję, tym więcej otrzymuję.
Uwalniam swoją nieograniczoną moc tworzenia szczęścia i pieniędzy. Doświadczam pomyślności bez granic. Używam pieniędzy dla dobra własnego i innych ludzi.
Jestem mądrze kierowany we wszystkich sprawach finansowych. Wierzę, że Wyższa Inteligencja ma wpływ na moje sprawy finansowe. Przyciągam ludzi i sytuacje, które mnie wspierają. Wierzę w swoją moc i siłę ducha, wierzę, że otrzymam wszystko, czego pragnę. Łatwo i bez wysiłku osiągam to, o czym marzę. Potrafię pokonać wszelkie trudności na drodze do fortuny. Moje dobre myśli o pieniądzach przyciągają fortunę. Każdego dnia przybywają do mnie coraz większe pieniądze. Przyciągam obfitość miłości i pieniędzy. Każdego dnia tworzę swój dobrobyt. Świadomie osiągam pomyślność.
Z tej ogromnej mnogości afirmacji wybierz tylko kilka. Zrób z nich swoje inkantacje i powtarzaj je codziennie z ogromną mocą. Tak długo z nimi pracuj, aż wszystko, co blokowało Twój nieograniczony sukces i rozwój finansowy, pryśnie jak mydlana bańka. Planując najwyższe standardy swojego nowego życia, pamiętaj, że potrafisz osiągnąć wszystko, czego umysłem, sercem i duszą zapragniesz.

Zakończenie

Dziękuję Ci, czytelniku, że towarzyszyłeś mi w podróży przez karty tej książki. Teraz już tylko od Ciebie zależy, na jak wysokim szczycie będziesz dalej wiodł swoje życie. Zapoznałeś się ze sposobami, pomysłami i zasadami, które mogą stworzyć najwspanialszą przyszłość. Ale tylko Ty zdecydujesz, jak je wykorzystasz. Być może po przeczytaniu odłożysz książkę i nadal będziesz postępował zgodnie z dotychczasową rutyną. Mam jednak ogromną nadzieję, że podejmiesz wysiłek i staniesz się Mistrzem Swego Życia. Przejmiesz nad nim kontrolę i maksymalnie zaczniesz wykorzystywać swoje możliwości, aby Tobie i nam wszystkim było na tej Ziemi nadzwyczajnie.

Bądź człowiekiem czynu, żyj z pasją i entuzjazmem, wymagaj od siebie więcej, niż inni mogliby się nawet spodziewać. Panuj nad swoimi myślami, działaniami i obyś już zawsze był prawdziwie szczęśliwy. Korzystaj z tego, czego się nauczyłeś, i to od zaraz. Żyj pełną piersią - dla siebie i dla innych, a wtedy dopiero poznasz niezwykłą głębię spełnienia. Pamiętaj o swoich ukrytych skarbach. Masz moc kochania i współodczuwania, wolę istnienia i siłę tworzenia. Potrafisz cieszyć się drobiazgami i rzeczami wielkimi. Przepęniają Cię żar, optymizm, pragnienie, witalność, energia, no i nieodłącznie towarzyszy Ci Twoje znakomite ciało. Niezależnie od sytuacji wszystko, czego potrzebujesz, zawsze masz w sobie! Jesteś częścią doskonałego wszechświata, który Cię wspiera i spełnia nawet najskrytsze Twoje marzenia. Tu i teraz możesz czuć się całkowicie bezpieczny i szczęśliwy.

Po przeczytaniu tej lektury masz ogromną szansę dokonania niezwykłych zmian z prędkością światła. Jesteś stworzony do życia wspaniałego, pełnego sukcesów, radości i harmonii. Co prawda, posiadanie nieograniczonej mocy nie oznacza, że zawsze będziesz zwyciężał, a trudności będą Cię omijały. Z pewnością jednak ze wszystkim znakomicie sobie poradzisz, a z każdej sytuacji będziesz czerpał naukę i doświadczenia. Moc oznacza zmianę percepcji świata, typowych zachowań i uzyskiwanych efektów, które nadadzą nowy, niezwykły wymiar Twojemu życiu. Bądź pewny, że Twoje życie nigdy już nie będzie takie samo jak przedtem.

Będę prawdziwie szczęśliwa, jeżeli chociaż jeden człowiek na świecie zmieni swoje życie po przeczytaniu mojej pracy. Może będziesz to właśnie Ty? Uznam wówczas swoją misję za spełnioną.