

DR CHRISTIANE NORTHRUP



# LEKKO, ŁATWO I PRZYJEMNIE

PRZEWODNIK BOSKO  
ZAINSPIROWANEGO ŻYCIA



STUDIO  
ANTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepiej jutro*

**LEKKO, ŁATWO  
I PRZYJEMNIE**



DR CHRISTIANE NORTHRUP



# LEKKO, ŁATWO I PRZYJEMNIE

PRZEWODNIK BOSKO  
ZAINSPIROWANEGO ŻYCIA

Słuchaj radia Hay House  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Mariusz Warda

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-7377-879-5

Tytuł oryginału: Making Life Easy: A Simple Guide to a Divinely Inspired Life  
Copyright © 2016 by Christiane Northrup  
Originally published in 2016 by Hay House Ltd.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

Autorka niniejszej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania jakichkolwiek polecanych przez siebie technik jako sposobów leczenia fizycznych, psychicznych bądź medycznych problemów bez pośredniego lub bezpośredniego zasięgnięcia porad wykwalifikowanego terapeuty. Intencją autorki jest wyłącznie zapewnienie ogólnych informacji mających cię wspomóc na drodze prowadzącej do emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Każdą z zamieszczonych tutaj porad wykorzystujesz na własne życzenie, a co za tym idzie, ani wydawca, ani autor nie odpowiadają za twoje czyny.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

---

*Książkę dedykuję wszystkim tym,  
którzy mają odwagę myśleć za siebie,  
i wiedzą życie wywodzące się z prawdy,  
jaką czują w swoich sercach.*

---



# SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i> .....	9
<b>ROZDZIAŁ 1: Jesteś boską istotą tymczasowo żyjącą w ludzkim ciele</b> .....	15
<b>ROZDZIAŁ 2: Jesteś boską istotą, której dusza nigdy nie umrze</b> .....	27
<b>ROZDZIAŁ 3: Komunikacja z boskością</b> .....	47
<b>ROZDZIAŁ 4: Rozumienie wiadomości wszechświata</b> .....	75
<b>ROZDZIAŁ 5: Myśli i uczucia: Podstawowy budulec ściany odgradzającej cię od rzeczywistości</b> .....	99
<b>ROZDZIAŁ 6: Potęga dawania i otrzymywania</b> .....	119
<b>ROZDZIAŁ 7: Zachowanie wiary</b> .....	137
<b>ROZDZIAŁ 8: Potępienie, poczucie winy i czułe punkty</b> .....	161
<b>ROZDZIAŁ 9: Twoje ciało, twoja świątynia</b> .....	191
<b>ROZDZIAŁ 10: Jedz dobrze i pielęgnuj swój wewnętrzny ogród</b> .....	213
<b>ROZDZIAŁ 11: Pielęgnuj swoją witalną siłę życiową</b> .....	243
<b>ROZDZIAŁ 12: Potęga wspólnoty</b> .....	279
<i>Postowie</i> .....	297
<i>Źródła</i> .....	301
<i>Podziękowania</i> .....	315
<i>O Autorce</i> .....	321





# Wprowadzenie

Jeśli czytałeś moje poprzednie książki bądź wcześniejsze prace prawdopodobnie uważasz mnie za wyszkoloną na Zachodzie ginekolog, specjalistkę od położnictwa i chirurga od dekad oferującą kobietom efektywne alternatywy dla leków i inwazyjnych zabiegów. Pracowałam, aby pomóc ludziom poczuć się bardziej uprawnionymi do dbania o zdrowie i myślenia o własnym komforcie. W związku z powyższym możesz nie wiedzieć, że już jako nastolatka byłam oczarowana wszystkim, co duchowe i metafizyczne – siłami, które nie są widoczne, ale które wpływają na nas na głębszym poziomie. Choć rozmowy o aniołach, reinkarnacji i przewodnikach duchowych nie są standardem w szpitalach i klinikach, w których spędziłam kilkadziesiąt lat, doszłam do wniosku, że życie bez duchowego kontekstu może być bardzo trudne, szczególnie jeśli mamy do czynienia z bólem i stratą. Dopóki nie zrozumiemy, że istnieje znacznie większy obraz, który wymaga naszej wiary, nazbyt często sprowadzamy się do poziomu bezsilnych ofiar sił poza naszą kontrolą. Powoli zaczynamy wierzyć, że „życie jest suką, a potem nadchodzi śmierć”.

Tymczasem życie wcale nie musi tak wyglądać. Nie musi być ono tak ciężkie, jakim czyni je większość z nas. Jedynym, czego potrzebujemy, jest zmiana perspektywy i ruch w kierunku uzyskania szerszego obrazu. Zgłębiałam ten temat przez lata – a może właściwsze byłoby określenie przez całe życie – i w końcu osiągnęłam poziom umożliwiający podzielenie się z tobą odkry-

ciem, którego istnienie zawsze podejrzewałam. Życie może być łatwe i o tym właśnie jest niniejsza książka.

Istota wszystkiego, o czym dowiesz się na stronach tej publikacji, sprowadza się do tego: Aby mieć łatwe życie, trzeba dostosować się do boskiej części siebie. W rzeczywistości trzeba pozwolić jej prowadzić się przez życie. To nie to samo, co czekanie na to, aby jakaś boska siła spłynęła do ciebie, by wybawić cię od wszelkich życiowych trosk. To nie działa w ten sposób. Trzeba się postarać, aby dokonać zmian. Ale kiedy dopasujesz swoją osobistą wolę z boską wolą, możesz przenosić góry.

Większość rzeczy, którymi podzielę się z tobą w niniejszej książce, nie jest oparta na logice, w związku z czym uznanie ich przez logiczną lewą półkulę twojego mózgu może być trudnym zadaniem. Ta część twojego umysłu zawsze będzie wymagała od ciebie naukowych dowodów. Życie jednak tak nie funkcjonuje. Jesteśmy tutaj żeby rozwijać wiarę w rzeczy, których nasze pięć zmysłów nie może zobaczyć, dotknąć, usłyszeć bądź poczuć, wskutek czego nasz intelekt nie jest w stanie ich udowodnić. Wszyscy zostaliśmy wyszkoleni, aby sądzić, że losowe, poddanie podwójnej weryfikacji uczyni badania bezpiecznymi i powiedzą, co mamy począć. Tymczasem to przywiązanie do logicznego, racjonalnego myślenia liniowego jest zarazem przyczyną, dla której życie jest trudne. Oczekiwanie, aż jakiś inny autorytet niż nasza boska częśćka wskaże nam drogę postępowania sprowadza nas do poziomu ofiar i generuje ból.

Pomyśl o tej książce jak o instrukcji obsługi do sprowadzania nieba na ziemię. Kiedy nauczysz się zgrywać z własnym boskim ja, twoje życie automatycznie stanie się łatwiejsze. Masz dostęp do przewodnictwa, które zabierze cię w dobrym kierunku. Możesz dokonywać wyborów, które są w twoim najlepszym interesie. Sprawy będą po prostu płynąć, będziesz szczęśliwy i pełen spokoju.

