

BOGUSŁAWA KRAUSE

# ALCHEMIA SZCZĘŚCIA

NIEWAŻNE, CO ROBISZ, WAŻNE, CO MYŚLISZ



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

**ALCHEMIA  
SZCZĘŚCIA**



BOGUSŁAWA KRAUSE

# ALCHEMIA SZCZEŚCIA

NIEWAŻNE, CO ROBISZ, WAŻNE, CO MYŚLISZ



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*...coś więcej niż psychologia*

REDAKCJA: Ewa Karczewska  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
KOREKTA: Marzena Żukowska

Wydanie I  
Białystok 2011  
ISBN 978-83-7377-498-8

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2011.  
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.

Informacje o seminariach:  
Akademia Szczęścia – [www.akszczescia.pl](http://www.akszczescia.pl)



**STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII**  
*...coś więcej niż psychologia*

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  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

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

PRINTED IN POLAND

# Spis treści



<b>Słowo ode mnie .....</b>	<b>7</b>
<b>Podjmij decyzję .....</b>	<b>15</b>
<b>Egoizm – albo Ty albo oni... .....</b>	<b>27</b>
<b>Podjmij decyzję i zrób z niej dobrą decyzję.....</b>	<b>39</b>
<b>Etykietowanie .....</b>	<b>51</b>
<b>Tolerancja i co dalej? .....</b>	<b>61</b>
<b>Kiedy Ty jesteś niemiły dla kogoś, chcesz być miłszy? .....</b>	<b>69</b>
<b>Pragnienia .....</b>	<b>75</b>
Praca .....	99
Miłość.....	102
<b>Zdrowie .....</b>	<b>115</b>
Otyłość .....	120
Choroby cywilizacyjne .....	127
Jak działa Twoje ciało? .....	133
Starość .....	145
Śmierć .....	150
Stres .....	157

<b>System nawigacji ... ..</b>	<b>163</b>
<b>Ważne jest, co myślisz, a nie to, co robisz!!! .....</b>	<b>173</b>
<b>Nie wtykaj nosa w nie swoje sprawy... ..</b>	<b>181</b>
<b>Przypadek to, czy nie?</b>	
<b>Współtworzenie rzeczywistości... ..</b>	<b>185</b>
<b>Życie to nie jest bajka... ..</b>	<b>195</b>
<b>Co ja robię, kiedy przeżywam kontrasty? .....</b>	<b>201</b>
<b>Koniec nowym początkiem .....</b>	<b>209</b>

# Słowo ode mnie



*I told you that we could fly, cause  
We all have wings  
But some of us don't know, why...  
(Mówiłam Ci, że możemy latać, bo  
Wszyscy mamy skrzydła  
Choć niektórzy nie wiedzą, po co...)  
– „Never tear us apart”, INXS*

Bez względu na to, jak jesteś szczęśliwy w tym momencie, bywają chwile, kiedy życie wydaje się nie do zniesienia i jego sens wydaje się wątpliwy...

Czasem jest tak, że chwile te trwają dłużej, a Ty czujesz się źle i w pewnym sensie przyzwyczajasz się do tego złego samopoczucia. I choć funkcjonujesz, chodzisz do pracy, zajmujesz się dziećmi, domem, samochodem, psem może..., to w Twoim życiu wciąż czegoś brakuje. Czujesz, że życie ucieka i mija bezpowrotnie, a Ty nie jesteś szczęśliwy... albo nie do końca czujesz, że jesteś szczęśliwy. Choć teoretycznie masz wszystko, co jest uważane za atrybuty szczęścia, może nawet wszystko, co sam uważasz za atrybuty szczęścia. Masz rodzinę, dobrą pracę, starcza Ci na chleb powszedni, czymkolwiek jest dla Ciebie ten powszedni chleb, masz ogródek i psa... Albo jesteś wolnym strzelcem i masz mały bagaż



rzeczy trzymający Cię w jednym miejscu, masz pieniądze i wolność... i inni Ci mówią: „Tobie to dobrze”, „Ty to się w życiu urządziłeś/łaś”, a Ty patrzysz na to swoje urządzenie się i nie widzisz tego, co oni...

A może nie masz nic z tego, co jest uważane za atrybuty szczęścia. W zasadzie, jeśli nie czujesz się szczęśliwy/a i spełniony/a, to nie różnisz się niczym od tych, którzy posiadają to wszystko i nie czują radości. Bo widzisz, szczęście i zadowolenie to stan umysłu, zupełnie niezależny od tego, co masz, co robisz i w jakim stanie jest Twoje zdrowie.

