

KLUCZ DO PODŚWIADOMOŚCI

Paula Świątek

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Paula Świątek, rok 2010

Nr zamówienia: 925134
Nr Klienta: 697078
Data realizacji zamówienia: 2010-12-06
Zapłacono: 12,45 zł

Autor: Paula Świątek
Tytuł: Klucz do podświadomości

Data: 2010

Zdjęcie do projektu okładki zostało użyte za zgodą istockphoto.com

Wydawnictwo Złote Myśli sp. z o.o.
44-100 Gliwice
ul. Daszyńskiego 5
www.ZloteMyсли.pl
e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

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

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Jeśli przez myśl przeszło Ci, aby udostępnić tę książkę za darmo w internecie łamiąc tym samym prawa autorskie, POMYŚL, czy nie lepiej przyłączyć się do Programu Partnerskiego i ZARABIAĆ poprzez promowanie tej i kilkuset innych książek z naszego wydawnictwa. [Zobacz szczegóły.](#)

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

Spis treści

Klucz do podświadomości

Od Autorki.....	5
Wstęp.....	7
Słowniczek	10
Trzy poziomy umysłu	18
Dwie osobowości mózgu	23
Centrum dowodzenia	25
Czym właściwie jest podświadomość?	28
Świadomość — program podświadomości	32
Świadomość i podświadomość — co je łączy, a co dzieli?.....	38
W świecie iluzji — natura świadomości	41
Jak działa podświadomość?	45
Podświadomość a misja duchowa.....	53
Głębia podświadomości.....	59
Co daje praca z podświadomością?	63
Filtry percepcyjne.....	66
Wewnętrzne zapotrzebowanie	73
Uwaga! Sabotaż!	74
Mechanizm psychocybernetyczny	76
Podświadome programy.....	80
Wyparcie i projekcja	83
Podświadome potrzeby	85
Wewnętrzne przyzwolenie	87
Podświadomy lęk	89
Emocje	91
Przekonania	93
Autopilot a zmiana przekonań	97
Prawdziwe możliwości	101
Słaby punkt umysłu podświadomego	104
I wszystko staje się jasne.....	108
Krok po kroku w stronę zmiany.....	111
Podstawowe narzędzia w pracy z podświadomością.....	114

Kreowanie trwałych zmian a podświadomość	116
Ile czasu potrzeba, by przeprogramować podświadomość?	117
Zakończenie	118

Spokój duszy

Strefa Umysłu	123
Na początek	125
Życie pełne spokoju	127
Myśli pełne spokoju	133
Arkusze wewnętrznej równowagi	136
Arkusze 1	136
Arkusze 2	137
Arkusze 3	138
Emocje zrównoważone	140
Z daleka od stresu	144
Śmiech zamiast gniewu	147
Złość zneutralizowana	149
Pudełko	151
Lęk? Nie, dziękuję	152
Pożegnanie przeszłości	153
Uwolnienie i wybaczenie	155
Dobre rozwiązania	157
Harmonia i ład	161
Otoczenie pełne życzliwości	164
Relaks i odprężenie	167
Czas na wzmocnienie	170
Siła spokoju	173
Spokojnie i skutecznie	175
Energia spokoju drogą sukcesu	177
Kodeks Spokoju Ducha	181
Jak utrwalić w sobie siłę spokoju?	183
Deklaracje, karty, oświadczenia wzmacniające	185
Zakończenie	187

Od Autorki

Doskonale wiem, że rozwój osobisty, poszukiwanie odpowiedzi na dręczące pytania czy znalezienie własnej drogi życiowej są bardzo trudnymi i ambitnymi wyzwaniem. Decydują się na nie wyłącznie ludzie pełni pasji, odwagi i siły ducha, które nie pozwalają im stanąć w miejscu i poprzestać na połowicznych rozwiązaniach. Nie istnieją osoby, które rodzą się, dysponując mądrością i wiedzą pozwalającą im kroczyć ścieżką oświecenia. To droga, która wyłania się przed tymi, którzy pragną ją zobaczyć i na nią wstąpić. Nie poprzestaną, póki jej nie odnajdą. Ty jesteś jednym z nich.

Przebudzenie w Twoim życiu już się rozpoczęło — szukasz środków, metod, sposobów, technik i wskazówek, dzięki którym zobaczysz więcej i pojmiesz świat pełniej. Możesz tego dokonać wyłącznie poprzez poznawanie siebie i rozwój świadomości. Szukasz i tylko kwestią czasu jest, kiedy znajdziesz to, czego najbardziej potrzebujesz i co w pełni odpowie Twoim duchowym pragnieniom. Wiedza, poszukiwanie i świadomość są światłem życia — jesteś w jego kręgu już w tym momencie. Ciemność nie jest niczym in-

nym jak brakiem światła — niewiedzą, zamknięciem. Otwierając swój umysł, dajesz sobie najwspanialszy prezent, na jaki możesz sobie pozwolić i na jaki w pełni zasługujesz. Śmiało trzymaj się już obranego kursu — gratuluję Ci.

Paula Świątek

www.strefaumyslu.pl

Wstęp

Możesz odkryć źródło nieograniczonej mocy swojego umysłu, zrozumieć jego potęgę i przejąć kontrolę nad nią oraz wykorzystać tak, by w każdej sekundzie pracowała na Twoją korzyść.

Tym źródłem jest Twój umysł. Podświadomość — posłuszny sługa, czujny doradca, zawsze pracuje wyłącznie dla Ciebie. Może zapewnić Ci wszystko, czego pragniesz i o czym myślisz, ponieważ za każdym razem znajduje sposoby znacznie wykraczające poza możliwości umysłu świadomego.

Od tej pory nie musisz czekać na to, co przyniesie Ci los. Możesz sam kreować zmiany w swoim życiu i zaspokajać swoje potrzeby. Jedyne, czego potrzebujesz do tego celu, to wiedza o funkcjonowaniu i istocie podświadomości.

Na pewno zdajesz sobie sprawę z tego, że nie zawsze podświadomość może być dobrym doradcą. Świadomie czegoś nie chcemy robić, a jednak to robimy. I odwrotnie — podświadome „Ja” aż krzyczy, żebyśmy coś zrobili, a świadomie unikamy podejmowania działania. Na poziomie wykonawczym — czyli zachowań automatycznych, podstawowych — podświadomo-

mość steruje nami idealnie. Jednak co w przypadku, kiedy mamy do czynienia z projekcjami negatywnymi, destrukcyjnymi, czarnymi scenariuszami i odgrywaniem filmów oraz ról życiowych, które są nie nasze, nie pasują do nas, nie sprawdzamy się w nich? Jak odkryć te właściwe, dobre dla nas, które poprowadzą nas do spełnienia, poprzez pomyślność, sukces, bezpieczeństwo i możliwości?

Czy świadome „Ja” jest silniejsze od podświadomego? Które z nich ma większą moc sprawczą? W jaki sposób reaguje podświadomość? Co lubi i co do niej przemawia? Dlaczego tak trudno zmienić stare przyzwyczajenia i wprowadzić zmiany w życiu? Jak odnaleźć klucz do umysłu podświadomego? Poznaj odpowiedzi na te pytania i dowiedz się, co możesz osiągnąć poprzez pracę z podświadomością.

Odkryj tajemnice podświadomości i poznaj całą prawdę o umyśle nieświadomym. Uświadom sobie, co wspiera Cię na drodze realizacji, a co Cię sabotuje. Naucz się wykorzystywać moc podświadomego umysłu, otwórz się na zrozumienie, zacznij myśleć zawsze z korzyścią!

Nie sposób być naprawdę szczęśliwym, nie poznając w pełni swojej natury. Szczęście ma różne oblicza, zawsze jednak droga do jego osiągnięcia polega na zdobyciu świadomości siebie i konfrontacji ze swoim światem wewnętrznym — zarówno marzeń i wzniosłych celów, jak i lęków, ograniczeń i cieni.

Samopoznanie jest jedynym sposobem przybliżającym do tego, co mamy w życiu najcenniejsze — siebie. Odkrywanie siebie, zrozumienie, akceptacja i samoświadomość są jedyną pewną gwarancją sukcesu.

Jeśli pragniesz trwałej zmiany w życiu, niezależnie od tego, jakiej sfery ma ona dotyczyć, już dziś podejmij decyzję, że zrobisz wszystko, co w Twojej mocy, by odnaleźć swoje źródło szczęścia i pozbyć się krępujących więzów.

Słowniczek

Zapoznaj się z podstawowymi pojęciami, które spotkasz na kartach książki.

Afirmacje — pozytywne sugestie świadomie stosowane w celu programowania podświadomości. To wzorce zaszczipiające nowe nawyki myślowe, eliminujące ograniczające przekonania. Termin ten pochodzi z języka łacińskiego i oznacza potwierdzenie, zgodę, aprobatę, uznanie, utrwalenie, a więc afirmacja zmierza przede wszystkim do utwierdzenia w dążeniu do pożądanego celu. Afirmacje są jedną z podstawowych technik audioneuronalnych służących do przeprogramowania umysłu podświadomego. Afirmacje dzielimy na: uwalniające, wybaczące, akceptujące, właściwe lub wyrażane myślą, słowem, sercem i czynem.

Akceptacja — zgoda na przyjęcie świadomości sytuacji w jej faktycznej formie, wraz z towarzyszącymi jej okolicznościami i konsekwencjami. Zaakceptowanie sytuacji obecnej jest pierwszym krokiem do zmiany, ponieważ umożliwia konfrontację z rzeczywistością i wyzwolenie się z blokujących mechanizmów obronnych, takich jak opór, negacja czy zaprzeczenie. Nie

możemy nic zmieniać, tocząc wewnętrzną walkę, blokując się i zaprzeczając. Kiedy przestajemy mówić światu „nie”, uwalniamy zablokowaną energię i pozwalamy sprawom iść swoim torem. Mamy możliwość spojrzeć na siebie z innego punktu widzenia niż dotychczas, ponieważ nie skupiamy się już na obronie. Pozbywamy się strachu i otwieramy na zmiany, a one zaczynają się materializować w naszym życiu. Akceptacja często mylona jest z aprobatą, czyli przyzwoleniem i godzeniem się na trwanie niezadowolającego stanu rzeczy.

Energia — przyczyna istnienia, podstawa, budulec materii, przenikający każdy element wszechświata i kształtujący go, obdarzający właściwościami odpowiednimi do poziomu drgań i częstotliwości.

Intencja — podświadomy, nadrzędny motyw kształtujący priorytet duchowy, życiowy i osobisty. Jest to wewnętrzna potrzeba rodząca działanie, podejmowanie decyzji, dążenie do zaspokojenia poprzez wybór postaw, zachowań, wypełnianie określonych, popartych nią celów.

Intuicja — proces polegający na podświadomej analizie, której efektem jest wymykające się racjonalnemu umysłowi przekonanie, wniosek, pewność, nakazujący podjęcie określonej decyzji, niezrozumiałej z punktu widzenia utartych schematów myślowych. Intuicja jest głosem podświadomości, nazywana bywa dodatkowym, szóstym zmysłem umysłu. Jest ona zdolnością umysłu nieświadomego do wylapywania informacji z pola kwantowego.

Manipulacja — działanie mające na celu uzyskanie określonego efektu (skutku) poprzez utajone, niejawne postępowanie i wywieranie wpływu w taki sposób, by osoba poddawana manipulacji nieświadomie, z własnej woli realizowała zamierzony przez nadawcę cel.

Mentalność — określony sposób reagowania emocjonalnego, opisywania rzeczywistości i klasyfikowania jej w kategoriach korzyści i strat, sprzyjających, pozytywnych lub negatywnych. Mentalność to struktura reagowania na bodźce zewnętrzne, determinująca ich interpretację.

Modlitwa — osobista prośba poparta intencją, wzmacniająca cel, koncentrująca siły duchowe, mająca na celu łączność z nadświadomością i powierzenie indywidualnego zapotrzebowania, zamówienia — energii duchowej, uniwersum. Celem modlitwy jest wzmocnienie wewnętrzne poprzez łączność z energią wszechświata, oczyszczenie duchowe, uzyskanie odpowiedzi, oświecenia, wskazówki, rady, pomocy, wsparcia — wykraczającej poza skalę możliwości umysłu świadomego.

Myśl — subiektywny twór umysłu opisywany zmysłem wzroku, słuchu, dotyku, smaku, zapachu; określający aktywność umysłową, tworzący percepcję i pozostałe struktury poznawcze. Myśl jest tworem energetycznym wpływającym i kształtującym materię — fizyczność ciała oraz rzeczywistość, czas — przeszłość, teraźniejszość, przyszłość — poprzez wynikające ze schematów myślowych (paradygmatów) wybory, postawy i reakcje.

Ograniczające przekonania — przekonania destrukcyjne, niszczące, prowadzące do ograniczenia efektywności działania, podtrzymujące niskie poczucie własnej wartości. Konsekwencją ograniczającego systemu podświadomych przekonań jest lęk, apatia, zniechęcenie, rezygnowanie z aktywności, agresja, złość, poczucie winy, wstyd i podobne emocje o negatywnym zabarwieniu. Postawy to: bierność, opór, lęk przed zmianą, unikanie odpowiedzialności, stosowanie mechanizmów obronnych i manipulacja, wycofanie, nieufność, nieśmiałość, brak wiary i niska samoocena.

Paradygmaty — filtry percepcyjne, przez które odbieramy rzeczywistość, analizujemy ją podświadomie i przyjmujemy (dostrzegamy) lub odrzucamy (ignorujemy).

Podświadome programy — działanie, reagowanie w określony, wyuczony, automatycznie powielany sposób na sytuację klasyfikowaną jako znajoma oraz przypisywanie jej subiektywnej interpretacji opartej na zebranych wnioskach i doświadczeniach.

Postrzeżanie — wyuczony sposób odbierania rzeczywistości. Sposób, w jaki odbieramy bodźce, jest uwarunkowany wzorcami neurologicznymi, wykształconymi w mózgu.

Potrzeba — osobisty cel do zaspokojenia, niezbędny do zdrowego, optymalnego funkcjonowania i komfortu psychicznego, fizycznego i emocjonalnego.

Programowanie podświadomości — proces pracy z systemem przekonań, mający na celu wyodrębnianie niekorzystnych, destrukcyjnych schematów myślowych, ograniczających przekonań, wykorzeniecie ich i zastąpienie nowymi wzorcami myślowymi stanowiącymi podstawę zdrowych, optymalnie pozytywnych reakcji.

Projekcja — przeniesienie na świat zewnętrzny oraz ludzi własnych interpretacji i ocen.

Przeniesienie — podświadomy proces projekcji na świat zewnętrzny, otoczenie, ludzi swoich przekonań, sądów, interpretacji. To nadpisywanie subiektywnego znaczenia wobec neutralnej rzeczywistości i dostrzeganie w rzeczywistości własnych, wypartych cech.

Samocena — obraz siebie określany przez subiektywną ocenę własnych możliwości i ograniczeń. To zbiór poglądów i ocen dotyczących swoich umiejętności, wspomnianych możliwości, ograniczeń i braków. Stanowi ona podstawę tożsamości, a także swoisty, subiektywny kodeks, według którego funkcjonujemy, opierając na nim swoje postawy, reakcje i świadome decyzje. To system wynikający z podświadomych, głęboko zakorzenionych przekonań. Samocena jest:

- matrycą obrazu rzeczywistości;
- wypadkową wszystkich czynników, na podstawie których wizualizujemy siebie;
- tendencją do osobistej oceny;

- zbiorem przekonań dotyczących „Ja”, własnej osoby;
- subiektywną, indywidualną analizą SWOT — szans i zagrożeń, możliwości, własnych umiejętności, predyspozycji, celów i ograniczeń.

Stan alfa — aktywność fal mózgowych w częstotliwościach od ośmiu do czternastu cykli na sekundę (Hz), oznaczająca stan głębokiego relaksu i rozluźnienia. Koncentrujemy się podczas niej na wewnętrznej sferze świadomości. Alfa jest stanem poprzedzającym sen. To sfera twórczej mocy umysłu, wyobraźni, wizji, obrazów i wewnętrznej kreacji umysłu.

Stan beta — aktywność fal mózgowych w częstotliwościach od czternastu do stu Hz (odpowiada to stanowi czuwania). Jest to stan świadomości skoncentrowanej na fizycznym, zewnętrznym świecie i funkcjonowaniu w nim. Umożliwia efektywne przystosowanie do warunków rzeczywistości, odbiór bodźców i informacji z otoczenia, komunikację, procesy decyzyjne, planowanie, analizę informacji. Oznacza działalność w świecie rzeczywistym, odbywającą się w ramach podstawowych zmysłów poznawczych.

Stan theta — praca w zwolnionych częstotliwościach w skali od czterech do siedmiu Hz. Jest naturalnym stanem snu, marzeń sennych.

Stan delta — częstotliwości od pół do czterech Hz — charakterystyczna dla fazy głębokiego snu. To długie fale mózgowe.

*Cztery główne poziomy fal mózgowych można porównać z czterema stopniami przekładni samochodowej, gdzie beta to pierwszy bieg, alfa – drugi, theta – trzeci, delta – czwarty. Większość ludzi funkcjonuje przez cały dzień w zakresie fal beta. Możesz sobie wyobrazić prowadzenie samochodu sportowego na pierwszym biegu, z pedałem przyciśniętym do deski przez cały dzień?*¹

Schemat – wypracowany na podstawie nabytych doświadczeń model reagowania mentalnego i fizycznego.

Stereotyp – ogólny, ujednoczony opis rzeczywistości, stworzony na podstawie obserwacji charakterystycznych, jednostkowych cech, pozbawiony precyzyjnego kontekstu, stanowiący społeczny wyznacznik norm; wzorzec do naśladowania.

Wizualizacja – tworzenie i zaszczepianie pozytywnych, wielozmysłowych obrazów opartych na subiektywnych potrzebach, intencjach i celach; kreatywna umiejętność umysłu, kształtująca i umacniająca pożądaną podświadomie cel. W pracy terapeutycznej wizualizacja wzmacnia treść afirmacji. Ma ona ogromną moc, ponieważ podświadomość nie rozróżnia wspomnień i obrazów wykreowanych w umyśle.

Wyobrażenia – twórcza umiejętność kreowania wielozmysłowych obrazów, wizji, przypominania sobie zaistniałych wydarzeń i dowolnej ich modyfikacji oraz tworzenie całkowicie nowych koncepcji, niemających potwierdzenia w świecie zewnętrznym.

¹ J. Assaraf, M. Smith, *Odpowiedź*, Warszawa 2008.

Wyparcie — wymazanie ze świadomości wspomnień dotyczących traumatycznych wydarzeń, powodujących ból emocjonalny, z którym świadomie nie potrafimy sobie poradzić i nie jesteśmy gotowi na konfrontację. Wyparcie może mieć dwojaką postać:

- pierwotne — następuje tuż po doświadczeniu traumy i polega na całkowitym wymazaniu z pamięci faktu jej zaistnienia. W umyśle dochodzi do blokady informacji o wydarzeniu, jakie nastąpiło, co w konsekwencji doprowadza do sytuacji, w której osoba wypierająca wspomnienie doświadczenia traktuje je jako takie, które nigdy nie miało miejsca;
- wtórne — kiedy pamięć o traumie istnieje w świadomości, ale nieumiejętność usunięcia cierpienia, jakie przywołuje, powoduje zepchnięcie do podświadomości wspomnień o niej; raz wyparta ze świadomości staje się zapomniana lub jest utrzymywana w tym stanie poprzez mechanizmy obronne, jak np. zaprzeczenie.

Zaprzeczenie — mechanizm obronny polegający na negacji rzeczywistości, niechęci do dostrzegania faktów, odrzucaniu sytuacji i okoliczności w ich realnej formie. Zaprzeczanie to odmowa przyjęcia do świadomości stanu faktycznego, co z kolei blokuje konieczność konfrontacji z bolesnymi emocjami i wspomnieniami.

Trzy poziomy umysłu

W koncepcji rozwoju duchowego umysł jest trójwymiarowy. Człowiek jako istota duchowa funkcjonuje na trzech poziomach: świadomym, podświadomym i nadświadomym. Wszystkie tworzą uzupełniającą się całość, a każdy z nich pełni określoną funkcję. Podświadomość, nadświadomość i świadomość tworzą jaźń.

Świadomość to praca w częstotliwościach beta, podświadomość — w częstotliwościach alfa, a nadświadomość — w wysokich częstotliwościach theta. Faza głębokiego snu (nieświadomość) jest to z kolei praca w częstotliwościach delta.

Umysł nieświadomy to określenie stosowane dla opisania innych niż logiczne, schematyczne, świadome moce umysłu. Są to poziomy podświadomości i nadświadomości.

Świadomość umożliwia funkcjonowanie w świecie ludzkim, materialnym, doczesnym i w teraźniejszości. Dzięki niej zbieramy doświadczenia i komunikujemy się. Świadomy umysł to zaledwie od czterech do sześciu² procent zdolności naszego umysłu! Na tym

² Przyjmuje się, że 6% wykorzystania potencjału świadomego umysłu osiągają geniusze.

poziomie kreujemy siebie, swoje postawy, zmieniamy osobowość, decydujemy o tym, co chcemy robić; co przyjmujemy, a co odrzucamy.

Podświadomość natomiast jest odpowiedzialna za kontrolę autonomicznych funkcji organizmu. Stanowi bazę danych gromadzącą zapis wspomnień, doświadczeń, informacji i wiedzy. Jest to zbiór schematów myślowych, wniosków i ocen tworzących programy, według których automatycznie reagujemy na rzeczywistość. Utożsamia się ją z twórczą, kreatywną, spontaniczną, impulsywną i swobodną nieograniczoną naturą, źródłem wyobraźni. Funkcjonuje w sposób przypadkowy, działa odtwórczo, podczas gdy zdolność analizy, syntezy i oceny faktów należy do funkcji świadomości. Podświadomość często posługuje się własnym specyficznym językiem obrazów, symboli, ukrytych znaczeń.

Nadświadomość jest określana jako jaźń łącząca umysł z wyższą energią umożliwiającą doznawanie oświecenia, oczyszczenia, wyższych wibracji duchowych i natchnień. Jest to wyższa, duchowa natura umysłu wykraczająca poza wibracje związane z niskimi (podświadomymi) energiami (jak np. z lękiem, z obawą czy smutkiem). Utożsamiana jest z duchowym prowadzeniem³, z wyższym „Ja”. Są to czyste intencje, prawda,

³ Duchowe prowadzenie — w koncepcji rozwoju duchowego nadświadomość pełni rolę przewodnika, który poprzez inspirację osiąganą w stanach wyciszenia umysłu (zrównoważenia), np. podczas medytacji, umożliwia doświadczenie oświecenia, czyli zrozumienia własnej misji duchowej, drogi życia, odkrycie priorytetów duchowych (np. przetransformowanie doświadczeń określonego typu emocjonalnego). Może mieć postać odpowiedzi

prawość i dobro. Z nadświadomości pochodzą komunikaty niezależne od naszej woli czy doświadczeń życiowych.

Stan nadświadomości inaczej można określić jako umiejętność dostosowania umysłu do czerpania informacji z pola informacyjnego, łączenia się z tzw. polem kwantowym świadomości.

O ile komunikaty z podświadomości popierane są uczuciami lęku, niepokoju, obaw czy innymi negatywnymi odczuciami pojawiającymi się w obrębie ciała, o tyle tym z nadświadomości towarzyszą spokój, euforia i błogość. Są one jasne, czytelne (oświecenie), dają poczucie bezpieczeństwa — pewność, że jesteśmy na właściwej drodze.

wskazujących rozwiązanie problemu, nurtującej kwestii dotyczącej dylematów związanych z wyborem drogi życia, pełni rolę wątpliwości, jaką decyzję podjąć, przeczuwając, że opcje, które mamy do wyboru ukształtują przyszłość według dwóch całkowicie różnych scenariuszy. Szukając odpowiedzi w podświadomości w takich chwilach, bazujemy na wypadkowych schematów (programów) i bazie przekonań, skazując się na powielanie doświadczeń z przeszłości. Pozwalając sobie na wsłuchiwanie się w odpowiedzi płynące z nadświadomości dokonujemy wyborów wolnych od brzemienia programów kotwiczących nas w kręgu przetwarzanych doświadczeń, uwalniamy się, dostrzegamy możliwości pasujące do wyższych wibracji energetycznych. Wychodzimy poza własny „codzienny” wzorzec energetyczny (myśl jest energią, każdy poprzez wybór określonych wzorców myślowych tworzy swój indywidualny zapis energetyczny, poprzez który rezonuje ze światem, energia umysłu przekłada się na energię doświadczeń życiowych w myśl zasady: podobne przyciąga podobne), pozwalając tym samym dostrzec coś więcej, niż pozwala nam zauważyć mechanizm (np. RAS) umysłu podświadomego.

Świadomość jest identyfikowana z naszą tożsamością, osobowością i charakterem, podświadomość z mroczną stroną naszej duszy, a nadświadomość z duchowością, lepszą stroną osobowości, wyższym „Ja”.

Oba umysły, świadomy i nieświadomy, działają jednocześnie. Każdej z tych części jest przypisany inny poziom drgań. Podświadomości niskie częstotliwości, nadświadomości – wysokie. Świadomie działamy na falach beta. Podświadomość funkcjonuje w falach alfa, a nadświadomość w falach theta. Niskie wibracje stanu beta, czyli umysłowe, to wysokie wibracje duchowe. W tym stanie nawiązujemy kontakt z nieświadomą częścią „Ja”.

Jeśli działamy w ciągłym stresie, zagłębiając się w negatywne emocje, wyłącznie w sprawy świata materialnego, poziom drgań fal beta wzrasta, co powoduje, że zagłuszamy fale alfa; odcinamy się od nich na poziomie świadomym. W stan alfa wchodzimy codziennie przed zaśnięciem, w fazie głębokiego relaksu.

Kontakt z nadświadomością można uzyskać przez praktykowanie medytacji, afirmacji, podnoszenie wibracji duchowych, a obniżenie świadomych, umysłowych; poprzez wyciszenie, wyzbycie się oskarżenia, osądzania, lęków i zagłębiania w emocjach, które obniżają nasze wibracje.

Troistość umysłu zapewnia nam pełną realizację siebie na wszystkich planach.

I. Nadświadomość zapewnia kontakt z naszym duchowym „Ja”, podążanie drogą rozwoju duchowego, realizowa-

nie jego planu. Według teorii radykalnego wybaczenia zapewnia nam kontakt ze światem Boskiej Prawdy⁴. Przenika zarówno świadomość, jak i podświadomość, i może być utożsamiana z duszą. Nadświadomości jako sferze symbolizującej boską, duchową część „Ja”, jest przypisywana rola nadrzędna. To stan oświecenia, w którym mamy dostęp do energii duchowej, wznosimy się, oczyszczamy energetycznie.

II. Umysł świadomy jest łącznikiem między światem zewnętrznym, fizycznością a instynktem, duchem i energią kosmiczną (duchową). Znajduje się w centrum, jest równoważnią między dwoma stanami: świadomości i materii.

III. Podświadomość jest utożsamiana z najgłębszą, mroczną częścią naszego „Ja” jako skarbnica wszystkich zbieranych w ciągu życia doświadczeń. Przez przechowywanie i odtwarzanie ich wzmacnia wzorzec energetyczny z nimi związany. Im więcej negatywnych wspomnień, niskich emocji, tym większym bagażem energetycznym jesteśmy obciążeni. Proces rozwoju duchowego przy wykorzystaniu wszystkich zdolności umysłu ma na celu oczyszczenie i transformację negatywnych doświadczeń, uwolnienie się od nich i wejście na wyższy poziom energetyczny (co w praktyce oznacza pozbycie się destrukcyjnych wzorców myślowych, zwiększenie stopnia świadomości, oczyszczenie emocjonalne, konstruktywne, pozytywne, optymalne wykorzystywanie mocy swojego umysłu).

⁴ C. Tipping, *Radykalne Wybaczenie*, Konstancin-Jeziorna 2005.

Dwie osobowości mózgu

Mózg jest zbudowany z dwóch półkul połączonych z sobą systemem komórek zwanych *corpus callosum* (spoidło wielkie), który umożliwia przepływ danych między nimi. Każda z nich posiada specyficzne przymioty i specjalizuje się w swoistych funkcjach dotyczących odbierania i segregowania docierających do nich danych. Poprzez uwarunkowanie mamy tendencję do większego wykorzystywania mocy jednej z półkul, która tym samym staje się dominująca. O ile wszyscy posiadamy predyspozycje wynikające z charakteru obu półkul mózgowych, każdy z osobna ma specyficznie wykształconą skłonność do częstszego wykorzystywania jednej z nich. Żadna z półkul nie może być utożsamiana z „lepszą” czy „gorszą” — są one po prostu różne i charakteryzują się odrębnymi właściwościami, przy czym ich specyficzne uwarunkowania powodują, że obie obdarzają nas zdolnościami przydatnymi w różnych sytuacjach, mogąc ułatwić nam drogę do osiągnięcia wyznaczonego celu.

Lewa półkula posiada predyspozycje linearne, jest odpowiedzialna za analityczne, uporządkowane preferencje postrzegania i myślenia, zdolności językowe i logiczne. Prawa zaś charakteryzuje się kreatywno-

ścią, wyostrzoną wrażliwością na rejestrowanie rytmu, muzyki i obrazów.