Moja podróż z boskością rozpoczęła się całe lata temu. Kiedy miałam około dwunastu lat i opiekowałam się dzieckiem przyjaciół naszej rodziny, zainteresowało mnie pudełko, jakie przyszło do nich pocztą. Widniały na nim słowa *Tubylcy wieczności*, a przesyłka przyszła z miejsca o nazwie Christward Ministry\*. Zaintrygowana – a tak naprawdę niesamowicie nakręcona – poczułam przymus otworzenia przesyłki. Wiedziałam, że to, co zrobię, będzie złe, ale napędzało mnie niemożliwe do zignorowania pragnienie, żeby dowiedzieć się czegoś więcej.

Wewnątrz paczki znalazłam książkę zatytułowaną *Natives of Eternity: An Authentic Record of Experiences in Realms of Super-Physical Consciousness*, której autorką jest chrześcijańska mistyczka Flower Newhouse. Cała książka była z kolei poświęcona tematyce aniołów i duchom natury. Były tam też bóstwa wiatru, wody i powietrza. W książce znajdowały się opisy i malunki istot czuwających nad wszelkimi istotami, roślinami, wiatrem, narodzinami, śmiercią, a nawet muzyką.

Coś we mnie stanęło na baczność. Ta książka potwierdziła wszystko, co wiedziałam już w chwili narodzin. Ona powiedziała mi, że miałam rację, sądząc, że istnieje coś o wiele większego od tego, co możemy dostrzec własnymi oczyma i usłyszeć swoimi uszami. Powiedziała mi, że królestwo niebieskie jest wszędzie wokół nas, gotowe i czekające na to, by pomóc nam w trakcie życia na ziemi. Każda strona tej książki była niesamowita. Nie mogłam przestać jej czytać.

Kiedy wróciłam do domu, powiedziałam swojej mamie o książce – i o tym, że otworzyłam pudełko, w którym się znajdowała. Zakłopotana moim występkami, a jednocześnie zadowolona z mojej ekscytacji, mama zadzwoniła do Gretchen, która zatrud-

---

\* Christward Ministry – ponadwyznaniowa organizacja szerząca nauki Jezusa Chrystusa na świecie (przyp. tłum.).

niła mnie do opieki nad dzieckiem. Zadzwoiła, żeby przeprosić, ale także, aby dowiedzieć się czegoś więcej o tej książce. Wkrótce miałam własny egzemplarz – prezent od Gretchen, która podarowała mi coś jeszcze. Zasugerowała, żebyśmy spotkały się w celu omówienia wszystkiego, czego dowiedziałam się ze wspomnianej publikacji. Okazało się, że wielokrotnie odwiedziła Christward Ministry i osobiście spotykała tam wielebną Newhouse. W ten sposób rozpoczęłam serię spotkań z Gretchen, podczas których delektowałyśmy się dyskusjami na temat aniołów, duchów przyrody oraz cudów życia.

Podczas gdy nasze spotkania ewoluowały, ja coraz bardziej interesowałam się rzeczywistością, której nie byłam w stanie dostrzec. Czytałam wszystko, co tylko wpadło mi w ręce na ten temat. Uczylałam się o reinkarnacji i tym, jak nasze obecne trudności mogły zostać przeniesione z poprzednich wcieleń jako lekcje, a nie jako kara za to, że jest się „złym”. Zamiast tego są przeznaczone do dalszego rozwoju naszych dusz, wnosząc światło do ciemności.

Nauczyłam się też wiele na temat prawdziwej natury człowieka – tego, jak nasze tożsamości są budowane z ego, duchów i dusz. Jesteśmy duszami w ciałach, ale mamy przy tym nieustanny dostęp do leżącej w nas boskości. Ona jest stale z nami i wykazuje ciągłą gotowość do prowadzenia nas.

Dowiedziałam się o mocy umysłu zdolnej do zmieniania zarówno naszych ciał, jak i życia. Nasze myśli stają się fizycznymi bytami, a każdy z nas posiada moc wniesienia ducha w świat materii.

Moje spotkania z Gretchen i moja eksploracja tego, co ukryte, trwały do czasu, gdy rozpoczęłam studia medyczne. Wszystko, czego nauczyłam się w tym czasie zostało we mnie w formie głębokiej i trwałej wiedzy, iż życie ma nam do zaoferowania zdecydowanie więcej, niż nam się wydaje a nasze ciała, umysły i dusze są ze sobą

naprawdę połączone. Żaden z tych elementów nie będzie w pełni zdrowy do chwili, w której pozostałe dwa również nie będą.

Kiedy poszłam do szkoły medycznej, moje zaufanie do tej wrodzonej wiedzy przestało być jednak czymś, o czym mogłabym otwarcie mówić oraz czemu mogłabym w pełni zaufać. Tak, w swoim wnętrzu wciąż wiedziałam, że to prawda, ale trudno było trzymać się tych reguł w umyśle, gdy były one tak bardzo sprzeczne ze wszystkim, czym się codziennie zajmowałam.

Standardowa zachodnia medycyna opiera się na przestarzałym myśleniu – starym newtonowskim modelu przyczynowo-skutkowym. Jesteś narażony na działanie drobnoustrojów więc chorujesz. To prosta formuła. Nie ma w niej magii. Współczesna medycyna wykorzystuje statystyki i duże populacje do tworzenia tych formuł i traktuje nas wszystkich według danych demograficznych i „mentalności stada”. Jeśli masz pięćdziesiąt lat, potrzebujesz kolonoskopii, bo wtedy zaczynają się problemy z jelitem grubym. Istnieje przekonanie, że ciało jest maszyną, która nie jest podłączona do twoich myśli, emocji czy ducha. Jeśli dbasz o nie, powinno działać – przynajmniej dopóki nie przestanie. A przestanie, ponieważ każda maszyna z czasem się zużywa. I nie można absolutnie nic na to poradzić.

Taką właśnie ideę głoszono w mojej szkole medycznej, jak również podczas mojej rezydentury na samym początku kariery lekarza. Chociaż czułam, że to nie może być prawda, trudno argumentować przeciwko takim tezom, szczególnie gdy jesteś zmęczony i trochę wypompowany z powodu nieustannej pracy i nauki.

Nie mogłam jednak dłużej ignorować zewu płynącego z mojego wnętrza. Nie mogłam z czystym sumieniem wyłączyć tuszować objawów za pomocą leków czy zabiegów chirurgicznych. Musiałam zrobić to lepiej dla dobra moich pacjentów. Musiałam wrócić do tego, co wiedziałam, kiedy zaczynałam edukację: żadna

część nas nie może być całkowicie zdrowa, dopóki uzdrowienie nie dotknie wszystkich pozostałych komponentów naszego jestestwa. Duch, umysł i ciało nie mogą być rozdzielone.

Jeśli więc chcesz być zdrowy pod względem fizycznym, musisz także troszczyć się o swoje zdrowie emocjonalne i duchowe. Kiedy to zrobisz, wszystkie sprawy składające się na twoje życie będą płynąć gładko i łatwo. I o tym właśnie jest ta książka: o czynieniu życia łatwym.