**To jednak, co masz, co robisz i w jakim stanie jest Twoje zdrowie jest w stu procentach zależne od tego, w jakim stopniu jesteś szczęśliwy.**

Napisano już sporo książek o tym, że myśli stwarzają rzeczywistość, o tym, że przekonania są programami naszego życia i o tym, że człowiek jest kimś więcej niż tylko obserwatorem zewnętrznego świata. Nie będę więc o tym pisać, choć pewnie padnie kilka takich stwierdzeń, gdyż całkowicie w to wierzę. To jednak, czym chcę się z Tobą podzielić jest podyktowane moją absolutną fascynacją fizjologią i możliwościami ludzkiego ciała. Najpierw to były hormony i układ hormonalny. Potem nerwowy. Niesamowite jest to, że ponad dziesięć lat temu, wiedza, jaka była wykładana na uniwersytetach była inna od tej, wykładanej trzy lata temu, a wiadomości dostępne w tej chwili są jeszcze inne. To świadczy o tym, jak bardzo informacje podawane w danym momencie są niekompletne lub dalekie od prawdy. Weźmy np. układ nerwowy. Jeszcze piętnaście lat temu uczono, i była to wiedza podparta dowodami, że uszkodzenia układu nerwowego (np. nerwów kończyn

w wyniku wypadku) są nie do naprawy, a komórki układu nerwowego się nie odnawiają. Później stwierdzenie to dotyczyło samego mózgu. Jednak dzisiaj wiemy już, że i neurony ułożone w sieć w ciele, i neurony mózgu mogą się odradzać. Przy czym, odradzać, jest nieadekwatnym słowem, gdyż tak naprawdę, w miejscu uszkodzonych komórek budowane są całkiem nowe połączenia. Wiedza ta została „odkryta”, ponieważ w wyniku odpowiedniej rehabilitacji, połączonej z psychoterapią, pacjenci ze sparaliżowanymi częściami ciała (np. w wyniku wypadku), odzyskiwali czucie i sprawność. Okazało się, że nerwy też mogą się odradzać. I choć ogólnie akceptowanym dotąd poglądem, potwierdzonym naukowo, było, że tylko komórki wątroby mogą się regenerować, tak teraz powstaje pytanie, czy aby nie wszystkie komórki naszego ciała mają taką zdolność? Skoro odkryto, że po zablokowaniu genu odpowiedzialnego za obronę organizmu przed nowotworami, aktywuje się gen odpowiedzialny za odrastanie odciętych kończyn (Ellen Heber-Katz i inni naukowcy z Wistar Institute w Filadelfii odkryli sposób, jak pobudzić ciało każdej żywej istoty do intensywnej regeneracji, potwierdzając badaniami na myszach. Już są prowadzone badania na ludziach, na razie odrastać mają odcięte opuszki palców.), to w zasadzie sugeruje to, że możliwości naszego ciała nie są całkiem jeszcze odkryte i skończone. Nie są odkryte, dopóki ich odkrycie nie jest jedyną opcją. Jak w przypadku matki, której dziecko przygniótł jednotonowy sprzęt, a która bez namysłu go podnosi, uwalniając dziecko. Czy mężczyzny, uciekającego przed napastnikami, który przeskakuje dwumetrowy płot. Czy dwójki młodych (moich,

tak na marginesie) rodziców, bez pomocy wynoszących z rowu samochód z trójką swoich dzieci w środku (i nie był to Fiat 126 p)... Skąd takie pokłady siły, skoro na „chłopski” rozum mięśnie tych ludzi nie mogły wykonać żadnej z tych rzeczy...

I zarówno w przypadku zdrowia, jak i takich nietypowych okoliczności, okazuje się, że ciało ludzkie wiele potrafi, kiedy jest to jedyną opcją.

Zawsze interesowały mnie możliwości ludzkiego ciała. I ta moja fascynacja nie kończyła się jedynie na czytaniu książek, studiowaniu fizjologii i chemii, ale przede wszystkim na poznawaniu tych możliwości w życiu.

Ciekawiło mnie zawsze również szczęście, jako stan psychiczny niezależny od czynników zewnętrznych. Bo jak to się dzieje, że jedni ludzie są szczęśliwi, a inni nie? Dlaczego jedni pomimo posiadania wielu rzeczy, będących pragnieniami innych, nie są zadowoleni? Ponoć pieniądze szczęścia nie dają... Jednak w takim razie wszyscy ludzie żyjący poniżej granicy ubóstwa powinni być szczęśliwi, a... przecież nie są. Dlaczego jedni z byle powodu przeżywają stany depresyjne, a dla innych te same powody są jedynie zabawne? Odkryto, że miłość innych jest lekarstwem na wszelkie zło, na choroby, na zaburzenia psychiczne... A jednak w rodzinach, gdzie tej miłości od innych nie brakuje, zdarzają się samobójstwa, zachorowania na raka, depresje, agresje...