Tradycyjne podejście w mierzeniu inteligencji w testach na pomiar IQ bazuje na sprawdzaniu możliwości lewej półkuli. W świetle nowych badań okazuje się, że zdolności analitycznego, uporządkowanego myślenia, logiki i porządkowania słów czy liczb są tylko niewielką częścią prawdziwego potencjału zdolności intelektualnych umysłu. Istnieje wiele unikatowych kombinacji i predyspozycji będących miarą subiektywnych zdolności wykorzystywania umysłu, poza już zdefiniowanymi typami inteligencji społecznej, emocjonalnej czy tzw. duchowej. Mieszanka umiejętności mózgu postrzegania i przetwarzania różnych bodźców stanowi niepowtarzalny kapitał określający pakiet talentów i zdolności, z którego każdy może korzystać do woli, rozpoznając go i bazując na nim jako źródle kreowania zadowalająco wysokiej jakości życia.

Stereotypowe określanie inteligencji staje się nieadekwatne do faktycznych możliwości mózgu. Uświadomienie sobie własnego pakietu talentów i zgoda na ich rozwijanie umożliwia określenie swojego kierunku w życiu i właściwe postawienie sobie celów do osiągnięcia. Możemy próbować wspinać się po drabinie cudzych celów, jednak w pewnym momencie za każdym razem zrozumiemy, że nie jesteśmy na właściwej drodze – własnego spełnienia i realizacji, która prowadzi nie poprzez ucieczkę od siebie, ale poprzez poznawanie siebie, własnych możliwości i rozwój tych ostatnich.

Centrum dowodzenia

Wyobraź sobie, że odbywasz podróż w głąb swojego umysłu. Zobacz go jako przestrzeń. Wyobraź sobie twarz jako maskę. Przenikasz przez nią i stajesz po drugiej stronie. Znajdujesz się w jasnej, bezkresnej przestrzeni, nieograniczonej żadną barierą. Zaczynasz poruszać się naprzód. Pędzisz w głąb umysłu. Pokonujesz niezmierną odległość w ciągu jednej chwili. Podróżujesz z prędkością światła w bezkres umysłu. Docierasz do celu. Jesteś w miejscu poświęconym wyłącznie informacji i analizowaniu danych. W głębi znajduje się pomieszczenie, z którego masz dostęp do całej bazy danych. Możesz przeglądać ją bez ograniczeń, szeregować, szukać zależności, porządkować, szukać zbieżności i na ich podstawie wyciągać wnioski. Czas płynie bardzo wolno. Z tego miejsca widzisz wszystko — wiesz o sobie wszystko. To Twoje Centrum Dowodzenia. Tutaj możesz rozważać, porównywać, analizować i organizować dane. Układasz informacje w ciągi, zależności i schematy, które łączysz z określonymi reakcjami. Tworzysz plan działania, określasz strategię — kierunek, w którym zamierzasz podążać.

Stąd przekazujesz informacje do Pokoju Projektacji i jednocześnie przesyłasz komunikaty dotyczące

działań do podjęcia i wypadkowe działań opartych na wcześniejszych doświadczeniach.

Jak wygląda Pokój Projektacji? Stoisz przed wielką szklaną ścianą, przez którą docierają setki tysięcy informacji. Jest bardzo jasno. Za Tobą znajduje się ogromny ekran, a na nim wyświetlają się równolegle obrazy — niczym wielokanałowy przekaz różnych stacji telewizyjnych. Ty z natłoku informacji, które Cię bombardują, wyłapujesz te najbardziej interesujące, związane z Tobą, te, które przykuwają Twoją uwagę lub na które chcesz reagować. W tzw. międzyczasie odczytujesz dane przyplływające do Ciebie z Twojego Centrum Dowodzenia i decydujesz, które masz wykorzystać, nadając im odpowiednią rangę ważności. Na te, które wydają Ci się priorytetowe, reagujesz najszybciej. Tutaj, w Pokoju Projektacji, czas płynie bardzo szybko. Świat zmienia się w ułamkach sekund i często musisz reagować błyskawicznie. Nie masz chwili na analizowanie każdej informacji, jaka płynie do Ciebie z Centrum Dowodzenia. Są to dwa rodzaje przekazów: komendy i normy wyjściowe. Komendy wypełniasz natychmiast — otrzymujesz je w sytuacjach rozpoznawalnych, znanych, bezpośrednio dotyczących Twojego życia, bezpieczeństwa, potrzeb, w kontaktach ze znanymi Ci ludźmi, miejscami, okolicznościami. Normy wyjściowe to komunikaty podające Ci gotowe scenariusze reakcji i przewidywanego ciągu zdarzeń. Jednak to Ty decydujesz, którą odpowiedź wybrać, co zaakceptować, a co odrzucić. W natłoku informacji często wykorzystujesz schematy — rozwiązania, które wcześniej już sprawdziłeś i stosujesz je ciągle, jako najprostszą drogę reagowania. W Centrum Dowodzenia

powstają mapy rzeczywistości kształtowane na podstawie Twoich doświadczeń, zachowań, obserwacji. Prawidłowa komunikacja między Pokojem Projekcji a Centrum Dowodzenia zapewnia sprawną wymianę informacji. Niekiedy jednak połączenie ulega zerwaniu. Dzieje się tak wtedy, gdy przestawiasz się na fale beta — do których dostrajasz się, komunikując się ze światem. Fale alfa — Twoja częstotliwość połączenia z Centrum Dowodzenia może czasem się zagubić; często wyłączasz zdolność funkcjonowania na nich zbyt zajęty odnajdywaniem się w świecie beta. Twój świat wewnętrzny nadający w alfa przesyła Ci odpowiedzi i interpretacje, które również wyświetlają się na ekranie za Tobą. Jesteś decydentem i wykonawcą, jednak w ramach komunikatów płynących z Centrum Dowodzenia.

Twoje Centrum Dowodzenia to umysł podświadomy, Pokój Projekcji to świadomość. Działamy jednocześnie w różnych częstotliwościach umysłu, jakby równoległe funkcjonując w kilku światach o swoistych właściwościach, innym czasie, zasięgu, charakterze, znajdując między nimi kompromis i części wspólne.

Świadomości powierzamy wybór kierunku — cele życiowe, decyzje o tym, czy i jakie działania podejmujemy. Podświadomość działa na zasadzie autopilota — zaprogramowana dba, byśmy nie stracili z oczu wybranego kursu. Centrum zarządzania — Centrum Dowodzenia, czyli podświadomość, zajmuje się ogromem nieuświadomionych działań niezbędnych do osiągnięcia zdefiniowanych przez podświadomość kierunków (wyznaczonych poprzez skalę stawianych sobie celów).

Czym właściwie jest podświadomość?

Przyjrzyjmy się podświadomości. Podświadomość to nasze alter ego, z którego istnienia, postaci i potęgi często nawet w minimalnym stopniu nie zdajemy sobie sprawy. Jest jak ocean — nie do końca zbadana, pozostająca tajemnicą. Zawsze czujna, nigdy nie śpi, dostrzega i zapamiętuje wszystko, nieustannie przetwarzając tysiące informacji i wpływając na nasze postrzeganie świata. Podświadomość nie ocenia, jest neutralna — w swojej istocie ani dobra, ani zła.

Termin ten — wprowadzony do psychologii przez Dessoira — często jest błędnie utożsamiany z pojęciem przedświadomości w teorii Freuda. W polskich tłumaczeniach dzieł Freuda niekiedy (obok terminu „pozaświadomość”) występuje pojęcie nieświadomości. Terminu tego używał czasem także Jung, odnosząc się do głębszej warstwy nieświadomości indywidualnej. Obszar nieświadomości indywidualnej w terminologii Junga nazywany jest cieniem indywidualnym.

W każdym z nas istnieje pewna centralna świadomość — nazywana m.in. „świadomością ukrytą”, „świadomością subiektywną” czy „ego”. W psychiatrii najczęściej używa się określenia „nieświadomość”. Aby

uniknąć utożsamiania ze stanem braku świadomości, mówimy o „podświadomości”.

Podświadomość jest nieograniczonym obszarem przekonań globalnych, informacji i danych o świecie, które zbiera poza naszą świadomością. Jest to chaos, zbiór informacji, które także na poziomie nieświadomym są łączone w podzbiory, uzupełniają się i wpływają na siebie, tworząc przekonania. Podświadomość nie ocenia tego, co myślimy i w co chcemy wierzyć. Jej rolą jest zapisywanie i przechowywanie informacji. Przekonania są bazą dla naszych motywów działania i poglądów, kształtują paradygmaty i łączą się, tworząc percepcję i podświadome programy.

Podświadomość to:

- wewnętrzny system sterujący wszystkimi funkcjami życiowymi organizmu; steruje procesami biochemicznymi;
- baza danych naszego umysłu.

Umysł świadomy potrafi klasyfikować informacje, oceniać je, przetwarzać i wyciągać wnioski. Świadomość jest to więc zbiór cech nabytych, wypracowanych przez kontakt ze światem zewnętrznym. Podświadomość zaś tylko i wyłącznie je przechowuje, zapamiętuje i odtwarza.

Podświadomość jest początkiem i końcem wszystkiego. Stanowi swoistą osobowość umysłu kształtowaną przez predyspozycje wrodzone, pokoleniowe. Assaraf we wspomnianej „Odpowiedzi” tak definiuje rolę podświadomości:

Obsługuje Twój osobisty biochemiczny system operacyjny. Obsługuje oprogramowanie: Twoje zwyczaje, rutynowe czynności, postawy, przekonania. Łączy Cię z polem kwantowym nieskończonej inteligencji. Pamiętaj, że żyjemy w dwóch światach — widzialnym i niewidzialnym. Mózg to elektromagnetyczna rozdzielnia — najbardziej skomplikowane znane urządzenie tego typu — która łączy nas i pozwala na interakcję ze światem zarówno widzialnym, jak i niewidzialnym⁵.

To także duchowość, zdolność do nieświadomego, jednoczesnego, wielozmysłowego i znaczeniowego opisywania „Ja”, określającego tożsamość:

- nieświadomego — dziejącego się automatycznie, poza świadomością kontrolującą proces;
- jednoczesnego — istniejącego poza czasem, wielowątkowego (zestawiającego jednocześnie wspomnienia przeszłości, realiów teraźniejszości, oczekiwań co do przyszłości);
- wielozmysłowego — pojmowanego poprzez zestawienie obrazów, dźwięków, wielkości, umiejscowienia w przestrzeni, zapachu i smaku;
- znaczeniowego — poprzez dopisywanie znaczenia na podstawie wyrobionych wniosków, rozumienia kontekstu oraz przypisywanie sobie odpowiedniej funkcji, czyli odpowiadanie na pytania: „Jaka jest moja rola w danej sytuacji?”, „Jaka postawa jest dla mnie najwłaściwsza?”;

⁵ Ibidem.

- określającego tożsamość — czyli dającego odpowiedź na pytania: „Kim ja jestem podczas konkretnego zdarzenia?”, „Jak jestem odbierany?”, „Co sobą komunikuję?”, „Co chcę przekazać?”, „Do czego dążę?”, „Co jest dla mnie ważne?”.

Umysł jest czymś więcej niż wyłącznie samooceną, świadomością czy podświadomością; czymś więcej niż własną tożsamością, jednak wszystkie te czynniki, przenikając się i współdziałając, tworzą istotę naszego „Ja”. Odbieramy rzeczywistość kształtowaną poprzez nasze paradygmaty, zarówno te podstawowe, fundamentalne, jak i te zmienne, wśród których najczęściej zachodzi przesunięcie. Samoocena jest wypadkową procesów zachodzących w podświadomości, a świadomość poprzez interpretację informacji zwrotnych wpływa na przekonania. Nasza podświadomość wymusza na nas podejmowanie decyzji zgodnych z pierwotnym, często nieświadomym systemem przekonań.

Chcąc skutecznie zmienić swoje życie, powinniśmy zrozumieć zasady działania podświadomości i rozpocząć pracę z własnymi przekonaniem na tym poziomie. Moc podświadomości, uświadomiona bądź nie, kontroluje większość funkcji życiowych i reakcji, determinując jakość działania.

Nawet jeśli oswojenie całej potęgi umysłu leży poza fizyczną możliwością, najwyższy czas świadomie zdecydować o zwiększeniu wpływu na swoje myśli i wziąć swoje życie we własne ręce. W przeciwnym razie zrobi to podświadomość, dokładnie tak jak to zapamiętała.

Świadomość — program podświadomości

Świadomość jest przedsiönkiem podświadomości. Rodzimy się, dysponując wyłącznie podświadomością i nadświadomością, a więc — nieświadomością. Świadomość jest czystą, niezapisaną kartą, wolną od interpretacji, analiz i wniosków.

Umysł jest nieświadomością, która wykształciła świadomość.

Świadomość (według koncepcji rozwoju duchowego uwzględniających nadświadomość i realizację misji duchowej poprzez proces duchowego prowadzenia) powstaje na bazie duchowego prowadzenia nadświadomości oraz informacji i doświadczeń gromadzonych przez podświadomość, zmienianych w programy, schematy, poprzez nawyki myślowe. Jest to program pisany, wykształcony do komunikacji ze światem zewnętrznym, umożliwiający optymalne funkcjonowanie w wymiarze jego realiów.

Zadania świadomości to:

- przystosowanie się do otoczenia;
- klasyfikacja, ocena i analiza bodźców ze świata zewnętrznego na podstawie ogólnie przyjętych, wyuczonych kryteriów;

- komunikacja, zapewnienie przetrwania, skuteczne wchodzenie w interakcje ze światem zewnętrznym.

Jednocześnie poprzez świadome sugestie możemy dowolnie wpływać na podświadomość i korygować swoją bazę przekonań.

Podświadomość to świadomość pierwotna, wielowymiarowa, nieograniczona, przetwarzająca wspomnienia, obrazy, emocje i myśli. Jest to gigantyczna baza danych gromadząca informacje zbierane w ciągu całego życia, począwszy od narodzin.

Kształtowanie świadomości to proces długotrwały, trwający latami, aż do uzyskania optimum. W im mniejszym stopniu wykształcona jest świadomość, tym większą rolę odgrywa podświadomość.

Dzieci częściej korzystają z darów podświadomości — działając intuicyjnie, kierując się odczuciami. W tym okresie podświadomość gromadzi dane, choć umysł świadomy dziecka nie potrafi ich właściwie zanalizować i zrozumieć. Traumatyczne doświadczenia z wczesnego dzieciństwa znacząco wpływają na kształtowanie systemu przekonań w późniejszych latach. Te nieprzepracowane, czyli — tkwiące w podświadomości i wciąż powracające — domagają się uwagi, wyjaśnienia, przetworzenia i wytłumaczenia, czyli zamknięcia.

Od najwcześniejszych lat każdy podlega specyficznemu programowaniu przez realia, których doświadczą, i ludzi, którzy mają największy wpływ na kształtowanie psychiki dziecka — autorytety. Przeszłość zawsze determinuje rozwój świadomości i system przekonań.

Do pewnego momentu jesteśmy zdani na okoliczności, lecz każdy z nas, osiągając optymalny stopień rozwoju świadomości, może uwolnić się od przeszłości i przeprogramować swój system przekonań, pisząc dla siebie nowy scenariusz życia, lepszy, korzystniejszy i efektywniejszy niż ten, który przyjęliśmy wcześniej.

Rzeczywistość wewnętrzna, czyli nasze myśli – słowa, obrazy i odczucia, które sobie projektujemy, jest dla nas równie istotna jak wymierny świat zewnętrzny, w którym żyjemy. To nasze wewnętrzne motywy sprawiają, że działamy lub pozostajemy bierni.

Samoocena jest naszym kompasem, jaki wykorzystujemy, by poruszać się po obu mapach jednocześnie – tej oczekiwań i tej faktów. To również program stworzony przez podświadomość, pełniący funkcję centralnego programu operacyjnego z pakietem „szybkiego reagowania”, dostosowanym do określonych sytuacji, zawężonym do kontekstu własnej osoby – określający i tworzący ego, obraz „Ja”.

Okres dzieciństwa, w którym nasza samoocena się kształtuje, przypada na etap zintensyfikowanego działania podświadomości:

Od zapłodnienia do późnego dzieciństwa część mózgu kontrolująca podstawowe funkcje organiczne oraz zachowania instynktowne staje się w pełni funkcjonalna. (Silva)

Jest ona nazywana podświadomością i utożsamiana z częstotliwościami od czterech do czternastu Hz, czyli stanami alfa, delta i theta.

W dzieciństwie następuje dalszy rozwój funkcji mózgowych, połączonych z rozwojem emocji oraz procesów poznawczych, przy dominujących częstotliwościach typu theta i alfa, charakteryzujących dzieci do lat czternastu. W wieku kilkunastu lat dojrzewanie kory mózgu pozwala na rozwój wyższych procesów poznawczych, logiki oraz dominującej częstotliwości beta⁶.

Bezustannie posługujemy się jednocześnie podświadomym i świadomym umysłem, które pracują równolegle: widzimy „las drzew”, a zauważamy las jako całość — szumiącą bryłę albo szereg drzew o indywidualnych cechach na wprost nas. Las zauważy lewa półkula, świadomość, nazywając obraz na wprost naszych oczu zgodnie z wykształconym systemem nazywania — znaczenia i werbalizacji. Drzewa dostrzeże półkula prawa i, nie uogólniając, skupi się na postrzeganiu detali. Oba obrazy składają się w naszym umyśle na końcowy wniosek pojawiający się w świadomości.

Do nawiązania kontaktu z własną podświadomością możemy zastosować prostą wizualizację:

Korytarz... — wizualizacja schodzenia do podświadomości, autotrans hipnotyczny, mający na celu umożliwienie świadomego dostępu do podświadomości i przestawienie się umysłu na niższe częstotliwości alfa, stosowany i wykładany w samokontroli umysłu metodą Silvy.

⁶ A. Wójcikiewicz, *Metoda Silvy dla uczestników kursu podstawowego*, Katowice 1996.

Zrelaksuj się i wycisz umysł. Możesz wykorzystać do tego metodę liczenia wstecz (np. od 10 w dół; uczestnicy kursów samokontroli umysłu metodą Silvy potrafią przestać swój umysł na częstotliwości Alfa, licząc od 5 do 1). Jeśli nie znasz tej metody, uruchom wyobraźnię. Stoisz przed drzwiami. Otwierasz je. Za nimi widzisz schody prowadzące w dół. Wchodzisz na pierwszy stopień i stępujesz w dół, a kolejne podświetlają się pod Twoimi stopami. Im niżej schodzisz, tym bardziej czujesz się wyciszony, spokojny i bezpieczny. Liczysz schody od 50 w dół. Schody prowadzą Cię do niższych poziomów Twojego umysłu. Kiedy docierasz do ich kresu, znajdujesz się na poziomie podświadomości. Rozejrzyj się — jak wygląda Twoje pomieszczenie? Co się w nim znajduje? Na ścianach w gablotach widnieją obrazy; kiedy się im przyglądasz, dostrzegasz, że są to Twoje wspomnienia. Jedne są bardziej wyeksponowane, oświetlone, inne w zaciemnionych miejscach, ukryte. Możesz podejść do dowolnie wybranego i oświetlić je.

W głębi pokoju znajduje się duży, jasny ekran — to Ekran Umysłu. Na nim możesz pracować ze wspomnieniami. Widzisz też wygodne miejsce do pracy: stół, biurko i fotel, ustawione naprzeciwko ekranu. Zajmujesz w nim miejsce, uruchamiasz ekran. Myślisz o wspomnieniu, z którym chcesz pracować. Wyświetlasz je na ekranie. Wyraźne, żywe. Możesz je dowolnie zmodyfikować; element po elemencie w taki sposób, by je oczyścić, uzdrowić, nadać mu inny wydźwięk, odnaleźć w nim pozytywne aspekty, inspirację lub wskazówkę. Kiedy skończysz pracę z modyfikacją wspomnienia, możesz je znów umieścić w gablocie. W miejscu

poprzednio zajmowanym lub stworzyć nową gablotę uzdrowionych doświadczeń. Po pracy czujesz się pełen siły, energii, przepelniony chęcią do działania.

Po skończonej pracy pora opuścić miejsce podświadomości. Podziękuj za inspirację i wszystko, co się zdarzyło. Skieruj się do wyjścia. Za Tobą powoli gasną światła i zapada półmrok. Kierujesz się w kierunku schodów. Rozpoczynasz liczenie stopni. Kiedy docierasz na górę, osiągasz naturalny stan umysłu, zachowując uczucie rzeźkości, spokoju i mocy.

Za każdym razem, schodząc do podświadomości, możesz posługiwać się różnymi technikami pracy w zależności od zagadnienia, które chcesz przepracować. Możesz stworzyć swoje laboratorium, SPA, w którym zregenerujesz siły i poprawisz witalność organizmu, Pokój Spotkań, gdzie odwiedzą Cię Twoi doradcy, pracownię z przeróżnymi urządzeniami — znikaczem pochłaniającym problemy, apteczką, skrzynią odpowiedzi...

Ta wizualizacja może mieć różne postaci — może służyć do wizualizacji podświadomości. Osiągając niższy poziom umysłu, każdy wyobrazi sobie inne miejsce. U jednych będzie jasne, przestronne, czyste, u innych będzie przypominało formę składziku, w którym spiętrzą się różne przedmioty, może być mroczne, zakurzone, wymagające uprzątnięcia. Podobnie z odczuciami, jakie towarzyszą schodzeniu — spokój, bezpieczeństwo, ciekawość, ale może pojawić się również lęk, niepokój, niepewność, nawet opór przed zejściem i ujrzeniem, co kryje się na końcu schodów.

Świadomość i podświadomość — co je łączy, a co dzieli?

Porównaj teraz informacje dotyczące umysłu świadomego i nieświadomego i przekonaj się, gdzie tak naprawdę szukać źródła wewnętrznej mocy.

Świadomość jest zasobem płata czołowego. Za świadome myślenie jest odpowiedzialna kora przedczołowa.

Ośrodek słuchu i mowy jest zlokalizowany w płacie skroniowym.

Płat ciemieniowy to źródło zmysłu przestrzennego, postrzegania (nie: widzenia) oraz subiektywnego odczucia kształtów i oceny postrzeganych obiektów.

Za funkcje ruchu, sprawności (koordynacji) fizycznej jest odpowiedzialna kora motoryczna.

Filtrowanie informacji odbieranych i przekazywanie ich do innych części mózgu to zadanie hipokampu.

Swoistym autopilotem odtwarzającym wyuczone funkcje oraz częścią odpowiedzialną za utrzymywanie równowagi i postawy wyprostowanej jest mózdzek.

Płat potyliczny mózgu odpowiada za ośrodek wzroku.

Podstawowe funkcje mózgu związane z czysto fizycznym funkcjonowaniem i życiowymi potrzebami są kontrolowane przez jego środkowe części.

Za umiejętności intelektualne są odpowiedzialne przednie i tylne obszary mózgu.

Funkcje życiowe, jak oddychanie, akcja serca, trawienie czy temperatura ciała podlegają kontroli mózgu gadziego. Został tak nazwany, ponieważ budową oraz zadaniami, nad jakimi czuwa, odpowiada budowie mózgu gadów. To ta część mózgu jest odpowiedzialna za instynktowne, pierwotne odruchy i utrzymanie organizmu przy życiu.

Ośrodek odpowiedzialny za emocje i seksualność jest zbliżony w budowie do mózgu ssaków. Ważną jego funkcją jest regulacja pamięci.

Płat czołowy natomiast jest najmłodszą częścią mózgu i odpowiada za świadome myślenie.

Mózg świadomy zajmuje tylko siedemnaście procent masy całego mózgu.

Pozostałe osiemdziesiąt trzy procent to podświadomość.

Podświadomość, czyli umysł nieświadomy, kontroluje około dziewięćdziesięciu pięciu, dziewięćdziesięciu sześciu procent czynności życiowych, poznawczych, a także odpowiedzialnych za zachowania i reakcje.

Świadomość przetwarza pozostałe cztery do pięciu procent.

Prędkość impulsu świadomego wynosi od stu dwudziestu do stu czterdziestu metrów na godzinę.

Impulsy podświadome są osiemset razy szybsze, przemieszczając się z prędkością miliona metrów na godzinę.

Zdolność umysłu świadomego do przetwarzania informacji to dwa tysiące bitów na sekundę.

Mózg podświadomy przetwarza około czterystu miliardów bitów na sekundę.

Czas koncentracji i pamięci umysłu świadomego sięga maksymalnie dwudziestu sekund.

Pamięć podświadoma jest nieograniczona i cały czas znajduje się w stanie koncentracji. Działa, przetwarza dane i pracuje bez przerwy.

Umysł świadomy ma wpływ na procesy decyzyjne.

Umysł podświadomy jest odpowiedzialny za funkcje wykonawcze.

W świecie iluzji — natura świadomości

Pokładamy wielką wiarę w zdolności analitycznego myślenia i kojarzenia faktów umysłu świadomego. W naturalny sposób przyjmujemy, że tożsamość jest równoznaczna ze świadomością — utożsamiamy się ze swoimi myślami i jest to naturalne. Zakładamy, że jeśli coś zaplanujemy, postanowimy, to oczywistym wnioskiem jest, że to zrobimy. A jednak większość planów pozostaje niezrealizowana. Większość pragnień i marzeń powiększa sferę życzeń, nie przyjmując realnej, wymierzalnej postaci. Jesteśmy o wiele bardziej skłonni nie robić tego, co możemy i co chcielibyśmy, rezygnować z tego, jak naprawdę chcemy żyć, na rzecz tego, do czego jesteśmy przyzwyczajeni — co znamy.

Uważamy, że świadomie kontrolujemy siebie, swoje życie, ale tak nie jest. Pomimo swoich przymiotów, inteligencji i wiedzy świadomie mamy niewielki wpływ na nasze życie. Odrzucamy potęgę podświadomości, nie umiając (świadomie) z niej korzystać, natomiast to właśnie podświadomość ma największy wpływ na jakość doświadczanego przez nas życia. Zawieranie wyłącznie mocy świadomości prowadzi do

wielkiej iluzji, jakiej się poddajemy, przyjmując postawę ignorancką wobec całej mocy umysłu.

Wszystkie cele, decyzje zrodzone w umyśle świadomym mają charakter ulotny, nietrwały. Dlaczego? Świadomy umysł sprawuje kontrolę, jednak w sposób powierzchowny — wizje, marzenia, idee, plany w obszarze świadomości są krótkotrwałe. Umysł podświadomy działa długofalowo i konsekwentnie. Porównując charakter ich działania — mamy do czynienia ze sprinterem i maratończykiem.

Świadomość w istocie jest bardzo ograniczona. Ponieważ jej cechą jest pamięć krótkotrwała, siłą rzeczy zdolności zapamiętywania są niewielkie. Zastanów się teraz, jak długo jesteś w stanie utrzymać koncentrację na tym, co widzisz przed oczami? W jakim stopniu możesz dokładnie powtórzyć to, co przeczytałeś przed minutą? Być może zapamiętałeś ogólny sens. Jednak jeśli spytałabym Cię o szczegóły, np. ile zdań przeczytałeś na poprzedniej stronie — sądzę, że nie potrafiłbyś odpowiedzieć (jak większość z nas).

Pamięć świadomości po prostu działa w sposób wybiórczy i nieprecyzyjny. Mało kto potrafi wymienić bezbłędnie wielokrotności liczb, pomnożyć je do potęgi czy zapamiętać ciągi znaków. Te umiejętności wymagają konsekwentnej pracy, ćwiczenia pamięci i koncentracji, a i tak niejednokrotnie wykraczają poza możliwości świadomego umysłu. Nie są jednak stanem naturalnym, którym dysponuje każdy, z łatwością i bez wyjątku od najmłodszych lat.

Umysł świadomy ma małą zdolność przetwarzania informacji, zapamiętywania danych. Opiera się na pamięci krótkotrwałej. Cechą charakterystyczną umysłu świadomego jest trudność w utrzymaniu koncentracji — przeciętna osoba dekoncentruje się średnio co sześć do dziesięciu sekund. Umysł świadomy nie jest w stanie objąć pełnej kontroli nad ogromem informacji i funkcji niezbędnych do przetrwania. Zaś podświadomy owszem i robi to nieprzerwanie. Dlatego właśnie umysł świadomy ma charakter decyzyjny, ale to podświadomość jest wykonawcą i koordynatorem — realizując swoje zadania nieprzerwanie, bez zarzutu, przez cały czas.

Impulsy podświadome poruszają się osiemset razy szybciej od impulsów świadomych. Mózg podświadomy przetwarza czterysta miliardów bitów informacji na sekundę, w czasie kiedy umysł świadomy przetwarza tylko dwa tysiące bitów. Części mózgu odpowiedzialne za procesy związane z myśleniem świadomym zajmują siedemnaście procent całej masy mózgu i kontrolują od dwóch do czterech procent rzeczywistości (percepcja, ocena sytuacji), pozostałe osiemdziesiąt trzy procent całkowitej masy mózgu kontroluje od dziewięćdziesięciu sześciu do dziewięćdziesięciu ośmiu procent. Podświadomość działająca w tle nieprzerwanie pracuje i poza świadomością realizuje swój plan działania.

Świadome myślenie, analiza, postrzeganie oraz pamięć krótkotrwała są domeną płata czołowego mózgu. Jest to część mózgu pełniąca rolę zarządcy,

odpowiedzialnego za skuteczne przystosowanie do świata zewnętrznego w takich dziedzinach, jak koncentracja, obserwacja otoczenia oraz zdolność pobierania informacji i ich przyswajania.

Świadomość inicjuje zmiany, podświadomość przyjmuje je i wciela w życie. Pozbawieni świadomości tracimy swój ster, kapitana, dysponując jedynie załogą pozbawioną umiejętności decyzyjnych.

