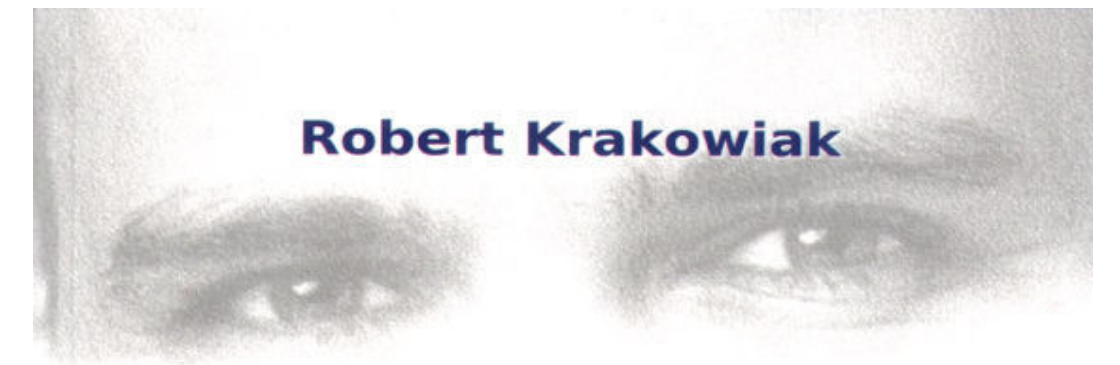




Robert Krakowiak

Afirmacje Sukcesywne

czyli

**Jak
wyafirmować
sobie
szczęście**

**Rozpoznaj swoje potrzeby,
ułóż doskonałe dla siebie afirmacje
i przekonaj się o ich skuteczności**

*Czy jesteś gotów przeżyć ekscytującą przygodę,
jaką jest Twoje własne życie?*

Robert Krakowiak

Afirmacje Sukcesywne

Nowe sposoby i przykłady osobistego rozwoju

DUCHOWA WIEDZA

Copyright © Robert Krakowiak

Rysunki: Magdalena Zielezińska

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Autor książki nie godzi się na powielanie ani rozpowszechnianie żadnego jej fragmentu bez jego zgody. Łamanie prawa i czyjejs woli to przede wszystkim kwestia czystości Twojego sumienia.

Wydanie I - 2014r.

ISBN 978-83-64394-01-0

Wydawnictwo
DUCHOWA WIEDZA
www.duchowa.pl

Książka Afirmacje Sukcesywne opisuje zaawansowaną technikę pracy z afirmacjami. Nauczy Cię ona, jak układać, uwiarygodniać, stopniować i precyzować afirmacje pod kątem konkretnej osoby, konkretnego celu oraz etapu jego realizacji. Nauczy Cię również tego, jak skutecznie z nimi pracować. Książka mówi o tym, jak zmienić swój zewnętrzny, ale i wewnętrzny stan, czyli jak zmienić swoje życie i jak umieć się nim cieszyć. Zawiera wiedzę teoretyczną, jak również część praktyczną, która pozwala samodzielnie pracować nad sobą.

Recenzja

Jedyną stałą rzeczą w naszym życiu jest zmiana. Co dzień dokonujemy setki ważnych i mniej ważnych wyborów, które tworzą tę jedyną i niepowtarzalną przygodę, jaką jest nasze własne życie. Droga, którą sami tworzymy, poprzez nieustanne wybory, zawsze jest wyjątkowa. Los przynosi nam dobre i złe chwile, jednak pamiętajmy, że to właśnie my mamy na niego wpływ. Robert Krakowiak w swojej książce pokazuje nam, jak przy pomocy afirmacji sukcesywnych możemy wpływać na wybór swojej własnej, indywidualnej drogi życia. Pokazuje, jak przy pomocy własnej pracy obrać właściwy kierunek, by osiągnąć pełnię szczęścia, zadowolenie, sukces i spełnienie. Afirmacje sukcesywne są jak drogowskazy, które sobie sami tworzymy, by dotrzeć do naszego celu. Autor opisuje szczegółowo, co zrobić, by nie zbłądzić w naszej wędrówce i jak ją zmienić, by dotrzeć na sam koniec. Gorąco polecam dla tych, którzy chcą dokonać zmian w swoim życiu, którzy są gotowi nadać mu nowy bieg i kierunek, i którzy pragną odnaleźć w nim sens i spełnienie. Książka pokazuje nam, że wszystko jest w naszych rękach i zależy tylko od nas. Na co więc czekasz? Jeśli nie Ty zmienisz swoje życie, to kto zrobi to za Ciebie? Jeśli nie teraz, to kiedy? Jaką wybierzesz drogę? Teraz, przy pomocy „Afirmacji Sukcesywnych” jest najlepszy na to czas i moment. Powodzenia w przygodzie, jaką jest Twoje życie. Przeżyj je dobrze.

Aurelia Hübner

Spis treści

Od autora	11
Wprowadzenie	13

Część I – Dlaczego afirmacje mogą zmienić nasze życie

Czynnik pierwszy – Dostrzegamy jedynie to, co znamy	17
Czynnik drugi – Podświadoma komunikacja	21
Czynnik trzeci – Kontakt z intuicją	23
Czynnik czwarty – „Lampa Alladyna”	25

Część II – Język podświadomości

Logika podświadomości	29
Pierwotne przekonanie	33
Jak rozmawiać z podświadomością	35
Podświadomość tu i teraz	41
Motywacja podświadomości	45

Część III – Co mogą, a czego nie mogą zmienić afirmacje

BHP w afirmacjach	53
Podświadoma nawigacja	55
Zadanie afirmacji	66
Szczęście w związku miłości	68
Uzdrowiająca moc afirmacji	71

Część IV – Idea afirmacji sukcesywnych

By afirmacje zaczęły działać	79
Argumenty i aspekty w afirmacjach	81
Uwiarygodnianie afirmacji	85
Stopniowanie afirmacji	93

Część V – Anatomia afirmacji

Afirmacje podstawowe	97
Afirmacje rozbudowane	101
Afirmacje osobiste	103
Afirmacje uwalniające	106
Afirmacje wybaczące	108
„Nie” w afirmacjach	112
Błędy w afirmacjach	114
Bardziej poprawne afirmacje	121
Afirmacje w czasie teraźniejszym	131

Część VI – Ułóż własne afirmacje

Ćwiczenie 1 – Określanie celów	141
Ćwiczenie 2 – Określanie potrzebnych środków	155
Ćwiczenie 3 – Określanie poziomu	169
Ćwiczenie – Prosperująca podświadomość	179
Ćwiczenie – Kreacja związku miłości	183
Układanie afirmacji	189
Wzmacnianie afirmacji	206
Dodatki uwalniające	210
Narzędzia afirmacji	212
Słowa kluczowe	215

Część VII – Propozycje samodzielnej pracy

Dekret afirmacyjny	221
Afirmacje na tapecie	224
Technika – Pisanie afirmacji	229
Technika – Na cztery strony świata	230
Technika – Słuchanie i powtarzanie	231
Podsumowanie	233
Kolumna reakcji	237
Wizualizacja – Odkryj osobiste szczęście	244

Część VIII – Przykłady afirmacji

Wprowadzenie	249
------------------------	-----

Afirmacje – Podnoszące poczucie własnej wartości	251
Afirmacje – Na cel i sens życia	267
Afirmacje – Wyzwalające moc, potencjał i możliwości	274
Afirmacje – Dla udanego życia	286
Afirmacje – Na sukces	307
Afirmacje – Bezpieczeństwa	313
Afirmacje – Dla opornych	318
Afirmacje – Dla ducha	321
Afirmacje – Dla nauki	326
Afirmacje – Podnoszące kwalifikacje	329
Afirmacje – Na podjęcie pracy	331
Afirmacje – Na dobrą pracę	333
Afirmacje – Na własną działalność	337
Afirmacje – Dla artystów	342
Afirmacje – Dla dostatku	343
Afirmacje – Dla spłaty i odzyskania długów	364
Afirmacje – Na komfortowe miejsce zamieszkania	367
Afirmacje – Dla relacji z ludźmi	369
Afirmacje – Dla udanego życia rodzinnego	381
Afirmacje – Dla kobiet po zabiegu aborcji	385
Afirmacje – Dla samotnych i zranionych serc	387
Afirmacje – Na związek partnerski	399
Afirmacje – Dla seksualności	419
Afirmacje – Przeciw zdradzie	423
Afirmacje – Dla bezwarunkowej miłości	425
Afirmacje – Na atrakcyjność w związku	428
Afirmacje – Dla kobiecości	435
Afirmacje – Na zdrowie, dobry wygląd i samopoczucie	438
Afirmacje – Wobec dzieci i innych	442
Afirmacje – Uwalniające	445
Afirmacje – Na wolność od misji, doktryn i stereotypów	457
Afirmacje – Przeciw syndromowi „upadku świadomości”	463
Afirmacje – Wybaczące	465
Afirmacje – Wdzięczności	476
Dekret afirmacyjny – Na uzdrowienie samooceny	477
Dekret afirmacyjny – Wybaczący	479
Dekret afirmacyjny – Osobisty	481
Świadectwa uczestników spotkań	485

Podziękowania

Dla Marty, Magdy, Aurelii, Karoliny, Ewy, Andrzeja, i dla wszystkich osób, z którymi współpraca zaowocowała tymi teoriami i przykładami afirmacji.

Od autora

Z przyjemnością dzielę się z Wami swoim wieloletnim doświadczeniem i opracowanymi przeze mnie teoriami, sposobami pracy i przykładami afirmacji. Opisane tutaj sposoby i przykłady to w większości te, które odniosły pozytywny skutek u osób, z którymi pracowałem. Zebrałem i sklasyfikowałem je tutaj tak, by każdy mógł samodzielnie i skutecznie z nimi pracować.

Książka ta jest realizacją mojego trzeciego projektu. By była lepiej zrozumiana i skuteczniejsza w praktyce zapraszam do przeczytania mojej pierwszej książki: **DZIECI REGRESJI – Uzdra-
wianie dzieciństwa**. Dzięki niej dowiesz się o wpływie doświadczeń z wieku dziecięcego na nasze dorosłe życie. Ważnym, zawartym w niej uzupełnieniem, jest opisany proces przebaczenia. Obecna książka mówi o tym, jak wypracować w sobie pozytywne programy, poprzednia natomiast uczy pozbywania się starych, ograniczających przekonań i doświadczeń. Pewna część opisanej w niej teorii na temat afirmacji została zawarta również w niniejszej książce.

Drugim projektem, z którym również warto się zapoznać, jest cykl wykładów pod nazwą: „Świadome kształtowanie własnego życia” oraz artykuł: „Krótka instrukcja używania życia”, dostępne na stronie internetowej.