Na stronach właśnie tej publikacji zobaczysz, jak duch, umysł i ciało są połączone i jak dbając o jedno z nich troszczysz się o pozostałe. Wykorzystując proste ćwiczenia i praktyczne porady, nauczę cię wzmacniać zdrowie fizyczne nie tylko poprzez właściwe odżywianie i zażywanie ruchu – choć są to również komponenty mojego programu – ale także poprzez słuchanie głosu własnej duszy i stosowanie się do boskiego przewodnictwa.

Naprawdę masz władzę, by uczynić swoje życie łatwym na wszystkich poziomach. Bardzo często klucz do stworzenia osobistego nieba na ziemi polega na rozmyślnym i umyślnym pozwoleniu duchowi, aby przejął stery. Jeśli to zrobisz, po prostu będziesz wiedzieć, jak stworzyć życie, jakiego pragniesz. Z drugiej strony, jeśli uważasz, że nie masz żadnej mocy, a twoje problemy spowodowane są brakiem szczęścia, złymi genami bądź przynależnością do niewłaściwej rodziny, ćwiczenia polegające na wychodzeniu na prostą będą naprawdę długą podróżą.

Praca z tą książką jest prosta i łatwa. Jedyne wyzwanie wynika z faktu, że twoje ego chce zarządzać, zamiast uczyć się być pomocnym twojemu świętemu ja. Ta książka jednak cię nauczy właściwych sposobów postępowania. Wymaga ona nieco dyscypliny i skupienia, ale możesz mi wierzyć, że nawet nie wyobrażasz sobie, jak piękne będzie życie, które otrzymasz w nagrodę.

# Myśli i uczucia: Podstawowy budulec ściany odgradzającej cię od rzeczywistości

*Myśli stają się rzeczami... wybieraj więc tylko te dobre.*

– MIKE DOOLEY\*

Odejdźmy teraz nieco od ducha, a przejdźmy do potęgi umysłu zdolnej do czynienia życia łatwym. Pierwszą rzeczą, którą trzeba zrozumieć w sferze umysłu jest to, że jakość twojego życia jest kreowana przez jakość myśli, które ci zwykle towarzyszą. Myśli są potężnymi wydarzeniami o charakterze elektromagnetycznym odbywającymi się w twoim mózgu. Tworzą one wir energii zarówno wokół ciebie, jak i w twoim wnętrzu. Jak więc myślisz, tak się czujesz, a jak się czujesz, tak wibrujesz. Przyciągasz to, w zgodzie z czym wibrujesz. Pozytywne myśli mają wysoką wibrację, podczas gdy negatywne myśli mają niski poziom wibracji. Każda

---

\* Więcej złotych myśli Mike'a Dooleya można znaleźć w książkach jego autorstwa. Są one dostępne w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).



myśl, jaka się pojawia, wiąże się również z subtelnymi zmianami w twoim układzie odpornościowym, hormonalnym i ośrodkowym układzie nerwowym.

pozytywnym myśлом towarzyszą pozytywne zmiany w biochemii organizmu. Z drugiej strony, negatywne myśli mają tendencję do obniżania zarówno twojej odporności, jak i nastroju. Musisz pamiętać, że oba rodzaje myśli przyciągają zwykle ich fizyczne odpowiedniki. Dlatego warto skoncentrować się na jakości codziennych myśli, – i wybierać je bardziej celowo i świadomie – ponieważ to potężne narzędzie do czynienia twojego życia łatwym.

Brzmi prosto, prawda? I tak właściwie jest proste. Jest też jednak pewien problem: Szacuje się, że przez nasz umysł przebiega dziennie około sześćdziesięciu tysięcy myśli. Spośród nich osiemdziesiąt procent to myśli negatywne i nawykowe, na przykład: „Dla mnie już jest za późno, aby [puste pole]” albo: „Mój ojciec miał rację. Nigdy do niczego nie dojdę”. I tak dalej. Myśli, tak jak geny, są przekazywane w rodzinach i plemionach, są też bardzo zaraźliwe. Na przykład, jeśli ktoś wychowuje się w rodzinie, która wierzy, że bogaci ludzie są źli, istnieją duże szanse, że również odziedziczy to przekonanie. Myślenie inaczej niż myśli plemię jest traktowane jako zdrada. A jak zapewne pamiętasz z wcześniejszego rozdziału, plemiona karzą to, co uważają za zdradę, za pomocą wstydu i opuszczenia. Bo wstyd i odrzucenie są na tyle bolesne, że większość ludzi nie chce ryzykować i zmienia swój sposób myślenia tak, żeby się dopasować. Sama przekonałam się jednak, że jeśli odczuwasz nieustępliwy opór przed zmienieniem swoich myśli, wysoce prawdopodobne jest, że znajdujesz się na właściwym szlaku!

Na szczęście wszyscy mają zdolność zmiany sposobu myślenia. W swojej wspaniałej prezentacji TED, doktor Joe Dispenza\* opi-

---

\* Doktor Joe Dispenza napisał również książkę poświęconą mocy myśli. Publikacja nosi tytuł *Efekt placebo* i jest dostępna w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

suje bardzo szczegółowo to, jak myśli i towarzyszące im uczucia faktycznie zmieniają neuronalne wzorce w naszych mózgach. Powtarzające się myśli i uczucia radości oraz współczucia rzeczywiście tworzą nowe połączenia w mózgu, a stare, negatywne połączenia – powstałe wskutek depresji i smutku – ostatecznie zanikają. Można to jednak osiągnąć tylko poprzez ciągłe ćwiczenia i celowe kreowanie myśli. Nauczyłam się o mózgu, że najlepiej wychodzi mu to, co robi najczęściej. Powtarzające się myśli tworzą szybsze i większe drogi nerwowe w mózgu w taki sam sposób jak ścieżki w lesie są łatwiejsze do przebycia, jeśli przemierzy je więcej osób. Jak mówi popularny aksjomat: „Neurony odpalające razem, współdziałają ze sobą”. Zdolność mózgu do zmiany jego wewnętrznego okablowania przez różne wzorce myślowe i ruchowe znana jest jako neuroplastyczność. A że zdolność ta nie zanika przez całe życie, nigdy nie jest za późno, aby zmienić sposób myślenia, a tym samym poprawić swoje życie.

Wymiana myśli wymaga konsekwentnych powtórzeń, miłości własnej, optymizmu, cierpliwości i dyscypliny. Kiedy zaczniesz zwracać pełną miłości uwagę na swoje myśli – bez względu na to, jak negatywne one są – będziesz w naturalny sposób stopniowo przechodził na bardziej pozytywne myśli. Końcowym efektem będzie to, że twoje życie już na zawsze zmieni się na lepsze. Twoje myśli i związane z nimi substancje chemiczne, które wpływają na cały organizm, będą pracować na twoją rzecz. Więc zacznijmy od niektórych wypróbowanych i prawdziwie skutecznych sposobów na zmienienie myśli.