Jednak to właśnie umysł świadomy jest tym, któremu powierzamy najważniejsze, priorytetowe cele życiowe. Działa niczym kapitan wydający rozkazy, podczas gdy podświadomość przyjmuje je do realizacji. Ma do dyspozycji swoje kilka procent, podczas gdy reszta potencjału umysłu pracuje aktywnie poza jego zasięgiem.

Świadomość dokonuje wyborów. Decyduje, ocenia i interpretuje. Także tworzy — wizje, wyobrażenia czy koncepcje przyszłości. Jednak umysł świadomy sprawuje kontrolę na bardzo krótką metę, cała zaś skala procesów, jakie zachodzą, to te wykonawcze, odtwórczo serwowane przez podświadomość.

Jak działa podświadomość?

Podświadomość to inteligencja, która nadzoruje labirynt wszystkich czynności biochemicznych. Jednocześnie jest miejscem, w którym zgromadzone są wszystkie przyzwyczajenia dotyczące sfery fizycznej i mentalnej. To wszystko, niczym megasystem bioinformacyjny, obsługuje nie tylko program operacyjny, ale i wszelkie dodatkowe pakiety oprogramowania, co wymaga niewyobrażalnej, nieosiągalnej dla świadomości liczby równocześnie podejmowanych działań na sekundę.

Ucząc się, nabieramy nawyków w wykonywanej czynności. Osiągając mistrzostwo w danej dziedzinie (bez względu na to, czy jest to nauka języka, nauka chodzenia, umiejętność prowadzenia samochodu czy gry na instrumencie muzycznym), osiągamy poziom zwany w NLP kompetencją nieświadomą — stan, w którym potrafimy wykonywać określone czynności z łatwością, niemalże bez zastanowienia, naturalnie, automatycznie.

Powielając określone zachowania w sferach związanych z funkcjonowaniem i egzystencją, stan kompetencji nieświadomej możemy nazwać przyzwyczajeniem —

jest to stan, kiedy powtarzając daną czynność, osiągamy poziom, w którym wykonujemy ją perfekcyjnie, nie musząc jednocześnie koncentrować na niej świadomie uwagi. Dotyczy to nie tylko działań, sfery fizycznej, ale również sfery myśli. Regularnie wybierając określone myśli, odtwarzając te same obrazy, stany emocjonalne i scenariusze czynimy myślenie nawykiem, a ten z czasem zmienia się w przekonanie i determinuje określone, utarte reakcje i zachowania — stany fizyczne.

Poznaj podstawowe cechy podświadomości:

- Nie zna pojęcia czasu ani miary przestrzeni — jest poza czasem i poza fizyczną odległością.
- Odtwarza i realizuje komendy — zadania wyznaczone wystarczająco wyraźnie przez umysł świadomy.
- Lubi rytuały, kojarzy powtarzające się zjawiska.
- Nie zna ograniczeń, wszystko pojmuje jako realne i możliwe.
- Przemawia językiem intuicji.
- Przyjmuje fakty bezkrytycznie.
- Jest twórcza, kreatywna.
- Myśli obrazami, kojarzy je ze słowami i dopisuje znaczenie.
- Odczytuje mowę ciała, rzeczywistość.
- Zbiera informacje o świecie zewnętrznym poza świadomością.

- Porozumiewa się z otoczeniem bez udziału świadomości.
- Postrzega szczegóły, detale i łączy je w całość.
- Kreuje obrazy, działa poprzez wyobraźnię.
- Projektuje skojarzenia dopasowane do nabytych przekonań.
- Steruje wewnętrznymi procesami ciała, w tym odczuciami i reakcjami fizjologicznymi.
- Podsuwa odpowiedzi.
- Kieruje naszą uwagę na potencjalne szanse lub zagrożenia (metaprogram za zdobywanie, unikanie – nlp).
- Współgra z nadświadomością.
- Działa na zasadzie kompasu dbającego o zachowanie homeostazy, równowagi, zgodności między misją duchową, samooceną i nabytymi programami.
- Wpływa na stan emocjonalny, mentalność, nastawienie w stosunku do rzeczywistości.
- Nie zna pojęcia czasu — dla podświadomości zawsze istnieje tu i teraz — chwila obecna. Przyszłość jest tym, co się jeszcze nie wydarzyło, a więc nie istnieje. Przeszłość oznacza to, co już przeminęło. O ile to, co już nastąpiło, wciąż może mieć moc, tak jakby istniało nadal (jeśli bezustannie przetwarzamy w umyśle te same obrazy, przeżywamy na nowo związane z przeszłymi wydarzeniami stany emocjonalne), to

to, co lokujemy w przyszłości, jest dla umysłu podświadomego abstrakcyjne i niepojęte.

- Niezależnie od sposobu, jaki wybierzemy, pracując nad przeprogramowaniem podświadomości (afirmacje, wizualizacje, mapy marzeń), pamiętajmy o tym, żeby formułować swoje cele w czasie teraźniejszym, a nie przyszłym. Dlatego tak ważne jest, by podczas programowania podświadomości posługiwać się afirmacjami w czasie: teraźniejszym (sugestie, afirmacje właściwe, uwalniające, akceptujące, wybaczące) i przeszłym (wybaczenie, uwalnianie, akceptacja). Nie stosujemy czasu przyszłego — każdy cel formułujemy tak, jakby istniał już w tym momencie.
- Nie działa metrycznie, nie zna pojęcia miary, odległości — ta ostatnia istnieje w świecie fizycznym i świadomości. Podświadomie myśląc o miejscu, już w nim jesteśmy, nie pokonujemy faktycznej drogi, jaką musimy przebyć w rzeczywistości.
- Lubi rytuały. Cechą podświadomego umysłu jest łatwość wprowadzania w trans poprzez powtarzające się czynności, rytmy, przy wykorzystaniu symboli, działanie światła, koloru. Zaklinanie podświadomości to umiejętność wprowadzania w stan autohipnotyczny. Zaszczepianie nowych sugestii i ich kotwiczenie w podświadomości umożliwia proces tworzenia skojarzeń z czynnościami powtarzanymi lub symbolami. Podświadomie jesteśmy bardziej otwarci na nowe sugestie w hipnotyzującym, „nastrojowym” otoczeniu, róż-

nym od tego kojarzonego z codziennymi nawykami i przyzwyczajeniami. Dzięki muzyce, kolorom, światłom, symbolom (płomień, woda) wyciszamy świadomość, obniżając częstotliwość fal umysłu.

- Nie zna ograniczeń — dla podświadomego umysłu wszystko jest realne, możliwe. Ograniczenia istnieją wyłącznie w świadomości i w świecie materii. Podświadomość potrafi ujrzeć wszystko, wykorzystując moc wyobraźni, zaś to umysł świadomy koncentruje się na wyszukiwaniu logicznych rozwiązań uwzględniających wszystkie przeszkody, blokady, braki i zagrożenia. Jeśli świadomie postrzegamy coś jako niewykonalne, takie właśnie będzie. Jeśli natomiast otwieramy się na wszystkie rozwiązania, nastawieni na realizację celu, odpowiedzi — nowe rozwiązania zaczną pojawiać się same, podsuwane przez podświadomość, intuicję czy w formie olśnień.
- Wypełnia komunikaty, komendy świadomości. O czymkolwiek nie zechcesz pomyśleć i przekształcisz to w nawyk myślowy — twoja podświadomość stworzy to w umyśle jako rzeczywisty obraz. To umysł nieświadomy wykształcił świadomość, lecz świadomość poprzez skonkretyzowane decyzje, cele poparte determinacją, narzuca podświadomości racjonalny plan do realizacji.
- Nie ocenia — ocena leży w gestii świadomego myślenia. Świadomie uczymy się klasyfikować fakty jako dobre czy złe, słuszne, niesłuszne, prawe lub niemoralne. Jeśli świadomie nadasz znaczenie

informacji, podświadomość potraktuje ją jako wyznacznik i wdroy w życie zgodnie z twoją oceną. Dla podświadomości wszystko ma znaczenie równorzędne. To, w co chcemy wierzyć i w jaki sposób opisywać rzeczywistość, zależy wyłącznie od racjonalnych pobudek umysłu świadomego, wyrabianych na podstawie doświadczeń i wyciągniętych wniosków.

- Intuicja jest językiem podświadomości, wymykającym się racjonalnemu wytłumaczeniu. Często kwestionujemy to, czego nie możemy zrozumieć do końca, zbadać, usystematyzować. Mimo to — każdy człowiek i zwierzę są obdarzeni zmysłem intuicji. Jest ona instynktem pierwotnym ostrzegającym przed zagrożeniem, a podświadome informacje przekazywane głosem intuicji mają za zadanie chronić nas, zapewniać bezpieczeństwo, podsuwać skuteczne, proste rozwiązania i umożliwiać optymalne funkcjonowanie. Otwarcie na nią, słuchanie jej podszeptów, pojawiających się w formie przeczuc, snów, olśnień i znaków wyłapywanych w świecie zewnętrznym zawsze działa z korzyścią dla nas i naszego dobra.
- Komunikaty podświadomości to odczucia płynące z ciała, reakcje fizyczne, intuicja, symbolika snów.
- Zbiera informacje poza świadomością. Do świadomości dociera jedynie ułamek postrzeganych danych. Podświadomie jesteśmy w stanie w ułamku sekundy zanalizować sytuację i podjąć odpowiednie działanie. Podobnie jest z wiedzą o nowo poznanych

ludziach. Świadomie wiemy to, co zostanie ujawnione czy powiedziane. Jednak podświadomość analizuje pozostałe elementy — wygląd, ton głosu, szybkość oddechu i tym podobne, odczytując jedynie komunikaty niewerbalne. Podświadomie potrafimy wykryć każdą nieścisłość, nieprawdziwość w rozmówcy, choć świadomie nie jesteśmy w stanie wyjaśnić, w jaki sposób doszliśmy do swoich wniosków.

- Nie rozumie znaczenia „nie” — koncentruje się na sugestii, jakiej się poddajemy, przyjmując ją dosłownie. Tak więc nie mówimy: „nie chcę dłużej być samotny”, ale: „uwalniam się od poczucia samotności” lub: „w moim życiu jest mnóstwo miłości i zrozumienia”, „otaczają mnie wspianiali ludzie”. („Otaczam się wspianiałymi ludźmi”). Nie zaprzeczamy: „nie jestem już nieśmiały”, ale: „mam w sobie wystarczająco dużo wiary w siebie i odwagi”, „uwalniam się od nieśmiałości”, „jestem otwarty, zrelaksowany i pewny siebie”.
- Jest dosłowna — działa precyzyjnie według zaszczeplonych przekonań i sugestii.
- Nie ocenia, nie poddaje w wątpliwość słuszności przekonań. Werbalizując komunikaty i sugestie w kierunku podświadomości, starannie dobieramy więc słowa.
- Realizuje komendy — nie jest twórcą przekonań, urzeczywistnia ich system. Zaszczepianie przekonań jest domeną świadomości. Ich realizacja należy natomiast do podświadomości.

- Posługuje się wielozmysłowym językiem — kompozycją obrazów, dźwięków, odczuć i emocji. Świadomość zaś korzysta z języka słów — jest to myślenie lingwistyczne.
- Działa na zasadzie projekcji (lustra). Przeglądamy się w świecie zewnętrznym, a to, co zauważamy, jest odbiciem naszego wnętrza. Najbardziej razi nas w innych to, czego w sobie nie lubimy, do czego nie chcemy się przyznać czy wyparte emocje. Interpretacje dopisywane przez nas innym rodzą się w nas samych, potwierdzając naszą mentalność, tożsamość, przekonania, wierzenia, nadzieje, lęki, marzenia i bolączki.
- Nigdy nie traci koncentracji. Zdolności zapamiętywania i przetwarzania informacji przez umysł nieświadomy są nieograniczone. Podświadomość nigdy nie zapomina, gromadzi wszystkie pobrane ze świata bodźce. Ma umiejętność budowania nowych połączeń neuronalnych, dzięki czemu wytwarza nowe ścieżki na starych mapach umysłu, urzeczywistniając nowe koncepcje, wytwarzając nawyki, schematy i przyzwyczajenia.
- Powiela schematy — nie tworzy wzorców reagowania, nie przypisuje znaczeń. Powiela schematy nabyte i utrwalone w przeszłości na podstawie dotychczasowych doświadczeń. Dla podświadomości zawsze istnieje tylko „teraz”. „Teraz”, które trwało w przeszłości, jest dla niej tym samym „teraz” trwającym w teraźniejszości i będzie tym samym „teraz” w przyszłości.

Podświadomość a misja duchowa

Wszystko, co przydarza się w życiu, ma swój sens i cel w duchowym planie świata⁷. Poprzez wcielenia doświadczamy emocji i przetwarzamy je. Każde z nich jest ważne w duchowym planie. To misja — duchowe doskonalenie poprzez oczyszczanie i uzdrawianie emocji. W duchowym planie podejmujemy decyzję o tym, jakich emocji chcemy doświadczać i jaką misję życiową pragniemy wypełniać. Czas, miejsce, płeć, kolor skóry, predyspozycje, rodzina i środowisko to warunki, które wybieramy celowo, tak by stwarzały najlepszą możliwość duchowego rozwoju poprzez doświadczanie.

Każdy z nas posiada niepowtarzalne predyspozycje i talenty, a ich wykorzystanie i rozwój współgra z misją duchową i jest podstawowym warunkiem właśnie takiego rozwoju. Jest to proces podobny do nabywania jakiegokolwiek umiejętności, przechodzący przez cztery fazy: niekompetencji nieświadomej, niekompetencji świadomej, kompetencji świadomej i kompetencji nieświadomej.

⁷ Więcej na ten temat przeczytasz w ebooku *Duchowy Podręcznik Życia* na www.strefaumyslu.pl.

I. Niekompetencja nieświadoma — nie zdaję sobie sprawy ze swojej niewiedzy, nie wiem, że czegoś nie umiem. W planie rozwoju duchowego to początek drogi. Nie mam świadomości swojego istnienia, nie zdaję sobie sprawy z własnej duchowości, żyję mechanicznie, przyjmując świat zewnętrzny w fizycznym planie za ostateczną rzeczywistość. Nie dostrzegam związku między duchowym aspektem „Ja”, umysłem a jakością życia. Nie rozumiem (lub odrzucam) siły sprawczej myśli. W efekcie:

- poddaję się okolicznościom;
- uważam, że to przeszłość i świat zewnętrzny, ludzie, kształtują moje życie;
- postrzegam siebie jako osobę niemającą wpływu na bieg wydarzeń;
- nie traktuję siebie jako istoty duchowej działającej w planie ziemskim, lecz jako osobę fizyczną, określaną przez tożsamość, mającą życie duchowe;
- sądzę, że moje potrzeby duchowe mają mniejsze znaczenie niż oczekiwania, jakie powinienem spełnić wobec rzeczywistości;
- postrzegam świat w kategorii zagrożenia;
- kieruję się lękiem, obawami i strachem przed powielaniem przeszłości;
- przepełnia mnie nieufność w stosunku do ludzi;
- nie wykorzystuję możliwości, rezygnuję z działań, toleruję bierność, poddaję się;

- przyjmuję podświadome role ofiar i sprawców; zamykam się w kręgu winy i pragnienia odwetu.
- II. Niekompetencja świadoma – zdaję sobie sprawę ze swojej niewiedzy. Dostrzegam umiejętności, jakie chcę nabyć. Zaczynam poszukiwać sposobów przełamania swojej niewiedzy, możliwości rozwoju. W planie duchowym – to moment przebudzenia, poszukiwanie odpowiedzi co do sensu istnienia, czyli chęć zrozumienia praw rządzących życiem, swojej duchowości i wyrażania siebie zgodnego ze swoim wewnętrznym potencjałem. W efekcie:
- zaczynam dostrzegać zależność między umysłem a jakością mojego życia;
 - mam potrzebę uwolnienia od stereotypów;
 - pragnę rozwoju wewnętrznego potencjału;
 - szukam zrozumienia własnej misji duchowej;
 - dążę do odkrycia priorytetów, wartości, nadrzędnego celu w życiu;
 - chcę zyskać umiejętność świadomego wyboru drogi życiowej;
 - uczę się swojego umysłu;
 - poznaję swoje wewnętrzne ograniczenia, pragnienia i potrzeby;
 - potrzebuję oświecenia; chcę się rozwijać, iść naprzód;

- pragnę lepszej jakości życia w każdej sferze — intelektualnej, emocjonalnej, fizycznej i materialnej.
- III. Kompetencja świadoma — zdaję sobie sprawę z własnych umiejętności. Uczę się, ale wiedza, jaką posiadam, wymaga ode mnie kontroli, uwagi i świadomego jej stosowania. Myślę o tym, czego się uczę. W planie duchowym jest to okres pracy nad własnym rozwojem. W efekcie:
- uwalniam się od ograniczających przekonań i porzucam przeszłość;
 - poszukuję nowej drogi wyrazu, ekspresji, nowych form aktywności;
 - odkrywam nowe możliwości i wykorzystuję je;
 - otwieram się na świat i ludzi; działam, eksperymentuję z nowymi rozwiązaniami;
 - uczę się poprzez wyrażanie siebie i doświadczenia;
 - pracuję nad poprawą jakości życia;
 - świadomie kontroluję myśli;
 - świadomie wykorzystuję potencjał mojego umysłu;
 - buduję nowy, korzystny, zdrowy system przekonań;
 - zmieniam mentalność, nastawienie; postrzegam świat poprzez pryzmat rozwoju i możliwości, jakie przed sobą widzę, nie zaś pierwotnego lęku i niepewności;
 - rozwijam się na planie emocjonalnym, intelektualnym, fizycznym, materialnym;

- doświadczam szczęścia poprzez pełne spełnienie, ponieważ rozumiem, że właśnie to jest naturalną drogą rozwoju osobistego i duchowego.

IV. Kompetencja nieświadoma — poziom mistrzowski, na którym posługujemy się nabytymi umiejętnościami w sposób nieświadomy. Podobnie jak podczas prowadzenia samochodu — działamy automatycznie, nie myśląc o czynnościach, które wykonujemy, a jednocześnie wszystko, czym się zajmujemy, robimy bezbłędnie. W planie duchowym mam świadomość własnego celu w życiu i rozumiem moją misję duchową i takie priorytety. W efekcie:

- potrafię żyć w zgodzie z wartościami;
- zgadzam się na pełne wykorzystanie wewnętrznego potencjału;
- wyrażam siebie poprzez urzeczywistnianie mojej indywidualnej misji duchowej i życiowej;
- kontroluję myśli i przekonania w sposób naturalny, pozostając w harmonii z każdą częścią umysłu nieświadomego;
- dbam o utrzymanie w sobie stałej mentalności prosperującej — mentalności dostatku;
- wybieram wysoką jakość życia;
- wybieram poczucie sprawstwa;
- wybieram odpowiedzialność za siebie i swoje życie;

- żyję zgodnie z własnym, świadomym, wspierającym systemem wartości;
- pielęgnuję w sobie wysoką moralność, uczciwość i prawość;
- zawsze kieruję się czystymi intencjami;
- w stosunku do świata jestem uczciwy i szczerzy;
- wykorzystuję szanse i możliwości, by szerzyć i propagować dobro, mądrość i prawdę;
- dzielę się moją wiedzą, nauczam; otwarcie wyrażam moje poglądy i dzielę się doświadczeniami;
- zawsze działam z ufnością i z wizją dobra w stosunku do życia i ludzi;
- działam bezinteresownie, patrząc na optymalne korzyści dla ogółu.

Głębia podświadomości

Bolesne wspomnienia i ograniczające przekonania zawsze znajdują odzwierciedlenie w świecie zewnętrznym. Kształtują one nasz sposób interpretacji zdarzeń. Przypisujemy rzeczywistości znaczenie według naszych doświadczeń i przeszłości. Powielamy wyznaczone sobie role w życiu, podporządkowujemy im postawy, reakcje, aktywność i sposób wyrażania siebie.

Działamy w podświadomych schematach. Nasze umysły się porozumiewają na poziomie podświadomości. Jest ona zbiorem myśli nieświadomych o różnych stopniach głębokości.

Świadomość natomiast jest najwyższym stopniem rozumienia, ponieważ znajduje się „na powierzchni” umysłu (szczycie, pierwszym stopniu). Na tym poziomie umysłu jesteśmy świetnymi planistami, organizatorami, kontrolujemy sprawy związane z rzeczywistością, codziennością. „Tutaj” też uczymy się.

Fale alfa, beta, theta i delta opisują poziomy umysłu. Umysł świadomy to umiejętności, jakie nabywamy; wypracowane postawy; zapamiętane w ciągu całego życia doświadczenia. Jest ostatnią fazą kreacji myśli

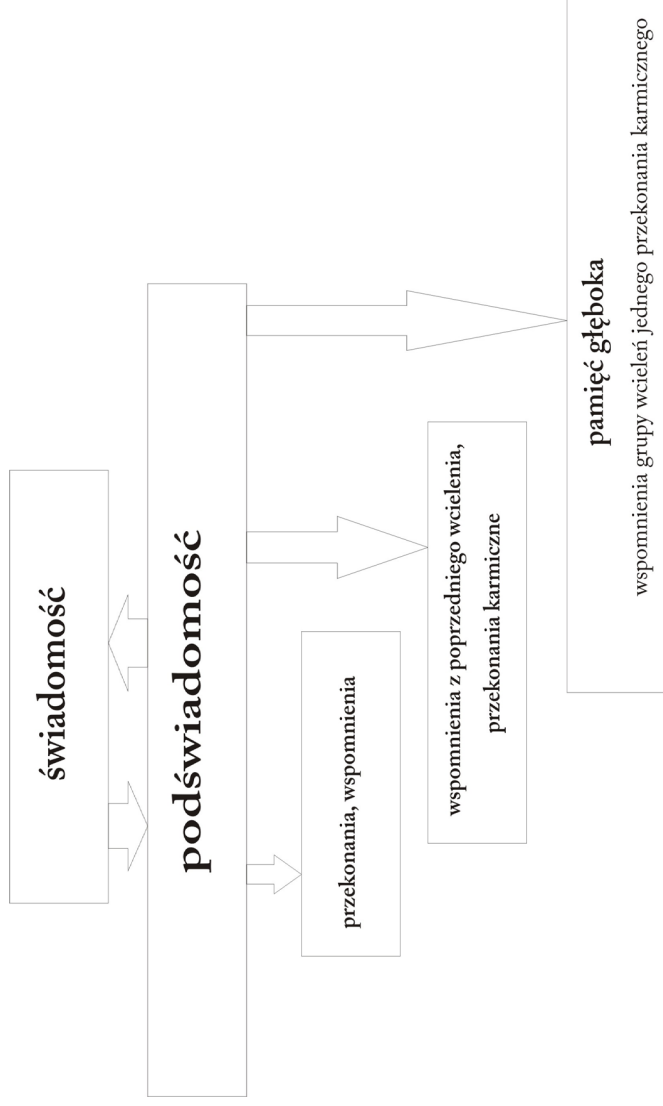
przed jej zmaterializowaniem się. Myśl, materializując się, nabiera kształtu, ciężkości. Staje się fizyczną, namacalną rzeczywistością.

Tuż pod poziomem świadomości jest poziom podświadomy. Jego pierwsza warstwa kumuluje przekonania, na które możemy wpływać poprzez sugestię czy afirmację. Znajdują się tam także obrazy z dzieciństwa i pozostałe wspomnienia z przeszłości. W drugiej warstwie leżą wspomnienia z poprzednich wcieleń i wzorce powtarzane poprzez te kolejne, a trzecia jest poziomem nieświadomym. To baza wczesnych poprzednich wcieleń. Odpowiada ich pewnej grupie do momentu duchowej transformacji — grupie urzeczywistniającej rozwój doświadczeń dotyczących konkretnego przekonania.

Nasze życie jest kolejną wcieleń, w których zawsze rozpoczynamy pracę z nowymi przekonaniem, kontynuujemy przeżywanie doświadczeń z poprzednich, jak i pozbywamy się starych, niepotrzebnych, które już „przerobiliśmy”. Często spotykamy tych samych ludzi lub o podobnych, współgrających z sobą osobowościach. Podobnie w jednym wcieleniu skupiamy wokół siebie osoby o podobnych do nas wibracjach — nasze umysły rezonują z sobą, uzupełniają się i utwierdzają we własnych obrazach.

Rys. 2. Poziomy umysłu

W myśl koncepcji rozwoju duchowego kontynuujemy naszą misję duchową poprzez kolejne wcielenia, wybierając doświadczenia rozwijające konkretne



przekonanie karmiczne⁸. Dopóki nie uporamy się z jakimś przekonaniem i nie zrozumiemy w wystarczającym stopniu lekcji z niego płynącej, dopóty będziemy odtwarzać wciąż podobne historie, przeżywając podobne zdarzenia i spotykając takich samych ludzi. Przepracowanie przekonania karmicznego pozwala zakończyć pewien cykl w rozwoju duchowym. Pamięć głęboka przechowuje wspomnienia z jednej grupy doświadczeń związanych z tym przekonaniem.

Jeśli ktoś doświadcza traumatycznych przeżyć w dzieciństwie, to mogą być one kontynuacją programów z poprzedniego wcielenia, częściowo uzdrowionych poprzez kolejne narodziny. W chwili śmierci dostrzegamy swoje życie w innym świetle. Poznajemy więcej aspektów go dotyczących i pozwala to na częściowe lub całkowite uzdrowienie niektórych przekonań. W efekcie, kontynuując swoją podróż poprzez wcielenia, w momencie śmierci możemy przejść na wyższy poziom duchowych doświadczeń.

⁸ Więcej o tej koncepcji w *Duchowym Podręczniku Życia* na www.strefaumyslu.pl.

Co daje praca z podświadomością?

Dla naszej podświadomości nie ma znaczenia, czy to, w co wierzymy, istniało i istnieje w naszym życiu, czy też nigdy się nie zdarzyło. Wszystko, co projektujemy sobie w umyśle, nasza podświadomość przyjmuje w taki sam sposób. Nasze wyobrażenia czy wewnętrzne motywy są dla niej równie realne i ważne jak wspomnienie rzeczywistych doświadczeń.

Realność, zasadność czy możliwość zaistnienia w rzeczywistości wizualizowanych zdarzeń są analizowane przez lewą półkulę mózgową i etykietowane jako wykonalne lub niewykonalne.

Nasze myśli wywołują odczuwalne emocje i reakcje organizmu, podobnie jak w czasie oglądania filmów czy doświadczania realnych sytuacji. Wewnętrzne motywy, pragnienia, lęki i obawy są dla nas równie odczuwalne i rzeczywiste jak emocje związane z naszą przeszłością. To, o czym myślimy najczęściej, regularnie powtarzane, staje się rzeczywistością.

Przyczyną dyskomfortu nie jest sama sytuacja, doświadczenia, wspomnienia czy fakty, ale nasz stosunek do nich, wewnętrzna projekcja i odbiór doznań. Podobnie jak w świecie zewnętrznym, to nie okolicz-

ności decydują za nas, lecz robią to nasze wewnętrzne motywy i podświadome programy (podświadoma projekcja rezultatów i konsekwencji).

Myśli wywołują doznania fizyczne. Schematy myślowe mają bezpośredni wpływ na stan naszego zdrowia, wygląd i kondycję, a także na postawę, komunikację, samoocenę, działanie, zdolność do podejmowania decyzji i szereg innych czynników, z którymi codziennie mamy do czynienia.

Celem pracy z umysłem na poziomie podświadomym jest uzmysłowienie sobie wzorców myślowych oraz zastąpienie ich takimi, które wspierają realizację świadomie postawionych celów. Czyli jest to wykorzystanie swojego potencjału i umiejętność kreowania rzeczywistości odpowiedniej do naszych potrzeb.

Poprzez świadomą pracę w stanie obniżonych częstotliwości alfa i przy wykorzystaniu kilku prostych technik pracy z umysłem możemy dowolnie zmienić każdą ze swoich myśli, przekonań i programów. Możemy także wzmocnić i wykreować pożądane efekty, cele czy zamierzenia. Dzięki połączeniu świadomej pracy z mocą twórczej natury podświadomości jesteśmy w stanie:

- zmodyfikować traumatyczne wspomnienia — uzdrawianie przeszłości;
- uwolnić się od ograniczających przekonań;
- zaszczepić w sobie dowolne przekonanie;
- uzdrowić swoje relacje z ludźmi;
- wybaczyć;

- uwolnić się od destrukcyjnych układów;
- zmienić stosunek do własnej osoby, poprawić swoją samoocenę i samoakceptację;
- wpłynąć na procesy zachodzące w organizmie, sterować procesem autouzdrawienia;
- uwolnić się od nałogów;
- zmienić i wykształcić w sobie dowolny nawyk;
- rozwinąć umiejętność wykorzystywania intuicji;
- nauczyć się twórczego radzenia sobie z problemami w skali wykraczającej poza rozwiązania pochodzące z analizy lewej półkuli mózgowej;
- wykorzystać swój potencjał poprzez synchronizację lewej i prawej półkuli mózgowej;
- wykreować dowolny cel;
- określić swoją misję duchową;
- zaplanować swoją przyszłość zgodnie z własnymi potrzebami.

Świadomie nigdy nie przejmimy całej mocy podświadomości. Należy to zaakceptować. Podświadomość zawsze będzie tą częścią umysłu, która wymyka się ograniczonym umiejętnościom „programu operacyjnego” świadomości.

Praca nad zmianą utartych wzorców jest jednak konieczna i obowiązkowa dla wszystkich, którzy chcą działać skutecznie i panować nad życiem, a nie poddawać się okolicznościom i wierzyć w przypadki.