Obecna książka jest zebraną wiedzą i doświadczeniem, jakie zdobyłem w czasie swojej pracy. Od 1996 roku zajmuję się współpracą z ludźmi, wspierając ich w osiągnięciu celów. W czasie tej pracy poznałem ludzką mentalność oraz właściwości i zdolności ludzkiego umysłu. Dzięki tej wiedzy nauczyłem się przygotowywać osobisty cykl do samodzielnej pracy układany w formie afirmacji. Teraz wiedzę tą, popartą praktycznym doświadczeniem, zawarłem w tej książce. Jednocześnie dziękuję za wspólną pracę wszystkim osobom, dzięki którym książka ta mogła powstać.

Afirmacja

Pozytywne, twierdzące zdanie na swój temat. Ma na celu, poprzez systematyczne powtarzanie, ukierunkowanie naszej psychiki na nowe, pozytywne możliwości i doświadczenia oraz zwrócenie naszej jaźni na symptomy ją potwierdzające celem identyfikowania się z nią. Słowo afirmacja pochodzi z języka łacińskiego „affirmare”, co oznacza zapewniać, potwierdzać.

Wprowadzenie

Nie raz na pewno słyszałeś z ust ludzi sukcesu, że aby odnieść sukces należy w niego uwierzyć, uwierzyć w siebie, w swoje możliwości. Z jednej strony pomyślałeś: „Na pewno jest jakiś sekret, którego nie chcą zdradzić” albo „Oni się już ludźmi sukcesu urodzili”. Ale nawet, jeśli przyjąłeś wersję, że wystarczy w siebie uwierzyć, by odnosić sukcesy, to i tak poddałeś się, myśląc: „Jak mam myśleć o sobie pozytywnie, skoro tyle razy utwierdzano mnie w niskiej wartości?” I tutaj trzeba przyznać rację. Jeśli nie mamy własnego zdania na swój temat, to wielokrotne potwierdzanie konkretnej opinii, twierdzenia skierowanego w naszą stronę, utwierdza nas w tym przekonaniu. Takie przekonanie zapisuje się mocno w naszej podświadomości i poprzez nie patrzymy na nasze życie i życiowe plany.

Jednak, skoro ktoś systematycznie nam coś wmawiając utwierdził nas w tym i ukierunkował nasze życie, to czemu by teraz takiej praktyki nie odwrócić na swoją korzyść, systematycznie powtarzając sobie pozytywne treści otwierające nas na sukces?

Nie ma ludzi lepszych lub gorszych, są tylko ludzie w jednym lub w drugim przekonaniu bardziej utwierdzeni.

Mówi się, że wiara przenosi góry. Afirmacje są tylko narzędziem, dzięki któremu tą moc, moc tej wiary możemy uruchomić. Wiele osób jednak szybko się zniechęca, twierdząc, że próbowali pracować z afirmacjami i na nich nie zadziałało. Prawda jest taka, że tyle samo energii ile zostało włożone w utwierdzenie się w ograniczających przekonaniach należy teraz poświęcić na zmianę swoich przekonań. Jednak dobrze ułożone afirmacje i umiejętna praca z nimi działają w sposób sprecyzowany, co znacznie skraca czas pracy nad zmianą swoich podświadomych przekonań.

W praktyce opisanej w tej książce nie tyle chodzi o „programowanie się” afirmacjami, a bardziej o pracę z afirmacjami, które nakierowują nas, na nasz najlepszy dla nas cel i torują nam drogę do niego. W afirmacjach tych nie chodzi o to, by były automatycznie powtarzane. Należy je powtarzać świadomie, przekonywać się do nich i analizować, jak podświadomość reaguje na ich treść, po to, by następnie podsunąć jej trafne antidotum na otrzymaną reakcję.

Praca z afirmacjami polega na konfrontowaniu pozytywnych treści z naszymi lękami i ograniczającymi nas przekonaniami. Mają one być umiejętnie ułożone, by skutecznie odbierały atuty naszym lękom i ograniczeniom.

Dziecko nauczy się skutecznie czytać, pisać czy grać na instrumencie, jeśli będzie systematycznie ćwiczyć. Tak samo jest z afirmacjami. Systematyka i świadome dostrajanie się do treści afirmacji, krok po kroku daje trwałe efekty. Na pewno nie działają dopóki się nie spróbuje.

Często używam sformułowania „podświadomość”. Nazywam tak tutaj sferę, która zawiaduje naszymi emocjami, odczuciami, skojarzeniami, wspomnieniami i wyuczonymi odruchami, nawykami. Dlatego to do niej mają być skierowane afirmacje, którymi chcemy wpłynąć na nasze emocje, nasz charakter i nasze życie.

O tym, jak to wszystko rozpoznać, ułożyć i uzupełnić wyjaśni i poprowadzi Cię dalsza część książki.

Jest to poradnik, uczący jak poprawnie i samodzielnie układać osobiste afirmacje.

*Dlaczego afirmacje
mogą zmienić nasze życie*

- Dostrzegamy jedynie to, co znamy

Najważniejsza wiadomość dla Ciebie, jaką powinienes poznać na początku tej książki to taka, że masz nieograniczony potencjał możliwości. Potencjalnie jesteś człowiekiem sukcesu. Jeśli twierdzisz, że nie, to wiedz, że to tylko Twoje błędne przekonanie.

Nasz umysł, nasza psychika jest skonstruowana tak, że dostrzegamy i dopuszczamy w naszym życiu tylko takie możliwości, które są w naszej świadomości, które są zgodne z naszym nastawieniem, które jesteśmy w stanie sobie wyobrazić i na jakie pozwala nam nasza samoocena. Tylko takie możliwości wyłapujemy z tego, co nas otacza i tylko je realizujemy w naszym życiu codziennym.

Innych możliwości, choć są, nie dostrzegamy. Jeśli nawet wyraźnie staną one nam przed oczami, ignorujemy je, wyszukując argumentów podważających ich możliwość. Mówiąc krótko, jeśli jesteśmy pesymistami, nasz umysł nie wygeneruje i nie pokaże nam pozytywnych możliwości rozwoju czy realizacji pozytywnych doświadczeń. Po prostu nie zwrócimy na nie swojej uwagi.

Przykładem takiej pracy naszego umysłu jest nasz wzrok, a dokładniej to, jak nasz mózg interpretuje to, co widzimy. Nie raz, na przykład w dzieciństwie, obserwowaliśmy chmury bawiąc się w skojarzenia. Nasz mózg na chaotyczny układ chmur nakładał skojarzenia z twarzami, ze zwierzątkami, przedmiotami itp. Mogliśmy jednak w chmurach dostrzec zwierzątka czy rzeczy tylko te, które znaliśmy. Kształt chmury, która ułożyła się w coś, czego nie znaliśmy, choć inni kojarzyli ją z konkretną rzeczą, dla nas była tylko bezkształtną chmurą.

Potwierdzeniem tego jest rysunek na następnej stronie. Co na nim widzisz?

Odwróć teraz książkę do góry nogami i spójrz na rysunek jeszcze raz.

Po odwróceniu książki powinna wyraźnie ukazać się twarz kobiety, której wcześniej nie dało się zauważyć. Tak samo jest z realizacją celów. Jeśli nasza samoocena, nasze wewnętrzne przekonania nie dopuszczają jakiegś możliwości, to nie będziemy w stanie jej dostrzec na planie fizycznym, nie uwierzymy w nią i nie weźmiemy pod uwagę takiej możliwości. Po prostu w naszym umyśle nie zostanie wygenerowany realny pomysł na taki sukces. Jeśli nie wierzymy w siebie, to nie dostrzeżemy w sobie wartościowych cech i talentów, z góry je przekreślamy.

Aby nasza psychika mogła nam pokazać pozytywne możliwości, musimy nauczyć ją pozytywnego myślenia. Jeśli na przykład, dzięki pracy nad sobą, utożsamisz się z człowiekiem sukcesu, zaczniesz patrzeć na świat wzrokiem człowieka sukcesu. Dzięki temu będziesz wypatrywać czynniki, które mogą pomóc Ci odnieść sukces. Łatwiej je wówczas dostrzeżesz i uwierzysz w ich realność. Jeśli nie pracujemy nad sobą, jeśli nie kształtujemy w sobie nowych możliwości, nie podnosimy swojej

samooceny, nie rozwijamy talentów, nie podsuwamy naszej podświadomości nowych pomysłów, idei czy wizji, wówczas nasza podświadomość pokazuje nam jedynie możliwości mieszczące się w dotychczasowej samoocenie i w tym, co znamy z naszej przeszłości. Czyli to, co mieści się w standardzie naszego dotychczasowego życia.

Jeśli podświadomość nie dostanie nowych wzorców, to realizuje stare, te, które zna z przeszłości. Żyjemy wówczas przeszłością, przeszłymi doświadczeniami, emocjami i wyrobioną wówczas samooceną. A przecież obecne życie nie jest już naszą przeszłością.

Nawet jeśli świadomie nie pamiętamy przeszłych zdarzeń, to nasza podświadomość przechowuje ich pamięć i korzystając z tej podświadomej pamięci, nakłada na obecne wydarzenia skojarzenia i emocje związane z doświadczeniami, jakie pamięta z przeszłości. Nawet jeśli pojawią się dobre, pozytywne możliwości w naszym życiu, to emocjonalny program wypracowany w przeszłości, będzie nas zmuszał do doszukiwania się „haczyków”, podstępów itp. Ile razy wypowiedzieliśmy w swoim życiu zdanie: „Zbyt piękne, by było prawdziwe”? Dlatego ci, którym nie wiodło się najlepiej, utwierdzają się w niskiej wartości i w dalszym ciągu nic dobrego w swoim życiu nie realizują. Natomiast ludzie, którzy znają pozytywny stan ze swojej przeszłości, również łatwiej wierzą w niego obecnie i łatwiej dostrzegają oraz przyciągają do siebie pozytywne zdarzenia.

Co więc należy zrobić, by nasza psychika częściej dostrzegała i pokazywała nam pozytywne możliwości w naszych codziennych wydarzeniach? Należy po prostu pozytywnie ją usposobić. Pamiętamy, jak uczyliśmy się wykonywać pewne czynności, na przykład jeździć samochodem? Robiliśmy to najpierw pomalutka, świadomie analizując każdy swój ruch, by po pewnym czasie systematycznego powtarzania wykonywać to szybko i automatycznie.

Systematycznie powtarzając coś naszej podświadomości sprawiamy, że ona po pewnym czasie to przyswaja i robi to za nas automatycznie.