### Kochanie swojej wewnętrznej niewinności

Duchowy nauczyciel Matt Kahn przypomina, że to, co nazywamy „cieniem” jest tak naprawdę naszym wewnętrznym dzieckiem

i wewnętrzną niewinnością, które zostały zignorowane lub wstydzimy się tego tak bardzo, że robimy wszystko, by zwrócić naszą uwagę. Aby podkreślić ten punkt, w jednym ze swoich wykładów na serwisie YouTube opowiadał o czasie w swoim życiu, kiedy moc jego wewnętrznego dziecka stała się oczywista. Obcował wtedy z wniebowstąpionymi mistrzami i innymi przewodnikami duchowymi o wysokiej vibracji, aż nagle jakiś głos w głowie powiedział mu – Pieprz się. – To był głos jego wewnętrznego dziecka, którego potrzeby były ignorowane. Okazuje się, że wewnętrzne dziecko kocha słowo na „p” i często go używa, żeby coś podkreślić.

Kiedy to usłyszałam, w moim umyśle rozbłysła żarówka. Oczywiście! Niemal każdy z nas, w tym ja, ma tendencję do głęboko zakorzonego przekonania wywodzącego się z naszej przeszłości, że to, co mamy do powiedzenia lub co robimy, nigdy nie jest wystarczająco dobre. To przekonanie wynika z nadmiernie pobudzonego układu nerwowego – i kolejnych podświadomych przekonań – naszego wewnętrznego dziecka. Jak również wewnętrznych dzieci naszych rodziców, ich rodziców i tak dalej.

Nie odniesiesz sukcesu w zrównoważonym zmienianiu swoich myśli, nie mówiąc już o modyfikowaniu swojego zachowania, dopóki nie pokochasz tej części siebie. Musisz kochać ją jak pięciolatka, którego coś boli. Więc gdy złapiesz się na negatywnym myśleniu, najpierw powiedz coś w stylu: „Kocham cię. Jesteś piękny. Cenię cię. Wybaczam ci. Jesteś cenny” do wewnętrznego dziecka, które po prostu daje ci znać, jak się czuje. Połóż dłoń na swoim sercu i wypowiedz te słowa na głos. Niech te myśli wyrażają cię. To właściwa droga, ponieważ po prostu położenie warstwy intelektualnej „wybierania myśli, dzięki którym czujesz się lepiej” na wierzchu bólu swojego wewnętrznego dziecka nie będzie działać. Ono potrzebuje twojej miłości i będzie się jej domagać tak długo, aż ją otrzyma i zwrócisz na nie uwagę. Musisz

więc zacząć od zrozumienia, że te negatywne myśli są po prostu pochodnymi tego aspektu siebie, który potrzebuje miłości. Skoncentruj się na nim, a następnie patrz, jak łatwo możesz zmienić swoje myśli.

### Ograniczanie ekspozycji na to, co negatywne

Oprócz miłości do swojego wewnętrznego dziecka istnieje bardzo wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby pomóc sobie w zmienianiu własnych myśli. Pierwsza polega na ograniczeniu negatywnych wpływów zewnętrznych. Obejmuje to większość mediów głównego nurtu, muzykę, gry wideo i Internet, a także każdego, kto wysysa z ciebie energię. Należy pamiętać, że cała nasza kultura jest skonfigurowana na karmienie naszego ego i wywoływanie w nas strachu. Jesteśmy nieustannie bombardowani rzeczami, które sprawiają, że tkwimy w niepokoju i tym, co negatywne. Wszystko, co wywołuje strach, złość, zmęczenie lub poczucie bezsilności musi być wycięte z twojego życia – a przynajmniej w miarę możliwości zmniejszone.

Weźmy za przykład informacje z głównego nurtu. Dobrze jest być na bieżąco z tym, co się dzieje na świecie. I szczerze mówiąc, trzeba by żyć pod jakimś kamieniem, żeby nie trafiać w dzisiejszych czasach na informacje z któregoś z całodobowych serwisów informacyjnych czy Internetu. Warto mieć jednak trochę oleju w głowie i wiedzieć, z jakiego źródła pochodzą. Wiadomości głównego nurtu wybierają najbardziej ekstremalne sytuacje z całego świata, a następnie dodają mocną, sugestywną muzykę i powtórki scen bólu, gniewu i chaosu. Robią to wielokrotnie, nigdy nie kończąc swojej transmisji. To firma obsługiwana przez reklamodawców, którzy mają szczególny punkt widzenia. Na przy-

kład, większość komercyjnych programów telewizyjnych jest sponsorowana przez koncerny farmaceutyczne bądź spożywcze, a prezentowana przez nie zawartość pokazuje, że wsparcie to na ogół pokrywa się z komunikatem, w który chcą, żebyś uwierzył. Jeśli jesteś bystrym obserwatorem mediów i wiesz, jak one działają, to w porządku. Nie będziesz nieświadomym pobieraczem negatywów.

Ale ja, na przykład, rzadko potrafię utrzymać mój zwykle optymistyczny, wesoły nastrój po obejrzeniu wieczornych wiadomości. Więc ich nie oglądam. Czemu? Ponieważ żadna istota ludzka nie ma układu nerwowego, hormonalnego jak również odpornościowego, który zostałby zaprojektowany do przetwarzania negatywnych wiadomości z całej planety, dostarczanych codziennie wprost do jej salonu. Szczerze mówiąc, większość z nas ma do przegryzienia tyle frustracji z własnej pracy, sąsiedztwa i rodzin, że nie potrzebujemy dokładki.

Powodem, dla którego należy unikać negatywności jest to, że odłącza cię ona od twojej mocy niezbędnej do dokonywania pozytywnych zmian w świecie i swoim życiu. Przez negatywy dzieje się dokładnie odwrotnie. To nas znieczula i czyni bezsilnymi. Jak możemy dokonać zmian w obliczu tak wielkiego bólu i zniszczenia? To paraliżuje, pozostawiając nas w stanie niskiej wibracji. Dlatego trzeba zrobić wszystko, aby przenieść wibracje na wyższy poziom, jakimi charakteryzuje się optymizm, nadzieja i radość.

Gdy jesteś podłączony do boskiej części siebie, zgrywasz się z mocą czystej pozytywnej energii. I ta czysta pozytywna energia wytwarza pole magnetyczne, które przyciąga więcej czystej pozytywnej energii. Jest to rodzaj energii, która rozwija inspirację i podnosi na duchu innych. Buduje zamiast burzyć. Jest do-

kładnym przeciwieństwem energii, która wytwarza wandalizm i miota przemoc. Dostrajanie się do czystej, pozytywnej energii inspirowa cię do spaceru w pięknym otoczeniu przyrody, uśmiechania się do nieznanym i stania się silnym na dobre. I ta czysta, pozytywna energia podnosi na duchu i uzdrawia całą planetę. Jest tak mocna. I to jest fakt naukowy.

### Siła afirmacji

Istnieją szanse, że słyszałeś o wykorzystywaniu afirmacji jako narzędzia do zmieniania zakorzenionych negatywnych wzorców myślowych. Ale czym dokładnie są afirmacje i jak z nich korzystać?

*Afirmować* znaczy stwierdzać jakiś fakt – stanowczo i publicznie – i/lub wspierać emocjonalnie. Zatem afirmacja to mocne stwierdzenie wypowiedziane lub napisane jako fakt, który wspiera cię emocjonalnie w celu poprowadzenia do przodu lub podkreślenia czegoś, czego pragniesz. Przykładem jest afirmacja: „Jestem wolny, szczęśliwy i zdrowy. Szczęście jest moim przyrodzonym prawem. Urodziłem się, by być radosny”.