Filtry percepcyjne

Jedną z podstawowych funkcji, jaką pełni umysł podświadomy, jest selekcja informacji. Każdy dysponuje filtrami percepcyjnymi, za pomocą których odbiera otoczenie, w jakim funkcjonuje. Narządy zmysłów są tylko narzędziem wyłapującym bodźce, zaś ich przetwarzanie zachodzi w mózgu. Istnieje różnica między tym, co dociera do świadomości, a tym, co faktycznie „widzi” umysł podświadomy. Pamiętajmy, że umysł podświadomy z łatwością przetwarza w każdej sekundzie około czterystu miliardów bitów danych, zaś świadomie w tym samym czasie odczytujemy około dwóch tysięcy bitów. Decyzja o tym, co dociera do świadomości, dzieje się niejako poza nią i również leży w gestii podświadomości. Funkcję tę kontroluje siatkowy układ aktywujący zwany RAS i określa on sieć ścieżek nerwowych leżących u podstawy mózgu, która łączy rdzeń kręgowy i mózdzek z kresomózgowiem. Działa on jak filtr przesiewający wszystkie informacje docierające do mózgu ze świata zewnętrznego, tworząc w nim strukturę nerwową o charakterze sieci. Każdy bodziec odbierany przez zmysły wzroku, dotyku, słuchu, smaku i powonienia przechodzi proces odfiltrowania i zostaje przetworzony przez RAS.

Sposób, w jaki każdy z nas odbiera rzeczywistość, jest zdeterminowany ukształtowaniem struktury ścieżek nerwowych u podstawy mózgu.

Wszystkie oczekiwania, przekonania czy wewnętrzne zapotrzebowanie na określone bodźce nie są niczym innym niż wzorcami nerwowymi, kształtowanymi subiektywnie. Twór siatkowy przesiewa wszystkie informacje, odrzucając te zbędne, nieprzydatne i mało interesujące, czyli wszystkie nieodpowiadające ustalonym wzorcom nerwowym. Jeśli natrafia na dane zgodne z utartym, „poszukiwanym”, rozpoznawanym schematem, przesyła informacje do świadomości. Uruchamia w umyśle alarm: „Uwaga! Na horyzoncie coś ważnego dla Ciebie! Coś, o czym często myślałeś! Zauważ to!”. Istotne informacje są przekazywane do umysłu świadomego i „zauważane” przez świadomość.

Mechanizm ten działa jak wyszukiwarka i w zależności od tego, na jakie słowa kluczowe jest ona nastawiona, te właśnie, zgodne z nimi, wyszukuje.

Oznacza to, że możesz zauważyć w rzeczywistości wyłącznie to, na co wcześniej się zaprogramowałeś. Stworzyłeś sobie w umyśle wizję (nieważne, czy silne wspomnienie rzeczywistych doświadczeń, które ukształtowało Twoje przekonanie, czy absolutnie coś wyimaginowanego, czego pragniesz doświadczyć). Twój prywatny filtr neuronalny akceptuje ten wzorec i przeszukuje rzeczywistość, podsuwając Ci zgodne z nim informacje.

Jeśli nastawiasz się na to, czego nie chcesz, nie lubisz, co Cię drażni i denerwuje, Twój umysł świadomy

mówi: „W porządku, znajdę coś, co odpowiada temu, o czym tak uparcie myślisz”. Podobnie kiedy konsekwentnie wgrywasz sobie program celu do osiągnięcia — podświadomość robi wszystko, by poinformować Cię, kiedy na horyzoncie pojawi się cokolwiek odpowiadającego Twoim wyobrażeniom.

Możesz nastawić się na dowolną wizję, pozytywną lub negatywną i to poprzez sposób działania Twojego mózgu, Twoich wewnętrznych filtrów percepcyjnych, stanie się rzeczywistością, ponieważ Twoja podświadomość pokieruje Cię w stronę, w którą zmierzasz. Im bardziej uparcie o czymś myślisz, odtwarzasz to, masz to przed oczami wyraźniej i dokładnie, słyszysz i utrwalasz, tym szybciej staniesz przed okolicznościami, które umożliwią Ci osiągnięcie celu.

Do świadomości dociera tylko cząstka z całości odbieranych danych — starannie wyselekcjonowana przez podświadomość esencja bitów pasujących do ukształtowanej sieci neuronowej mózgu, najbardziej do niej zbliżonych strukturą energetyczną (informacyjną). Świadomie wyłapujemy to, co jest zgodne z budową neuronową mózgu — co odbieramy jako znajome, swojskie, znane, co już zostało przetworzone i jest zgodne z wewnętrznym zapotrzebowaniem. W myśl zasady „podobne przyciąga podobne” — widzimy to, co jest częścią nas samych i na co jesteśmy otwarci; to, co istotne dla nas jako część doświadczeń, które przetwarzamy i doświadczamy. Podświadomość jest zaprogramowana na odrzucenie, odsianie wszystkiego, co znacząco różni się od osobliwego,

zgrupowanego w niej pakietu danych i wyklucza to jako nieistotne, wyszukując przy tym informacje odczytywane jako związane z wyobrażeniami istotnymi dla mózgu świadomego.

Na pewno i Ty bez trudu przypomnisz sobie sytuację, w której byłeś zaprzątnięty myślami o problemie do rozwiązania, nowym zakupem, czy choćby spodobało Ci się coś zupełnie nowego i nagle zacząłeś zauważać w swoim otoczeniu fakty związane z przedmiotem Twojego zainteresowania. Przypuśćmy, że zastanawiałeś się nad zmianą lub kupnem samochodu, ale nie miałeś konkretnej wizji. Określiłeś swoje preferencje dotyczące wersji lub koloru (np. srebrny metalik w wersji kombi) i mimowolnie zacząłeś skupiać swoją uwagę na tym typie samochodów podczas jazdy, zauważać informacje dotyczące dokładnie takiego rodzaju samochodu. Gdzieś w rozmowie nagle ktoś poinformował Cię, że taki samochód jest do kupienia, lub nakierował Cię na inny tor myślenia, pomagający sprecyzować więcej szczegółów. Tak właśnie działa system RAS — umysł świadomy daje sygnał do poszukiwania — podświadomość „podsuwa” Ci potencjalne rozwiązania istotne dla świadomości.

RAS — wyszukiwarka umysłu podświadomego, to narzędzie, które możesz wykorzystać do znalezienia każdej odpowiedzi i rozwiązania każdego problemu. Jeśli zaprogramujesz swój wewnętrzny system wyszukiwania, będzie on pracował nieprzerwanie, filtrując ogrom informacji napływających ze świata zewnętrznego w poszukiwaniu danych znaczących dla świadomości.

System RAS pełni funkcję czujnika, który aktywizuje świadomość, informując ją, że w otoczeniu dzieje się coś istotnego, wymagającego Twojej reakcji (to, czy coś zrobisz, czy zbagatelizujesz sygnał, to wola świadomości).

Zwykle znaczące wydarzenia mają charakter niezaplanowany — postrzegamy je w taki sposób, nazywając przypadkiem. Jednak są one zaaranżowane przez podświadomość i są efektem pracy RAS. Dlatego tak chętnie to, co ma miejsce w życiu, kładziemy na karb przypadków i okoliczności niezależnych od nas. Tymczasem za każdym razem wszystko zależy od naszego umysłu — żaden człowiek w obliczu tych samych warunków nie zachowa się tak samo, każdy zinterpretuje je i opíše inaczej, ponieważ subiektywne nastawienie na doświadczenia sprawia, że filtrujemy rzeczywistość w sposób dostosowany do potrzeb i celów naszych umysłów.

Podświadoma zdolność do wyszukiwania informacji może działać zarówno na naszą korzyść, jak również prowadzić nas w zupełnie przeciwną stronę, piętrząc w życiu przeszkody i wklajając we wciąż nowe trudności. Kluczem do złamania szyfru wpisanego w RAS jest rozpoznanie informacji — sekwencji, na których skoncentrowaliśmy nasz umysł. Dla podświadomości nie stanowi różnicy, czego szuka i co znajduje — dopasowując się do kierunku wyznaczanego przez potwarzalne myśli umysłu świadomego. Jeśli istnieje dysharmonia między tym, w co wierzymy zgodnie z systemem przekonań, a tym, czego chcemy, formu-

lując to w postaci życzeniowej, to ważność wpojonego systemu będzie sterowała RAS i nawet jeśli otrzymasz się o możliwość radykalnej odmiany jakości życia, nie zauważysz jej, ponieważ nie będzie ona zgodna z wpojonym w podświadomość wzorcem rzeczywistości.

Podobnie funkcjonuje mechanizm przyciągania do siebie rzeczy, których świadomie nie chcesz doświadczać (brak pieniędzy, podobnie i niewłaściwie układające się związki, złe relacje z ludźmi, wciąż powtarzające się konflikty, te same problemy zdrowotne itp.). Podświadomość nie rozumie znaczenia słowa „nie”. Nie wie, że ma nie przyciągać do Ciebie tego, czego nie chcesz. Jednak wciąż odtwarza te same scenariusze. W rzeczywistości jesteś odpowiedzialny za wszystko, co przeżywasz, kształtując w umyśle obrazy, zmieniając je w nawyki myślowe. Te programują RAS, zmieniając się w ściśle wypełniane instrukcje, wskaźniki wyszukiwania. Za każdym razem, kiedy skupiasz swoje myśli na negatywnych wizjach, wątpisz, piętrzysz przed sobą irracjonalne przeszkody, nieświadomie wprowadzasz je do wyszukiwarki umysłu, ukierunkowując go na potwierdzenie dokładnie tego, co postrzeżasz. Podświadomy system wyszukiwania odnajdzie właśnie te informacje i te okoliczności, którymi jesteś „zainteresowany” — które tak skrupulatnie przetwarzasz w świadomości. Dlatego tak ważne jest, żeby nie koncentrować się na tym, czego chcesz uniknąć, lecz stworzyć spójną, wyraźną, silną wizję tego, co naprawdę chcesz osiągnąć i włączyć to w swoje życie.

Ilekoć RAS jest nastawiony na potwierdzanie przekonań o charakterze negatywnym, niezależnie od tego, jak naprawdę wygląda sytuacja, i choćby wszystkie przesłanki świadczyły o tym, że sprawy układają się doskonale, umysł nieświadomy wyszuka te informacje (wśród rozmów, komentarzy, opinii, prognoz w wielu kanałach przekazu), które zadźwięczą alarmująco, negatywnie rozbrzmiewając w świadomości i uruchamiając znajome odczucia — lęku czy z wątpienia, paraliżując aktywność i wzmagając bierność. Podświadomość dąży do zachowania homeostazy — stanu równowagi — niezależnie od tego, jaki naprawdę ma on wydźwięk i wymierne skutki w życiu.

Wewnętrzne zapotrzebowanie

Podobnie działający mechanizm w koncepcji rozwoju duchowego jest nazywany odpowiedzią na wewnętrzne zapotrzebowanie. Energia wszechświata wzmacnia energię umysłu — myśli i emocji, dając to, co jest z nimi zgodne. Komunikujemy sobą pragnienia — świat jest wyłącznie materiałem do ich zaspokojenia. Wszechświat jest niczym róg obfitości — posiada wszystko. Naszą rolą jest zauważenie tej różnorodności i nauczenie się, w jaki sposób z niej korzystać, biorąc dla siebie to, co w najpełniejszy sposób pozwala doświadczyć wewnętrznego zaspokojenia.

Łączy się z:

- zjawiskiem przeniesienia i rezonansu;
- duchowym planowaniem i wyborem misji życiowej;
- uznaniem mocy sprawczej myśli;
- realizowaniem podświadomych programów;
- uznaniem całkowitej odpowiedzialności za swoje życie.

Więcej na ten temat możesz przeczytać w publikacjach: *Wszechświat pełen obfitości!* i *Życie może być lepsze!* na www.strefaumyslu.pl.

Uwaga! Sabotaż!

Każdy z nas dysponuje szeregiem podświadomie stosowanych mechanizmów obronnych, po które sięgamy zwykle wtedy, kiedy w nas lub w naszym otoczeniu zachodzą zmiany, pojawia się poczucie zagrożenia czy dochodzi do zaburzenia dotychczasowego porządku życia.

Podświadomość dąży do zachowania lub też odzyskania zachwianej równowagi. Kiedy zaczynamy pracę z podświadomością, najpierw musimy rozpoznać swój opór i nie dać się zwieść sztuczkom mającym na celu zaprzestanie działania, rozwoju, poszukiwań czy konfrontacji z głęboko skrywanymi problemami.

Umysł nieświadomy dba, by wszystko działało zgodnie z wyuczonym, przyjętym wzorcem. Dlatego będzie sabotował i ignorował wszystko, co usiłuje ten porządek zakłócić, nowe wzorce traktując początkowo jak intruza — jak wirus wdzierający się do systemu.

Pamiętaj, że podświadomość nie analizuje, co jest dobre i słuszne, a co takie nie jest. Działa odtwórczo i przestrzega ustalonego porządku. Jeśli zaakceptowałeś negatywne, niezdrowe układy czy wspomnie-

nia, one i tak funkcjonują w Twoim życiu, mimo że przynoszą Ci straty.

Świadomie wpływamy na podświadomość, konsekwentnie programując ją poprzez powtarzanie tych samych treści. Jeśli wyznaczamy sobie cele, które nie są wyraźną wizją, lecz życzeniem: „Chciałbym”, „Wolałbym”, „Gdybym mógł”, zamiast: „Chcę”, „Zdobynam”, „Osiągam”, „Działam”, „Zamawiam”, „Potrzebuję”, nie mają one wielkich szans na realizację.

Działa tu sabotaż podświadomości. Jeśli uparcie dążymy do czegoś, co jest sprzeczne z podświadomym systemem przekonań, co kłóci się z takim obrazem rzeczywistości, sabotujemy swoje działania, przyciągając do siebie problemy i wikłając się w trudne sytuacje. Podświadomość i tak „wie” lepiej, czego ma szukać, ponieważ na to właśnie jest nastawiona i zrobi wszystko, by zachować stan zapamiętanej, utrwalonej równowagi. Podświadomie robimy wszystko, by zniechęcić się do realizacji celu, ponieważ umysł nieświadomy traktuje go jako niezgodny z tym, w co wierzy, w opozycji do fundamentalnego kodeksu przekonań.

Nawet jeśli programujesz się i jesteś w trakcie pracy, dokąd nie wyeliminujesz starych wzorców, one wciąż będą wyszukiwane w rzeczywistości, a Ty będziesz na nie reagować jak na coś oczywistego.

Mechanizm psychocybernetyczny

Naukowcy odkryli istnienie w ludzkim mózgu procesów, które nazwali reakcjami psychocybernetycznymi. Jest to ogół reakcji, których działanie ma na celu utrzymanie wewnętrznego stanu równowagi dotyczącego nie tylko reakcji organicznych, ale i psychicznych. Każdy z nas ma ustaloną strefę komfortu, w ramach której czuje się stabilnie i bezpiecznie. Zmiany, jakie wprowadzamy w życie, zmieniają ustalony porządek, przenosząc nas poza pojęte przez umysł podświadomy granice bezpieczeństwa.

Emocje, opisywane jako lęk, zwątpienie, stan zagrożenia i niepokój, w rzeczywistości są zmianami chemicznymi zachodzącymi w mózgu. Odczytywane jako sygnał zachwiania struktury dającej poczucie bezpieczeństwa, stają się równocześnie impulsem do uruchomienia mechanizmów równoważących je — hamujących „niepożądane” zmiany. Pierwotnie system ten służył walce o przetrwanie, gdzie stawką było ocalenie życia. W dzisiejszym świecie, gdzie egzystencja przybiera bardziej wysublimowane formy „gry o życie”, często staje on na przeszkodzie wprowadzenia zmian o zauważalnych skutkach, sabotując

świadomie podejmowane wysiłki mające na celu poprawę jakości życia.

Szkopuł tkwi w interpretacji sygnałów wysyłanych przez mózg jako zagrożenie, z którym często utożsamiamy wizję ryzyka, rywalizacji, subiektywne wrażenie napięcia wewnętrznego, jakie towarzyszy wewnętrznej mobilizacji w obliczu nowych wyzwań. Tymczasem są one nierozdzielnie związane z procesem ewolucji i rozwoju. Nic, co zamyka nas w strefie komfortu, nie ma charakteru progresywnego, zaś to, co bezpośrednio wiąże się z osiągnięciem nowej jakości życia, zawsze wymaga radykalnych zmian – mentalności, działania, przełomu emocjonalnego, wiążąc się jednocześnie z podjęciem konsekwentnie przestrzegane danego sobie słowa i dążeniem do wytyczonego celu.

Błąd w interpretacji sygnałów pochodzących z ośrodka reakcji psychocybernetycznych polega na rozumieniu ich jako potencjalnego zagrożenia – niebezpieczeństwa. Tymczasem oznaczają one przekroczenie granic strefy komfortu i wkroczenie na nieznane terytorium, co będzie wymagało wykorzystania uśpionych zasobów, większej motywacji i chęci działania innego niż czysto rutynowe. Mechanizm ten jest kolejnym (poza RAS) z kategorii programów automatycznych, istniejących w mapie neuronowej mózgu, stojących na straży naszych zwyczajów.

Podejmując świadome wysiłki, które mają doprowadzić do zmiany zachowań, musimy mieć świadomość rozłożenia sił biorących udział w procesach

wykonawczych tkwiących w mózgu i uświadomić sobie, jak niewielkim procentem jest wola i świadoma potrzeba zmiany w stosunku do zasięgu i mocy działania automatycznych programów (autopilotów) podświadomości. Dlatego właśnie podejmowanie zmian na poziomie czysto świadomym (planowanie tych radykalnych – dieta, zmiana trybu życia, nowy trening, skuteczne poszukiwanie lepiej płatnej pracy, nowego partnera o innej konstrukcji psychicznej itp.) z jednoczesnym zignorowaniem przyczyn, jakie tkwią u podłoża zaistniałej sytuacji, lub czystą wiarą w siłę woli, okazuje się działaniem pozbawionym mocy, o krótkotrwałym i niewielkim zasięgu. Ponieważ aby dotrzeć do korzeni, musimy oddziaływać tam, gdzie one rezydują – w obszarach podświadomości.

System wyszukiwania RAS jest nastawiony na odnajdywanie danych pasujących do fraz zgodnych z podświadomym kodem informacji zaprogramowanym na potwierdzanie systemu przekonań. Mechanizm psychocybernetyczny działa, mając za zadanie trwać w poczuciu bezpieczeństwa, zapewnionego poprzez utrzymanie się w strefie komfortu – obrazie rzeczywistości adekwatnym do zaprogramowanych zachowań, odczuć i klimatu mentalnego, sprawdzonych reakcji o potwierdzonej skuteczności oddziaływania. Za każdym razem, kiedy tylko stajemy w obliczu sytuacji wykraczającej poza strefę komfortu, jednocześnie zawierając wyuczony interpretacji sygnałów „ostrzegawczych”, większość z nas zarzuci nieznaną drogę i wycofa się w swoją strefę bezpieczeństwa, re-

zygnując z podjęcia nowych działań, podświadomie dążąc do zachowania swojego status quo.

Wyjaśnia to, dlaczego tak łatwo przychodzi nam rezygnacja z nowych możliwości, skłonność do odrzucania szans, działania (lub bezczynność) przyczyniające się do sabotażu własnych możliwości, celów i planów, zatracenie się w powielaniu tego, co dobrze znane, choć nierównoznaczne z tym, co daje szczęście. Wszystko, co przyjęliśmy i zaszczepiliśmy w podświadomości jako normę, stanowi wyznacznik, który mechanizm psychocybernetyczny chroni wszelkimi dostępnymi sposobami, starając się zachować go zgodnie z wewnętrznym kanonem.

Podświadome programy

Każdy schemat, system poglądów, który zbudowaliśmy, wiąże się z podświadomymi programami — nieświadomymi mechanizmami reagowania na znajome okoliczności (wzorce).

Programy są odtwarzane automatycznie i machinalnie i świadomie traktujemy je jako oczywistość do tego stopnia, że nawet ich nie zauważamy. Nie mamy tendencji, by zastanawiać się, dlaczego reagujemy w określony sposób. Dlaczego tak myślimy. Po prostu to robimy. Wgrywamy sobie programy poprzez obserwację otoczenia, dopasowując się do reguł przez nie wymaganych i wytwarzając te, które jak najlepiej im odpowiadają, lub po prostu je przejmując w zastanej formie i powielając.

Podświadome programy są stworzone przez konsekwentnie powtarzane i wpajane nawyki i przyzwyczajenia, traktowane jako wykładnik, pewnik i słuszność. Kształtuje je siła nawyku, a więc systematycznie powtarzanej reakcji, myśli czy oceny.

Podświadome programy:

- sprawiają, że podejmujemy działania lub rezygnujemy z nich, określając wcześniej prawdopo-

dobieństwo rezultatu — rozwoju sytuacji, wraz z jej konsekwencjami;

- określają potencjał sytuacji na podstawie subiektywnej oceny przewidywanych szans, zagrożeń, możliwości i strat;
- sprawiają, że mamy tendencję do wybierania określonego typu sytuacji, w jakie się angażujemy; typu osobowości ludzi, z którymi wchodzimy w interakcje oraz rodzaju emocjonalnego zabarwienia tych relacji; emocji, jakie w sobie wyzwalamy w określonych okolicznościach — to nasza tendencja do wybierania sposobu myślenia, mentalności, oceny sytuacji i przypisywania interpretacji informacjom ze świata zewnętrznego. Jeśli silnie wierzymy w prawdziwość pewnych przekonań, postępujemy tak, że faktycznie się one potwierdzają, stając się realnymi;
- kontrolują każdą dziedzinę naszego życia — począwszy od rodzaju związków, przez stan naszych finansów, drogę zawodową, na zdrowiu skończywszy;
- zmieniają się w samospełniającą się przepowiednię, przyciągając do nas dokładnie to, w co wierzymy;

Za każdym przekonaniem kryją się nasze motywy i intencje, a nasze postawy i reakcje są zgodne ze sposobem pojmowania rzeczywistości. To, że nie zdajemy sobie sprawy z wpływu przekonań na nasze życie, nie zwalnia nas z ich podświadomego stosowa-

nia. Zawsze, niezależnie od stanu naszej samoświadomości, podświadome programy wpływają na nasz los, kształtując go zgodnie z naszymi przekonaniem. Dzieje się tak, ponieważ podświadomość nie osądza, co jest słuszne i dobre. Ocena i stawianie celów leżą w kwestii świadomości. Świadomość, analizuje: „To mi się podoba, a to nie. Tego pragnę, a to mnie odrzuca”.

Podświadomość wyłącznie powieliła te komunikaty. Jednak nie wystarczy pomyśleć i podjąć jednorazowej decyzji o zmianie. Schematy myślowe kształtowały się w mózgu przez wiele lat. Dlatego ich zmiana również wymaga czasu, konsekwencji i regularności, by podświadomość zaczęła z nich korzystać, cały czas je odczytując. Podobnie jest z trasą. Stare wzorce myślowe są szerokie i przejrzyste niczym autostrady. Nowe koncepcje przypominają dzikie szlaki, które dopiero czekają na poszerzenie, wydeptanie, oznaczenie i utrwalenie.

To, w co wierzysz podświadomie, jest silniejsze od tego, co mówi Ci świat zewnętrzny. Rzeczywistość wewnętrzna przysłania faktyczny obraz rzeczywistości zewnętrznej. To, co uznajesz za realne, takie właśnie się staje. Dla podświadomości wszystko, co myślisz i odczuwasz, jest prawdziwe i nadrzędne. Nie istnieje obiektywny punkt widzenia. Każdy jest subiektywny i kształtowany przez paradygmaty, programy czy filtry percepcyjne.

Wyparcie i projekcja

Co wtedy, kiedy nie przyznajesz się do tego, co podświadomie odtwarzasz? Świadomie myślisz, ignorując serwowane przez podświadomość fakty. Jednak podświadomość i tak działa swoim rytmem, uparcie wyszukując znajome wzorce i podając je jak na tacy. Można nie zwracać na nie uwagi, tłumacząc to, co przytrafia się w życiu, „przypadkami”, „zbiegami okoliczności”, „wypadkami losu”, borykać się z nimi i wciąż odmawiać sobie siły sprawczej działającej na życie.

Kiedy nie dopuszczamy do konfrontacji z własnym „Ja”, nieświadomie i automatycznie:

- tkwimy w stanie dualizmu wewnętrznego; jesteśmy w stosunku do siebie nieuczciwi;
- wypaczamy prawdę;
- zaprzeczamy faktom;
- zamykamy się na głosy rozsądku;
- sabotujemy swoje działania.

Przekłada się to na wszystko, co dzieje się wokół nas — borykamy się z wciąż nowymi problemami i uporczywy-

mi sprawami. Zaczynamy chorować, tracimy pieniądze, a relacje z otoczeniem są nieharmonijne.

Zdarzenia są przyczyną nawarstwiających się problemów, a wszystko to wynika jedynie z wewnętrznego oporu przed konfrontacją z systemem niezdrowych przekonań. Bolesne wspomnienia, jeśli są nieprzepracowane, wciąż dopominają się o uwagę. Stwarzamy sobie sytuacje, w których znajdujemy odbicie ważnych, trudnych spraw.

Podświadomie lgniemy do wszystkiego, co wymierza nam kopniaka. Obojętne, czy robi to bliska nam osoba, czy jest to sytuacja, np. ktoś nas okrada, zdarza się stłuczka, gubimy portfel, ważne dokumenty, tracimy ulubioną rzecz lub popełniamy błąd, który drogo nas kosztuje itp. Również jeżeli z jakiegokolwiek powodu nosimy w sobie poczucie winy, zawsze znajdziemy sposób, by nie dopuścić do własnego szczęścia czy komfortu psychicznego. Podświadomie stwarzamy sobie absorbujące sytuacje, by odtworzyć to, od czego uciekamy. Działa tutaj mechanizm projekcji (koncepcja lustra). Poczucie odrzucenia, brak miłości i akceptacji, niepewność własnej wartości, osamotnienie, poczucie winy, wstydu, krzywdy, zagubienia — to wszystko zamyka nas w kręgu określonych emocji i konkretnego problemu. W rzeczywistości jest to spirala następujących po sobie zdarzeń, które mają za zadanie zmusić nas do przyjrzenia się sobie.

Podświadome potrzeby

Życie jest jak garnitur krojony na miarę naszych potrzeb i umiejętności. To my wybieramy formę, fason, materiał, krawców i asystentów. Sami decydujemy o tym, co chcemy nosić, co do nas pasuje i w czym czujemy się najlepiej.

Co decyduje o tym, jak wygląda nasze życie? Jakość. Zawsze, w każdej sferze istnienia określamy jakość, którą się zadowolamy. Możemy godzić się na półśrodki, a więc — na częściowe, połowiczne zadowolenie, zaspokojenie potrzeb w przekonaniu, że tyle nam wystarczy.

Podobnie jak podejmujemy decyzję o tym, czym zaspokoimy swój głód i jaką wartość ma spożywany przez nas pokarm, tak samo wybieramy jakość codziennej egzystencji, na którą składa się organizacja czasu, praca, obowiązki i relacje z bliskimi.

Związki, w jakie się angażujemy, doskonale oddają nasze zapotrzebowanie na emocje. Podświadomie lgnjemy do określonego typu ludzi — odtwarzamy dobrze nam znany rodzaj relacji. Komponujemy takie stosunki, w które wchodzimy na podstawie przepisu

wyuczonych z biegiem lat, utartych wzorców neuronalnych.

Jeśli chodzi o pracę, to to, w jaki sposób zarabiamy na życie, również ma związek ze schematem, który przyswoiliśmy. Z dzieciństwa wynosimy przekonania na temat pieniędzy i naszych możliwości, a także ograniczeń i braków.

Uczymy się życia, obserwując osoby, które są dla nas autorytetami — rodziców, opiekunów, bliskich, nauczycieli, rodzeństwo itp. Chcemy być tacy jak oni, lub przeciwnie — postanawiamy sobie nie popełniać tych samych błędów. Te wnioski determinują nasze przyszłe doświadczenia.

Dziecko nie potrafi analizować sytuacji w taki sposób, w jaki robią to dorośli. Robi to na podstawie swojej aktualnej wiedzy i możliwości. Klasyfikuje, oceniając proste fakty. Jednak te pierwsze, dziecięce obserwacje stanowią fundament całego późniejszego życia. Jeśli w dzieciństwie przyzwyczailiśmy się do tego, że nasze potrzeby nie są zaspokajane w wystarczającym stopniu, przenosimy model tego połowicznego zaspokojenia w dorosłe życie.

By zmienić podświadome schematy, konieczne jest ich zauważenie, zrozumienie i chęć uwolnienia się od nich. Dokąd godzimy się na półśrodki, nasze życie będzie ich pełne. Połowiczne zaspokojenie będzie przejawiało się w każdej jego dziedzinie.

Wewnętrzne przyzwolenie

Wybierając półśrodki, rezygnujemy z pełnego zadowolenia. Jeśli uważamy, że to w porządku, że tak musi być, taka jest kolej rzeczy, a przede wszystkim, że na to zasługujemy — tak właśnie będzie. (O poczuciu zasługiwania przeczytasz więcej we *Wszechświecie pełnym obfitości*).

Dostajemy od życia tyle, ile sami z niego bierzemy.