Właśnie uświadomiłem sobie, że zupełnie nie myśląc teraz o pisaniu tego tekstu, robiłem to automatycznie, a kiedyś z trudem mogłem znaleźć odpowiedni klawisz na klawiaturze. Tak samo jest ze zmianą myślenia, nastawienia i naszej samooceny.

Na początku należy pomału i systematycznie powtarzać pozytywne wartości, pomimo wszelkich kłócących się z nimi myśli i przekonań. Powtarzamy tak po to, by po pewnym czasie nasza podświadomość zaczęła utożsamiać się z pozytywnymi treściami i poprzez ich pryzmat zaczęła patrzeć na nasze życie, dostrzegając w nim to, co jest zgodne z naszym obecnym już pozytywnym przekonaniem.

Afirmację są jednym z najlepszych narzędzi jakie znam, które pozwalają nam zmienić wewnętrzne nastawienie.

Jeszcze dla wyjaśnienia tego, co wcześniej napisałem. Nasza podświadomość ma swoją pamięć, oddzieloną od pamięci świadomej, z której korzysta w czasie kształtowania nam naszego życia. Pomimo, że czegoś nie pamiętamy świadomie, może być to obecnie realizowane przez naszą podświadomość. Nie pamiętamy, jak nauczyliśmy się chodzić i mówić, a chodzimy i mówimy nie myśląc o tym, robiąc to automatycznie. Stąd też zdarza nam się zrobić coś podświadomie, bezwarunkowo, jak to później wyrażamy „zrobiłem to nieświadomie, odruchowo”.

- *Podświadoma komunikacja*

Drugim ważnym czynnikiem, na który oddziałują afirmacje, jest podświadomy kontakt między nami a innymi. Na poziomie podświadomym następuje kontakt z drugą osobą i przepływ informacji o niej. Podświadomość nasza wyczuwa i wyczytuje wiele informacji o osobie, z którą wchodzimy w relację. To, że nie zauważamy wielu takich rzeczy świadomie, świadczy jedynie o słabym kontakcie umysłu świadomego z podświadomym.

Podświadomość zawsze na planie fizycznym i w relacjach z ludźmi stara się odwzorowywać swoje wewnętrzne przekonania.

Dla przykładu, osoba chcąc kogoś skrzywdzić, podświadomie skrupulatnie wyszukuje sobie ofiarę, czyli osobę podatną na jej krzywdę. Ofiara swoim poczuciem winy i potrzebą jej odpokutowania w taki sam sposób wyszukuje sobie kata. Jeśli intencjami do siebie pasują, wówczas następuje emocjonalne połączenie i realizacja swoich podświadomych intencji. By więc nastąpiła jakakolwiek relacja z drugą osobą, mówiąc symbolicznie, musi „wtyczka” pasować do „gniazdka”. Mamy więc w sobie takie „wtyczki i gniazdka” oczekiwań i intencji. Możemy mieć „wtyczkę”- przekonanie typu: „Nikt mnie nie kocha, nikt mnie nie szanuje, nikt mnie nie docenia, wszyscy widzą we mnie tylko wady”. W takiej sytuacji w relacjach z ludźmi sami ustawiamy się na przegranej pozycji. Sami podświadomie wyszukujemy tych, którzy spełniają nam nasze oczekiwania i wchodzimy im w drogę. W tym przypadku wyszukujemy tych, którzy mają „gniazdka” typu: „Nikogo nie lubię, nikogo nie szanuję, mam ochotę kogoś skrytykować i poniżyć”. „Wtyczka” pasuje do „gniazdka”, następuje więc emocjonalne połączenie i realizacja wzorców oraz intencji na planie fizycznym.

Jeśli zmienimy swoje „gniazdka” i „wtyczki”, czyli to, w co wierzymy, co oczekujemy i co chcemy realizować, to zmienia się to, co do siebie przyciągamy i co doświadczamy. Nawet, jeśli pozostajemy wówczas w obecności ludzi, z którymi realizowaliśmy negatywne połączenie, ludzie ci przestają na nas oddziaływać. Nie będzie emocjonalnego połączenia i prowokacji. Osoby negatywnie usposobione nie będą w stanie przejawiać wobec nas swoich złośliwości. Będą wobec nas wówczas obojętne. Jeśli wypracujemy w sobie poczucie własnej wartości, szacunek do siebie i innych oraz otworzymy się na miłość, docenienie i zrozumienie, czyli stworzymy w sobie „gniazdka” typu: „Jestem kochany, doceniany, szanowany”, przyciągniemy w zamian ludzi wartościowych, życzliwych oraz kochających, i z nimi wejdziemy w pozytywne dla nas relacje.

Jeśli mamy w sobie „gniazdka” typu: „Nie znajdę dobrej pracy, nikt mnie nie doceni,” to nasi pracodawcy mogą to podświadomie odczuć i nie zaoferują nam dobrej pracy, bądź nie dostaniemy wysokiego wynagrodzenia. Pracodawca taki poczuje wówczas emocjonalną niechęć do przyjęcia nas, bądź do zaoferowania nam wysokiego wynagrodzenia. Każdy zazwyczaj najpierw ma emocjonalne odczucie, typu pragnienie, a dopiero później szuka logicznego uzasadnienia swoich decyzji. Dlatego często, choć nie zawsze, emocje biorą górę i sterują naszym logicznym myśleniem.

Jeśli uwierzymy w siebie, to oprócz tego, że dostrzeżemy w sobie lepsze kompetencje, pozwolimy dostrzec je również innym i pozwolimy im nas sownie za nie wynagrodzić. Na cokolwiek się otworzymy podświadomie przyciągniemy osoby, które są w stanie z własnej woli nam to zaoferować. Oczywiście nie możemy przewidzieć, ze strony których konkretnie osób może to do nas przyjść. To zadanie mamy zostawić naszej podświadomości.

Pracą z dobrze ułożonymi afirmacjami możemy zmienić swoje „wtyczki” i „gniazdka”, tym samym przyciągać do siebie wartościowych dla nas ludzi i dobre możliwości. Możemy afirmacjami wpłynąć więc na to, by ludzie pozytywnie nas traktowali, doceniali i dostrzegli nasze pozytywne cechy.

- *Kontakt z intuicją*

Trzeci czynnik to przekierunkowanie naszego umysłu na korzystanie z intuicji i wyższej inteligencji - pozaintelektualnej i pozalogicznej, jaką ma każdy z nas. Każdy z nas ma taką intuicję oraz, nazwałbym, matrycę doskonałości. Oprócz podświadomości posiadamy jeszcze nadświadomość, która często pozostaje zapomniana, a która przechowuje wiele umiejętności, nawet takie, które powszechnie nazywane są nadprzyrodzonymi, i które w praktyce przejawiają tylko nieliczni ludzie. Niestety nasz umysł, który nasiąknął w przeszłości różnymi przekonaniem, wzorcami zachowań i programami bardziej i mniej pozytywnymi, nie dopuszcza wielu rzeczy z tych, które mieszczą się w naszej matrycy doskonałości.

Trzymając się starych przeświadczeń, poglądów i przekonań o swoich możliwościach, nie jesteśmy w stanie dostrzec i realizować naszej doskonałości. Planując sobie swoje życie nie bierzemy wówczas pod uwagę tego, do czego tak naprawdę jesteśmy zdolni.

Przecież w potencjale tak naprawdę każdy jest człowiekiem sukcesu. Każdy z nas ma tak wyposażony umysł, mózg, ciało itp., że może realizować sukcesy. Tak naprawdę z każdego człowieka na przykład da się zrobić kulturystę, niekiedy poprzez długi i mozolny trening, ale ciało każdej zdrowej osoby jest do tego zdolne. Niestety edukacja nie z każdego człowieka robi naukowca. Dlatego, że proces uczenia się odbywa się już w umyśle, a umysł często przechowuje mnóstwo przeświadczeń o niemożliwości osiągnięcia sukcesu. Nauka nie uczy pozbywania się negatywnych wzorców i podnoszenia samooceny. Dlatego tutaj również umiejętnie stworzonymi afirmacjami możemy pokiero-

wać naszą podświadomością i ukierunkować ją na nieograniczony potencjał naszego umysłu, ciała i ducha.

Czynnik czwarty
- „*Lampa Alladyna*”

Czwarty czynnik, to taka trochę tajemna moc naszego umysłu, poprzez którą ściągamy na siebie różne sytuacje i zdarzenia zwane „losowymi”. Jak każdy z nas poszuka w pamięci, to znajdzie niejedną taką sytuację, w której myśląc o czymś intensywnie, po pewnym czasie dokładnie to do siebie przyciągnął.

Mówi się, że ludzki umysł i jego możliwości nie są jeszcze w pełni odkryte. Nauka wciąż odkrywa nowe zdolności naszego umysłu. Coraz częściej słyszymy o ludziach wykorzystujących swoją moc, dokonując nią niewyjaśnionych czynów. Sam nie wiem do końca, jak działa ludzki umysł, ale nie wiem też, jak działa telefon komórkowy, a z niego korzystam. Wiem jednak, że jest w nas taka moc, taka „Lampa Alladyna”, która spełnia nasze życzenia. Trzeba jej tylko odpowiednio użyć.

Często słyszymy od ludzi, którzy osiągnęli sukces w swoim życiu, proste zdanie: „Trzeba tego mocno chcieć, a wtedy to samo przyjdzie”. Jednak, jeśli próbujemy tak w swoim życiu, bardzo często myślenie takie poprzedza fala zwątpienia.

Ta moc mówi, że to, na czym się koncentrujemy, i to w co wierzymy, staje się naszą rzeczywistością.

Od mistrzów duchowych po ludzi sukcesu słyszymy często podobne zdania: „*Wiara czyni cuda*”, „*Twoja wiara cię uzdrowiła*”, „*Pukajcie, a będzie wam otwarte, proście, a będzie wam dane*”, „*Słowo ciałem się stało*”, „*Przyglądajmy się naszym myślom, abyśmy nie szkodzili innym, ponieważ jaki siejemy, taki zbieramy plon*”, „*Kto nie wierzy w cuda, ten nie jest realistą*”.

Każdy pomyśli, że gdyby to była prawda, to każdy człowiek na świecie byłby szczęśliwy, bo każdy chce dla siebie jak najlepiej, chce być twórczy, kochany, każdy ma marzenia i ambitne plany. Problem polega na tym, że nasze plany i marzenia nie zawsze są

sprecyzowane i zrozumiałe dla podświadomości. Często są niezgodne z naszą samooceną i wiarą we własne możliwości.