Aby używać afirmacji, wystarczy wypowiedzieć ich treść. Spójrz w lustro i wypowiedz je na głos. Gdy to robisz, dosłownie tworzysz nowe ścieżki neuronowe w mózgu. Nie dzieje się to od razu, ale pamiętaj, co powiedziałam na początku tego rozdziału: Twój mózg staje się dobry w tym, co robi często. Więc daj sobie czas, a także upewnij się, że sam akt afirmowania czegoś jest przyjemny. Afirmacje wykonywane z obowiązku i bez poświęcenia im szczerzej uwagi nie stworzą wielu zmian w twoim życiu.

## Co się dzieje podczas afirmacji?

Afirmacje są silnymi oświadczeniami, sformułowanymi w czasie teraźniejszym, które wyrażają pewien pożądaný efekt w twoim życiu. Na przykład: „Życie wspiera mnie w każdym calu” albo: „Jestem zdrowy i całkowicie wolny od bólu”. Całkiem proste, prawda?

Istnieje jednak kilka pułapek, w które można wpaść, gdy zabiera się za afirmacje. To ważne, aby nie sabotować się afirmacjami, które są zbyt dalekosiężne. Przykładem może być: „Szczęśliwie zarabiam milion dolarów rocznie i nie muszę odprowadzać od tego podatku”. Taka afirmacja, gdy jesteś obciążony długami i masz słabo płatną pracę, nie zadziała. To zbyt duży przeskok dla mózgu, aby dał on radę obsłużyć podobną różnicę i przystosować się do równie dostatniej rzeczywistości. A twoje ciało i umysł mogą się zbuntować.

Należy także pamiętać, że nie chcemy, aby afirmacje były zbyt szczegółowe lub wyjątkowe, takie jak: „Miłość mojego życia, która ma wspaniałą pracę i zarabia dużo pieniędzy, ma cudowny związek z jej rodziną i jest pełna współczucia dla wszystkich istot, jest już tutaj!”. Tasha Silver nazywa to „dawaniem Bogu listy zakupów”. Uważam, że to świetne określenie. Tymczasem znacznie bardziej efektywne jest wypowiedzenie szerszych, ogólnych stwierdzeń dotyczących tego, jak chcesz się poczuć: „Miłość mojego życia, która sprawia, że czuję się szczęśliwy i żywy, jest już tutaj!”. Kiedy dajemy Bogu naszą „listę zakupów” zawierającą rzeczy, jakich chcemy, ograniczamy to, co boskość może zrobić przez nas. Możesz mi wierzyć, chcesz, żeby boska część ciebie prowadziła cię, ponieważ boskość wie, czego potrzebujemy i co jest lepsze niż to, co podpowiada nam nasz ograniczony intelekt.

Należy pamiętać, że afirmacje tak naprawdę nie sprawiają, że coś się zmienia. Zamiast tego pozwalają zwiększyć wibracje, dzięki czemu stajemy się bardziej otwarci na pożądane rezultaty

Zawsze interesował mnie związek pomiędzy naszymi myślami, zdrowiem i okolicznościami, w jakich żyjemy. W pierwszych latach praktyki lekarskiej na moim biurku nieustannie spoczywała pozycja Louise Hay zatytułowana *Lecz swoje ciało*\*. Ta mała książeczka opisuje mentalne przyczyny fizycznych dolegliwości. Regularnie powracałam do tej pozycji, aby dowiedzieć się, jak połączyć kropki pomiędzy tym czego ludzie doświadczają w swoich ciałach, a tym, jakie były ich ówczesne wzorce myślowe. Sama zaobserwowałam, jak dobrze dopasowane są do siebie myślowe schematy i fizyczne objawy.

Choć nie zawsze rozumiałam, jak działają myśli, jeśli chodzi o zdrowie, prawdziwy test na siłę myśli zdolną zmieniać rzeczywistość dotyczył tematu pieniędzy. Kiedy przechodziłam przez rozwód, byłam przerażona, że stracę dom, jak również nie będę w stanie wysłać córek na studia. Podobnie jak wiele kobiet, zostawiałam kwestie finansów mojemu mężowi, zakładając, że wie dużo więcej na ten temat niż ja. Tym razem jednak byłam w kryzysie. Nie miałam innego wyboru, musiałam zająć się finansami, o ile miałam utrzymać jakiegokolwiek pozory stabilizacji dla mnie i moich dzieci. Pierwszą rzeczą, jaką zrobiłam, było przeczytanie *Myśl!... i bogac się* Napoleona Hilla, opublikowanej po raz pierwszy w 1937 roku klasycznej pozycji opisującej związek między naszymi myślami, a naszymi dochodami. Przeczytałam tę książkę i wykonałam każde opisane w niej ćwiczenie, zupełnie jakby od tego zależało moje życie. Jednocześnie przeczytałam *The Dynamic Laws of Prosperity* autorstwa Catherine Ponder. Kolejny klasyk.

Chciałam stworzyć rodzaj nastawienia, które przyciąga dobrobyt. I musiałam to zrobić szybko. Oprócz przeczytania książek, stworzyłam kilka afirmacji wspierających dobrobyt. Nie chodzi-

---

\* Louise Hay jest również współautorką znacznie większego opracowania poświęconego zdrowiu. Nosi ono tytuł „Możesz uzdrowić swoje ciało” i jest dostępne w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).



ło w nich tylko o pieniądze – choć niektóre rzeczywiście dotyczyły tego tematu. Traktowały one o pomyślności we wszystkich aspektach mojego życia. Mówiły o tym, jak chciałam czuć. Jak chciałam żyć. Jak chciałam wchodzić w interakcje ze światem. Poniższe były jednymi z moich ulubionych:

- Teraz doświadczam doskonałego zdrowia, obfitości i dobrobytu, kompletnego i zupełnego szczęścia. To prawda, ponieważ świat jest pełen uroczych ludzi, którzy teraz mi pięknie pomogą w każdy możliwy sposób.
- Jestem teraz w towarzystwie niezliczonej liczby aniołów.
- Przeżywam obecnie wspaniałe, ciekawe i satysfakcjonujące życie najbardziej użytecznego typu.
- Ze względu na zwiększenie własnego bogactwa, zdrowia i szczęścia, mogę teraz pomóc innym wieść wspaniałe, ciekawe i satysfakcjonujące życie najbardziej użytecznego typu. Moje dobro – nasze dobro – jest uniwersalne.
- Dziś jestem odrodzona duchowo. I całkowicie odrywam się od mojego starego sposobu myślenia, a przynoszę boską miłość, światło, zdrowie, radość, sukces, bogactwo, przyjemności, dobrobyt i obfitość w moje doświadczenia w konkretne, określone sposoby.
- Wznoszę się ponad wszystkie problemy i przeszkody, posuwając się triumfalnie naprzód, aby potwierdzić, że nieograniczone bogactwo, zdrowie, miłość, pomyślność i obfitość mi się należą.
- Przyjmuję tylko harmonię, spokój, promiennie dobre zdrowie, osobistą miłość i przepełnienie obfitością finansową jako naturalne warunki w moim codziennym życiu.
- Istnieje wielka moc w mojej radości, przyjemności, jak również wizji pięknego życia.