Jeśli boimy się wyciągać rękę i prosić o to, czego chcemy, nie mamy tego. Gdy nieustannie odmawiamy sobie czegoś, powtarzając: „Nie zasługuję”, „Nie chcę”, „Nie potrzebuję”, „Dobrze mi tak, jak jest”, „Nie mogę”, „Nie nadaję się”, „Nie wiem”, „Nie lubię”, „Nie potrafię”, to kreujemy swoje życie zgodnie z takimi właśnie przekonaniem. Każde z nich powoduje, że nie dostajemy od życia tyle, ile świadomie oczekujemy lub w założeniu chcielibyśmy dostawać.

Nie wyrażając wewnętrznego przyzwolenia na zaspokajanie emocji, odmawiamy sobie realizacji. Dlaczego? Bo uwierzyliśmy, że nie mamy prawa do doświadczania. Odtwarzamy dyskomfort niezaspokojenia emocjonalnego z przeszłości i nie potrafimy zaspokajać takich swoich potrzeb. Za zrobienie tego

obarczamy odpowiedzialnością osoby postronne. Postrzegamy rzeczywistość i emocje według kryteriów: właściwe-niewłaściwe, pożądane-niepożądane, bezpieczne-niebezpieczne i odrzucane-akceptowane. Co więcej, warunkujemy otrzymywanie i poczucie spełnienia realizacją oczekiwań (własnych lub cudzych). Odmawianie sobie zaspokojenia emocjonalnego to także sposób krzywdzenia siebie, autodestrukcji lub podświadomego wymierzania sobie sprawiedliwości.

Podświadome przyzwolenie jest jak zielone światło do działania. Sprawia, że cele realizują się łatwo i szybko, niejako poza nami. Stawiamy przed sobą cel, a wszystko układa się zgodnie z naszą myślą czy pragnieniem. Kiedy sami mówimy sobie podświadomie „nie”, wydaje się, że świat sprzysiął się przeciwko nam, lecz to nie świat nam odmawia.

Podświadomy lęk

To, co nie pozwala nam iść naprzód, to nasz wewnętrzny lęk. Pielęgnowując i podsycając go, skutecznie blokujemy swoją aktywność. W rzeczywistości nikt tego nie robi, z wyjątkiem naszego lęku — przed tym, że nasze czarne scenariusze któregoś dnia staną się realne.

Im częściej i intensywniej projektujemy sobie to, czego chcemy uniknąć, im dokładniej widzimy to, czego się boimy, tym staje się to silniejsze i nabiera mocy — spotęgowane przez energię naszych myśli. Im dłużej poddajemy się obawom, tym bardziej wierzymy w prawdopodobieństwo ich wystąpienia. Myślimy i zachowujemy się tak, jakby to, czego się obawiamy, już się działo, a kiedy cokolwiek potwierdza nasze lęki, wykrzykujemy: „A nie mówiłem, że tak właśnie będzie?”.

Czasem wydaje się, że im wyraźniej dostrzegamy zagrożenie, tym łatwiej będzie nam nie dopuścić do niego w rzeczywistości i będziemy mogli się przed nim zabezpieczyć i obronić. Jednak tak się nie dzieje. Nasze lęki zawsze dochodzą do głosu, znajdując odbicie w naszym życiu.

Kierując się lękiem:

- zamykamy się na możliwości;
- z nieufnością traktujemy wszelkie nowości i to, czego nie znamy;
- opóźniamy działanie;
- boimy się ryzyka;
- ograniczamy swoją aktywność;
- unikamy podejmowania decyzji i ponoszenia odpowiedzialności;
- nie czujemy się wystarczająco silni, by sprostać życiu.

Każdy z nas niejednokrotnie stawał przed wieloma różnymi wyborami, które doprowadziły go do miejsca, w jakim obecnie się znajduje. Z góry określamy swoją szansę na powodzenie, postrzegając ją na krytycznie niskim poziomie. Nie potrafimy prosić o pomoc, a więc jej nie otrzymujemy. Nie wierzymy w powodzenie — w to, że coś ułoży się po naszej myśli.

Emocje

Sposób, w jaki traktujemy swoje emocje, determinuje nasze życie. Jeśli odrzucamy uczucia, negujemy je, spychamy w nieświadomość i unikamy konfrontacji z nimi, ich siła rośnie w podświadomości, przybierając coraz większe rozmiary.

Sytuacje, ludzie, z jakimi się spotykamy, wyzwalają w nas wybuch, emocjonalną reakcję, co jest tylko konsekwencją tego, co dzieje się w naszej podświadomości, ponieważ świat zewnętrzny jest tylko lustrem, w którym się przeglądamy. Jeśli to, co zauważymy, odpowiada naszej wewnętrznej mapie doświadczeń i zapotrzebowaniu — reagujemy, czyli wyzwalamy w sobie emocje. Mamy tendencję do nawykowego reagowania emocjonalnego.

Podświadomie wybieramy je z kręgu tych najbardziej w nas rozwiniętych emocji, kojarzonych z odpowiednimi doświadczeniami, i powielamy je. Wybieranie emocji (podświadome) jest nawykiem. Każdy z nich jest wyuczony i można go zastąpić innym. Kontrolując swój system emocjonalnych reakcji, uczymy się wpływać na siebie, kierować sobą i zwiększać samoświadomość.

Główne założenie pracy z emocjami opiera się na dwóch kwestiach: uwolnienia i rozwoju. Proces uzdrawiania emocji ma na celu zastąpienie negatywnych wzorców reagowania pozytywnymi schematami po to, by żyć efektywnie, wykorzystując własny wewnętrzny potencjał bez lęku, a także żeby doświadczać spełnienia, zdrowia, dostatku i powodzenia. W procesie pracy z emocjami dążymy do:

- I. krok pierwszy — zrozumienia tego, co dzieje się w naszym wnętrzu, czym żyje nasza osobowość, podświadomy umysł;
- II. krok drugi — wyodrębnienia raniących, destrukcyjnych uczuć, mechanizmów działania i nieefektywnych reakcji. Jest to oczyszczenie się i przepracowanie blokad, przekładających się na samopoczucie, zdrowie i kondycję fizyczną.

Uzdrowienie na poziomie emocjonalnym wiąże się z uzdrowieniem fizycznym i poprawą jakości życia w innych sferach. O tym, w jaki sposób pracować z emocjami, przeczytasz w ćwiczeniach zamieszczonych w części bonusowej niniejszej książki.

Przekonania

Przekonanie to osobista opinia, która staje się regułą postępowania. Nabywamy je poprzez ocenę pozytywnych i negatywnych interpretacji doświadczeń życiowych. Niektóre przekonania wzmacniają w nas poczucie własnej wartości. Istnieją również te ograniczające i osłabiające nasz szacunek dla siebie i te należy odkryć, przeprogramować i zastąpić korzystnymi.

Istotna część naszych przekonań pochodzi od rodziców i nauczycieli, którzy przekazali nam swoje oceny, zbudowane na własnych życiowych doświadczeniach. W gronie rodzinnym przekonania nabierają formy porzekadeł, przysłów, zasad życiowych itp.: „Bez pracy nie ma kołaczy”, „Tylko ciężką pracą do czegoś w życiu dojdiesz”.

Przekonania są naszym kompasem, przy pomocy którego odnajdujemy się w świecie. Są niczym znaki wskazujące drogę, a podążając podświadomie wciąż tymi samymi ścieżkami, automatycznie ich przestrzegamy. Ich siła polega na ich głębokim zakorzenieniu w podświadomości. Jeśli wciąż słyszałeś opinię określającą Twoje możliwości w jakiejś sferze i była nega-

tywna — staje się ona normą przyjętą przez podświadomość. Jeśli częściej mówiono Ci: „Nie możesz”, „Nie zasługujesz”, „Nie dasz rady” niż „Możesz”, „Zasługujesz”, „Zdobędziesz” — wierzysz w to, co bardziej wdarło się właśnie w system przekonań.

Moc przekonań polega na wierze w nie, mimo że nie muszą mieć one wiele wspólnego z rzeczywistością. Pamiętasz, że podświadomość nie rozróżnia pojęcia czasu. Dla niej wszystko jest bezustannie aktualne. Przekonania, które wgrałeś w podświadomość w wieku lat kilku czy kilkunastu, wbrew pozorom wciąż w niej istnieją w tej samej formie, mimo że okoliczności i fizyczność zdążyły od tego momentu zmienić się kilkukrotnie.

Niektórych przekonań w swoim życiu nie potrzebujemy.

Są one nieadekwatne do już zdobytej pozycji społecznej, naszego wieku czy rzeczywistych możliwości. Przekonania nie ulegają zmianie same z siebie. Jeśli świadomie nie podejmiesz decyzji o przyjrzeniu się swojemu systemowi programów i wierzeń oraz nie podejmiesz pracy mającej na celu uaktualnienie ich, wciąż będziesz ufał temu, w co wierzyłeś w przeszłości, widząc przed sobą możliwości nieadekwatne do stanu rzeczywistego, Twoich obecnych predyspozycji, wiedzy, siły, przygotowania i doświadczenia.

Czym są przekonania? To określone, wytworzone w mózgu wzorce neuronowe, wpojone tak silnie, że są automatycznie odtwarzane przez podświadomość.

Nie muszą mieć wiele wspólnego z prawdą. Ich siłę determinuje częstotliwość odtwarzania. Powtarzające się myśli tworzą drogę neuronową. Im częściej wybieramy dane myśli, tym adekwatne dla nich połączenia neuronowe w mózgu są silniejsze. Podobnie jak my jesteśmy przyzwyczajeni do wybierania wyznaczonych, znanych tras, tak nasz mózg wybiera utrwalone ścieżki neuronowe, którymi przesyłane są impulsy elektryczne. To, co słyszymy najczęściej, utrwała się w umyśle najsilniej. Wierzmy nie w to, co ma największy związek z prawdą, ale w to, czego doświadczamy najczęściej i co przetwarzamy jako swoje doświadczenia. Kształtowane latami wzorce myślowe stają się częścią mapy neuronowej mózgu, mapy umysłu, kształtując obraz subiektywnej rzeczywistości.

Gdy wyrastamy w przekonaniu o własnej niemoocy, kształtowanym przez konsekwentnie notowane: „Nie”, „Nie możesz”, „Nie wolno”, powtarzane kilkadziesiąt razy częściej niż „Tak”, „Możesz”, „Potrafisz”, powstaje silna tendencja do zaprzeczania swojej faktycznej mocy i siły sprawczej. Świadomie formułując swoje życzenia dotyczące pieniędzy, pracy, osiągnięć, celów, związków, siebie, za każdym razem, często nie uświadamiając sobie tego, pozostawiamy margines zapisany przez podświadomość. Jeśli myślimy: „Mam nadzieję, że tym razem się uda”, „Chciałbym...” gdzieś w umyśle pojawia się druga, niewypowiedziana część zdania, jak: „... ale boję się, że będzie tak jak zwykle”, „... pewnie znów doświadczę porażki, tak jak zawsze”. Każdy ma swoje „ale”, swoje zakończenie

pisane przez własną siłę nawyku. Jeśli obiektywnie przyjrzymy się sobie i swojemu życiu, zrozumiemy, że to nie świat zewnętrzny rzuca nam kłody pod nogi i piętrzy przeszkody na drodze do celu.

Największe przeszkody zawsze mają charakter mentalny. Objawiają się działaniami nieprowadzącymi do oczekiwanych rezultatów lub ich brakiem czy działaniami sabotującymi. U ich podstawy za każdym razem leży jednak zwątpienie w siebie, brak wiary w powodzenie czy zaniechanie podejmowania wystarczających działań – robimy coś, ale nie wszystko, co powinniśmy zrobić, by osiągnąć cel. Boimy się porażki, nie umiemy korzystać z własnych zasobów. Wolimy czekać i wierzyć, że zdarzy się coś, co odmieni sytuację i skieruje sprawy na właściwe tory. Rzecz w tym, że nie można osiągnąć celu, będąc przekonanym, że nie możemy tego zrobić, ponieważ przekonania są przechowywane w podświadomej części umysłu, która jest odpowiedzialna za ich potwierdzanie.

Przekonania zawsze mają większą moc niż pragnienia formułowane świadomie.

Za każdą sytuacją, która jawi się nam jako problem, jest ukryty większy sens. Problem jest wyłącznie symptomem odzwierciedlającym nawyk myślowy, jaki stał się częścią natury naszego umysłu.

Autopilot a zmiana przekonań

Badania nad naturą umysłu dowiodły, że przeważająca większość naszych zachowań jest automatyczna. Oznacza to, że około dziewięćdziesiąt sześć procent tego, kim jesteś w chwili obecnej i jak wygląda Twoje życie, zostało ukształtowane przez programy stworzone z przekonań wcielonych i zrealizowanych przez Twój umysł nieświadomy. Pragnienia, myśli, cele formułowane świadomie mają niewielki wpływ na to, co faktycznie robimy dla siebie i ze swoim życiem. Dlatego właśnie cele i postanowienia, choć wspaniałe, w przeważającej części pozostają niezrealizowane. Formułowanie celów jest domeną umysłu świadomego, zaś ich osiągnięcie leży w gestii podświadomości, która działa według ściśle przyjętych wytycznych, jakimi są przekonania.

Świadomy umysł jest narzędziem, dzięki któremu możesz doskonale ocenić sytuację i nakreślić plan działania, jaki chcesz realizować. Świadomość to również ta część umysłu, za pomocą jakiej jesteś w stanie dokonać analizy swoich przekonań i wybrać nowe, które staną się kolejnymi wyznacznikami Twojego życia. Jednak nie w niej będziesz je przechowywać.

Świadomość jest wspaniałym zarządcą, ale musisz pamiętać, że na tym kończy się zakres jej możliwości — czynności wykonawcze, koordynacja wszystkich podzespołów biorących udział w realizacji zadań, łącznie z wyszukiwaniem informacji niezbędnych w urzeczywistnianiu celów, są domeną podświadomości. Tak jak w każdym zespole — jeśli zarządca nie postawi wyraźnego zadania do wykonania, nie sformułuje celu do osiągnięcia i nie zaangażuje całej „siły roboczej”, jaką dysponuje, wszystko pozostanie wyłącznie ideą w jego umyśle.

Zaangażowanie podświadomości w działanie na rzecz zgromadzenia i wdrożenia nowego pakietu przekonań odbywa się dwuetapowo. Pierwszym krokiem zawsze jest wybór myśli, które chcesz uczynić swoimi przekonaniem, kolejny to systematyczne wpajanie ich w podświadome zasoby umysłu. Przeprogramowanie podświadomości może wydawać się procesem sztucznym — ponieważ świadomie musisz wkładać w niego dużo energii, uwagi i konsekwencji. Twój system przekonań ukształtował się naturalnie — poza analizą świadomości. Jednak odbywało się to dokładnie na tej samej zasadzie. Wybrałeś pewne myśli, stwierdzenia, z którymi zgodziłeś się wewnętrznie, przetworzyłeś je i przyjąłeś (nieważne w jakim czasie, może odbywało się to w ciągu kilku dni, tygodni, może latami), przestając poddawać je analizie i zastrzeżeniom. Wyzwoliłeś wewnętrzne przyzwolenie, niezbędne, by jakiegokolwiek ziarno mogło zakorzenić się w Twoim umyśle.

Przyswojenie nowych przekonań wydaje się proste. Jednak jest takie tylko pozornie. Nie wystarczy wyłącznie wybrać nowych myśli, stworzyć wizji, upoić się marzeniami tego, czego pragniemy. To o wiele za mało. Błąd, jaki popełnia większość ludzi, polega na tym, że wierzą, że wystarczy wyłącznie dokonać wyboru, a cała reszta potoczy się naturalnie, urzeczywistniając nowo narodzone koncepcje. To, że o czymś pomyślimy, stworzymy coś mocą wyobraźni, nie sprawi, że stanie się to wymierną jakością naszego życia. Dopóki nie weźmiemy odpowiedzialności za nasze wizje, marzenia i pragnienia, pozostaną one jedynie ulotną wartością świadomego umysłu. Podobnie jak z nauką i przyswajaniem nowych informacji, a także z kształtowaniem nowego systemu przekonań — musimy osiągnąć stan kompetencji nieświadomej — mistrzowski stan umysłu, w którym działamy automatycznie według nowych reguł. Żeby to zrobić, nie wystarczy sama chęć, samo „chcenie”. Każde przekonanie, które stało się częścią systemu wartości, było przez Ciebie pieczołowicie i długo szlifowane, kształtowane i obrabiane wysiłkiem Twojego umysłu — przetwarzaniem doświadczeń z nim związanych, emocji, przypominaniem sobie go, analizą, która prowadziła do coraz większej wiary w jego słuszność — tak silnej, że w końcu dla Ciebie stało się ono oczywiste i rzeczywiste — równie prawdziwe jak to, że doba ma dwadzieścia cztery godziny. Z jednakową starannością musisz kształtować każde nowe przekonanie, zmieniając je z idei w niekwestionowa-

na normę, stającą się potężną dźwignią na drodze do nowej jakości Twojego życia.

W umyśle można zaszcześcić każdą ideę, zrealizować każde pragnienie. Ale samo posiadanie pragnienia i samo wyobrażenie idei nie wystarczy — intencja świadomego umysłu to o wiele za mało, jeśli nie idzie za nią zaangażowanie podświadomości — możesz widzieć coś w umyśle świadomym, ale dokąd Twoja podświadomość nie ujrzy tego samego, nigdy nie wyjdiesz poza skalę fantazji. Wystarczy jednak, że przekujesz to samo pragnienie w nawyk myślowy, a Twoja podświadomość ujrzy je jako przekonanie — zestaw instrukcji, który automatycznie będzie wdrażać w życie — a nagle zauważysz, że wszystkie drzwi prowadzące do jego urzeczywistnienia stoją przed Tobą otworem. Zdziwisz się, że wcześniej nie zauważyłaś, jak blisko celu byłaś.

Prawdziwe możliwości

Żyjemy w czasach przełomu informacyjnego, który odsłania przed nami świat nowy i zaskakujący, przedstawiając wizję stworzenia w całkowicie odmienny, abstrakcyjny sposób. Odkrycia fizyki i neurologii są rewolucyjne w takim stopniu, w jakim było odkrycie, że Ziemia nie tylko nie jest płaska, ale obraca się wokół Słońca. Wchodzimy w świat, w którym czas pożegnać się z przestarzałymi koncepcjami i otworzyć się na te zupełnie nowe, otwierające nowy wymiar egzystencji.

Neurologia w ciągu ostatnich kilkunastu lat dokonała zadziwiającego postępu, który poddał w wątpliwość dotychczasowe poglądy dotyczące funkcjonowania ludzkiego mózgu. Do niedawna sądzono, że proces neurogenezy, czyli podziału komórek, dzięki któremu powstają nowe komórki mózgowe, jest najszybszy we wczesnym dzieciństwie, a następnie ustaje w okresie dojrzewania. Najszybszy rozwój mózgu ma miejsce do drugiego roku życia, kiedy to kształtują się nowe połączenia nerwowe, stanowiące połowę z całej sieci neurologicznej mózgu dorosłego człowieka. Jej pozostałe pięćdziesiąt procent jest utworzone w wyniku

przetwarzania doświadczeń i obserwacji nabywanych od tego momentu.

Dzieci uczą się świata poprzez obserwację i naśladowanie zachowań, jakie widzą w otoczeniu. Dzieje się to za pomocą neuronów zwierciadlanych. Wyłapując wzorce zachowań, wzorce emocjonalne, powielają je jako reakcje pozwalające najlepiej odnaleźć się w poznawanym środowisku. Naśladując rozpoznane zachowania, kształtują unikatową osobowość, będącą sumą wypadkowych otaczającego świata. Dorastając, przyswajamy zachowania, jakich nauczyliśmy się i jakie nam wpojono. Podobnie jest z mentalnością — myślimy i odbieramy rzeczywistość w sposób adekwatny do tego, w jaki nas nauczono. Już na długo przed osiągnięciem dorosłości każdy człowiek dysponuje swoją niepowtarzalną, wykształconą percepcją — swoistą osobowością mózgu, co determinuje sposób filtrowania nowych doświadczeń i niejako zamyka nas w kręgu tych, które należą do ukształtowanej mapy neuronowej mózgu.

Odkrycie, które zrewolucjonizowało neurologię, nosi nazwę neuroplastyczności. Dzięki nowoczesnej technice umożliwiającej tworzenie skanów mózgu w czasie rzeczywistym okazało się, że nowe połączenia neuronowe tworzą się przez całe życie, a komórki mózgowe powstają — regenerują się i rodzą — przez całe życie. Oznacza to, że nie jesteśmy zdeterminowani przez przeszłość i doświadczenia dzieciństwa — pamięć neuronów zwierciadlanych — lecz na bieżąco możemy tworzyć nowe ścieżki neuronowe — budo-

wać nową mapę mózgu. Za każdym razem, kiedy doświadczamy czegoś nowego, mózg tworzy nowe połączenia neuronowe. Stare ścieżki wspomnień mogą ulec zatarciu, mogą powstać nowe, wyznaczając inne szlaki neuronalne. Może to oznaczać całkowicie inną konstrukcję sieci neuronowej. Nikt nie jest skazany przez doświadczenia z przeszłości. W każdym momencie mamy wybór i dokonujemy go, pisząc swoją historię. Za każdym razem kiedy doświadczamy uniesienia, objawienia czy zrozumienia, w mózgu pojawiają się nowe łącza między komórkami — nowe drogi przewodzenia impulsów nerwowych. Odkrycia współczesnej neurologii dowodzą, że w każdym momencie życia możemy świadomie zdecydować, czy chcemy podążać starymi szlakami, czy wykształcimy nowe. Jesteśmy w stanie świadomie podjąć decyzję i jeśli tylko zdołamy nauczyć się, jak dotrzeć do osobistego centrum dowodzenia stanowiącego bazę wyjściową i centrum zapisanych wzorców myślowych, możemy skorygować niemalże wszystko. Struktura genetyczna mózgu jest ukształtowana w taki sposób, że podlega modyfikacji przez cały czas, umożliwiając zwiększanie potencjału umysłu poprzez gromadzenie nowych informacji, transformację i ewolucję systemu przekonań oraz naukę. Gwarantuje to każdemu możliwość osiągnięcia sukcesu osobistego, w każdej sekundzie życia.

Słaby punkt umysłu podświadomego

Umysł podświadomy ma swoją piętę Achillesa — słaby punkt, który umożliwia świadomości dotarcie do niego i przechylenie szali zwycięstwa na swoją stronę. Podświadomość nie rozróżnia obrazów stworzonych mocą wyobraźni od tych, które należą do zbioru faktycznych doświadczeń. Za każdym razem, kiedy „widzimy” coś w swoim umyśle, nadając temu wszystkie cechy realnej wizji, włączając wachlarz swoich możliwości sensorycznych — aktywizując w wizję wszystkie zmysły, dla podświadomości staje się to równie realne jak to, co już istnieje w naszej pamięci.

W mózgu powstają nowe połączenia nerwowe, które tworzą nową, silną i spójną wizję. Im jest silniejsza, im częściej przetwarzana, tym bardziej umysł podświadomy oswaja się z nią, włączając do swojej bazy danych. Wykorzystując moc wyobraźni, świadomie jesteśmy w stanie zniwelować różnicę między utrwalonym poprzez doświadczenia klimatem przekonań, a ideą wyznaczającą kierunek, którym chcemy podążać.

Wielu ludzi odczuwa treść przed wystąpieniami publicznymi. Jej źródła mogą być różne — wspomnienie nieudanego wystąpienia w dzieciństwie, brak poczu-

cia pewności i paraliżujący lęk, może zapamiętany komentarz lub poczucie śmieszności, być może wyuczona rola nakazująca zawsze stać w cieniu i unikać rzucania się w oczy, niepochlebna opinia autorytetu, kodująca przekonanie o braku talentu do wystąpień na większym forum... Nieważne, ile czasu minęło od tego momentu, który zrodził ograniczające przekonanie. Dla podświadomości może być wciąż realne i równie prawdziwe, bez względu na to, kim jesteśmy teraz i co robimy. Ponieważ umysł podświadomy nie respektuje ram czasowych — dla podświadomości wszystko istnieje w czasie rzeczywistym, jest aktualne. Tworząc nowe wizje, budujemy alternatywną rzeczywistość, która umiejętnie sformułowana i wzmocniona, nabiera mocy, stając się wyznacznikiem innej jakości niż ta kształtowana na bazie negatywnych doświadczeń.

Za każdym razem kiedy stoimy przed nową sytuacją, nieświadomie szykujemy się do niej poprzez projekcję przypuszczalnych wydarzeń i przygotowanie „pakietu szybkiego reagowania”. Istotne jest, czy w tych decyzjach kierujemy się lękiem, czy nastawiamy swój umysł na przyjęcie zupełnie nieznanych możliwości poprzez zbudowanie w sobie „od wewnątrz” pozytywnego obrazu nie samej sytuacji, lecz klimatu odczuć, jakie przeżyjemy. Programujemy się, tworząc wizję i doświadczając w umyśle obrazu przyjęcia tego, co jeszcze nie nastąpiło — projektujemy reakcję i interpretację, co właściwie jest ważniejsze niż sama otoczka wydarzeń.

Kluczem powodzenia jest stworzenie żywego, prawdziwego doświadczenia wzmocnionego odczuciami zmysłowymi (im bardziej zaangażowane są zmysły dotyku, powonienia, smaku, słuchu — nie tylko wzroku), tym bardziej wizja staje się realna dla umysłu podświadomego. Nieważne, czy Twoim celem będzie znalezienie dla siebie lepszej posady, przyciągnięcie partnera, poprawa kondycji fizycznej czy zrzucenie kilku kilogramów. W momencie kiedy staniesz w obliczu sytuacji, która stwarza przed Tobą szansę bezpośredniego osiągnięcia wyznaczonego celu, umysł podświadomy będzie na nią odpowiednio przygotowany i zareaguje pozytywnie, nie zaś standardowo — sięgając do pakietu szybkiego reagowania, opartego na negatywnych, starych wzorcach.

Strach, niepewność i zwątpienie nie są niczym innym jak reakcjami chemicznymi mechanizmu psychocybernetycznego docierającymi do mózgu. O sukcesie bądź jego braku, aktywności i nieprzerwanym działaniu, lub bierności i wycofaniu decydują wyłącznie interpretacje, jakie nauczyliśmy się stosować w obliczu owych bodźców chemicznych. Przygotowanie podświadomości poprzez tworzenie pozytywnych, silnych wzorców jest jedynym sposobem na przechytrzenie systemu nawykowych interpretacji i automatycznych reakcji. Umiejętność wykorzystywania mocy wyobraźni nie jest zastrzeżona tylko dla nielicznych. Posiadamy ją wszyscy, ponieważ jest częścią potencjału ludzkiego umysłu, a sprawność w jej wykorzystywaniu podlega takim samym procedurom kształtowania, jakim podlegają wszystkie procesy

uczenia się i wykorzystywania wiedzy, przechodząc od stanu zerowego niekompetencji nieświadomej, aż po mistrzostwo kompetencji nieświadomej. W obliczu nowego wyzwania, bez różnicy, jaki przybierze ono charakter, zawsze towarzyszy mu punkt oporu utożsamiany z lękiem (sygnał wyjścia poza strefę komfortu). To moment, w którym rozpoczynamy naukę mającą na celu przyswojenie nowych informacji, wzbogacających nas wewnątrznie o kolejne doświadczenie życiowej lekcji niezbędnej do rozwoju umysłu. Lecz od tej pory, odczuwając znajome „hamujące” emocje, mamy zdolność analizy jakości zagrożenia odczytywanego jako takie przez umysł podświadomy i pójscia o krok dalej.

I wszystko staje się jasne

Największe bitwy rozgrywają się w naszym umyśle między tym, czego świadomie, ale niezbyt konsekwentnie pragniemy, a tym, co odtwarzamy podświadomie, regularnie i bezustannie. Konfrontujemy siebie z własnymi ocenami i na ich podstawie wyznaczamy sobie role, jakie pełniemy w życiu.

Przyglądając się indywidualnym scenariuszom i naszym codziennym perypetiom, odkrywamy w nich prawidłowości i wciąż powtarzające się motywy prowadzące do tych samych wniosków, często odzwierciedlające wewnętrzne, tłumione lęki.

Co determinuje nasze życie? Może to być samoocena, podświadomość, system wartości, siła sprawcza myśli czy duchowe prawa. Ale niezależnie od tego, gdzie poszukujemy odpowiedzi, wynik zawsze koncentruje się na pierwotnych przekonaniach, jakie w sobie nosimy.

Pamiętajmy, że nie każde przekonanie jest ograniczające. Obok zdrowych, pozytywnych i wspierających są jednak te, których należy się pozbyć czy zmienić je w te działające na naszą korzyść.

Praca z arkuszem emocji i przekonań (lustra), który poznasz w ćwiczeniach do programowania podświadomości, pomaga zorientować się, co jest przyczyną wewnętrznych blokad i jakie myśli nie pozwalają w pełni wykorzystywać swoich możliwości, które są odbiciem lęku, niepokoju, niepewności, stresu czy niezadowolenia; pomaga odkryć ich źródło i uświadomić sobie ich istnienie⁹.