Nasza podświadomość realizuje nam w życiu jedynie to, co potrafi, to, co zna i to, co ma sprecyzowane. Nie realizują się nasze pragnienia, tylko to, co postrzegamy jako realne. Nasza moc sprawcza realizuje nie to, co chcemy, tylko to, w co wierzymy, a często jednak żyjemy zwątpieniami. Realizują się nasze wewnętrzne nastawienia i przeświadczenia. Umysł podświadomy jest ograniczony regułami, w które wierzy, i które narzuca mu umysł świadomy.

Kolejną przyczyną, która sprawia, że nie zawsze realizujemy to, co byśmy chcieli, to porozumienie z naszą podświadomością. Nasza podświadomość przechowuje naszą moc sprawczą, tą, która jest odpowiedzialna za nasze doświadczenia życiowe. Podświadomość posługuje się jednak trochę innym językiem niż umysł świadomy, czyli często inaczej interpretuje to, jak my świadomie określamy nasze cele.

W naszym życiu nie realizuje się wyobrażenie naszego umysłu świadomego, tylko sposób, w jaki nasza podświadomość to wyobrażenie zinterpretowała.

Afirmacja powinna być więc ułożona, jak to nazywam, w „języku podświadomości” tak, by dla niej treść była w pełni zrozumiała i interpretowana przez nią w pożądaną przez nas sposób. Najważniejsze jest tutaj, by afirmacja była wiarygodna dla podświadomości, by ona mogła się z nią utożsamić. Cel, który jest zawarty w afirmacji ma być pokazany jako realny i będący w zasięgu ręki. By afirmacja była wiarygodna, musi być uzupełniona o wszystkie uwiarygadniające ją, ważne dla podświadomości argumenty.

We wszystkich tych czynnikach, w przemianie wszelkich wzorców, na których te czynniki bazują, może nam oczywiście pomóc systematyczna, wytrwała praca z umiejętnie ułożonymi afirmacjami.

Część II

Język podświadomości



Logika podświadomości

Jak już sugerowałem, nie jeden z nas mógł doświadczyć mocy swojego umysłu, myśląc o czymś intensywnie i dokładnie to do siebie przyciągając. Jednak w efekcie często okazywało się to nie bardzo przez nas pożądane, bądź nie tak ważne, a rzeczy dla nas naprawdę ważne tak łatwo się nie materializowały.

Przyjrzyjmy się jednak bliżej wszystkim naszym myślom, jakie tworzyliśmy w swojej głowie, i na których koncentrowaliśmy się w przeszłości. Oprócz tego, czego pragnęliśmy, co jeszcze zazwyczaj zaprzętało nasz umysł? Jak często wierzyliśmy w nasz sukces, a jak często ogarniały nas wątplenia? Jak reagowaliśmy na różne doświadczenia w naszym życiu? Jakie mieliśmy z tym wyobrażenia, odczucia i jakie w to wkładaliśmy emocje? Jeśli się dobrze temu wszystkiemu przyjrzymy i przeanalizujemy, to stwierdzamy, że jakościowo nasze życie obecnie jest jednak odzwierciedleniem tego, na czym najczęściej koncentrowaliśmy się w przeszłości, i tego w co wkładaliśmy największe emocjonalne zaangażowanie.

Tekst ten jest fragmentem książki *Afirmacje Sukcesywne* czyli *Jak wyafirmować sobie szczęścia* autora Roberta Krakowiaka. Zakupu całej książki możn dokonać w księgarniach oraz na stronie internetowej www.afirmacje-sukcesywne.pl

**Ale pamiętajcie!
Najlepszą afirmacją sukcesu
jest działanie.**



Świadectwa uczestników spotkań

Piotr, 36 lat

Wiele lat temu dotarło do mnie, że jestem odpowiedzialny za to, co myślę i że ma to ogromny wpływ na moje życie. Od tamtego momentu kilka lat pochłaniałem wiedzę na temat rozwoju osobistego, umysłu itp. Mimo tego uświadomienia i ogromu wiedzy, jaki pochłoniąłem wiele spraw w moim życiu się nie zmieniało. To jak zaczarowane sytuacje i okoliczności, które wracały i za nic nie potrafiłem ich zmienić lub usunąć ze swojego życia. Doszedłem do takiego momentu w życiu, że czułem się zupełnie bezsilny. Moja osobista sytuacja wydawała się bez wyjścia, czułem jakbym (bez względu na to, co robiłem i czego byłem świadomy) osuwał się w przepaść swojego życia. Dotarło do mnie, że sam nie dam rady. Zacząłem szukać pomocy. Trafiłem na kilka filmów Roberta o afirmacjach, pewności siebie i kreowaniu własnego życia. Po obejrzeniu kilku z nich poczułem spokój i jak to się ładnie mówi "słowa Roberta rezonowały z moim wnętrzem:)" Zjawiłem się na pierwszej sesji (oczywiście miałem opory, bo przecież tyle wiem i tyle się znałem, że nie do końca wierzyłem, że ktokolwiek może mi tak naprawdę pomóc). To było to!!! Już po pierwszej sesji uwierzyłem, że mogę zmienić to, z czym ugrzęzłem od kilku lat. I tak się stało! Po kilku miesiącach współpracy rozwiązałem swój problem osobisty, który odebrał mi radość i sens życia. Nie pomagały wróżki, przyjaciele i mnóstwo wiedzy. W kilka miesięcy ruszyło do przodu tak wiele spraw w moim życiu, że nie mam wątpliwości, że sam nie dałbym rady w kilka lat a może w kilkanaście... Polecam wszystkim, którzy utknęli lub stracili nadzieję, że mogą coś zmienić. Nie ma takiej opcji, że by się nie zmieniło!!! Sam zachodziłem nie raz w głowę jak to jest, że dzieją się rzeczy, które wydawały mi się niemożliwe. Robert niczego nie narzuca, wręcz przeciwnie stoi jakby z boku podsuwa narzędzia i doprowadza człowieka do tego, aby sam coś dojrzał i zrozumiał. To niesamowity sposób, który doprowadza do TRWAŁYCH pozytywnych zmian. Jestem wdzięczny za te wszystkie zmiany życiowe, podniesienie mojej samooceny, poprawy zdrowia i poczucia stabilizacji i odzyskanie równowagi psychicznej i emocjonalnej oraz rozwiązaniu tak wielu istotnych dla mnie spraw osobistych. Nasza współpraca (2 lata) nadal trwa, ale już zupełnie na innym poziomie, pracujemy nad spełnianiem moich marzeń a nie ratowaniu mojego życia....)

Piotr

Bożena, 48 lat

Chciałam też coś tu skrobnąć. Najpierw przeczytałam, co tam ludzie napisali...Takie mądre słowa...wszystko bez błędów...przecinki w odpowiednim miejscu...No przepraszam wszystkich napiszę, ale, że jestem dyslektykiem to sorry będzie jak będzie.

Do Roberta jeżdżę około pół roku. Co ja z tego mam? Jestem pewniejsza w zwykłym, codziennym życiu. 2. Podejmuję się zrobienia rzeczy, do których uważałam, że się już nie nadaję (np. za stara jestem) 3. Spełniam swoje marzenia, pasje. Zapisalam się do szkoły muzycznej na pianino i emisję głosu. Maluję wędziczne obrazy. Spróbuję masować ludzi (w sferze projektu na razie) 4. W moim domu panuje porządek. 5. Zmienił się mój wygląd zewnętrzny. Wyszczuplałam i udaje mi się zachować kg na stałym poziomie (moja waga wcześniej wahała się do 25 kg w górę i w dół). Sąsiedzi mówią, że teraz jestem fajna babka a dorosła córka, że wyglądam jak na zdjęciach w dniu ślubu a chodzi w tym jej stwierdzeniu nie o wiek tylko takie wrażenie szczęścia,, zadowolenia, spełnienia, które wtedy malowało się na mojej twarzy i teraz znowu na nią wróciło. 6. Mój związek. Nie chcę tu używać wielkich słów typu, że teraz to już naprawdę czuję miłość w swoim związku czy tam jakieś motylki w

brzuchu. A co czuję? Czuję, że stałam się ważna dla swojego męża i on dla mnie. Przestaliśmy też oboje grać w taka grę- „ Jak ty coś zrobisz i ja to poprawie to dopiero to będzie dobre”. Odkryłam też, że sex jest świetny i taka jedna myśl mnie prześladowa, gdy myślę o swoim życiu seksualnym straciłam tyle świetnych doznań. Mój sex był żalosny i sama byłam w nim żalosna i skazywałam siebie i swojego męża na tą żalosość.

7. Finanse. Pod względem finansowym jestem tzw. klasa średnia. Na razie dosyć skutecznie opieram się przed zarabianiem jakiś znacznych pieniędzy i tracę na to dużo energii tak, że wypadł mi dysk (Robert mnie nastawił). Czyli póki, co ta sfera do dalszej pracy. 8. Zdrowie. Na samym początku polepszyło mi się zdrowie. Z astmy w stopniu umiarkowanym weszłam na astmę w stopniu lekkim i to bliżej normy. Jestem aktywna. Chodzę na basen i ćwiczenia gimnastyczne. Aktywność fizyczna jest dla mnie przyjemna i możliwa do wykonania (przy astmie w stopniu umiarkowanym jedyna aktywność to było dojście do samochodu). Mój strach przed dentystą również zmalął, dzięki czemu wkrótce będę miała wyleczone zęby.

9. Robert- Jak Go odbieram? Żeby o tym opowiedzieć muszę nawiązać do samodzielnego odkurzacza. Są teraz takie odkurzacze nowej generacji samodzielne, czyli nie trzeba się z nimi zmagać i mają taką funkcję omiń przeszkodę. Taki odkurzacz wstawiasz na opcje on line i wychodzisz z domu a on jeździ sam po domu i omija różne przeszkody. Potem wracasz i widzisz fotel trzeba odsunąć i znowu odkurzacz na opcje on line. Moim zdaniem Robert też ma taką umiejętność jak ten odkurzacz z omijaniem przeszkód aż, zauważysz, że nie da rady fotel musi być przestawiony. Tak kawałek po kawałku będzie z Tobą pracował.

10. Za daleko. Mam do Częstochowy około 120 km. Na początku to było bardzo daleko teraz wydaje mi się to zupełnie, blisko bo chce mi się żyć. Bo to po prostu jest fajne-życie. Gdybym mieszkała w Pradze, Moskwie, Sidney, Pekinie, Londynie to też nie byłoby daleko do Częstochowy. Dlaczego? Zamiana tamtego życia, którym żyłam na obecne jest tak duża, że żadna odległość nie wydaje mi się przeszkodą. Teraz też wydaje mi się, że nie żyłam tylko tak wegetowałam, byłam jakby żywym truposem. 11. Mój kierunek. Teraz często w codziennym życiu, kiedy działam zadaję sobie pytanie. Po co mi to? Co mi to da? Czy zyskam, czy poniosę stratę? Staram się odpuścić wzorce zachowania, które mnie niszczyły i powodowały, że byłam żywym truposem.