Wymawiałam te afirmacje głośno – codziennie, powtarzając je raz za razem – podczas ćwiczeń na bieżni. Chciałam, żeby słowa dostały się do mojego ciała, więc wypowiadałam je z wielkim entuzjazmem, aby zwiększyć moje wibracje tak bardzo, jak tylko to było możliwe. Stwierdzenia te pomogły mi się bardziej otworzyć na dobrobyt niż kiedykolwiek przedtem. Stopniowo, dzień po dniu, dawały mi energię i inspirację do praktycznego zastosowania wskazówek zaczerpniętych z literatury o tematyce finansowej.

Moc afirmacji w moim życiu jest bezsprzeczna. Sugeruję, żebyś stworzył własne afirmacje, które pomogą ci w każdej sytuacji, w jakiej będziesz ich potrzebował. I regularnie dodawaj nowe. Zaczynaj każdego ranka od kilku z nich. Możesz umieścić je na lustrze w swojej łazience. Jeśli chcesz, możesz zapisać się na codzienne afirmacje dostarczane do skrzynki mailowej. Masz taką możliwość na mojej stronie internetowej ([www.drnorthrup.com](http://www.drnorthrup.com)).

### Proprioceptywne pisanie: Zapiski umysłu na żywo

Proprioceptywne pisanie jest kolejnym potężnym sposobem na zmienienie własnych myśli. Nigdy nie zapomnę dnia, gdy po raz pierwszy o nim usłyszałam, miało to miejsce całe lata temu. Siedziałam na oddziale porodowym w szpitalu i przeglądałam folder reklamowy warsztatów z czegoś o nazwie proprioceptywne pisanie. Wiedziałam o receptorach proprioceptywnych w mięśniach, które pozwalają nam być świadomymi – nawet, gdy nasze oczy są zamknięte – gdzie w przestrzeni są nasze ręce i nogi. Nie miałam jednak pojęcia, jak mogło się to odnosić do pisania.

W tym czasie sama z tego powodu miałam problemy z pisaniem, prawdopodobnie owa ulotka zwróciła moją uwagę. Zasad-

niczo uważam, że napisanie czegoś naukowego jest niesamowicie wyczerpujące. Zawsze w mojej głowie siedzi duży, zły redaktor mówiący mi, że nie wiem, co robię. Że się mylę. Albo że jestem niegodna. Co gorsza, wszystkie lata kształcenia akademickiego i szkoły medycznej uczyniły ów głos zwątpienia silniejszym zamiast go osłabić.

Skontaktowałam się więc z Lindą Trichter Metcalf, osobą odpowiedzialną za warsztaty i spytałam, czy jej kurs może pomóc w moim przypadku. Linda, która w owym okresie wykładała również anglistykę w Pratt Institute na Brooklynie w Nowym Jorku, powiedziała mi, że jej metoda doskonale sprawdziła się w przypadku każdej osoby, która chciała lepiej wyrażać się przez słowo pisane. Dotyczyło to również tematyki medycznej. I tak, będąc w ciąży ze swoim drugim dzieckiem, zapisałam się na weekendowe warsztaty. Odmieniły one moje życie. Pomogły mi wyczyścić mangrowe bagno moich myśli i uwarunkowanych przekonań tak skutecznie, że w końcu znalazłam swój własny, niepowtarzalny głos pisarza. Prawdziwą siebie. To pomogło mi zrozumieć, co naprawdę myślę i w co wierzę, oddzielając to od głosu moich rodziców, mojego zawodu, rodzeństwa czy męża. Pozwoliło mi to również napisać moją pierwszą książkę – i szczerze mówiąc, również wszystkie książki, jakie po niej nastąpiły.

Proprioceptywne pisanie, dzięki któremu możesz dokopać się do swoich fundamentalnych przekonań, było ostatnią deską ratunku, która pozwoliła mi połączyć się z Jaźnią. Z moją duszą. Ta metoda działa, ponieważ pomaga określić, w co tak naprawdę wierzymy na dany temat. Pisząc, odzwierciedlamy swoje myśli i możemy przeanalizować je z empatią i współczuciem. Dotyczy to dowolnego tematu. Na przykład, jeśli piszesz słowo *matka*,

proprioceptywne pisanie pomoże ci zobaczyć, co twój umysł ma do powiedzenia na temat tego słowa. Zauważysz wtedy, że przypominasz sobie wszystko o swojej matce, rzeczy o których nawet nie sądziłeś, że możesz je pamiętać. Kiedy piszesz, masz pełną jasność odnośnie tego, co naprawdę myślisz, a nie tego, co uwarunkowano w tobie, żebyś myślał. Nie tylko to, co wydaje ci się, że myślisz. A kiedy zidentyfikujesz swoje prawdziwe przekonania, bez ich osądzania, możesz przystąpić do ich zmieniania. Jak pisze Linda na swojej stronie internetowej:

Proprioceptywne pisanie jest ważnym dodatkiem do sztuki uzdrawiania. Poprzez takie pisanie ludzie uczą się wyrażać swoje myśli bez osądzania siebie, zastanawiać się nad uczuciami bez winy i wstydu, oraz przeżywać emocje bez poczucia przytłoczenia nimi – jest to pierwszy krok do zdrowia emocjonalnego.

Proprioceptywne pisanie łączy intelekt, wyobraźnię i intuicję – wszystko działa jednocześnie. I wykonuje się je jako rytuał. Jest często robione do muzyki barokowej (Mozart, Bach, Vivaldi i tak dalej), ponieważ udowodniono, że taka muzyka bardzo efektywnie pobudza kreatywność. Można również użyć hinduskich rag, ponieważ wywołują one różne doświadczenia.

Oto, co odkryjesz, jeśli poświęcisz nieco wysiłku na ten rodzaj pisania: Twoje myśli mają znaczenie. Są uporządkowane. Zmierzają w kierunku znalezienia rozwiązań i uzdrowienia. Jest to więc bardzo pocieszające dla tych z nas, którzy zostali „wychowani” w niezgodzie z własnym niepowtarzalnym geniuszem. Jak mówi Linda: „Pragnienie samego siebie, pragnienie, by nie wieść życia, które nieuznaje się za swoje – może stanowić przyczynę, dla której ktoś zostaje przyciągnięty do tej pracy”.

## Jak pisać

Sam proces proprioceptywnego pisania jest całkiem prosty. Po prostu wybierasz temat a następnie zapisujesz jego nazwę, zwracając uwagę na pojawiające się w tym czasie odczucia i nie osądzając się za nic, co poczujesz. Poniżej znajdziesz instrukcje, które uczynią cały proces tak łatwym, jak to tylko możliwe.