Mając pełny obraz przekonań, możesz je zmienić poprzez techniki audioneuralne, takie jak wizualizacje, afirmacje, mapy marzeń, osobiste deklaracje i inne nowoczesne techniki programowania neuronowego, wspierające postawienie nowych celów i ich realizację oraz proces programowania umysłu nieświadomego. Są one skuteczne, „resetują” stare wzorce i w grywają nowe. Stosowanie afirmacji i wizualizacji nie przyniesie trwałych rezultatów, jeśli uporczywie będziesz wracał do starych sposobów myślenia. Praca z podświadomością wymaga czujności, konsekwencji i determinacji. Jeśli zawrócisz z raz obranej drogi, zwyciężą znów dobrze znane schematy. Podobnie jak z wiedzą, którą już raz posiadałeś. Jeśli nie przypominasz sobie informacji, nie wracasz do nich, zacierają się one w pamięci. Największa siła leży w tych ścieżkach, które są wydeptywane codziennie. Jeśli sto pięćdziesiąt tysięcy razy mówisz sobie: „Nie mogę”, „Nie stać mnie”, a pięć tysięcy razy powiesz: „Chcę”, „Mógłbym”, to jak myślisz, które przekonanie będzie silniejsze? Zawsze to częściej powtarzane.

⁹ Ćwiczenia, o których mowa, znajdują się w publikacji *Sposoby na podświadomość* na www.strefaumyslu.pl.

Stań się bardziej czujny — za każdym razem, kiedy zauważysz, że znowu poddajesz się negatywnym myślom — walcz z nimi.

Kiedy Cię dopadają, powtarzaj sobie jak mantrę: „Wybieram nowe myślenie. Odrzucam stare poglądy, moje przekonania należą do przeszłości i niech tam pozostaną. Teraz myślę pozytywnie. Moje myślenie przynosi mi korzyści. Myślę wyłącznie to, co sprawia, że czuję się świetnie. W moim umyśle jest miejsce jedynie na myśli konstruktywne”. I trzymaj się tego.

Odnajdywanie ograniczających przekonań, świadomość ich istnienia to jedno, a praca z nimi drugie. Niezbędne jest przy tym wypracowanie w sobie postawy koncentrowania się na pozytywnych aspektach życia. Nie zwracaj z raz obranej drogi zmiany, nie rezygnuj z korzyści, jakie daje wyrobienie w sobie nawyku świadomego myślenia.

Pamiętaj, że to programy kształtują rzeczywistość.

Jeśli jesteś przekonany, że możesz odnieść sukces, to Twoje szanse na osiągnięcie go rosną. I odwrotnie, jeśli wątpisz lub wręcz masz silne przekonanie, że nie masz szans, tak się stanie, ponieważ przekonanie będzie wpływać na stan emocjonalny i motywację, a te z kolei na zachowanie i sposób funkcjonowania. Efekty pracy z podświadomością zależą wyłącznie od konsekwencji, determinacji i uporów, podobnie jak w realizacji każdego celu, do którego dążysz na planie świadomym. Musisz robić wszystko, co utrzymuje Cię na wybranym kursie.

Krok po kroku w stronę zmiany

Każdy może przeprogramować podświadomość. Zapisane w niej programy nie są ostateczne. Funkcjonują dopóty, dopóki chcemy je odtwarzać i akceptujemy swój sposób myślenia. W momencie kiedy podejmujemy decyzję o trwałej przemianie, zaczynamy szukać nowych dróg, które prowadzą nas w miejsca inne niż znane nam do tej pory.

Wyuczyliliśmy się określonych sposobów reagowania, będąc niejako na nie zdanymi, ale życie wiąże się ze zmianą. Zmieniamy się my, zmieniają się okoliczności wokół nas, borykamy się z coraz to innymi problemami. Rozwijamy się, dojrzewamy. Czasem w tym procesie pewne sfery naszego życia pozostają zaniedbane. Pewne mechanizmy przedawniają się, stają się nieadekwatne do obecnej sytuacji, ale mimo to wciąż je stosujemy lub się do nich odnosimy: do wyuczonych w przeszłości poglądów, pierwotnego systemu przekonań. Nie zagłębiają się w sytuację w poszukiwaniu nowych informacji, lecz oceniamy pobieżnie, jak również zgodnie z naszym zasobem wiedzy. Wszystkie nasze przekonania można zmie-

nić, ponieważ ich system to wyuczona, nabyta mapa rzeczywistości. Jak to zrobić?

I. Przesunięcie paradygmatu.

Inaczej jest to zmiana sposobu postrzegania świata, sytuacji i dotychczasowej rzeczywistości. Paradygmat to sposób odbierania i szeregowania informacji, a przesunięcie go oznacza przeramowanie, czyli zmianę interpretacji danych i informacji zwrotnych.

II. Uwierz, że to, czego doświadczyłeś, warunki, w jakich się wychowałeś, ludzie, jakich znasz, są tylko fragmentem rzeczywistości, a nie całym światem.

Nie musisz powielać przykrych doświadczeń czy błędów przeszłości i zmuszać się do doświadczenia tego, czego nie chcesz, nie lubisz i nie potrzebujesz.

Każdy dzień jest dla Ciebie nową szansą. Może on być początkiem zmiany myślenia, nastawienia czy decyzją o wyborze nowego, pomyślnego, zadowalającego życia. Nowej jakości.

III. Skonfrontuj się z przeszłością.

Wszyscy mamy wspomnienia, których nie lubimy — które są bolesne i zepchnięte w niepamięć. Dopóki świadomie się z nimi nie zmierzymy, wciąż będą pojawiać się na naszej drodze, tworząc nowe przeszkody i znajome problemy. Będą też przyciągać do nas podobnych ludzi.

Warto uświadomić sobie pewne schematy powtarzające się w życiu i iść naprzód. Nadmierne koncentro-

wanie się na roztrząsaniu przeszłości może przynieść rezultaty wręcz odwrotne od zamierzonych.

Zamiast bez końca odtwarzać zdarzenia i reaktywować je w umyśle, czas pogodzić się z nimi i skoncentrować na wykorzystaniu teraźniejszości i czasu, którym dysponujesz do postawienia sobie nowych, konstruktywnych celów. Wyznaczyć ambitne zadania i pozwolić sobie zainwestować swoją energię w osiągnięciu nowej jakości życia — bez względu na to, co było. Zawsze najważniejszą chwilą, jedyną, której doświadczamy, jest przecież chwila obecna.

IV. Wzbudź w sobie chęć i gotowość do zmiany.

Musisz chcieć wykreować nową jakość w sobie i w swoim życiu, a jedyną skuteczną na to metodą jest zaprogramowanie podświadomości na postęp i korzyści.

Gdybyśmy posiadali zdrowy system przekonań dotyczący zarówno nas, jak i ludzi, którzy nas otaczają i świata, nie brakowałoby nam niczego. Przyciągaliibyśmy do siebie wyłącznie zdrowie, pomyślność, dobro i spełnienie, a wszelkie nasze pragnienia i myśli materializowałyby się natychmiastowo i bez wysiłku.

V. Pamiętaj, że każdy z nas zaprasza do swojego życia dokładnie to, czego potrzebuje.

Przyjrzyj się swojemu życiu, a poznasz to zapotrzebowanie i swoje ograniczające przekonania. Zmień je, a zmienisz swoje życie.

Podstawowe narzędzia w pracy z podświadomością

Jeśli chodzi o podświadomość, warsztat pracy zawsze sprowadza się do podstawowych narzędzi:

- medytacji;
- wizualizacji;
- afirmacji;
- kotwic emocjonalnych.

Mają one na celu „wdrukować” wielozmysłowo nową wizję. Afirmacje — słowami, a wizualizacje — obrazem. Medytacje poprzez koncentrację energii, natomiast kotwice — łączeniem pożądanego stanu uczuciowego z obrazem.

Negatywne wzorce powstają przy pomocy dokładnie tych samych narzędzi — poprzez połączenie obrazu, dźwięku i stanu emocjonalnego. Kluczem do sukcesu, a więc trwałej zmiany, jest stworzenie realnego, wielopoziomowego celu i wzmocnienie go poprzez systematyczne powtarzanie i odtwarzanie; stworzenie rytuału zmiany, treningu osobistego. Pamiętaj, że każda praca wymaga czasu. Nie nastawiaj się na to, że w jeden dzień zmienisz nawyki, które odtwarzałeś dziesiątki lat.

Programując podświadomość, będziesz potrzebował kilku elementów, które wzmocnią Twoją motywację i sprawią, że Twój cel przejdzie transformację z formy nienamacalnej do rzeczywistości. Będą to:

- pisemne deklaracje, oświadczenia, afirmacje, terminy i plany istniejące na papierze, notatki i opisy wizji oraz wykonywane przez Ciebie ćwiczenia i arkusze — to wszystko, wypełnione Twoim piśmem, przejawem Twojej świadomości, nabiera niesamowitej mocy faktycznej;
- deklaracje w formie audiowizualnej, jak np. nagrania Twojego głosu w mp3, kiedy opowiadasz o tym, co chcesz osiągnąć i zrealizować oraz jaki chcesz być; nagrania wideo utrwalające Twoje opowieści lub ukazujące Cię w konkretnym miejscu, sytuacji, kontekście czy sąsiedztwie rzeczy, którą pragniesz mieć;
- tablice wizji — to kartony, kartki, kolaże stworzone z obrazów i wycinków odzwierciedlających dokładnie to, czego pragniesz, unaoczniające klimat Twoich pragnień. Jeśli pragniesz jakiegoś przedmiotu, znajdź jego zdjęcie i wklej w swoją tablicę wizji, którą umieścisz tak, by jak najczęściej na nią patrzeć. Jeśli marzysz o przeprowadzce — wklej w swoją tablicę obraz idealnego miejsca dla Ciebie.

Te trzy elementy zakodują w podświadomości dokładne przesłanie odzwierciedlające Twoje zamówienie do realizacji.

Więcej o technikach pracy z podświadomością przeczytasz w *Sposobach na podświadomość* na www.strefaumyslu.pl.

Kreowanie trwałych zmian a podświadomość

Dlaczego tak często napotykaemy na poważne przeszkody, które niejednokrotnie udaremniają naszą pracę i osiągnięcie pożądanego rezultatu?

Dzieje się tak, kiedy usiłujemy wykreować zmianę, wykorzystując umysł świadomy, pracując często w stanie alfa, ale zapominamy o ograniczeniach tkwiących w nas samych, o naszych wpływających na nas programach i blokach, jakie chcemy pominąć czy obejść. Tymczasem one za każdym razem będą o sobie przypominać i niweczyć efekty poniesionych wysiłków.

Żeby jakiegokolwiek techniki kreowania rzeczywistości były skuteczne, najpierw i przede wszystkim powinniśmy rozpoznać swoje ograniczające przekonania i usunąć je, ponieważ to właśnie one sprawiają, że nie możemy iść naprzód.

Nawet jeśli uwierzemy, że jesteśmy w stanie coś sobie wykreować samą tylko mocą logicznego, racjonalnego umysłu, pomijając cały bałagan, który tkwi w naszej podświadomości, prędzej czy później poniesiemy porażkę. To tak jakby siać ziarna między chwastami, w ziemi, w której nie ma już miejsca na nowe rośliny.

Ile czasu potrzeba, by przeprogramować podświadomość?

Proces programowania podświadomości to nic innego jak programowanie sieci neuronalnej mózgu tak, by wytworzyły się w nim nowe połączenia. Wypracowanie nowych nawyków, przystosowanie się do nich, wprowadzenie trwałej zmiany w procesie myślenia zawsze wiąże się z koniecznością zbudowania nowej sieci połączeń neuronalnych.

Badania przeprowadzane przez NASA na astronautach wykazały, że przystosowanie się do nowej sytuacji, innego sposobu postrzegania i funkcjonowania wymaga od około dwudziestu pięciu do trzydziestu dni. Zmiany neuronalne, jakie w tym czasie zachodzą w mózgu, mają charakter stały. Oznacza to, że jeśli chcesz, by zaszczipione przez Ciebie wzorce zostały zaakceptowane przez podświadomy umysł, najpierw muszą być konsekwentnie praktykowane przez okres około miesiąca.

Zakończenie

Poznałeś naturę podświadomości. Czas wykorzystać tę wiedzę w praktyce. Naucz się oswajać podświadomość. Jej programowanie umożliwi Ci dotarcie do źródła programów, zrozumienie ich korzeni oraz wpływu, jaki mają na Twoje życie. Wreszcie pozwoli Ci to na zmianę tych niekorzystnych schematów na optymalne, zdrowe i wznoszące.

Skuteczne narzędzia do pracy z podświadomością i wiele materiałów dotyczących procesu programowania neuronalnego oraz wiedzę o programowaniu znajdziesz w mojej książce *Sposoby na podświadomość* dostępnej na www.strefaumyslu.pl.

Już dziś zacznij wykorzystywać potencjał nieświadomego umysłu i zmieniaj życie, pisząc dla siebie scenariusze, których pragniesz doświadczać. Pamiętaj — nie musisz na nic czekać. Wszystko leży w mocy i gestii Twojego umysłu.

Życzę Ci, by wraz z nową wiedzą bezustannie pojawiały się w Twoim życiu uszczęśliwiające Cię wydarzenia. Byś codziennie odkrywał siebie na nowo i czerpał radość z mocy, którymi zostałeś obdarzony.

Paula Świątek

www.strefaumyslu.pl

BONUS

SPOKÓJ DUSZY

Paula Świątek

ZŁOTE
MYŚLI

Strefa Umysłu

Strefa Umysłu — Doradczco Szkoleniowe Centrum Rozwoju Osobowości, istnieje po to, by każdego dnia wnosić więcej słońca, opromieniając życie tych, którzy pragną podążać ścieżką osobistego doskonalenia. Ty już wybrałeś — rozwijasz się, poszukujesz, kroczysz naprzód, a ja pragnę Ci towarzyszyć i pomagać, ilekroć tego potrzebujesz. Życie jest cudowne. Każdego dnia wstaje nowy dzień i pomyśl, że nawet jeśli niebo jest zachmurzone, słońce świeci nad chmurami z tą samą intensywnością, dając życie, ciepło, energię, nowy czas, nowe możliwości.

Doskonale wiem, że rozwój osobisty, poszukiwanie odpowiedzi, znalezienie własnej drogi życiowej są szalenie trudnym, bardzo ambitnym wyzwaniem. Decydują się na nie wyłącznie ludzie pełni pasji, odwagi, siły ducha, które nie pozwalają im stanąć w miejscu i poprzestać na połowicznych rozwiązaniach. Nie istnieją ludzie, którzy rodzą się, dysponując mądrością i wiedzą pozwalającą im kroczyć ścieżką oświecenia. To droga, która wyłania się przed tymi, którzy pragną ją zobaczyć, wstąpić na nią i nie poprzestaną, póki jej nie odnajdą. Ty jesteś jednym z nich. Przebudzenie

w Twoim życiu już się rozpoczęło — szukasz środków, metod, sposobów, technik i wskazówek, dzięki którym zobaczysz więcej, pojmiesz świat pełniej. Możesz tego dokonać wyłącznie poprzez poznawanie siebie i rozwój świadomości. Szukasz i tylko kwestią czasu jest, kiedy znajdziesz to, czego najbardziej potrzebujesz, co w pełni odpowie Twoim duchowym pragnieniom. Wiedza, poszukiwanie i świadomość są światłem życia — już w tym momencie jesteś w jego kręgu. Ciemność nie jest niczym innym jak brakiem światła — niewiedzą, zamknięciem. Otwierając swój umysł, dajesz sobie najwspanialszy prezent, na jaki w pełni możesz sobie pozwolić i na jaki zasługujesz. Trwaj śmiało na już obranym kursie — gratuluję Ci.

Paula Świątek

Na początek...

Jeśli sięgnąłeś po tę książkę, prawdopodobnie potrzebujesz chwili wytchnienia w życiu. Gratuluję. Już jesteś bliższy osiągnięcia swojego celu.

Afirmacje, które przeczytasz na kartach tej książki, wzmocnią Cię i wyciszą wewnątrz.

Niech staną się Twoją modlitwą, która obdarzy Cię siłą i spokojem w każdej chwili, kiedy tylko tego potrzebujesz.

Życie jest wspaniałe, a jego smak, barwę i ton można docenić w chwili wewnętrznego wyciszenia. W zgiełku świata, natłoku myśli, pośród walki emocji i burzy odczuć czasem trudno usłyszeć głos, który cicho szepcze, dokąd podążać duchową ścieżką życia.

Warto wyciszyć się, odetchnąć swobodnie, odprężyć się, pozostawiając za sobą wszystko, co rozprasza i dekoncentruje.

Już teraz, za chwilę, możesz pozwolić sobie na duchową sjęstę, chwilę wytchnienia, w czasie której ukoisz swoje myśli i nasycisz się przepelniającą Cię energią, wzmacniającego Cię spokoju.

Afirmacje, które niebawem poznasz, wykorzystaj w sposób jak najkorzystniejszy dla siebie. Ułóż swój osobisty, wyciszający lub relaksujący dekret, który możesz zapisać na osobnej kartce, wydrukować, nagrać i słuchać. Czytaj swój dekret codziennie. Możesz to robić również na głos — siła dźwięku dodaje mocy afirmacjom.

Swój osobisty dekret możesz również nagrać dyktafonem i odsłuchiwać, kiedy tylko poczujesz pragnienie wyciszenia czy wzmocnienia. Przekonaj się, jak wielka siła leży w Twoim głosie!

Powtarzanie, odsłuchiwanie afirmacji jest jednym ze sposobów wprowadzania trwałych, pozytywnych zmian w podświadomość, a to oznacza trwałe, pozytywne zmiany w życiu.

A więc — do dzieła! Wykreuj sobie życie stwarzające optymalne warunki, jakich potrzebujesz!

Naładuj się pozytywną energią harmonii i jedności z wszechświatem.

Życie pełne spokoju

Życie nie musi przypominać niekończącej się serii okrążeń na karuzeli w wesołym miasteczku. Nie musi być polem walki, źródłem stresu, trzymającego w ciągłym napięciu i gotowości do działania.

Notoryczny brak równowagi i spokoju przypomina jazdę samochodem wciąż na pierwszym biegu. Idealnie, kiedy potrzebujesz mocy, która wyrwie Cię z miejsca i nakłoni do działania, ale przecież wreszcie trzeba zmienić bieg na wyższy, a w końcu i czasem wrzucić luz.

Ten wyższy bieg Twojego umysłu, to stan wyciszenia, pewności i harmonii, który pozwala Ci w pewnym momencie płynąć z prądem, po prostu unosząc się na fali wydarzeń. Jednak by to zrobić, w pewnym momencie musisz potrafić przestać walczyć, zaufać życiu i poddać się temu, co ono przynosi.

Życie, energetyczna matryca myśli, podobnie jak podświadomość, nie narzuca Ci nic odgórnie. Sam wybierasz fale, z którą chcesz się zmierzyć. Możesz wskakiwać na te najwyższe i usiłować płynąć, kiedy na morzu panuje sztorm, lub równie dobrze wybrać, że angażujesz się, kiedy okoliczności dla Ciebie będą

bardziej sprzyjające, fale mniejsze, morze spokojniejsze; zamiast burzy, przyjemna morska bryza.

Możesz oswoić życie, stopniowo eliminując swoją skłonność do ściągania na własną głowę sztormów i wichur, poprzez wewnętrzne wyciszenie.

Wykorzystaj afirmacje, dzięki którym zbudujesz w sobie obraz otaczającej Cię przyjaznej harmonii życiowej. I na zawsze zapomnij o mierzeniu się z żywiołem.

- Życie pozwala mi doświadczać spokoju, harmonii i błogości.
- Codziennie życie stwarza mi więcej możliwości, by ukoić myśli i pozwolić sobie na wewnętrzną równowagę.
- Moje życie jest pełne spokoju.
- Moje życie zawsze wypełnia harmonia.
- Każdego dnia doświadczam więcej równowagi i więcej spokoju.
- Każdego dnia wszystkie moje sprawy układają się korzystnie dla mnie, dlatego jestem spokojny i zdrowy.
- Każdy dzień jest dla mnie przyjazny.
- Niespodzianki dnia przyjmuję ze spokojem.
- Ufam życiu i dlatego czuję się stabilny wewnętrznie.
- Życie niesie mnie na fali wewnętrznego spokoju.
- Każda chwila mojego życia jest przepełniona równowagą, pewnością i spokojem.

- Energia spokoju otacza mnie w każdej sekundzie mojego życia.
- Czuję się stabilnie, pewnie i bezpiecznie, niezależnie od okoliczności.
- Zawsze czuję się komfortowo i spokojnie, dotrzymując kroku życiu.
- Spokój daje mi siłę i pewność, które zmieniają moje życie wciąż na lepsze.
- Im więcej harmonii jest w moim życiu, tym więcej mam przestrzeni do realizacji i rozwoju.
- Im więcej harmonii panuje w moich myślach, tym prościej i łatwiej układają się moje sprawy.
- Nie mam potrzeby, by reagować na sytuacje, których nie akceptuję.
- Mam prawo do spokojnego, pełnego harmonii, życia.
- Spokój ducha i poczucie humoru nigdy mnie nie opuszczają, dzięki czemu moje życie codzienne przynosi mi nowe, wspaniałe możliwości do satysfakcji i zaspokojenia moich pragnień.
- Życie jest dla mnie wyrozumiałe i łaskawe, dlatego zawsze reaguję na to, co mi przynosi, ze spokojem i optymizmem.
- Wyrażam się poprzez harmonię życiową i dzięki temu każdego dnia moje sprawy układają się lepiej.
- Szanuję życie, dlatego nie mam powodu, by reagować na nie złością.

- Każda sytuacja zostawia mi możliwość wyboru, a ja decyduję się na pogodę ducha.
- Każdy dzień jest dobry dla mnie i pełen spokoju.
- Każda chwila mojego życia przebiega harmonijnie.
- Otaczam się tym, co sprawia, że czuję się spokojnie i komfortowo.
- Rezygnuję ze wszystkiego, co ogranicza mnie w jakikolwiek sposób.
- Harmonia jest dla mnie korzystna i pozwala mi żyć zdrowo, w zgodzie ze sobą.
- Zgadzam się na spokój, równowagę i opanowanie.
- Dbam o swoje zdrowie, dlatego wybieram życie w wewnętrznej równowadze.
- Życie stwarza mi więcej możliwości do odpoczynku i harmonii, tak bym czuł się szczęśliwy, stabilny i spokojny.
- Zawsze jestem spokojny i opanowany, niezależnie od okoliczności.
- Pragnę spokoju i pozwalam sobie na niego, a życie obdarza mnie nim w obfitości.
- Życie zawsze wspiera mnie w moich dążeniach, a ja reaguję zawsze spokojem, pogodą ducha i opanowaniem, czując pewność siebie, wdzięczność i szczęście, że codziennie doświadczam tylu wspaniałych, wyjątkowych rzeczy.

- Spokój ducha jest moją modlitwą dziękczynną dla wspaniałości i przychylności życia. To cudowne doświadczać w pełni radości istnienia i harmonii.
- Moje życie jest stabilne, pełne ładu, równowagi i przychylności.
- Pozwalam sobie na spokojne doświadczanie życia.
- Życie jest dla mnie łaskawe, wyrozumiałe i wolne od trosk.
- Utrzymuję w sobie wewnętrzną równowagę niezależnie od tego, co zauważam.
- Moje życie jest harmonijne i spokojne.
- Życie rozpieszcza mnie na każdym kroku, otaczając miłością, pięknem i harmonią spokoju.
- W moim życiu zawsze jest wystarczająco dużo miłości, pogody ducha i spokoju, dzięki czemu czuję się silny i wypełniony pozytywną energią.
- Otaczam się wyłącznie tym, co dla mnie zdrowe, korzystne i pozwala mi odczuwać spokój.
- Moje życie jest cudownie harmonijne i wypełnione spokojem.
- Moje życie jest upojnie szczęśliwe, dlatego mogę doświadczać spokoju w takiej ilości, jakiej zapagnę.
- Życie jest dla mnie łaskawe, hojne i obdarowuje mnie wszystkim, czego potrzebuję, dbając o mój komfort wewnętrzny i poczucie spokoju.

- Życie dba o mnie w każdej sekundzie mojego istnienia, dlatego otwieram się na spokój i odczuwam wyłącznie harmonijne wibracje jedności ze światem.
- Moje życie jest cudowne, komfortowe, przesycone pięknem i spokojem. Reaguję na to, co mi przynosi zawsze z uśmiechem, pogodą ducha i zadowoleniem.
- Mam prawo doświadczać pełni spokoju i codzienne życie obdarza mnie nowymi możliwościami ku temu.
- Życie wspiera moją potrzebę spokoju, harmonii i ładu, stwarzając mi nowe możliwości realizacji i urzeczywistniania ich.
- Wprowadzam w moje życie ład, porządek, harmonię i piękno. To wspaniałe uczucie, które inspiruje mnie i dodaje energii do działania.
- Im więcej w moim życiu harmonii, tym bardziej jestem spokojny, spełniony i szczęśliwy.

Myśli pełne spokoju

Odnajdź w sobie wewnętrzną równowagę. Wycisz swój umysł i poprzez siłę spokoju wzmocnij swój potencjał duchowy.

Życie wbrew pozorom dokładnie odpowiada melodii Twoich myśli. Im więcej nosisz spokoju w swoim umyśle, tym większe stwarzasz sobie pole wpływu na jakość wydarzeń, których doświadczasz.

- Mój umysł jest wolny od negatywnych myśli.
- Moje myśli są pełne spokoju.
- Moje myśli są harmonijne.
- Moje myśli są czyste i zrównoważone.
- Moje myśli są skoncentrowane.
- Moje myśli są silne.
- Moje myśli są krystalicznie czyste.
- Moje myśli są źródłem mojej wewnętrznej mocy.
- Moje myśli dają mi oparcie, jakiego potrzebuję w każdych okolicznościach.
- Moje myśli są klarowne i przejrzyste.

- Moje myśli są oczyszczone i zharmonizowane.
- Moje myśli uspokajają się.
- Zawsze myślę w zdrowy, spokojny sposób.
- Mój umysł jest jak ocean niczym niezmaconej tafli wody.
- Uwielbiam siłę spokoju, jaka wypełnia mój umysł.
- Wyciszam się wewnątrz.
- Odsuwam od siebie wszystko, co mnie niepokoi.
- Pozwalam sobie na spokój umysłu.
- Moje myśli są zdrowe, zrównoważone, stabilne.
- W moim umyśle panuje zawsze, wyłącznie harmonia.
- Mój umysł jest wypełniony spokojem, sprawiając, że jestem u szczytu formy.
- Im spokojniejszy jest mój umysł, tym lepiej radzę sobie ze wszystkimi zadaniami.
- Harmonizuję moje myśli i przynosi mi to wyłącznie korzyści.
- Mój umysł jest błyskotliwy, perfekcyjny i skuteczny, zawsze, kiedy harmonizuję moje myśli.
- Pozwalam sobie wypełnić swój umysł uczuciem spokoju.
- Oddalam od siebie wszystkie nieważne, mało istotne myśli. Pozostawiam w moim umyśle przestrzeń na inspirację, odpowiedzi i informacje.

- Im więcej spokoju panuje w moim umyśle, tym bardziej jestem skuteczny, pomysły i z łatwością przyciągam do siebie wszystko, czego potrzebuję, by osiągnąć sukces w każdej sferze mojego życia.
- Wypełniam mój umysł spokojem. To cudowne doświadczenie, które daje mi poczucie swobody, wolności i inspirację do działania.

Arkusze wewnętrznej równowagi

Arkusze 1

Jeśli chcesz popracować z emocjami, zacznij od obserwacji.

- Jakim emocjom dziś się poddawałeś?
- Ile z nich jest dobrych, pozytywnych, które pomogły Ci w relacjach z ludźmi, poprawiły samopoczucie?
- Ile jest destrukcyjnych, które zaburzyły Twój porządek dnia i sprawiły, że miałeś wrażenie, jakby nagle wszystko zaczęło iść pod górę?
- Które emocje najbardziej Ci przeszkadzają? Którymi chcesz się otaczać i zwiększyć siłę ich odczuwania?

Przeanalizuj emocje i skutek, jaki pociągają za sobą. Uczucia to energetyczny odpowiednik myśli wzmocniony przez fizyczne doznania płynące z ciała. Podobnie jak myśli, rezonują ze światem zewnętrznym, przyciągając do Ciebie to, co jest zgodne z ich wibracją.

Arkusze emocji pozwolą Ci przyjrzeć się prawidłowościom, jakie niesie wybór klimatu emocjonalnego towarzyszącego Ci w ciągu dnia.

Nie musisz wypełniać wszystkich arkuszy. Skorzystaj z tego, który najbardziej do Ciebie przemawia i pozwala Ci w najbardziej przejrzysty sposób określić to, co Cię wzmacnia, wspiera, działając na Twoją korzyść, a co przeszkadza Ci i utrudnia realizację i spełnienie.

	Emocje	Skutek
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Arkusz 2

Złóż zamówienie na emocje, uczucia, jakich potrzebujesz w swoim życiu każdego dnia więcej, niż masz obecnie.

W kolumnie „rezygnuję” wpisz uczucia, które za każdym razem przynoszą stratę, powodują uczucie dyskomfortu.

W kolumnie „uwazam na” wynotuj sytuacje, które wyzwalają w Tobie negatywne reakcje.

	Zamawiam:	Rezygnuję z:	Uważam na:
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

Arkusz 3

Arkusz ten umożliwi sporządzenie przejrzystego bilansu emocji. Daje obraz Twojego zapotrzebowania emocjonalnego i różnicy między nim a stanem rzeczywistym, oddającym Twój klimat emocjonalny.

Dzięki temu możesz podjąć działania, które umożliwią Ci wyeliminowanie nadmiaru z kolumny pierwszej i nadrobienie braków z kolumny drugiej.

Może być doskonałym uzupełnieniem arkusza nr 2 lub wypełniany całkowicie niezależnie.