Agnieszka, 30 lat

Przyznam szczerze, że zanim odkryłam sesje Roberta, z moją pracą nad sobą lub raczej jej brakiem bywało różnie. Kilkakrotnie zarzucałam to, wmawiając sobie, że przecież nie działa. A jednak był jakiś czynnik, który sprawiał, że wracałam i zaczynałam wszystko od początku. Aż do momentu, kiedy poczułam tak wielką chęć prawdziwej zmiany całego mojego dotychczasowego życia, że zaczęłam z całą świadomością tego procesu intensywnie pracować. I Robert mi w tym pomógł. Byłam samotnym, szamoczącym się, pozbawionym poczucia własnej wartości dzieckiem alkoholika. Moje ciągłe wnikanie się emocjonalne pogłębiało depresję. Ale jak mogłam cokolwiek zmienić, skoro tak bardzo nienawidziłam samej siebie? Wszystko i wszystkich. Byłam sobie najgorszym wrogiem.

Zawsze po sesji czułam znaczną poprawę i lepsze samopoczucie. Ale tak naprawdę to lekarstwo działało tylko na chwilę. Bo cały czas zaprzeczałam temu, uciekałam, zarzucałam cały proceder. I tak pewnego dnia osiągnęłam DNO. Byliście tam kiedyś? Poczułam w pewnym momencie, tak silny przekaz, uczucie jakbym cofnęła się znad przepaści. Wiedziałam, że tym razem albo pozwolę sobie pomóc albo nie chcę tak dłużej żyć. Nie była to łatwa droga. Stawiałam czoła swoim słabościom, przyznawałam się do błędów, przyjrzałam się sobie, nauczyłam wybaczać i kochać, stare wzorce zamieniam na nowe. To proces. Ciągły. Ale zaświadcza, że działa.

Co mogę powiedzieć o sesjach i samym Robertcie? Fajne jest to, że Robert nigdy do niczego Cię nie zmusza. Ty sam musisz podjąć decyzję. Układa świetne afirmacje, nie wiem jeszcze jak to robi, ale uważam, że są perfekcyjne, wysublimowane wydawać by się mogło

szczegóły, okazuje się bardzo istotne. Do każdego podchodzi indywidualnie. W jego obecności nie czuje się presji czy przymusu. Łagodnie poprowadzi każdego, jeśli tylko dostanie na to zgodę. Dzięki pracy z nim widzę wymierne i widoczne efekty w prawie każdej dziedzinie życia. Imponuje mi jego profesjonalizm, wiedza, spokój, dyskrecja. Umiejętność poprowadzenia. W pewnym sensie Robert stał się dla mnie inspiracją do życiowych rewolucji. Koniecznie zalecam i polecam Dzieci Regresji, których jest autorem. I chciałam jeszcze tylko powiedzieć: Dziękuję, a właściwie Dziękujemy Robert..

Agnieszka

Piotr, 30 lat

Roberta poznałem dość przypadkowo przeczytałem kilka książek o podświadomości i znalazłem jego stronę w internecie. Długo się nie zastanawiałem i postanowiłem się umówić na sesję. Na samym początku wzbudził we mnie bardzo duże zaufanie, nie obiecuje żadnych gruszek na wierzbie ani nie reklamuje się w jakiś dziwny sposób po prostu rozmawia z Tobą i chce Ci pomóc. Jeśli chodzi o mnie to tak się składa, że zajmuję się sportem, w którym miałem bardzo słabe wyniki, a właściwie ich brak. W pracy też nie było najlepiej nie awansowałem, a żeby tego było mało to miałem kiepskie relacje z innymi pracownikami, brakowało mi też pewności siebie nawet w takich banalnych sytuacjach.

Zacząłem do Roberta przyjeżdżać w miarę regularnie co miesiąc i powoli zacząłem zauważać jak zmienia się moje życie na lepsze na początku zauważyłem jak nabieram pewności siebie. Następnie w mojej pracy mówiło się, że nie ma możliwości awansu ponieważ oszczędności itp. ale jakimś dziwnym trafem ku zaskoczeniu wszystkich nie możliwe stało się możliwe i awansowałem. Na zawodach sportowych zacząłem odnosić sukcesy tak się zdarzyło, że czołowego zawodnika z polski pokonałem w walce o drugie miejsce. Finanse też znacznie się poprawiły. W chwili obecnej jestem również w trakcie otwierania własnej firmy, z czego bardzo się cieszę, bo wcześniej zawsze mi coś nie wychodziło i trącałem na przeszkody, z którymi nie mogłem sobie poradzić. Jestem również w trakcie uzdrawiania własnego związku, w którym dzieje się już co raz lepiej. Jednej rzeczy tylko żałuję, że Roberta nie poznałem kilka lat wcześniej to już wtedy zacząłbym zmieniać swoje życie i siebie na lepsze. Dziękuję Robert.

Piotr

Gabriela

(Po odbyciu wstępnej konsultacji) Z dnia na dzień pracuję nad udoskonaleniem siebie, dużo pisze i stosuje pozytywne afirmacje i pozytywne myślenie w miejsce negatywnych schematów w mojej podświadomości. Czuję w sobie rodzący się optymizm i mimo negatywnych głosów podświadomości wierzę, że jestem na dobrej drodze do pozytywnej zmiany siebie, swojej pracy i poznania prawdziwej odważnej miłości. Dziękuję Panie Robercie.

Gabriela

Luiza, 25 lat

Przyszłam do Roberta na pierwszą sesję z bardzo prozaicznymi dolegliwościami, które dręczyły mnie od wieków: przedłużające się stany niepokoju, lęki, depresje, czyli typowe objawy tzw. choroby cywilizacyjnej. (Tak przynajmniej sobie to tłumaczyłam.) Jednak nie chciałam szpiковать się coraz to nowymi lekami uspokajającymi, czy innymi środkami uśmierzającymi ból. W zamian za to postanowiłam się dowiedzieć, gdzie leży ta najgłębsza przyczyna moich dolegliwości. Z drugiej strony pomyślałam sobie jednak: kilka sesji i będzie po wszystkim, gdyż wydawało mi się, że właściwie w moim życiu to wszystko jest OK. Jedyńca nigdy nie sprawiająca większych kłopotów, rodzice zwyczajni, życie bez większych wzlotów, ale i upadków. W zasadzie standardowa, normalna (nie patologiczna) rodzina. Więc co ja mogę mieć za problemy?

Moją pierwszą sesję u Roberta mogę porównać z pierwszą wizytą kobiety u ginekologa. Dla niewtajemniczonych wyjaśniam, że ma się wtedy uczucie ogromnego zakłopotania, bo w imię zdrowia trzeba pokazać te rzeczy, których nie chce się odkryć nawet za wszystkie

skarby świata. Nie ukrywam, było to trudne. Kolejne sesje, przynajmniej dla mnie, były (i są nadal) jak podróże po najgłębszych zakątkach duszy, w których nigdy nie byłam i o które się nawet nie podejrzewałam. Podczas sesji wyzwalają się różne uczucia takie, jak: płacz, wstyd, zaskopotańie, gniew, a w końcu niewiarygodna ulga, radość, wiara i miłość do siebie samego i świata. Mój stał to niecały rok. Jest mi bardzo trudno powiedzieć, co się w moim życiu zmieniło przez ten czas. Jest to na pewno większa wiara w siebie, lepszy nastrój, czy coraz bliższy mi spokój wewnętrzny. To wszystko prawda, ale nie obrażuje nowego stanu mojej duszy. Tych zmian po prostu nie da się ująć słowami. To czuję tylko ja i każda osoba, która stosuje tę terapię. Dlatego teraz wiem, że te kilka sesji, które początkowo chciałam odbyć przeciągnie się dłużej, znacznie dłużej. Ja ze swojej strony polecam te spotkania każdemu, kto chce zrobić coś dobrego dla siebie i swojego zdrowia. Zobaczysz Drogi Czytelniku, jaką satysfakcję będziesz mieć, gdy dzięki sobie odzyskasz sens i radość życia.

I jeszcze jedno: Robert, Dzięki Ci za pomoc.

W związku ze wznowieniem książki Robert poprosił mnie o zgodę na powtórnie zamieszczenie mojej opinii w kolejnym wydaniu. Jest to dla mnie znakomita okazja dokonać podsumowania tego, co wydarzyło się w ciągu 12 lat od napisania powyższych słów. Z perspektywy czasu potwierdzam, że zajęcia prowadzone przez Roberta skutecznie zmieniają życie. Robert nauczył mnie jak ze sobą samą pracować. Dzięki temu od tylu lat, z roku na rok, rozwijam się zarówno prywatnie, jak i zawodowo - założyłam rodzinę, mam dobrą pracę, realizuję swoje marzenia. Dzięki Robertowi skutecznie rozliczyłam dawne życie i cieszę się z tego. Teraz jestem innym człowiekiem, pełnym optymizmu i siły i wiary. Idę własną drogą i to mi się podoba. W zajęciach Roberta obecnie nie uczestniczę, jednak każdemu, kto poszukuje sensu własnego życia, szuka celu, nie może uporać się z przeszłością i własnymi demonami, jest obecnie "na zakręcie" z całego serca polecam tę metodę i te zajęcia.

I jak zawsze: Robert, dziękuję Ci, że jesteś i że zawsze mogę na Ciebie liczyć!

Luiza

Ania, 25 lat

Zdecydowałam się na sesję u Roberta, ponieważ niewiele było rzeczy w moim życiu, z których byłam zadowolona. Moimi problemami były: brak wiary w siebie, niska samoocena i przeświadczenie, że już na pewno nie spotka mnie nic dobrego. Bałam się również podjąć pracę w obawie, że się w niej nie sprawdzę. W czasie pierwszej sesji wydawało mi się, że Robert pokaże mi jakiś cudowny środek, który rozwiąże wszystkie moje problemy. W pewnym sensie tak było, tym cudownym lekiem okazały się świetnie dobrane afirmacje i rozmowy z terapeutą. Jednak ja też włożyłam wiele starań w zamianę starych przyzwyczajajeń i ograniczeń na nowe. Nauczyłam się świadomie dobierać myśli i podnosić ich jakość.