1. Przygotuj następujące przedmioty: długopis, świecę, zapalniczki, pojedyncze kartki białego papieru, barokową playlistę utworów muzycznych o długości około dwudziestu minut. Muzyka barokowa ma bardzo specyficzną wibrację, która wspiera funkcjonowanie mózgu. Wywołuje tym samym tak zwany efekt Mozarta. Jeśli wolisz, możesz również eksperymentować z innymi gatunkami muzyki.
2. Rozłóż stos papieru – dwadzieścia kartek lub zbliżoną ilość – i na pierwszej kartce leżącej na prawo od ciebie napisz datę. Będziesz również musiał ponumerować każdą kartkę w trakcie pisania, ale tylko z jednej strony, ponieważ będziesz musiał pisać po drugiej.
  - Kiedy wszystkie kartki zostaną ponumerowane, włącz muzykę i zapal świecę.
  - Zrób głęboki oddech i zacznij pisać.
  - Kiedy minie dwadzieścia minut, zakończ pisanie, kończąc ostatnią myślą, jaka ci przyszła do głowy.
  - Następnie zadaj sobie następujące pytania: „Jak się teraz czuję?” i „Jaką historię opowiadam?”.
  - Zapisz odpowiedzi. Zapisy mogą być tak długie, jak tylko chcesz. Z reguły zajmują od jednego do trzech wierszy.
  - A teraz – przeczytaj swoje „pismo” na głos.

Pamiętaj: Podczas pisania słuchaj głosu w swojej głowie – twojego wewnętrznego świadka. Zapisuj wszystko, co słyszysz. Pełnij tylko rolę sekretarza. To wszystko. Zapisz wszystko, co się pojawia, nawet jeśli jakiś przekaz w pierwszym momencie nie ma dla ciebie sensu. Każda myśl ma znaczenie.

Wysłuchaj także każdego słowa, które ma „ładunek”, a gdy takie natadowane słowo się pojawia (jak wart czy rozczarowany) daj jego znaczenie, zadając proprioceptywne pytanie: „Co mam na myśli mówiąc [puste pole]”. Wtedy zapisz to, co słyszysz. Pamiętaj, że jesteś tylko sekretarzem spisującym myśli z głowy.

Proprioceptywne pisanie jest potężne, gdy wykonujesz je samodzielnie, ale istnieje dodatkowy sposób na jeszcze silniejsze zwiększenie jego skuteczności. Uważam, że nie ma nic bardziej sensownego, świętego czy uzdrawiającego, niż wykonanie tego ćwiczenia w grupie. Albo przynajmniej w towarzystwie jednej zaufanej osoby.

Później można przeczytać wszystko, co napisałeś, na głos. Wtedy ludzie mogą reagować na zapiski, pisząc to, co im one przynoszą lub co dla nich znaczą. To pozwala nam usłyszeć, co sami chcieliśmy sobie powiedzieć. Zaufanie własnym myślom to metoda na umocnienie i uprawnienie się do korzystania z własnej mocy. Równie potężne jest uświadomienie sobie, jak zmienić myśli w sposób umożliwiający najbardziej pozytywne odzwierciedlanie boskości. Robiłam to wiele razy z rodziną i przyjaciółmi, a ćwiczenie to zawsze nas do siebie mocno zbliżało. Pozwala to nam również na nowo odzwierciedlać swoje prawdziwe ja. Większość ludzi jest zaskoczona tym, co się dzieje, kiedy uwolnią swoje umysły i stracą kontakt z wewnętrznym krytykiem, bądź redaktorem, nieustannie przekonującym ich, że wszystko, czym się zajmują, jest robione niewłaściwie.

## Medytacja

Wykazano, że wszystkie znane rodzaje medytacji poprawiają zdrowie fizyczne, obniżają ciśnienie krwi, eliminują depresję i akty przemocy oraz przyczyniają się do powstawania dobrostanu i szczęścia. Poprzez wyciszenie myśli przez medytację w naturalny sposób wracamy do myśli o wyższych wibracjach, którymi charakteryzowaliśmy się w dzieciństwie – zanim nasze ego zostało wykreowane przez ciągłe napięcie w układzie nerwowym.

Doktor Herbert Benson z Harvardu jest pionierem w badaniu medytacji. To on opracował termin *reakcja relaksacyjna*, aby opisać, co dzieje się z naszym ciałem fizycznym, emocjonalnym i mentalnym podczas medytacji. Ta reakcja przynosi medytującym osobom wiele korzyści.

Jedną z miłych rzeczy w medytacji jest to, że możemy wybierać spośród wielu jej rodzajów. Medytacja chodzona, gdzie po prostu poruszasz się powoli, zwracając uwagę na wszystkie doznania w trakcie ruchu. Medytacja siedząca, w której możesz skupić się na mantrze lub na oddechu. Medytacja uważności, w której w każdej sytuacji koncentrujesz się na chwili obecnej, nie osądzasz, a zamiast tego akceptujesz wszelkie myśli i wrażenia, jakie staną się twoim udziałem. To tylko niektóre ze znanych mi odmian. Jestem przekonana, że spośród mrowia dostępnych opcji znajdziesz dla siebie taką, która do ciebie przemówi.

Sama opanowałam zasady medytacji transcendentalnej. Pobierałam nawet nauki u jej twórcy, człowieka nazywanego się Maharishi Mahesh Yogi. Ćwiczyłam tę medytację konsekwentnie przez wiele lat i nauczyłam się dość skutecznie uspokajać swoje ciało i umysł, ale nie musisz pobierać żadnej formalnej edukacji, aby korzystać z medytacji. To może być tak proste, jak zamknięcie oczu i zwrócenie uwagi na oddech.

### Proste medytacje

**Medytacja oddechowa:** Medytacja oddechowa jest jednym z najprostszych rodzajów medytacji, jaki można wykonać. Oto co trzeba zrobić: Usiądź wygodnie. Ustaw timer na piętnaście minut. Zamknij oczy. Zrób wdech, licząc do czterech. Przez chwilę przetrzymaj powietrze w płucach. Następnie zrób wydech, ponownie licząc do czterech.

Powtarzaj cykl do momentu, w którym odezwie się timer. Jeśli nie chcesz wykonywać medytacji przez określony czas, możesz po prostu poświęcić jej tyle uwagi i czasu, na ile w danym momencie masz ochotę. Szybko zauważysz, że się uspokajasz, a twoja wibracja wzrasta.

**Proces poznawczy:** Ostatnio pracowałam z medytacją opartą na procesie poznawczym. Stworzona przez Judith Blackstone medytacja zawiera w sobie przenoszenie całej swojej świadomości do tkanek ciała, zaczynając od palców u stóp. Spróbuj wykonywać ją następująco: Zamknij oczy. Wykonaj wdech, licząc do dwóch, a następnie zrób wydech, ponownie licząc do dwóch. Powtarzaj proces do momentu, w którym twój oddech nie stanie się płynny i łagodny. Następnie przenieś swoją świadomość wprost do stóp. Rozluźnij wszelkie napięcia. Poczuj, jak to jest być w stopach. Całkowicie. Następnie przesuwaj się powoli w górę ciała, pozostając w stopach, ale dodając do nich swoje nogi. Potem kolana. Później biodra. Następnie miednicę. Kolejnym krokiem jest tors. Później klatka piersiowa. Twój kark. I w końcu dojdiesz do środka głowy. Spędź trochę czasu w każdym odwiedzonym obszarze. Po prostu bądź w nim.