W pierwszej kolumnie wpisujesz uczucia, których masz za dużo (np. lęk, stres, irytacja, zniechęcenie itp.) w drugiej wpisujesz, to, jak chcesz się czuć (chęć odczuwać zadowolenie ze swojej pracy/wyglądu/cia-

ła, chcę się czuć pewnie, chcę więcej swobody i wolności).

Wypełniając drugą kolumnę, uruchamiasz wyobraźnię, tworząc obraz tego, w jaki sposób chcesz się czuć. Jednocześnie masz także świadomość tego, co nie prawidłowo funkcjonuje obecnie w Twoim życiu.

	Za dużo:	Za mało:
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Emocje zrównoważone

Emocje można zaprogramować świadomie, podobnie jak programujesz się na sukces, cele czy pewność siebie.

Zadbaj o swój komfort wewnętrzny. Im bardziej oswoisz swoje uczucia, eliminując destruktcyjne, a wzmacniając te pozytywne, tym więcej wniesiesz w swoje życie zdrowia i stabilności, co bezpośrednio przełoży się na jakość życia i sprawy, które Cię absorbują.

Ludzie często myślą, że ich emocje, to, jak się czują, zależy od zachowania innych, zdarzeń i otoczenia. Wybór emocji jest nawykowy, podobnie jak schemat myślenia i sposób odbierania rzeczywistości.

Jedyną osobą, która ma wpływ na swoje samopoczucie i uczucia, jesteś ty sam. Jeśli postanowisz sobie, że od dziś jesteś wzorem spokoju i równowagi, żadna siła leżąca poza Tobą nie będzie w stanie tego zmienić. Odczuwanie komfortu emocjonalnego jest osiągalne, ponieważ jest wyłącznie kwestią nawyku i przyzwyczajenia.

Jeśli poddajesz się negatywnym emocjom często, możesz także zastanowić się, czy taki sposób reago-

wania nie pociąga za sobą określonych korzyści. Pamiętaj, że nigdy nie działamy, nie godzimy się na to, co podświadomie nie zawiera w sobie jakiejś korzyści odpowiadającej utajonym potrzebom.

- Jestem spokojny i czuję się z tym wspaniale.
- Emocje mną już nie rządzą.
- Nie poddaję się emocjom.
- Moje emocje zawsze mnie wzmacniają.
- Moje uczucia zawsze są pozytywne.
- Moje uczucia są komfortowe i przyjemne.
- Moje emocje są harmonijne, uspokojone, zrównoważone i zdrowe.
- Nie mam potrzeby, by rezygnować ze spokoju.
- Moje uczucia są czyste
- Ta chwila jest najlepsza na spokój i harmonię.
- Czuję się spokojny już w tym momencie.
- Przestaję poddawać się emocjom.
- Rezygnuję ze wszystkiego, co wybija mnie z mojego wewnętrznego rytmu.
- Już nie muszę się złościć, gniewać ani odczuwać żadnych emocji, których naprawdę nie chcę.
- Świadomie rezygnuję z utraty spokoju i opanowania.
- Jestem spokojny i opanowany w każdej sytuacji, nawet jeśli kiedyś reagowałem inaczej.

- Żadne okoliczności nie mają wpływu na moje samopoczucie i spokój.
- Odczuwam spokój każdą komórką mojego ciała.
- Spokój wypełnia mnie bez reszty, a ja czuję się wspaniale.
- Pozwalam sobie na jak najwięcej spokoju.
- Czuję się doskonale i spokojnie.
- Odczuwam wypełniającą mnie falę spokoju.
- Wypełnia mnie ukojenie.
- Utrzymuję w sobie stan wewnętrznej równowagi.
- Odczuwam spokój już w tym momencie.
- Pozwalam wypełniać się fali ukojenia.
- Czuję, jak moje emocje harmonizują się i równoważą.
- Wypełnia mnie optymizm, nadzieja i pewność, że wszystko wokół mnie układa się dokładnie z korzyścią dla mnie.
- Świadomie kontroluję to, co dzieje się ze mną.
- Mam pełny wpływ na moje myśli i emocje.
- Wyłącznie ja wpływam na jakość moich uczuć.
- Moje uczucia zawsze są wspierające i komfortowe.
- Moje uczucia dają mi pewność, siłę i moc.
- Pozwalam sobie wyłącznie na to, co dla mnie dobre, korzystne, konstruktywne.

- Zawsze reaguję wyłącznie spokojem i opanowaniem.
- Wybór reakcji należy do mnie, dlatego zawsze i w każdej chwili jestem spokojny i opanowany.
- Zawsze reaguję zdrowo, stabilnie i harmonijnie.
- Jestem panem moich emocji.

Z daleka od stresu

Pośpiech, stres, rywalizacja, sprawiają wrażenie nieodłącznej części dnia codziennego, warunkiem realizacji zadań, wypełniania planów. Często stres jest mylnie kojarzony z drogą realizacji celów. Wydaje się, że im więcej stresu, niepokoju, bodźców, tym bliżej do sukcesu.

Niewielu ludzi zdaje sobie jednak sprawę z tego, że stres, chaos i nadmiar bodźców niewiele mają wspólnego z sukcesem. Wręcz przeszkadzają w drodze do jego osiągnięcia, dekoncentrując i rozprasząc.

Ludzie, którzy znają smak sukcesu, wiedzą, że by po niego sięgnąć, potrzebne jest wyciszenie myśli i koncentracja wewnętrzna.

Rodzi się ona z pewności, że to nie świat zewnętrzny wywiera presję i kontroluje poziom wewnętrznej mocy, lecz bierze się z siły, która jest tak wzmocniona jak energia świetlna wiązki laserowej.

Stres działa na zasadzie mechanizmu sprzężenia zwrotnego. Im większą odczuwasz presję, im bardziej się stresujesz, tym bardziej czujesz się niekomfortowo i nieszczęśliwie, co pogłębia Twój stres.

A więc — już dziś bądź wolny od stresu.

- Stres nie jest mi w życiu potrzebny.
- W moim życiu nie ma miejsca na stres. Jest miejsce wyłącznie na sukces, spokój i pogodę ducha.
- Rezygnuję z potrzeby angażowania się w sytuacje stresowe i dzięki temu w moim życiu jest ich coraz mniej. Codziennie otwierają się przede mną nowe, wspaniałe, pełne harmonii i pozytywnej energii, możliwości, wspierające mnie i obdarzające mnie sukcesem.
- Każdego dnia jest w moim życiu mniej stresu, a więcej spokoju, sukcesu i pewności siebie.
- Nie wiem, kiedy nauczyłem się tracić kontrolę nad swoimi emocjami i pozwalać sobie na stres, ale teraz zmieniło się to radykalnie. Moje emocje należą do mnie, ja na nie wpływam i dlatego wybieram tylko spokój i wewnętrzną równowagę.
- Pozwalałem sobie na stres i niepokój, ale teraz rezygnuję z nich i wybieram spokój.
- W moim życiu nie ma miejsca na nic innego poza spokojem.
- W moim życiu panuje zawsze harmonia i równowaga.
- Stres mnie omija, nie muszę się więcej denerwować.
- Oddalam od siebie wszystko, co wytrąca mnie z równowagi lub w jakikolwiek sposób niepokoi wewnątrznie.

- Kiedyś pozwalałem sobie na stres. Teraz już nie ma w moim życiu miejsca na stres. Moje życie układa się zgodnie z moim zapotrzebowaniem, dokładnie tak, jak tego pragnę.
- Nie angażuję się w żadne sytuacje konfliktowe.
- Rezygnuję z konfliktów i świadomie wybieram spokój i stabilność.
- Stres nie jest mi potrzebny, by osiągnąć moje cele. Kiedy jestem spokojny i opanowany, radzę sobie o wiele lepiej i z łatwością realizuję się w moich działaniach.
- Rezygnuję ze wszystkiego, co sprawia, że odczuwałem presję lub dyskomfort.
- Rezygnuję ze stresu. Wybieram tylko to, co mnie wzmacnia i wspiera.
- Nie potrzebuję stresu i pośpiechu w życiu. Moje życie jest pełne cudownych możliwości spokoju, harmonii i pewności siebie.

Śmiech zamiast gniewu

Gniew, wpadanie we wściekłość, utrata panowania nad sobą, jest nawykiem. Takim samym jak przyzwyczajenie, które każe Ci odkładać ulubioną książkę w określone miejsce, tyle że pociągającym za sobą poważniejsze konsekwencje. Nerwy — agresja, wściekłość, złość, obrażanie się, nie tylko psują Twoje relacje z otoczeniem, wpływając na nie destrukcyjnie, ale przede wszystkim katastrofalnie odbijają się na Twoim zdrowiu.

Utrata równowagi wewnętrznej sprawia, że wpadasz w ruch maszynę toksycznych zależności. Tracisz koncentrację. Tracisz swobodę i luz. Twój organizm fizycznie odczuwa stres niezależnie od tego, czy irytujesz się z błahych powodów, czy masz naprawdę poważne ku temu przesłanki.

Po prostu tracisz swój wewnętrzny spokój, swoją harmonię, optymalny stan funkcjonowania i zdrowia, w którym czujesz się najbardziej komfortowo, ponieważ mniej lub bardziej świadomie podejmujesz decyzję, że w taki właśnie sposób zamierzasz zareagować na sytuację.

Za każdym razem, kiedy pozwalasz na to, zawsze tracisz. Wynik niezmiennie jest stratą.

- Wzmacniam w sobie poczucie humoru, które pomaga mi wychodzić z klasą z każdej sytuacji.
- Nigdy nie tracę pogody ducha i dobrego nastroju.
- Nie poddaję się energii gniewu.
- Energia gniewu nie ma na mnie żadnego wpływu.
- Jestem wolny od gniewu, pełen siły, optymizmu i zadowolenia z siebie i to wspaniałe uczucie.
- Nie mam potrzeby się gniewać.
- Nie mam ochoty tracić więcej czasu na gniew. Jestem zaabsorbowany realizacją moich celów i zapewnianiem sobie komfortu emocjonalnego w spokoju, pewności i opanowaniu.
- W moim życiu nie ma miejsca na gniew, lecz wyłącznie na pozytywne, wzmacniające emocje.
- Nie pozwalam sobie tracić opanowania i równowagi.
- Rezygnuję z potrzeby przywoływania gniewu w moje życie.
- Nie ma we mnie niczego poza spokojem.
- Jestem wolny od gniewu i opanowany.

Złość zneutralizowana

Złość jest toksycznym uczuciem, które w dodatku zawsze ma ukryty wydźwięk. Nikt nie złości się „bez powodu”, ale niezależnie od tego, jakie motywy leżą u podnóża złości, skutecznie potrafi ona zatruć umysł i obniżyć wibracje. Złość nie ma nic wspólnego z komfortem; demobilizuje, wytrąca z wewnętrznego rytmu i zatruwa wszystkich, których dotyka. Czas najwyższy nad nią zapanować. Zwłaszcza że o wiele skuteczniej i szybciej znajdzie się właściwe rozwiązanie, kiedy tylko przestawi się swój umysł na neutralne wibracje spokoju.

- Nie mam ochoty więcej się denerwować. Od dziś zawsze jestem spokojny, pogodny i opanowany.
- Nie potrzebuję złości w moim życiu.
- Nie pozwalam sobie reagować złością. Wybieram spokój i świadomie kontroluję moje emocje.
- Złość w moim życiu nie przynosi takich rezultatów, jakich potrzebuję, dlatego szukam konstruktywnych sposobów reagowania i znajduję zawsze korzystne wyjście z sytuacji.

- Ode mnie zależy, jak łatwo układają się moje sprawy, dlatego przestawiam się na nowe, spokojne myślenie.
- Nie pozwalam sobie na złość.
- Kiedy podjąłem decyzję uwolnienia się od energii złości, moje życie układa się spokojnie i harmonijnie.
- Gratuluję sobie mądrego wyboru nowych, korzystnych reakcji i zdrowego sposobu myślenia.
- Widzę, jak wiele traciłem, poddając się złości i dostrzegam, ile zyskuję, kiedy pozostaję spokojny i opanowany.
- To cudowne uczucie, kiedy kontroluję moje myśli i zawsze mam wpływ na bieg wydarzeń, które układają się pomyślnie, odpowiadając na mój nowy, spokojny sposób myślenia.
- Zawsze mam prawo wyboru spokoju, dlatego pozwalam odejść energii złości.
- Oczyszczam moje życie z nieharmonijnych energii i emocji.
- Jestem odporny na złość, silny, mądry i opanowany. Jestem dumny, że wspaniale i z klasą potrafię zachować się w każdej sytuacji.
- Angażuję się w mój spokój umysłu, pozostawiając stare wzorce reagowania daleko w niepamięci.

Pudełko

Kiedy tracisz kontrolę nad emocjami, zastosuj bardzo proste ćwiczenie — wizualizację.

Wyobraź sobie pudełko wielkości pudełeczka zapalek. Malutkie. Kiedy czujesz złe emocje, ogarniające Cię negatywne samopoczucie, powiedz sobie w myślach zdecydowanie: „Stop!”. Powiedz do siebie w myślach zdecydowanie: „Hamuj!”.

Wyobraź sobie ogrom swoich emocji i zobacz, jak je zmniejszasz. Zmniejszaj, zmniejszaj, aż zrobią się tak małe, by w całości zmieściły się do pudełeczka. Koncentruj się na zmniejszaniu. Rozjaśniaj je, rozrzedzaj w myślach i zmniejszaj ich objętość — przecież muszą zmieścić się w małej przestrzeni pudełka. Kiedy już to zrobisz — zamknij je. Możesz też ścieśniać je i zmniejszać w małe ziarenko, punkcik, aż staną się zupełnie niewidoczne. Kiedy zmniejszasz emocje, obrazy, jednocześnie koncentruj się na poczuciu spokojnej, czystej przestrzeni, która zwiększa się w Twoim umyśle. Im bardziej zmniejszasz emocje, tym większy odczuwasz spokój.

Nie martw się o zawartość pudełka. Kiedy będziesz mieć ochotę na zajęcie się swoimi emocjami, kiedy

będziesz chciał trochę się pozłościć i pomartwić, zawsze możesz je stamtąd wyjąć.

Lęk? Nie, dziękuję

- Pozbywam się lęku i wypełniam spokojem.
- Spokój we mnie jest silniejszy niż obawy.
- Nie lękam się życia. Jestem spokojny, pewny siebie, opanowany, bo wiem, że czeka na mnie wiele możliwości i wspaniałych niespodzianek.
- Energia lęku działała na mnie osłabiająco, więc rezygnuję z niej i wypełniam się spokojem oraz pewnością.
- Siła spokoju jest potężniejsza niż wątpliwości i strach.
- Czuję się silny, spokojny, opanowany i zrelaksowany zawsze, a życie jest dla mnie łaskawe, przychylne i życzliwe.
- Energia spokoju ducha wzmacnia mnie i chroni przed wszystkim, co nie jest dla mnie stabilne.
- Na zawsze pozbywam się lęku i wybieram harmonijną, bezpieczną pewność płynącą ze spokoju i jedności ze światem.

Pożegnanie przeszłości

Miejsce przeszłości poza terażniejszością. To trudna lekcja, ale warta przepracowania. Pozwól odejść bez bólu temu, co już się zdarzyło i pomyśl o tym ze spokojem.

- Być może przeszłość wyzwalała we mnie niepokój, lecz teraz jestem wolny od trosk.
- Teraz pozwalam sobie na spokój i harmonię, a przeszłość pozostawiam daleko za sobą.
- Nie pozwalam sobie na uniesienia związane ze wspomnieniami. Jestem opanowany, spokojny, zadowolony z chwili obecnej, a to, co za mną, pozostaje wyłącznie wspomnieniem.
- Przeszłość nie ma już na mnie najmniejszego wpływu.
- Myśląc o przeszłości, doświadczam wyłącznie spokoju i ukojenia.
- Pożegnałem się z tym, co było, czuję się lekko, spokojnie i pogodnie patrzę w przyszłość.
- Ufam życiu i czuję się dobrze, bez względu na to, co kiedykolwiek zaistniało.

- Miejsce przeszłości jest daleko za mną, a ja czuję się wolny, swobodny i spokojny.
- Być może nie wszystko ułożyło się zgodnie z moimi oczekiwaniami, ale i tak akceptuję moje życie, daję sobie prawo do spokoju, zadowolenia i harmonii.
- Moja wewnętrzna równowaga nigdy mnie nie opuszcza, ponieważ to, co było, straciło moc oddziaływania.
- Czuję się wyzwolony od przeszłości, dlatego w moim życiu jest więcej harmonii i równowagi.
- Im mniej wspominam przeszłość, tym bardziej traci ona swój wpływ.
- Doświadczam chwili obecnej i nie odczuwam już potrzeby, by było inaczej.
- Myślę tylko o przyszłości, a przeszłość pozostawiam w spokoju.
- Doświadczam radości chwili obecnej i całkowitego spełnienia już w tym momencie, niezależnie od tego, co pozostało za mną.

Uwolnienie i wybaczenie

Z afirmacji uwalniających możesz stworzyć dekret uwalniający lub połączyć je z afirmacjami właściwymi. Niezależnie od tego, czy stosujesz dekrety czy pojedyncze pozytywne stwierdzenia, powtarzając je regularnie, zawsze wprowadzasz korzystną zmianę.

Afirmacje uwalniające lub wybaczące mają na celu wyzwolenie się z wpływu tego, co silnie, negatywnie działa na nasze samopoczucie, reakcje. Pamiętaj jednak, by zastąpić je po dwóch, trzech tygodniach stosowania właściwymi lub nowym dekretem, który wykorzystasz w pracy nad innym problemem.

- Uwalniam się od stresu.
- Uwalniam się od negatywnych emocji.
- Uwalniam się od braku równowagi.
- Uwalniam się od złości.
- Uwalniam się od gniewu.
- Uwalniam się od wszystkiego, co mnie ogranicza i blokuje.
- Uwalniam się od braku harmonii.

- Uwalniam się od wszystkiego, co stanowi dla mnie źródło dyskomfortu.
- Uwalniam się od braku stabilności w moim życiu.
- Rezygnuję z nerwów. Wybieram spokój i przemyślane reakcje.
- Wybaczam sobie, że czułem się nieszczęśliwy, zestresowany i odmawiałem sobie prawa wewnętrznej równowagi i spokoju.
- Wybaczam sobie, że pozwalałem sobie tkwić w sytuacjach dla mnie niezdrowych i stresujących.
- Wybaczam sobie, że żyłem, ograniczając moje prawo do harmonii i komfortu psychicznego.
- Wybaczam sobie, że żyłem przeszłością, ignorując moje szanse i możliwości na spełnienie.
- Wybaczam sobie brak harmonii i wszystko, co mnie unieszczęśliwiało w życiu. Uwalniam się i idę naprzód.
- Moje życie oczyszcza się ze wszystkiego, co nie jest dla mnie dobre, ponieważ w moim życiu jest miejsce wyłącznie na sukces, spokój, zadowolenie z siebie i komfort.

Dobre rozwiązania

Życie ma wiele dobrych rozwiązań w zanadrzu. Warto zbudować w sobie poczucie zaufania i otworzyć się na pozytywne niespodzianki, jakie codziennie przynosi.

Dobre rady to także umiejętność korzystania z głosu intuicji, przeczucie, nadświadomości i otwarcie się na duchowe prowadzenie.

- Im więcej we mnie spokoju, tym moje sprawy układają się pomyślniej i łatwiej. Nigdy nie jestem sam. Zawsze wspiera mnie pozytywna energia opatrności.
- Kiedy jestem spokojny, zawsze przyciągam życzliwych ludzi, konstruktywne rady i optymalne dla mnie rozwiązania, które wnoszą w moje życie nową jakość tego, co znam i co robię.
- Im więcej odczuwam w sobie spokoju, tym moje życie układa się prościej i korzystniej.
- Ufam mądrości życia. To dla mnie korzystne, wspaniałe i bezpieczne.
- Wszechświat obdarza mnie opieką i siłą spokoju ducha.
- Moje sprawy zawsze układają się harmonijnie, dając mi poczucie bezpieczeństwa i panowania nad losem.

- Powierzam moje sprawy i cele mądrości życiowej i wiem, że wszystko układa się zgodnie z moimi oczekiwaniami. Cieszę się równowagą, jaka panuje w każdej sferze mojego życia.
- Spokój ducha przyciąga do mnie ludzi, którzy chętnie obdarzają mnie życzliwym zainteresowaniem i pomocą.
- Im więcej we mnie harmonii, tym łatwiej odnajduję w sobie ścieżkę duchowego prowadzenia.
- Poddaję się mojej wewnętrznej mądrości i czuję wypełniające mnie uczucie spokoju, jedności ze światem, wdzięczności za moje wspaniałe życie.
- Moje życie jest absolutnie doskonałe. Jest dokładnie takie, jakie być powinno, bym mógł doświadczyć duchowej lekcji. Przyjmuję wszystko z wdzięcznością i spokojem.
- Dziękuję za to, czego doświadczyłem. Wiem, że moja duchowa mądrość prowadzi mnie przez wydarzenia życzliwe dla mnie, harmonijne i przyjazne.
- Moje wyższe Ja prowadzi mnie przez życie z miłością, opieką, drogą harmonii, jedności ze światem i spełnienia osobistego.
- Cenię i szanuję moją mądrość duchową. Zawsze, kiedy czerpię z jej wskazówek, zyskuję, a wszystkie moje sprawy układają się dla mnie pomyślnie i z korzyścią.
- Zawsze jestem spokojny, pewny siebie i silny, ponieważ wiem, że czuwa nade mną siła, która otacza mnie dobrem, miłością, opieką i wsparciem.

- Być może kiedyś odczuwałem lęk, niepewność, ale to już dawno się zmieniło. Dziś pewnie kroczę przez życie, wspierany duchową mądrością i opieką.
- W moim życiu nie ma miejsca na wątpliwości. Zawsze odczuwam wsparcie i jedność ze światem.
- Każdego dnia, kiedy z radością otwieram się na życie, doświadczam więcej spełnienia i wspaniałości mojego istnienia.
- Każdego dnia odczuwam dumę z siebie i zadowolenie, że jestem tak wspaniałym, wyjątkowym człowiekiem.
- Zawsze korzystam z mądrości duchowego prowadzenia.
- Jestem wdzięczny za siebie, moje życie i wszystko, czego doświadczyłem, ponieważ to jest odbiciem duchowej mądrości, która czuwa nade mną, dając mi wsparcie zawsze i w każdych okolicznościach.
- Jestem spokojny, pogodny i opanowany. Czuję się dzieckiem szczęścia, otoczonym miłością i dostatkiem wszechświata.
- Życie jest dla mnie łaskawe i codziennie obdarowuje mnie nowymi niespodziankami, które radują mnie i rozwijają.
- Wszechświat jest pełen mądrości. Im więcej we mnie harmonii i spokoju ducha, tym łatwiej z niej czerpię, wychodząc zawsze z korzyścią z trudnych sytuacji.
- Życie jest dla mnie wspaniałą, duchową lekcją, którą przyjmuję ze spokojem i wdzięcznością.

- Moja intuicja zawsze podsuwa mi mądre odpowiedzi, z których korzystam ze spokojem ducha i pewnością, że wszystko w moim życiu układa się wspaniale.
- Spokój i harmonia we mnie otwierają mnie na łączność z mądrością i siłą wszechświata.
- Opatrzność zawsze ma mnie w opiece, a ja czuję w sobie niezmałony spokój ducha.
- Zawsze czuję się pewnie, bezpiecznie i stabilnie, ponieważ czuwa nade mną opatrzność.
- Moi duchowi przewodnicy otaczają mnie spokojem, komfortem i bezpieczeństwem.
- Spokój ducha, mądrość i kosmiczna inteligencja zawsze mnie wspierają i są otwarte na moje potrzeby.
- Jestem spokojny, szczęśliwy i opanowany, a moje sprawy układają się każdego dnia lepiej. Duchowa energia wszechświata wspiera mnie w każdym działaniu i każdym celu, jaki tylko chcę zrealizować, podsuwając mi najlepsze odpowiedzi, życzliwych, pomocnych ludzi, nowe źródła dochodów i nieograniczone możliwości działania.
- Otwieram się na głos mojej intuicji i kiedy otrzymuję wskazówki, czuję się spokojny, pewny i ufny.
- Ufam mądrości, która nade mną czuwa i wskazuje mi kierunek najlepszy dla mojego rozwoju. To zaufanie sprawia, że zawsze jestem pogodny, szczęśliwy i opanowany, a spokój nigdy mnie nie opuszcza.

Harmonia i ład

- W pełni wykorzystuję moje prawo do harmonii i rozkoszowania się spokojem.
- Moje cele, plany, działania, zawsze wzmacniają mnie wewnętrznie, harmonizując moje życie.
- Cieszę się życiową harmonią.
- Moim przeznaczeniem jest życie w harmonii i zgodzie.
- Moim przeznaczeniem jest pełnia spokoju, równowaga i odczuwanie szczęścia.
- Każda sekunda mojego życia jest cudownie harmonijna, a każda moja myśl jest kojąca i pozytywna.
- Odczuwam wyłącznie szczęście, zadowolenie z siebie i wspaniałą harmonię ze światem.
- Odczuwam jedność ze światem. Czuję się spokojny, a życie odpowiada mi w każdym momencie przychylnością, życzliwością i troską.
- Życie obdarza mnie obfitością spokoju, komfortem i harmonią, dzięki czemu mogę w pełni doświadczać radości istnienia.

- Życie pragnie mojego spokoju. Dawniej zapomniałem o harmonii, poddawałem się stresom i nerwom. Dziś czuję się pełen równowagi duchowej, istniejącej w każdej sferze mojego ciała, umysłu i w moim otoczeniu.
- Uwielbiam otaczać się harmonią, spokojem i odczuwać odprężenie, na które mogę sobie pozwolić, ponieważ każdego dnia przyciągam do siebie dokładnie to, czego pragnę.
- Harmonia i spokój towarzyszą mi przez cały czas, dlatego jestem skoncentrowany i doskonale panuję nad wszystkimi zadaniami.
- Uwielbiam wzmocnienie, jakie dają mi harmonijne relacje ze światem.
- Potrzebuję w moim życiu ładu, porządku i energetycznej harmonii. Pozwalam sobie codziennie doświadczać ich więcej.
- Ład i harmonia są częścią mojego życia, a ja zanurzam się w ich energii i to dla mnie wspaniałe doświadczenie.
- Ład i porządek wzmacniają mnie energetycznie, kojąc i dając poczucie stabilności w życiu.
- Zawsze wybieram relacje, sprawy, rzeczy harmonijne, piękne, uporządkowane i spokojne, a one umożliwiają mi szybszą realizację moich planów.
- Ład i harmonia są nieodłączną częścią mojego codziennego życia.

- To wspaniałe uczucie, kiedy w moim życiu panuje tyle harmonii, spokoju i ładu.
- Uwielbiam harmonię, jaka panuje w moim życiu.
- Uwielbiam ład i spokój, jakimi coraz bardziej otaczam się codziennie.
- Każdego dnia moje życie jest piękniejsze i bardziej harmonijne.
- Harmonia daje mi poczucie komfortu, spełnienia i jedności ze światem.
- Moje potrzeby są harmonijne i wspaniałe współgrają z energią otoczenia, które wzmacnia je i zaspokaja.

Otoczenie pełne życzliwości

Dostrzegaj wokół siebie szanse i otwórz się na ludzi. Świat może stać się miejscem pełnym bezinteresownej życzliwości.

- Moje otoczenie jest dla mnie przyjazne i harmonijne.
- Otaczają mnie ludzie życzliwi, otwarci na mnie, a ja w ich towarzystwie czuję się wspaniale, spokojnie i komfortowo.
- Zawsze przyciągam do siebie ludzi przychylnych mi, którzy wzmacniają we mnie poczucie spokoju, pogody ducha i pewności.
- Moje relacje z ludźmi są harmonijne i oparte na życzliwości.
- Ludzie, z którymi mam do czynienia, przyjaźnie i pozytywnie reagują na mój wewnętrzny spokój i opanowanie.
- Im jestem spokojniejszy, tym więcej życzliwości doświadczam.
- Im więcej harmonii w sobie odczuwam, tym bardziej wartościowych ludzi zapraszam do mojego życia.

- Ludzie uwielbiają mnie za mój spokój ducha i wewnętrzną siłę.
- Spokój i wewnętrzna harmonia sprawiają, że zawsze otacza mnie energia życzliwości i bezinteresownej pomocy.
- Ludzie cenią mnie za moją stabilność wewnętrzną i podziwiają za siłę, jaka ze mnie emanuje.
- Otoczenie wzmacnia mnie, odpowiadając na moją postawę, z której zawsze emanuje spokój, siła, równowaga i moc.
- Jestem dumny z siebie, że codziennie radzę sobie doskonale w życiu, a spokój i opanowanie towarzyszą mi zawsze i w każdych okolicznościach.
- Ludzie podziwiają mnie za moje opanowanie i niezłomną postawę.
- Czuję się doskonale, osiągając moje zamierzenia w harmonijnym otoczeniu wspierających mnie, życzliwych ludzi.
- Moje otoczenie jest pełne uroku, piękna i harmonii.
- Moje otoczenie wzmacnia we mnie poczucie spokoju i bezpieczeństwa.
- Moje otoczenie wspiera mnie w każdej sferze mojego życia, dając mi poczucie komfortu i spokoju.
- Kiedy jestem spokojny i opanowany, ludzie wspierają mnie i szanują bardziej.