Efektów nie dostrzegałam od razu, jednak z perspektywy kilku miesięcy widzę jak bardzo się zmieniłam. Przede wszystkim zdałam sobie sprawę, że to JA jestem odpowiedzialna za to, co mnie spotyka i dzięki temu mogę mieć wpływ na moje życie. Wyprowadziłam się od rodziców i już nie boję się samodzielności. Jestem bardziej otwarta w kontaktach z innymi, nawet moi przyjaciele zauważyli jak bardzo się zmieniłam. Ja sama czuję się teraz bardziej szczęśliwa i atrakcyjna. Co więcej znalazłam pracę dokładnie taką, jaką afirmowałam.

Cieszę się, że trafiłam do Roberta i zdecydowałam się na udział w sesjach. Polecam je każdemu, kto zamiast szukać przyczyn niepowodzeń w otaczającym go świecie, chce zmienić siebie i swoje podejście do życia.

Ania

Danuta, 51 lat

Korzystam z pomocy Roberta Krakowiaka od pół roku. W przeciągu tego czasu odbyłam dziewięć sesji terapeutycznych. Chociaż należę do osób skrytych i trudno jest mi otworzyć się przed kimkolwiek, to cel podstawowy, z którym zwróciłam się do Roberta osiągnęłam szybko, bo już po nie pełnych dwóch miesiącach. Wówczas doszło do takich zdarzeń, że w pierwszym momencie odebrałam je jako dramat, coś strasznego. Dopiero później zaczęło do

mnie docierać, że to wszystko zdarzyło się, by przerwać pasmo udręk i bezsilności, które miały miejsce w moim życiu. Od tego zdarzenia moje życie powoli zaczęło się zmieniać na lepsze, stało się możliwe to, co było niemożliwe. Wiem, że z pomocą Roberta następne moje cele też osiągnę z czasem, może już w najbliższym czasie. Problem jest w moim myśleniu, a tak naprawdę w moich wyobrażeniach, ideach, które przylgnęły do mnie w ciągu moich 51 lat życia. Trudno przestawić się z dnia na dzień na inny tor myślenia, ale czuję, że po każdej sesji terapeutycznej u Roberta, staję się inną, coraz częściej szczęśliwą, w moim wnętrzu zachodzi istna rewolucja, zaczynam budzić się ze snu, zaczynam poznawać prawdziwą siebie. Podnoszę swoją samoocenę, doskonalam siebie, uzdrawiam relacje z otoczeniem, uwalniam siebie od urojeń, etykietek, którymi żyłam tyle lat. Czekam jeszcze dużo pracy, bo to dopiero początek mojej nowej drogi, ale już odczuwam szczęście, że tę drogę udało mi się odnaleźć. Zawsze w moim życiu czułam, że mi czegoś brakuje, że to życie, które prowadzę, wychowywanie dzieci, rodzina, praca, pieniądze, że to jest ważne, ale to nie może być wszystko. Czuję, że droga rozwoju duchowego, którą wybrałam jest właściwą dla mnie drogą, na której odnajdę siebie, bezwarunkową miłość i trwale szczęście.

Cóż mogę powiedzieć o Robertcie - jest terapeutą, który mi pomógł uporać się z problemami, z którymi sobie nie radziłam, więc przede wszystkim jestem mu bardzo wdzięczna, za fachową pomoc, za trafne afirmacje, które niejednokrotnie doceniałam z czasem. Kiedyś Robert zapytał mnie, dlaczego wybrałam jego na terapeuta, odpowiedziałam, że głównie ze względu na jego młody wiek, miałam nadzieję, że nie zdążył się zmanierować. Dzisiaj z perspektywy tych kilku miesięcy współpracy, cieszę się z dokonanego wyboru. Robert swoim wewnętrznym spokojem, prostotą, swobodnym stylem bycia, stwarza atmosferę, w której klient czuje się dobrze, bezpiecznie i ma zaufanie do niego jako terapeuty. Z tego co zaobserwowałam, praca terapeuty sprawia mu dużą przyjemność, jest bardzo zaangażowany w niesienie pomocy klientowi, ale, najważniejsze, że jest skuteczny, że jego terapia sprawdza się.

Aneta, 26 lat

Robert jest jedną z ważniejszych postaci w moim życiu, która wywarła przeogromny wpływ na mój rozwój ku doskonałości, odkrywaniu siebie, uczeniu się swojej wartości. Jego wyjątkowa i niezwykła metoda pracy pozwoliła mi zobaczyć i poczuć efekty naszej współpracy w moim życiu. Na terapię przyjeżdżałam do Częstochowy z Warszawy regularnie co 2 tygodnie przez około pół roku. Pracowałam ze swoją podświadomością, uczyłam się jak kochać siebie i stawać się swoim kochającym bezwarunkowo rodzicem (tego nie zaznałam w dzieciństwie), pracowałam z afirmacjami, które Robert świetnie układa pod osobę, z którą pracuje. Świetnie, to znaczy, że dociera do samego sedna problemu, z jakim się do niego przychodzi. Przy systematycznym stosowaniu stworzonych dla mnie afirmacji, to, czego pragnęłam, zaczęło przychodzić jedno po drugim do mojego życia.

Najpiękniejszą rzeczą, jaka mnie spotkała jest mój kochany narzeczony, z którym jestem w szczęśliwym związku od ponad pół roku. Znajomi twierdzą, że nasza historia spotkania to prawdziwy cud, historia, jaką ogląda się w filmach. A to przecież moje życie! Przedtem miałam wielkie problemy w związkach, wiązałam się z osobami, które mnie nie szanowały, lub którym ja nie umiałam okazać szacunku. To stało się tak niezdolne, że postanowiłam to zmienić. Mogę powiedzieć, że w wielkim stopniu dzięki wnikliwoci Roberta i oczywiście mojemu wysiłkowi, który włożyłam w zmianę swoich uwarunkowań.

Oprócz tego odnalazłam pracę swojego życia, pracuję z ludźmi i energią, aby oni odnawiali harmonię we własnym życiu. Ostatnio, również dzięki temu, że praca z Robertem mnie na to otworzyła, pojawił się w moim życiu sposób na zarobienie poważnych pieniędzy metodą, która odpowiada mi w 100%. Mogę wykonywać zajęcia, które kocham, a oprócz tego w przyjemny sposób, nie przemęczając się, kreować swoje dochody do poziomu jaki mi odpowiada, bez górnej granicy!! Te wszystkie marzenia i wiele innych, które mam zapisane

w kalendarzu, a które zrealizuję dzięki mojemu dochodowemu zajęciu, zaczęły się spełniać dzięki temu, że odważyłam się zmienić coś w swoim życiu, także zmienić siebie, że odważyłam się poprosić życie o więcej niż miałam. To pragnienie zaprowadziło mnie do wyjątkowej, utalentowanej, skromnej i godnej zaufania osoby, jaką jest Robert. Nasza współpraca nie ma końca, ponieważ wciąż odkrywam w sobie różne blokady, które dzięki łatwej metodzie Roberta usuwam i idę dalej marząc i ufając, a moje marzenia stają się rzeczywistością w najlepszym dla mnie czasie. Czuję się niesiona przez życie na rękach. Dziękuję Robertcie!

Radek, 33 lata

Poznałem Roberta Krakowiaka jakieś osiem lat temu. Cały ten czas widzę jak konsekwentnie, z pełną determinacją i pasją zajmuje się rozwojem duchowym i inspiruje w pracy nad sobą innych. To, co najbardziej cenię sobie u Roberta, to szczerze nastawienie na samodzielność życiową i duchową tych, którym pomaga. Nie staje jak autorytet między Tobą a Bogiem, Twoim Szczęściem, czy jakimkolwiek innym celem, jaki sobie wybierzesz - jest z boku i pomaga Ci samemu bezpośrednio doświadczać kontaktu z własną intuicyjną mądrością i wewnętrzną mocą. Sam bardzo wiele skorzystałem od Roberta, na wspólny kontakt ze swoim opiekunem duchowym, który udziela najprostszych i najgenialniejszych, jakie w ogóle istnieją podpowiedzi i rozwiązań - wystarczy tylko chcieć skorzystać.

Radek

Maja, 24 lata

Od paru lat czułam, że miałam problem. Niby na co dzień wszystko było dobrze, robiłam co chciałam, życie płynęło dalej, ale czułam, że można chcieć więcej od życia. Czułam, że ciągle mi czegoś brakowało, żeby czuć się wolną i szczęśliwą w pełni. Dlatego też zaczęłam szukać rozwiązań :). Czytałam przeróżne książki, artykuły z coraz ciekawszych dziedzin i tak natknęłam się na książkę Roberta "Dzieci regresji", tam dowiedziałam się, że są możliwe spotkania indywidualne i postanowiłam, że z tego skorzystam. Nie wiedziałam wcześniej tak na prawdę, co to jest regresja, afirmację - jak to działa, po co to się stosuje. Teraz zaczynam rozumieć jak można wszystko zmienić na lepsze w naszym życiu. Byłam na kilku spotkaniach z Robertem i na pewno nie kończy to mojej drogi rozwoju w tym temacie, myślę, że tu zaczęła się dopiero moja przygoda z odkrywaniem siebie. Co mi dały spotkania z Robertem? Oj wiele - przede wszystkim zaczęłam otwierać swój umysł i serce na bycie szczęśliwą i wcale nie jest to takie oczywiste jak brzmi, uświadomiłam sobie jak wiele było we mnie blokad nawarstwionych przez przeróżne zdarzenia w moim życiu. Teraz jestem coraz bardziej świadoma swojego myślenia i tego jak to wpływa na moje życie i wiem, że teraz z dnia na dzień jest coraz lepiej - a pozwoliłam sobie tak myśleć dzięki Robertowi. Dziękuję.

Maja

Tomek, 18 lat

Na Roberta trafiłem gdzieś w 2003 roku i cieszę się, że tak się stało, gdyż niedługo potem życie zrobiło mi małego psikusa i oboje moi rodzice wraz z babcią zmarli na raka, a tak prawdę mówiąc byli to najbliższe mi osoby, z którymi miałem dobry kontakt, lubiłem rozmawiać i które zawsze mi pomagały. Dlatego po ich śmierci całe moje obecne życie i wszystkie plany na przyszłość stanęły na włosku, który w moim przekonaniu chylił się ku upadkowi, ale dzięki wiedzy, którą przekazał mi Robert, dzięki sesjom, które w miarę regularnie u niego odbywałem, na powrót odzyskałem równowagę i udało mi się znaleźć sens w życiu. Ze śmiercią najbliższych stosunkowo szybko się uporałem i ją zaakceptowałem. Najprawdopodobniej było to najlepsze wyjście dla mnie, jak i dla nich. Teraz jestem szczęśliwy. Wiem także, że wszystko w moim życiu zależy ode mnie i że zawsze mogę liczyć na Roberta, który pomoże zobaczyć mi to, czego sam w danej sytuacji nie potrafię dostrzec, a dzięki temu szerszemu spojrzeniu na świat, którego uczę się od niego, dużo łatwiej kształtować mi siebie i swoje życie tak, aby było ono spełnieniem moich marzeń.