Jak widać, medytacja przybiera wiele różnych postaci. Nie ma znaczenia, którą z nich wykorzystasz, ponieważ skupienie się na każdej z nich przeniesie cię do obecnego momentu twojego życia. Pomoże ci to ujrzeć i zaakceptować własne myśli. Wyciszyć umysł. Da też poczucie spokoju i wyciszy. Z biegiem czasu, jeśli będziesz praktykować medytację, zmianie ulegną obecne wzorce w twoim umyśle i ciele.

Samouzdrowienie, uzdrowienie globalne

Poprzez uzdrowienie własnych myśli robimy coś o wiele większego niż proste naprawianie swojego życia. Matt Kahn, ducho-



wy nauczyciel i uzdrowiciel, wykazuje, że za każdym razem, gdy wychodzimy na spotkanie własnego gniewu, rozczarowania bądź smutku i okazujemy tym uczuciom miłość, dokonujemy transformacji świata. W poważnych czasopismach naukowych, takich jak chociażby *Journal of Conflict Resolution*, opisano ponad sześćdziesiąt przypadków udowadniających, że spowodowana praktykami takimi jak medytacja transcendentálna zmiana zachowania zaledwie dziesięciu procent populacji powoduje znaczące obniżenie się współczynnika występowania aktów przemocy, kradzieży oraz wszelkiej maści nadużyć.

Inicjatywa Globalnej Spójności Instytutu HeartMath jest przykładem współpracy naukowo-badawczej z wykorzystaniem czujników umieszczonych w różnych miejscach na całym świecie, które nieustannie mierzą subtelné pole magnetyczne Ziemi. Wierście lub nie, zbiorowe ludzkie emocje i myśli mają wpływ na pole magnetyczne Ziemi, co zmierzono za pomocą tych czujników. Gdy duża liczba ludzi osiąga sercocytryczne stany miłości, troski i współczucia, prowadzi to do wykreowania bardziej spójnego pola elektromagnetycznego wokół Ziemi, co wpływa korzystnie na wszystkich – rośliny, zwierzęta, a nawet samą planetę. To dlatego, że istnieje sprzężenie zwrotne między ludźmi i energetycznymi/magnetycznymi systemami naszej planety.

Każda osoba ma wpływ na to globalne pole, ponieważ wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni i modyfikujemy pola magnetyczne generowane przez Słońce i Ziemię. I każda komórka w naszym ciele jest skąpana w siłach magnetycznych będących skutkiem zarówno jej wewnętrznego, jak i zewnętrznego środowiska.

Badania prowadzone nad medytacją oraz Inicjatywa Globalnej Spójności są doskonałymi przykładami na coś, co powiedział Albert Einstein w 1946 roku, zaraz po tym, jak na Japonię zrzu-

cono pierwszą bombę atomową, a potencjalna zagłada planety stała się prawdopodobną ewentualnością: „Nowy rodzaj myślenia jest kluczowy dla przetrwania ludzkości oraz wprowadzenia jej na wyższy poziom”. Wiedza, że jakość naszych myśli i emocji ma naprawdę duże znaczenie – dla każdego – to naprawdę nowy rodzaj myślenia!

Cokolwiek przybysza: pokochaj to

W książce *Rewolucja miłości... zaczyna się od ciebie*, Matt Kahn sugeruje, że w momencie pojawiania się bolesnej myśli bądź samego zdarzenia, powinniśmy po prostu powiedzieć: „Dziękuję”. Jest to akt wiary stanowiący kontrę do prób ego polegających na klasyfikowaniu każdego wydarzenia jako dobre bądź złe. Ale kiedy mówisz: „Dziękuję”, uznajesz, że istnieje większa mądrość w grze, której twoje ego nie może zidentyfikować. Kahn sugeruje również, że możemy powiedzieć do siebie: „Kocham cię”. I powiedzieć to naprawdę szczerze. Bo każda trudna myśl i związany z nią ładunek negatywnych emocji wynika z braku miłości – i braku połączenia z naszym źródłem. Ale to nie wszystko. Te nieprzyjemne myśli i emocje tak naprawdę rozładują to, co negatywne nie tylko w twoim życiu, ale także w życiu innych osób. Jeśli coś czujesz, możesz to uleczyć. Dla wszystkich. Zatem gdy masz negatywne myśli, potrzeba ci więcej miłości, a nie mniej. Twoja moc tkwi w przyłapywaniu się na przywiązaniu do swojego gniewu, smutku lub frustracji, a następnie dostrzeganiu, że stanowią one możliwość podziękowania i kochania siebie, bez stosowania jakichkolwiek osądów. Masz prawo powiedzieć: „Kocham cię właśnie tam. Właśnie tam, w samym środku tego”. Kie-

dy to zrobisz, rozszluszczona, odłączona część ciebie zniknie, ponieważ jej wiadomość została wysłuchana. Poświęcono jej uwagę i ofiarowano miłość, jakiej zawsze potrzebowała.

Kiedy przestajemy walczyć z sobą, kiedy już nie karzemy się za bycie niegodnymi lub wadliwymi, kiedy synchronizujemy się z boskością i kochamy siebie, przyczyniamy się do wyższych wibracji każdej osoby. A biorąc pod uwagę związek między naszymi myślami, emocjami, a samą planetą, możemy równie dobrze przyczynić się do wystąpienia deszczu na obszarach, które doświadczyły suszy. Lub pomagać jakiejś kobiecie począć wyczekiwane od dawna dziecko. Albo zwiększamy prawdopodobieństwo, że pszczoły znajdą idealne do zapylenia kwiaty. Tak, twoje myśli i emocje – po połączeniu z boskością – rzeczywiście mogą zrobić to wszystko i wiele więcej.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl

**CODZIENNOŚĆ NIE PRZYNOŚI CI SATYSFAKCJI?  
MASZ WRAŻENIE, ŻE NIEUSTANNIE MASZ POD GÓRKĘ?**

**A MOŻE PO PROSTU CZUJESZ,  
ŻE ŻYCIE TO CIĄGŁA WALKA Z PRZECIWNOCIAMI?**

**A PRZECIEŻ ŻYCIE MOŻE BYĆ ŁATWIEJSZE!**

Dzięki tej książce uświadomisz sobie, że tylko Ty odpowiadasz za swoje samopoczucie. Dowiesz się z niej, jak:

- zerwać więzy przeszłości i uwolnić się od poczucia winy,
- świadomie kierować swoją energią seksualną, by zwiększyć witalność,
- osiągnąć równowagę mikrobiotyczną poprzez zbilansowaną dietę,
- cieszyć się darami ego,
- komunikować się z boskością,
- korzystać z astrologii, EFT i interpretować sny,
- żyć tak, jak tylko tego pragniesz.

**Nowa jakość życia - na wszystkich poziomach**

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-7377-879-5



9 788373 778795

Patroni:



Wellnessday.eu

kobiety portal zdrowego stylu życia



MIESIĘCZNIK  
**SHAMAN**  
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

 Psychotronika.pl  
Pierwszy polski portal psychotroniczny

 Talizman.pl  
CZAS NA SZCZĘŚCIE