- Mój spokój i opanowanie zapewniają mi życzliwość, wsparcie i bezinteresowną pomoc.
- Moje opanowanie i pogoda ducha sprawiają, że czuję się otoczony aprobatą, uznaniem i serdecznością.
- Jestem stabilny wewnętrznie, a świat odczytuje moją postawę i hojnie mnie za nią nagradza.
- Przyciągam do siebie ludzi, którzy sprawiają, że czuję się jeszcze bardziej komfortowo i harmonijnie.
- Moje relacje z ludźmi są pełne zaufania i serdeczności.
- Moje relacje z ludźmi są zawsze budujące, spokojne i harmonijne.
- Mam wokół mnóstwo przyjaciół, którzy wzmacniają moje poczucie spokoju i komfortu psychicznego.

Relaks i odprężenie

Nie wiem, czy należysz do ludzi, którym trudno znaleźć chwilę prawdziwego wytchnienia, w której pozwolą sobie po prostu na błogie nicnierobienie. Jeśli jesteś zabiegany, mając mnóstwo spraw i zadań, którym pragniesz sprostać, czasem może wydawać się, że to nie w porządku, kiedy odsuniesz od siebie na chwilę te wszystkie „pilne i ważne” cele na wczoraj.

Afirmacje relaksu i odprężenia pozwolą Ci zbudować w sobie przyzwolenie na odpoczynek i przyjęcie pełny komfort płynącego z nich, a także nauczyć się wykorzystywać swoje prawo do dysponowania czasem i czerpania z niego osobistej przyjemności.

- Życie pozwala mi zanurzyć się w harmonii i w pełni się zrelaksować.
- Relaksuję się z przyjemnością, robiąc to, co lubię.
- Codziennie pozwalam sobie na relaks, ponieważ to wzmacnia mnie, wycisza i uspokaja.
- Uwielbiam się relaksować i w pełni wykorzystuję moje prawo do tego.

- Każdego dnia znajduję czas na odpoczynek, wytchnienie, harmonię i spokój.
- Dystansuję się od spraw świata zewnętrznego, czerpiąc siłę ze spokoju, którym się otaczam.
- Codziennie pozwalam sobie na odpoczynek i to jest w porządku.
- Chwile, które inwestuję w relaks i odprężenie, oplacają mi się po wielokroć.
- Ja również mam pełne prawo do odpoczynku, relaksu i odprężenia oraz odczuwania komfortu i zadowolenia.
- Spokojnie przyjmuję moje prawo do dysponowania swoim czasem i pozwalam sobie na odprężenie.
- Im częściej pozwalam sobie na relaks, tym bardziej czuję się wzmocniony, spokojniejszy, a w moim życiu panuje więcej harmonii.
- Każdego dnia znajduję czas na to, co lubię robić i czuję się dzięki temu o wiele spokojniejszy.
- Zajmowanie się tym, co mnie uszczęśliwia, sprawia, że jestem spokojniejszy i zrelaksowany.
- Uwielbiam zajmować się rzeczami, które mnie uszczęśliwiają wewnątrz i w pełni sobie na nie pozwalam każdego dnia.
- Otaczam się energią harmonii i wypełniam poczuciem komfortu.

- Wszystko, co nie pasuje do energii mojej wewnętrznej równowagi i beztróskiego spokoju ducha, po prostu samo opuszcza w tym momencie moje życie.
- Każda chwila dnia jest dla mnie idealną porą na relaks i odprężające uczucie spokoju.
- Każdego dnia znajduję czas, by zregenerować siły i wyciszyć myśli.
- Każdego dnia wzmacniam się i koncentruję, w chwili relaksu, na jaki sobie pozwalam, dzięki czemu jestem bardziej zdeterminowany, silny i z łatwością dotrzymuję kroku życiu.
- Codziennie mam czas, by zająć się rozwijaniem moich pasji, talentów i zainteresowań, robiąc to w spokoju i harmonii ze światem zewnętrznym.
- Mój czas należy do mnie i wykorzystuję go konstruktywnie.

Czas na wzmocnienie

- Energia spokoju jest dla mnie energią zdrowia, siły i witalności. Mam jej każdego dnia pod dostatkiem.
- Energia spokoju wzmacnia mnie wewnętrznie, przyciągając do mnie wspaniałe zdarzenia i ludzi, którzy mnie doceniają i wspierają.
- Zawsze towarzyszy mi spokój ducha i niesamowicie dynamiczna siła, dzięki której rozwijam się, żyję pełnią życia i doświadczam szczęścia.
- Czuję się już teraz zdrowszy, pogodniejszy i bardziej zrelaksowany.
- Czuję się dziś doskonale. Jestem pełen niezmqącego spokoju.
- Zawsze wypełnia mnie poczucie równowagi, stabilność i niezachwiana pewność siebie.
- Moje ciało jest spokojne, zrelaksowane, silne i zdrowe.
- Spokój jest dla mnie dobry, zdrowy i korzystny.

- Im więcej spokoju w moim życiu, tym czuję się silniejszy i doskonale radzę sobie w każdej sytuacji.
- Jestem dumny z siły spokoju, na jaką decyduję się codziennie.
- Jestem skoncentrowany, silny, mocny i zdrowy, dzięki sile spokoju.
- Jestem zawsze w doskonałej formie.
- Im bardziej jestem spokojny, tym bardziej jestem skuteczny i precyzyjny w moich działaniach.
- Jestem odpowiedzialny, mądry i zaradny dzięki równowadze i harmonii, jaka jest we mnie w każdej sekundzie mojego istnienia.
- Źródło spokoju jest we mnie.
- Pragnę doświadczać szczęścia, radości, satysfakcji z tego, kim jestem i codziennie mam więcej ku temu możliwości.
- Im bardziej pozwalam sobie na zadowolenie, tym czuję się zdrowszy i spokojniejszy, a moje życie dostarcza mi jeszcze więcej powodów do dumy.
- Jestem dumny z siebie. Zawsze czuję się wspaniale, zdrowo, pogodnie i spokojnie. A życie otacza mnie energią dostatku, miłości i spełnienia.
- Każdego dnia czuję się silniejszy, zdrowszy, spokojniejszy, bardziej spełniony.
- Spokój wzmocnia mnie wewnętrznie.

- Im bardziej jestem spokojny, tym więcej odnajduję w sobie energii do działania, pasji i wigoru.
- Harmonia myśli sprawia, że jestem coraz zdrowszy.
- Moje życie jest pełne spokoju wypełniającego zdrowiem i energią każdą komórkę mojego ciała i wzmacniającego każdą moją myśl.
- Wzmacniam się, otaczając się harmonią i spokojem ducha.
- Poczucie spokoju daje mi wewnętrzną siłę i zdrowie, dzięki którym czuję się efektywnie i optymalnie.
- Czuję się wzmocniony spokojem, który w sobie odczuwam.
- Każdy czas jest dobry na wzmocnienie poprzez spokój i harmonię.

Siła spokoju

- Siła spokoju mnie uzdrawia.
- Siła spokoju wzmacnia mnie, koi, wycisza i sprawia, że czuję się niesiony przez życie jak na skrzydłach.
- Siła spokoju jest nieograniczona i zawsze zapewnia mi pełną realizację wszystkich moich potrzeb.
- Siła spokoju sprawia, że jestem potężny, mocny, zaradny i wspaniały.
- Czuję się spokojny, silny, niepokonany.
- Energia spokoju koi mnie.
- Mam w sobie niezmałony spokój.
- To cudowne uczucie, kiedy pozwalam sobie na spokój.
- Jestem pełen cudownej energii spokoju ducha, dającej mi komfort i bezpieczeństwo.
- Okoliczności zewnętrzne nie mają na mnie najmniejszego wpływu.
- Wypełniam się siłą spokoju.

- Czuję wypełniającą mnie moc i energię, która sprawia, że jestem pewny siebie, potężny i silny.
- W każdej sytuacji znajduję dla siebie czas na spokój, koncentrację i siłę.
- Uwielbiam siłę spokoju, jaka mnie otacza.
- Doskonale wiem, dokąd zmierzam i daje mi to poczucie stabilności.
- Mogę odczuwać niezachwiany spokój w każdym momencie mojego życia.
- Siła mojego spokoju jest ogromna.
- Spokój, który panuje w moim umyśle, moim życiu i otoczeniu jest źródłem uzdrawiającej siły, dzięki której doskonale sobie radzę w każdej sytuacji.
- Im więcej we mnie spokoju, stabilności i siły, tym większe jest moje poczucie sprawczości i skuteczności.
- Siła spokoju jest potężniejsza niż wszystko.
- Siła spokoju jest moją domeną.
- Siła spokoju daje mi wewnętrzną moc.

Spokojnie i skutecznie

- Energia spokoju obdarza mnie mocą sprawczą.
- Zawsze jestem skoncentrowany i pełen energii.
- Moje działania są perfekcyjne, a ja jestem w każdych okolicznościach spokojny i zadowolony z efektów mojej pracy.
- Doświadczam pełnego spełnienia i równowagi.
- Żadne okoliczności nie mają wpływu na mój spokój ducha i wewnętrzną równowagę.
- Moje życie jest naprawdę cudowne. Dostrzegam to każdego dnia i codziennie jestem spokojniejszy, a wszystko układa się dokładnie tak, jak tego pragnę.
- Każdego dnia w moim życiu jest więcej spokoju płynącego z moich osiągnięć, sukcesów i realizacji.
- Im bardziej pozwalam sobie na realizację, tym jestem spokojniejszy.
- Niezależnie od tego, co dzieje się w moim życiu, zawsze jestem spokojny, pewny siebie i opanowany.
- Nigdy nie tracę spokoju i wewnętrznej równowagi.

- Zawsze mam wszystko pod kontrolą, a moje zadania realizuję spokojnie i z łatwością.
- Nawet jeśli zdarza się coś, co mi nie odpowiada, radzę sobie z tym spokojnie, z opanowaniem i doskonale.
- Jestem naprawdę zadowolony, że z łatwością zachowuję opanowanie i pogodę ducha. To zawsze bardzo pomaga mi w życiu.
- Im bardziej jestem spokojny i opanowany, tym łatwiej realizują się moje cele.
- Mój spokój otwiera przede mną nieograniczone możliwości realizacji.
- Mój umysł jest zawsze wyciszony, dzięki temu, jestem dynamiczny, skuteczny, energiczny i wspaniały.
- Radzę sobie ze wszystkim z łatwością, ponieważ jestem wolny od negatywnych emocji.
- Im więcej we mnie spokoju, tym szybciej radzę sobie z moimi celami.
- Spokój mojego umysłu i ducha przyciąga do mnie najlepsze rozwiązania, zawsze, kiedy ich potrzebuję.

Energia spokoju drogą sukcesu

- Uwalniam się od troski i zmartwienia.
- Rezygnuję ze smutku.
- Odsuwam od siebie zmartwienia i otaczam się spokojem.
- Nawyk zamartwiania się należy już do przeszłości.
- Wypełniam się kojącą energią ukojenia, pewności i zaufania do życia, w wokół mnie jest mnóstwo życzliwej harmonii, która wypełnia mnie spokojem ducha.
- Energia spokoju jest dla mnie energią sukcesu. Otaczam się nią bez ograniczeń.
- Energia spokoju jest dla mnie energią miłości i spełnienia. Czerpię z niej do woli.
- Sukces i realizacja dają mi siłę, pogodę ducha i pełnię spokoju.
- Moja droga sukcesu jest spokojna i pełna harmonijnych, wspaniałych zdarzeń.
- Jestem spokojny, spełniony, zrealizowany i otwarty na sukces, który manifestuje się w moim życiu natychmiast.

- Nie potrzebuję stresu, by osiągać sukces. Jestem spokojny, pewny siebie i zrelaksowany, a sukces towarzyszy mi zawsze i w takiej postaci, jakiej pragnę go doświadczać.
- Mój sukces rodzi się tam, gdzie jest najwięcej harmonii i spokoju.
- Uwielbiam energię sukcesu, która codziennie gości w moim życiu, wzmacniając mnie i wnosząc w nie cudowną harmonię.
- Jestem pełen harmonii, która otwiera przede mną wciąż nowe drzwi miłości, sukcesu, szczęścia i pieniędzy.
- Mam pod dostatkiem spokoju ducha i dzielę się nim szczerze ze światem, a ludzie doceniają mnie za to i podziwiają.
- Za każdym razem, kiedy wybieram spokój, przyciągam do siebie więcej spełnienia, więcej życzliwości, więcej pieniędzy i więcej miłości.
- Moje życie jest drogą sukcesu i spełnienia, które rodzą się w spokoju, harmonii i jedności ze światem, dlatego pozwalałam sobie na nie bez ograniczeń.
- Angażuję się w zapewnienie sobie komfortu psychicznego, spokoju i harmonii i buduję na nich mój sukces.
- Życie docenia mój spokój ducha i wynagradza mnie szczerze, obdarzając wieloma szansami i sukcesami w każdej sferze.

- Mój sukces bierze się ze spokoju i koncentracji mojego umysłu.
- Odczuwam zadowolenie płynące z wewnętrznej harmonii, a moje życie staje się codziennie łatwiejsze, zawsze dla mnie przyjazne i pełne osobistych sukcesów.
- Zawsze jestem pełen pasji do działania i spokojnej pewności mojego sukcesu.
- Jestem naprawdę dumny z siebie i tego, co już udało mi się osiągnąć. Przyszłość przygotowuje dla mnie wciąż nowe możliwości, których doświadczam codziennie, pozwalając sobie korzystać z darów każdego dnia, w spokoju i harmonii doświadczając sukcesów i zadowolenia.
- Nawet jeśli w przeszłości zdarzyło się coś, z czego nie jestem dumny, przyjmuję to ze spokojem. Pozwalam przeszłości odejść i śmiało, pogodnie patrzę przed siebie, a dziś otwieram się na sukces i kroczę ścieżką mojego osobistego spełnienia.
- Moje życie jest harmonijne, piękne, wzniosłe i ważne. Z radością realizuję moją misję duchową, która prowadzi mnie przez pełny sukces, dumę i zadowolenie z siebie.
- Robię to, co lubię i spełniam się, wykorzystując moje możliwości, a wszystko to buduje mój wspaniały sukces i daje mi komfortowe uczucie spokoju ducha.
- Mój sukces rodzi się w harmonii i odpowiada moim wewnętrznym potrzebom.
- Otwieram się na sukces i przyjmuję go ze spokojem, pewnością, radością i pogodą ducha.

- Spokój ducha generuje w moim życiu wciąż nowe źródła sukcesów.
- Mój sukces finansowy, zawodowy, osobisty współgra ze spokojem, jaki w sobie utrzymuję.
- Zawsze wybieram komfort harmonijnego realizowania celów, a świat mnie wspiera w moich dążeniach.
- Otwieram się na świat i z radością przyjmuję dary losu, które życie dla mnie przygotowuje. Każdy nowy dzień uszczęśliwia mnie, obdarza sukcesem i otacza harmonijną melodią jedności z wszechświatem.
- Czuję się spokojny, zrealizowany, w pełni godny sukcesu i otwarty na jego przyjęcie.
- Otwieram mój umysł na sukces, a moje myśli są przepełnione spokojem i pewnością, że wszystko układa się zgodnie z moimi zamierzeniami.
- Każdy dzień jest dla mnie dniem sukcesu, harmonii i spełnienia osobistego.
- Im więcej sukcesu, uznania, gratyfikacji w moim życiu, tym czuję się pewniej, spokojniej i śmieiej. Pozwalam sobie na wszystko, co najlepsze, i traktuję to jako naturalny porządek życia.
- Uwielbiam energię sukcesu, którą się otaczam, ponieważ wnosi ona w moje życie harmonię, ład i spokój, jakich tak bardzo potrzebuję.
- Jestem otwarty na wszystko, co dla mnie najlepsze, a moje życie przebiega w harmonii i miłości każdego dnia.

Kodeks Spokoju Ducha

Sporządź swój osobisty Kodeks Spokoju Ducha. Wypunktuj zasady utrwalające w Tobie niewzruszoną postawę spokoju i równowagi wewnętrznej. Zdania, jakie w nim umieścisz, niech przemawiają do Ciebie silnie, wyraziście i zdecydowanie.

Twój prywatny kodeks spokoju ducha może stać się Twoim wyznacznikiem, do którego odwołasz się w sytuacjach pełnych napięcia, negatywnych emocji czy stresu. Wrócenie do niego myślą, pozwoli Ci zapanować nad ochotą reagowania w niezdrowy sposób i utrzymać wewnętrzną koncentrację wtedy, gdy najbardziej jej potrzebujesz.

Możesz skorzystać z kodeksu, który znajdziesz poniżej, wprowadzając w nim zmiany, jakich potrzebujesz.

- Moje myśli i emocje należą wyłącznie do mnie i tylko ja mam na nie wpływ, ponieważ podlegają wyłącznie mojej osobistej woli.
- Zawsze świadomie wybieram moje reakcje.
- Okoliczności są wyłącznie sprawdzianem, w którym mogę sprawdzić skalę stopnia mojego opanowania.

- To ode mnie zależy, jakie energie wypełnią moje życie.
- Stres jest tylko presją, którą mogę odczuwać w starciu z rzeczywistością. W każdym momencie na tę samą sytuację mogę reagować spokojem, opanowaniem i pewnością.
- Zawsze wybieram spokój ducha, ponieważ cenię sobie mój komfort psychiczny.
- Wybieram energię harmonii zamiast energii chaosu.
- Wybieram energię spokoju zamiast energii walki.
- Wybieram komfort psychiczny płynący z równowagi zamiast destabilizacji i utraty panowania nad sobą.
- Mam zaufanie do życia i wzmacnia to moje poczucie spokoju oraz bezpieczeństwa.
- To ja decyduję o moim życiu, dlatego wybieram harmonię i spokój ducha.
- Wybieram zdrowie zamiast dyskomfortu.
- Zawsze wspieram siebie.
- Zawsze jestem spokojny i opanowany.
- Zawsze podążam drogą harmonii i realizacji.

Jak utrwalić w sobie siłę spokoju?

Sporządź swój dekret afirmacyjny, który będziesz mieć przy sobie i odczytywać dwa razy dziennie — w myślach lub na głos (wystarczy dwa razy dziennie po piętnaście minut, oczywiście, jeśli będziesz to robić częściej, tym lepiej — szybciej utrwalisz w sobie pozytywne nawyki myślowe).

Swoje afirmacje możesz też sporządzić w formie nagrania mp3 i słuchać kilka razy dziennie, podobnie, jak słuchasz muzyki. Być może za pierwszym razem poczujesz się nieswojo, słuchając swojego osobistego nagrania, ale to wrażenie szybko minie.

Odsłuchiwanie afirmacji jest bardzo skuteczną metodą programowania podświadomości, przynoszącą zamierzone cele niemal natychmiast — już po kilku dniach od momentu, kiedy rozpoczynasz pracę z nimi.

Wypełnij swoją deklarację harmonii, kartę spokoju, oświadczenie pogody ducha. Możesz wykorzystać te gotowe, umieszczone w książce, lub sporządzić własne, odpowiadające Twoim unikalnym potrzebom. Następnie wydrukuj je, zalaminuj i umieść w miejscu, do którego często zaglądasz.

Sporządź własny Kodeks spokoju ducha i traktuj go jako zbiór niepodważalnych reguł. Kiedy poczujesz, że tracisz kontrolę nad emocjami — sporządź bilans, swoje osobiste zestawienie energetyczne, w którym podsumujesz uczucia, jakim pozwoliłeś nad sobą zapanować.

To naprawdę świetny sposób, by szczerze przyjrzeć się klimatowi swojego wnętrza i jeśli zauważysz, że straciłeś kierunek, łatwo wrócić na właściwą ścieżkę.

Możesz sporządzić swoją tablicę wizji, w której umieścisz zdjęcia, obrazy, wycinki kojarzące Ci się z harmonią, spokojem, relaksem. Tablica wizji może być niewielkich rozmiarów, tak by zmieściła się w notatniku, którego codziennie używasz, lub większa — umieść ją nad biurkiem i patrz na nią często.

Obraz jest wart tysiące słów. Tworząc swoją tablicę wizji, programujesz się pozytywnie na cele. Dobrym sposobem na wyciszenie wewnętrzne jest medytacja i relaksacja. Znajdź czas, by codziennie zrobić coś, co naprawdę lubisz — co Cię uszczęśliwia i pozytywnie motywuje do działania.

Deklaracje, karty, oświadczenia wzmacniające

By wzmocnić swoją postawę równowagi, możesz sporządzić oficjalne oświadczenie, które podpiszesz swoim imieniem i nazwiskiem oraz oznaczysz datą.

Wydrukuj je i odczytuj codziennie. Spraw, byś miał uczucie, że Twoja Deklaracja, Karta, Oświadczenie, mają wysoką rangę.

Nie postanawiasz sobie po prostu w myślach, że „postarasz się nie denerwować” (nigdy, zwłaszcza w takiej formie). Samo postanowienie nie wystarczy. Jeśli naprawdę potrzebujesz trwałych zmian, zacznij działać i stosuj różne techniki neuroprogramowania (programowania podświadomości).

Działania, jakie wykonujesz, tworząc swoje oświadczenia, dekrety, wizje, a następnie nadając im realnego kształtu rzeczy, którą widzisz, możesz wziąć do ręki, którą wzmacniasz swoim głosem, podpisem, swoją energią, stają się skutecznymi narzędziami wspierającymi Twoją przemianę. Jeśli będziesz tylko myślał i odczuwał pragnienie zmiany, może okazać się, że nic się nie zmieni, a Ty szybko zapomnisz o swoich postanowieniach.

Jeśli chcesz zaszczepić w sobie nowe przekazy, musisz działać regularnie i konsekwentnie. Świeże idee istniejące wyłącznie w Twoim umyśle jako samo postanowienie z pewnością mogą okazać się zbyt słabe, by przezwyciężyć wieloletnie praktykowane nawyki.

Sporządzając uroczystą, piśmienną deklarację, wyślesz swojej podświadomości jasny, czytelny komunikat, wyznacznik, którego zamierzasz przestrzegać.

Słowo drukowane ma o wiele silniejszą moc niż niezapisane myśli.

Pozwól sobie ponieść się wodom fantazji. Możesz tworzyć swoje oświadczenia i łączyć je z tablicami wizji lub afirmacjami. Możesz stworzyć swój segregator osobistej zmiany, w którym umieścisz wszystkie swoje wizje, wizualizacje, notatki, arkusze, dekryty. Traktując w ten sposób materiały wspierające Cię w pracy z podświadomością, wyślesz sobie nieświadomy komunikat: „To, co robię, jest dla mnie szalenie ważne. Traktuję moje działania z szacunkiem i powagą. Moje działania mają wysoki priorytet ważności”.

Postępując w ten sposób, na pewno szybciej osiągniesz rezultaty, niż bagatelizując swoje pragnienie zmiany, wykonując ćwiczenia nieregularnie, przypadkowo, zapominając o nich i pomijając.

Zakończenie

Mam nadzieję, że lektura, którą masz za sobą, okazała się pozytywnym, wzmacniającym doświadczeniem. Czas, który poświęciłeś na przyswojenie tej wiedzy, dobiega końca. Lecz nie jest to koniec, lecz początek na drodze rozwoju osobistego. Zrobiłeś kolejny krok ku poszerzeniu swojej świadomości i zdobycia nowych, wzbogacających informacji.

Życzę Ci spokoju i niezłomnej pogody ducha, która uniesie Cię przez życie jak na skrzydłach.

Paula Świątek



Odrodzenie Feniksa

Nikodem Marszałek

Jest to książka, która najdłużej ze wszystkich zajmowała pierwsze miejsce na liście bestsellerów Złoty Myśli. Nie ma też chyba drugiej takiej w naszym wydawnictwie, która zbierałaby tak entuzjastyczne opinie czytelników, napawała ich takim optymizmem i energią do życia, a przede wszystkim... pomagała im rozwinąć skrzydła!

Przeczytaj opinię Czytelnika:

Znakomita publikacja, która wpłynęła na mnie pozytywnie. Nikodem Marszałek stał się zdecydowanie moim faworytem. Czytanie było dla mnie ogromną przyjemnością, a biorąc pod uwagę opisy doświadczenia autora miałem pewność, że czytam dzieło sztuki. Ta książka zawiera wszystko, co jest potrzebne do osiągnięcia sukcesu. Zdecydowanie polecam i pozdrawiam wszystkich wojowników.

M. Ch.

Poznaj sekrety zwykłych ludzi, którzy osiągają niezwykle rezultaty i uwolnij śpiącego w Tobie olbrzymia.

Często sukces jest odpychany przez złe słowa, czyny i obrazy z młodości. Niestety, można podziękować za to w dużej mierze swoim dawnym kolegom, rodzicom, przyjaciółom, telewizji, gazetom. Pamiętaj, że Twój sukces będzie największą zemstą dla ich słów „nie dasz rady, nie uda Ci się, daj sobie spokój, Ty chcesz to zrobić, osiągnąć?”.

Powiem Ci coś: to wszystko się nie liczy, jeśli przeczytasz i zastosujesz od zaraz prawa i techniki, które pomagają ludziom na całym świecie w osiągnięciu ich celów i marzeń.

Publikację możesz zamówić na stronie Wydawnictwa Złote Myśli:

<http://feniks.zlotemysli.pl>.



Bogać się, kiedy śpisz

Ben Sweetland

Oczywiście tytułu tej książki nie można traktować dosłownie. Niemniej ludzie, którzy przeczytali tę książkę, wiedzą już, jak wykorzystać swoją podświadomość (która pracuje także, kiedy Ty śpisz).

Zmienił swój sposób myślenia na taki, który pomógł im osiągnąć to, o czym marzyli: udany związek, wpływ na innych, zdrowie czy pieniądze. Z pewnością wiesz, że cały nasz

umysł jest podzielony na dwie części: świadomą i nieświadomą.

Część świadoma odbiera wrażenia za pomocą zmysłów wzroku, słuchu, dotyku, smaku i węchu. Jest bardzo skuteczna w podejmowaniu tysięcy codziennych decyzji. Kiedy wykonujesz jakąkolwiek świadomą czynność bierzesz ze stołu ołówek, mówisz do kelnera, dzwonicz do kogoś Twoja świadomość wysłała sygnały do Twojego ciała. Kiedy zaś zasypiasz, Twoja świadomość także zasypia.

Ta druga część umysłu nie śpi nigdy. To jest właśnie Twórcza Podświadomość. Twórcza Podświadomość dosłownie utrzymuje Cię przy życiu. Odpowiada za nieświadome funkcje, takie jak bicie serca i oddychanie. Dla nas jednak najważniejsze jest to, że Twoja Twórcza Podświadomość steruje także Twą osobowością, Twym charakterem, popędami oraz najgłębszymi i najbardziej skrytymi pragnieniami!

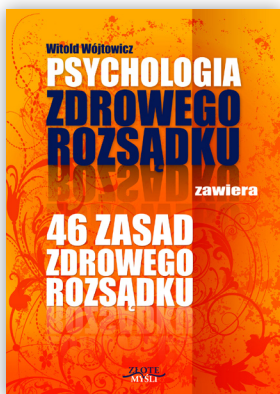
Ta książka pokazuje, jak używać własnej podświadomości, gdy śpisz, aby osiągnąć to, czego chcesz od życia... Lepszy związek, małżeństwo, pieniądze, wpływ na innych.

Na własne życzenie będziesz mógł używać swojego twórczego umysłu w rozwiązywaniu codziennych problemów, podejmowaniu właściwych decyzji i znajdowaniu sposobów na osiągnięcie swoich celów.

Brzmi to mało realnie, nieprawdaż? Tak uważali praktycznie wszyscy, którzy zdecydowali się sięgnąć po tę książkę, ZANIM jej nie przeczytali.

Publikację możesz zamówić na stronie Wydawnictwa Złote Myśli:

<http://bogac-sie.zlotemysli.pl>.



Psychologia i 46 zasad zdrowego rozsądku

Witold Wójtowicz

Zdrowy rozsądek motywem przewodnim Twojego życia?

Wydawałoby się oczywiste, ale tak wielu ludzi o tym w ogóle nie wie; Witold Wójtowicz wykorzystuje zdrowy rozsądek jako motyw przewodni swoich publikacji oraz szkolenia pt. „Psychologia zdrowego rozsądku”. Określenie to spotkało się z szerokim uznaniem

wśród Czytelników Złotych Myśli, którzy zostawili mnóstwo wspólnych recenzji o jego publikacjach i którzy stali się fanami samego autora. Okazało się, że wielu z nich myliło zwykły rozsądek ze zdrowym rozsądkiem. A czy Ty wiesz, jaka jest różnica? Wydaliśmy już 3 książki Wójtowicza, a dwie z nich postanowiliśmy połączyć w jedną i właśnie czytasz jej opis. Są nimi „46 zasad zdrowego rozsądku” oraz „Psychologia zdrowego rozsądku”. Wiele osób uznało publikacje autora jako idealne na prezent. A taki był odbiór treści Wójtowicza przez osoby obdarowane:

Co prawda nie przeczytałem tej książki, ale podarowałem ją w prezencie bliskiej osobie. I szok; ukochana zachwycona, powiedziała, że to najlepszy prezent urodzinowy.

Adam, uczeń

Czym, według autora, różni się rozsądek od zdrowego rozsądku?

Rozsądek to jest to, co robisz z poważną miną. Zdrowy rozsądek to to, co robisz z uśmiechem.

Rozsądek to przystosowanie się do świata. Zdrowy rozsądek to przystosowanie świata do siebie.

Rozsądek to jest to, co wiesz. Zdrowy rozsądek; to, co chcesz wiedzieć.

Publikację możesz zamówić na stronie Wydawnictwa Złote Myśli:

<http://wojtowicz.zlotemyśli.pl>.