Tomus

Jola, 41 lat

Odbyłam u Roberta K. w przeciągu niespełna dwóch lat około 30 spotkań. Po pierwszym półroczu zdolałam się usamodzielnąć. Mając 40 lat wreszcie wyprowadziłam się od "mamusci" i zaczęłam w pełni samodzielne życie. Z każdym miesiącem moje życie zyskiwało na jakości, poczułam się wreszcie bezpieczna, pojawił się spokój, radość z rzeczy codziennych i miłość bez lęku, że może się niespodziewanie zakończyć. Dzisiaj zaczynam rozumieć, że tu gdzie jestem jest to najwłaściwsze miejsce dla mnie to, co robię jest dla mnie najkorzystniejsze i wiem, że ja już w życiu nic nie muszę, ale wystarczy, że się otworzę - cały świat jest do mojej dyspozycji. Dziękuję za to Bogu, a Robertowi dziękuję, że pomógł mi doświadczyć jakie to proste.

Jolka

Elżbieta, 37 lat

Mój problem ma początek od momentu, kiedy otrzymałam telegram, że umiera moja siostra. To jest historia sprzed blisko 6-ciu lat. Po pogrzebie siostry (tak to oceniam teraz) byłam w jakimś "dziwnym" stanie. Nie mogłam dojść do siebie. Nawet na moment nie opuszczało mnie uczucie żalu, smutku. Ten stan pogłębił się. Ożyło we mnie dużo bolesnych zdarzeń z jej i mojego życia. Po śmierci siostry uświadomiłam sobie, że bardzo ją kochałam, że była kimś ważnym w moim życiu. Potem pojawiły się lęki, stałam się bardzo agresywna... było bardzo źle. Półtora roku później zmarł ojciec. Z bólem po jego śmierci poradziłam sobie lepiej, przyjąłam ten fakt z większym zrozumieniem i spokojem. Ale pół roku później mieliśmy wypadek... i nic nie wiem... ponad miesiąc czasu uleciało z mej pamięci zupełnie. Przeżyłam- trzeba było żyć, a ja nie miałam siły, odwagi. Było fatalnie. Kiedy to już było możliwe udałam się do neurologa, ten stwierdził, że jestem w bardzo głębokiej depresji. Jakis czas zażywałam leki, które nie przyniosły poprawy mego stanu. Pomyślałam sobie, że może psychoterapia pomoże mi "wyjść z dołka". Niestety, po blisko półtora roku psychoterapii byłam "w cały świat". Korzystałam też z pomocy bioenergoterapeuty, ale to również nie przyniosło mi spokoju, lepszego samopoczucia. Przedstawiłam swój problem znawcy tarota. W ten sposób trafiłam do innego bioenergoterapeuty. Spotkania moje z nim trwały rok. Czulałam się lepiej, ale... gdzieś głęboko... problem tkwił nadal. Nie mogliśmy sobie z tym do końca poradzić. Za radą bioenergoterapeutów trafiłam do Pana Krakowiaka.

Nie wiem, na czym polegał mój problem: depresja, psychoza, a teraz... nie wiem jak określić mój stan, ale... jestem bardziej świadoma siebie. Chyba wiem, gdzie tkwi problem, znam jego istotę, jego pochodzenie. Zmierzam się z przeszłością. To jest bardzo bolesne, ale wiem "na czym stoję", wiem, co jest co. Bardziej rozumiem, dlaczego tak, a nie inaczej czułam, myślałam. Nie "uderzam" już w szale nierozumienia w bliskie mi osoby, (które z kolei rozumieją, co jest grane). Jestem już po 10-ciu sesjach u Pana Krakowiaka, podnoszę się, czuję się lepiej. Uważam, że regresja to sposób na poznanie źródła problemu. Afirmacje polecane przez Pana Krakowiaka są dla mnie ogromnym wsparciem. Inaczej myślę, czuję. Działały na mnie oczyszczająco i uspokajająco.

Osoba Pana Krakowiaka. Bardzo istotnym jest fakt, że mam do niego zaufanie, czuję się bezpiecznie i wiem, że nic złego mi nie grozi. Nawet jeśli jeszcze upadnę, to On pomoże mi się podnieść. Jesteśmy jeszcze w trakcie trwania tej terapii, ale już zaczynam stawać mocno na nogach i odzyskiwać radość i sens życia.

Gosia, 26 lat

Chodzę na sesje oddechowe od kilku miesięcy. W tym czasie spostrzegłam, jakie ważne zmiany zachodzą w mojej osobowości, w zachowaniu i w życiu. Po pierwsze: przestałam być wybuchowa. Zauważyłam to w kontaktach z moim synem, ale także z innymi osobami polepszyły się moje stosunki. Po drugie: zgubiłam gdzieś swój lęk o swoją przyszłość, o przyszłość mojego syna, ustąpiły przewlekłe depresje. Wstąpiła we mnie pogoda ducha i niewiarygodny optymizm. Dużą rolę w zaistniałych zmianach ma mój terapeuta. Pomógł mi

ugruntować w sobie poczucie bezpieczeństwa i poczucie zależności mojego życia ode mnie samej. Pewnie dlatego też udało mi się zmienić pracę na dużo lepszą w krótkim czasie. Po trzecie: wróciłam na drogę rozwoju duchowego. Porzuciłam ją kilka lat temu w obawie przed wyśmianiem i odrzuceniem. Polecam metodę wszystkim tym, którzy odczuwają dyskomfort psychiczny i którym nie układa się w życiu.

Maria, 50 lat

Mój 16-letni syn Piotr miał silne lęki nocne, budził się w nocy. Bardzo często zdarzało się u syna moczenie w nocy. Odbywane w jego dzieciństwie częste wizyty u lekarzy nie przyniosły żadnych skutków. Lekarze oznajmili, że jest to nerwica wewnętrzna, a moczenie się w nocy pojawia się na tle nerwicowym i powinno z czasem ustąpić. Jednak syn zaczął dorastać, a jego dolegliwość nie zniknęła. Wtedy zdecydowaliśmy się na wizyty u Pana Roberta. Po odbyciu trzech spotkań stwierdziłam u syna zanik nerwicy, zniknęło również moczenie w nocy. Po tych wizytach syn stał się spokojny, bardziej pewny siebie. Po pierwszej wizycie moczenie w nocy zdarzyło się jeszcze kilkakrotnie, ale i tylko w sytuacjach, gdy następowały duże problemy stresowe w jego życiu. Syn zaraz po wizytach stał się bardziej kontaktowy, nie jest już taki zamknięty w sobie, można z nim rozmawiać, szuka rozmowy, potrafi "się wygadać". Dostrzegam w synu duże zmiany. Uniknęłam w ten spokój leków uspokajających zalecanych przez lekarzy. Po śmierci najbliższego kolegi, który zginął w wypadku samochodowym syn zamknął się w sobie, miałam problemy z dotarciem do niego, bałam się, że nastąpi nawrót jego choroby. Okazało się jednak, że mimo ciężkich przeżyć jego problemy w nocy nie pojawiają się już. Dlatego twierdzę, że choroba odeszła bezpowrotnie i jej nawrót nie nastąpi nawet w trudnych sytuacjach mojego syna. Okazuje się, że lekarstw i środków, które mogą mieć pewne skutki uboczne można uniknąć, prócz tego żadne lekarstwa nie sprawiłyby, aby mój syn przestał być zamknięty w sobie.

Zupełnie nie wiem, na czym polega metoda. Być może synowi pomogła sama rozmowa, fakt, że musiał o swoich problemach rozmawiać z drugą osobą, że zrozumiał, że nie jest innym człowiekiem, że ktoś go rozumie. Ale wiem, że mój syn jest zdrowy, bardziej otwarty i ja jako mama mam z nim o wiele lepszy kontakt.

Piotr, 30 lat

Cieszę się, że dorosłem do tego, aby wykorzystać regresję w procesie samodoskonalenia. Ten emocjonalno-wizyjny przegląd mojej przeszłości pozwolił zrozumieć i uwolnić stare, błędne, przeszkadzające w życiu teraźniejszym postanowienia, przysięgi, rytuały i wiele innych głupot. Po wizytach u Roberta pozbyłem się raz na zawsze wielu lęków, zarabiam teraz w łatwiejszy sposób więcej pieniędzy niż przedtem. Odczuwam dużo mniej blokowany przyływ intuicji (idei, pomysłów, wyjaśnień, rozwiązań) od nadświadomości. Uleczył mi się także stosunek do wielu ludzi, w obecności których wcześniej nie byłem po prostu sobą. Regresja udostępniła mi rozpoznanie i zarazem pozbanienie się prawdziwych przyczyn moich życiowych tragedii i niepowodzeń. Podam jeden z wielu przykładów: podczas sesji odnowił mi się wzorzec, który doprowadził mnie półtora roku temu do wypadku samochodowego. Moje lewe kolano poddawane dwa razy zabiegowi chirurgicznemu zaczynało się trząść. Podniosłem się i chwyciłem za nie w obawie, że coś złego może mu się przytrafić. Po chwili ten wzorzec odszedł, opuścił mnie. Gdy wstałem po sesji moja noga niesprawną po wypadku, którą wcześniej z wysiłkiem zginałem, ale bardzo niewiele, nagle zaczęła pracować tak jak zdrowa, z lekkością i przyjemnością zginałem ją niemal całą. Odszedł lęk, obawa, przyczyna tkwiąca w moim kolanie. Gdy piszę te słowa moje kolano jest już całkiem w porządku. Najważniejsze jest jednak to, że nie muszę się już karać w ten lub podobny sposób za posiadanie samochodu i możliwości lepszego zarabkowania. Naturalną rzeczą jest, aby to, co materialne nas cieszyło, a nie krzywdziło.

Dawniej należałem do ludzi tzw. zmarzluchów. Gdy temperatura na dworze wynosiła za-

ledwie zero stopni Celsjusza ja trząłem się jak osika. Obecnie nawet, gdy na zewnątrz temperatura spada dużo poniżej zera jest mi ciepło i przyjemnie. Czuję się bezpiecznie. To ma również swoje odzwierciedlenie w mojej odporności na choroby. Dawniej byłem istnym "odkurzczaczem" jeśli chodzi o podatność na przeziębienia. Teraz cieszę się doskonałym zdrowiem nawet w bezpośrednim kontakcie z ludźmi chorymi na gripę.

Korzystam i zamierzam korzystać w dalszym ciągu z regresji. Słowo "korzystać" nabiera tutaj specjalnego znaczenia, ponieważ ma bezpośredni wpływ na poprawę jakości mojego życia. Uważam regresję za błogosławieństwo XXI wieku.

Agata, 25 lat

JAKI MIAŁAM PROBLEM? Związek partnerski, a właściwie ich brak. Ta dziedzina życia była dla mnie zupełnie obca, no ale jak mogłam stworzyć związek skoro w mojej rodzinie były same stare panny, wdowy, pozostawione przez mężczyzn kobiety? Piękny wzorzec do naśladowania. Wiedziałam, że jeżeli czegoś z tym nie zrobię, to skończę tak jak mama: jako stara panna tylko, że bez dziecka. **ILE MIAŁAM SESJI?** Nie pamiętam, trochę tego było. (około 9) Pewnie mogłabym kupić sobie za to coś fajnego, ale nie byłabym w stanie się tym cieszyć. Poranionej psychiki nie da się wyleczyć nowym ciuchem, szminką, czy tabliczką czekolady. Im bardziej będzie się ją zagłuszać, tym bardziej będzie ona domagać się uzdrowienia, przypominając o sobie w najmniej spodziewanym momencie.

CO MI DAŁA TERAPIA? Aż do teraz nie zdawałam sobie kompletnie sprawy, jak bardzo tęskniłam za ojcem. Takim prawdziwym kochającym ojcem, który nosiłby mnie na rękach, kupował lody, zabierał do kina lub wesołego miasteczka a wieczorem utulał do snu. Ojcem, który pomógłby gdyby coś mi nie szło i który przytuliłby mnie, kiedy było mi smutno. Ojcem, który wreszcie byłby dla mnie wzorem doskonałego, kochającego partnera, na którym mogłabym polegać. Zamiast tego próbowałam urzeczywistnić jakiś absurdalny plan. Dążyłam do sprzeczności: szukałam w partnerze ojca i jego ojcowskiej miłości i przyciągałam do siebie to, co znałam, czyli samotność i odrzucenie. Bo przecież nie znałam ojca, a jedynie, co od niego zdążyłam zaznać to obojętność i odrzucenie. Odszedł zanim się urodziłam i nigdy się mną ni interesował.

Trzeba było regresji żeby uwolnić się od tego programu na życie. Teraz jestem wolna. Żyje mi się o wiele lepiej. Wiem po co się jest w związku i że będę w nim we właściwym czasie, ale co najważniejsze nie boję się już zostać starą panną. Oprócz uzdrowienia stosunku do siebie, do związku partnerskiego oraz relacji z rodziną, na konto tych wizyt mogę dopisać uwolnienie od paru "drobnych" dolegliwości, takich jak: zaparcia, częste przeziębienia i grypy, bolesne nieregularne miesiączki i napięcia przed miesiączkowe. Pod wpływem sesji z innym terapeutą zanikło u mnie również skrzywienie kręgosłupa. Jednym słowem nastąpiła ogólna poprawa zdrowia. Na dodatek wszystkiego, zaczynają się odblokowywać moje ukryte zdolności i umiejętności "mój twórczy potencjał".

CO MYŚLĘ O TERAPEUTYCE? Korzystałam z pomocy wielu dobrych terapeutów. Ponadto sama zajmuję się regresyjami i mogę z całą odpowiedzialnością powiedzieć: dla mnie Robert jest najlepszym terapeutą w Polsce. **CO MYŚLĘ O TERAPII.** Pomogło! To chyba wystarczy. Terapia jest dobrze opracowana i świetnie prowadzona. Nie znam lepszego sposobu na uwalnianie się od obciążeń z przeszłości. Regresja była dla mnie szansą na uwolnienie. Szansą wykorzystaną w jak najlepszy sposób. Jest nią nadal, bo tej przygodzie jeszcze nie skończyłam. Moja podświadomość przechowuje jeszcze różne mniej lub bardziej destrukcyjne programy na życie, od których mam zamiar się uwolnić.

Agata

Moje spotkania z Buddą

Fragment:

...Więc czym jest modlitwa? Przestań pytać, myśleć, szukać odpowiedzi, po prostu idź do domu ojca i doświadcz tam Boga, siebie, modlitwy, doświadcz tam tego, co jest w Tobie naturalne, zdrowe, boskie. Doświadczyć miłości, Boga, bogini i wszelkich bóstw. Doświadczyć modlitwy, to ona, po prostu siadź i módl się, słuchaj ciszy, nie przerywaj, słuchaj serca swego, słuchaj głosu, nie na zewnątrz, lecz tego, co w twoim sercu tak pięknie śpiewa. Tańcz, gdy słyszysz muzykę, grającą harfę, śpiewy aniołów, niebo się wtedy otwiera, gdy słuchasz przyjmujesz i doświadczasz, to właśnie jest twoja modlitwa. Słuchaj jej, nie mnie, słuchaj głosu swego serca. Nie pytaj o modlitwę, pytaj o siebie, nie pytaj o rozwój, a rozwijaj się, nie pytaj o mnie, lecz o to, co cudownego może Cię jeszcze w twoim sercu spotkać. Teraz pozwól, by to przyszło, potem pozwól, by odeszło, nic nie zatrzymuj. Twoje serce płynie z porywem miłości, nie pozwól, by płynęło bez Ciebie, bez Ciebie zbłądzi, nie odnajdzie drogi. Modlitwa to Ty, miłość to Ty, rozwój to Ty. Więc o co pytasz? Pytasz o siebie? Przecież tu jesteś! Spójrz na to, poczuj to i stań, pomódl się, pokochaj i zostań...

...Posłuchaj mnie teraz uważnie, wsłuchaj się w rytm własnego serca, tam usłyszysz mój głos, tam poznasz wszystkie prawa, tam poznasz prawa, które są ponad wszystkie inne prawa i ponad wszystko. Prawo pierwsze to miłość - kieruj się nią, a nigdy nie zbłądzisz. Prawo drugie to dobroć -na niej się nigdy nie zawiedziesz. Prawo trzecie to Ty -to, co robisz, to, o czym myślisz, to, co czujesz i to, na czym się koncentrujesz. Prawo czwarte to Bóg i wiara -to, czy nosisz go w sercu i czy słuchasz jego głosu. Prawo piąte to ludzie -to, jak ich postrzegasz, czy rozumiesz ich potrzeby, ich pragnienia i ich samych. Prawo szóste to lustro -ono jest wszędzie, gdzie nie spojrzysz widzisz siebie, swoje odbicie, przyjrzyj się mu i pokochaj je. Prawo siódme to cisza i pokora -tam odnajdziesz wszystkie pozostałe prawa, te, które już znasz i te, które właśnie poznajesz...



Jedną z najważniejszych rzeczy, które utrudniają nam urzeczywistnianie treści pozytywnej afirmacji są negatywne wzorce myślowe zakodowane nam w naszym wczesnym dzieciństwie. Wzorce takie nasza podświadomość może cały czas traktować jako rzeczywistość. Zachęcam do zapoznania się z książką mojego autorstwa pod tytułem: „**DZIECI REGRESJI – Uzdrowienie dzieciństwa**”.

Zobacz, co o tej książce sądzą jej czytelnicy. Fragmenty tych opinii, pochodzące ze strony: www.opinie.duchowa.pl

Przeczytałam sporo książek o podobnej tematyce i stwierdzam, że ta została napisana z szczerego serca. Pozwala odkryć w samym sobie pewne problemy, zrozumieć je i zmienić na coś pozytywnego, co poprowadzi nas w dalszej drodze życia na tej ziemi... Książka rewelacyjna. Podziałła na mnie jak lekarstwo na nerwice, z którą już kilka lat walczyłam. Cała myśl przewodnia książki jest tak przekonująca, że trudno się oprzeć temu by móc zmienić swoje życie na lepsze, by być szczęśliwym, kochanym i zdrowym.

Muszę przyznać, że ta książka jest dobrze, a nawet bardzo dobrze napisana i pozwala skutecznie pracować nad swoim własnym dalszym losem, przerabiając problemy z przeszłości... Napisana przez praktyka, bardzo rzetelna książka, dająca wiele odpowiedzi i porad jak pracować z mniejszymi lub większymi traumami z dzieciństwa. Kluczowa pozycja dla osoby chcącej zmienić swoje życie - polecam gorąco.

Wcześniej przeczytałam wiele książek dotyczących zmiany swojego życia, samodoskonalenia itp. w większości napisane przez zagranicznych autorów, ale albo dawały rezultaty krótkotrwałe, albo żadnych. Ta pozycja okazała się błogosławieństwem. Pozwala w bardzo prosty i skuteczny sposób wyplenić z naszego umysłu i tym samym życia wszelkie blokady, ograniczenia i napięcia, które nim sterują. Po samej tylko lekturze człowiek czuje się jakby wyprowadzono go za rękę z ciemnego lasu, a po zastosowaniu zawartych w niej technik wszystkie inne książki na temat podświadomości, pozytywnego myślenia czy samodoskonalenia zaczynają wreszcie spełniać swoją rolę... Pisanie i powtarzanie afirmacji zajęło mi trochę czasu, ale dokonały się też w mnie pewne przemiany - głównie nastawienia do przeszłości...

Ta książka jest gotową receptą jak postępować z dziećmi żeby w dorosłym życiu nie miały takich problemów, jakie my mamy i trudno jest się z tych przeżyć pozbywać, choć minęło wiele lat. Polecam wszystkim i dziękuję. Pozycja oprócz "podanych na talerzu" wzorców opisuje metody jak je wyeliminować z naszego życia. Publikacja traktuje również o uzdrawiającej sile wybaczenia... Dzięki inspiracjom znalezionym w książce, mogłam wiele uzdrowić w relacjach rodzinnych i nie tylko... Podobają mi się szczególnie dokładne opisy procesów powstawania obciążeń...

Ta książka to rewelacja - treść prosta, bezpośrednia, a jakże trafna! W czasie czytania miałam wrażenie, że oczy otwierają mi się szerzej a umysł rozjaśnia się. Przyniosła mi wielką ulgę i odpowiedzi na mnóstwo pytań, mogę powiedzieć, że wręcz ukoiliła moja duszę...

Zapraszam Cię na indywidualne konsultacje oraz na:
KURS TWORZENIA AFIRMACJI SUKCESYWNYCH



*Zapraszam do współpracy ze mną wszystkie osoby,
które są gotowe na konfrontację z samym sobą, do
zaangażowania się w swój proces samodoskonalenia
oraz do nauki pomagania w tym innym.*

Robert Krakowiak

Kontakt telefoniczny
Wszelkie informacje na stronie
Dopisz się na listę subskrypcji

(+48) 601 50 55 54
www.duchowa.pl
www.sub.duchowa.pl