Moje życiowe fascynacje i poszukiwania w pewnym momencie życia zbiegły się w jednym punkcie. W miejscu, gdzie jedynym logicznym krokiem jest powiązanie stanu umysłu (poziomu zadowolenia, samoakceptacji, akceptacji, wyobrażeń na temat tego, co jest, a co nie jest możliwe) ze

stanem zdrowia, stanem posiadania i z sytuacjami w życiu, które wzmagają stan zadowolenia. Przy czym, ja odkrywałam to stopniowo, zaczynając od tego, w jaki sposób obrazy w umyśle są przekształcane na chemię ciała. Najpierw zauważyłam, że to, jak się czujemy, wpływa na to, jak wyglądamy, jak szybko się starzejemy, czy chudniemy, czy tyjemy i w jakim stanie jest nasze zdrowie. Większość z moich obserwacji w tej kwestii i naukowych potwierdzeń opisałam w „Odchudzaniu i Prawie Przyciągania” (2010). Jednak, jak to kiedyś śpiewał niesamowity głos naszych czasów *The show must go on*, nie można zatrzymać się w jednym punkcie. Odkrycie tego, że to nie genetyka, nie uwarunkowania społeczne, rodzinne, nie sposób odżywiania i nie ilość ćwiczeń fizycznych są odpowiedzialne za nasze zdrowie, ale że jesteśmy za nie odpowiedzialni sami, poprzez naszą świadomość, spowodowało dalsze poszukiwania: Jak tym sterować? Co mam zrobić z moimi myślami, jak w ogóle kierować myślami, skoro one sobie po prostu wpływają do mojej głowy? W pewnym okresie życia miałam na tym punkcie absolutnego bzika. Co i jak robić, żeby mój umysł mógł i potrafił tak zarządzać chemią mojego ciała, żeby było ono tak sprawne i zdrowe, jak chcę? Znów było wiele praktyki: NLP – sterowanie swoim doświadczeniem poprzez odpowiedni dobór słów w wyrażaniu się, czy różne techniki oszukujące świadomy umysł, jak np. pozytywne myślenie, przynoszące pewne rezultaty, jednak nie zadowalające, bo ja sama wciąż nie czułam się szczęśliwa, a ciało było potwierdzeniem moich zmagañ. Wciąż miałam „genetyczną” chorobę skóry. W końcu jednak trafiłam na terapię poznawczą – terapię zaburzeń nastroju.

Oto, jak brzmi jej opis:

*...wszystkie nasze nastroje są tworzone przez nasze akty poznawcze – innymi słowy – nasze myśli. Akt poznawczy ma związek z tym, jak człowiek postrzega rzeczywistość, ma związek z jego percepcją, postawą psychiczną i przekonaniami. Obejmuje między innymi to, jak interpretujemy wszystko, co widzimy i co nam się przydarza, jak komentujemy sami dla siebie wydarzenia lub opowiadamy sobie o ludziach, których spotykamy. Człowiek czuje się tak, jak się czuje z powodu myśli, które akurat w tym momencie mu towarzyszą...*

*(David, D. Burns, 2005, 2010)*

Był to przełom, ponieważ od stwierdzenia, że to przez moje myśli mam takie a nie inne samopoczucie, a co za tym idzie zdrowie i wygląd, doszłam do kolejnych pięknych odkryć, a mianowicie, że moje myśli nie tylko wpływają na moje szczęście i zdrowie, ale i na całą moją rzeczywistość. Okazuje się więc, że to, co myślę w danej chwili jest kopułą, na której buduje się moje życie... no i wcale nie jest tak, że ja nie mam wpływu na te myśli.

Lata moich poszukiwań teorii, lata mojej wytężonej praktyki, doprowadziły mnie tu, do chęci podzielenia się z Tobą tym wszystkim, co wiem teraz o współpracy umysłu z ciałem i o tym, jak kierowanie zarówno swoim doświadczeniem, jak i zdrowiem jest banalnie proste. Kiedy do mnie to docierało z każdym kolejnym dniem mojego życia, czasem wydawało się zbyt proste. Jednak potwierdzenie w otaczającej mnie rzeczywistości jest aż nazbyt WIELKIM dowodem na to, że jest to prawda. Nie tylko w otaczającej mnie rzeczywi-

stości, choć ona jest coraz piękniejsza i dziś już nie mam „genetycznej” choroby skóry, ale przede wszystkim w poziomie zadowolenia, który odczuwam każdego kolejnego dnia.

Jeśli więc dzieje się w Twoim życiu cokolwiek, co sprawia, że nie czujesz się spełniony, bez względu na to, czy jest to tylko stan chwilowy, czy stan chwilowy, który przekształcił się już w stan stały, zachęcam Cię do wzięcia odpowiedzialności za ten stan i za siebie. Jesteś jedyną osobą na świecie, która może coś z tym zrobić.

A tymczasem, życzę Ci przyjemnej lektury.

*Bogusława Krause*

**Jeśli:**

Jesteś w związku, który nie jest dla Ciebie ani budujący, ani przyjemny, ale nie chcesz odchodzić, bo dzieci będą płakać, bo żona będzie cierpieć, bo społeczeństwo tego oczekuje, więc zostaniesz i będziesz nieść swój krzyż...

Jeśli siedzisz w pracy, której nienawidzisz, która nie daje Ci tego, czego byś chciał, ale nie odchodzisz z sobie znanych powodów...

Jeśli chciałbyś być bogatszy, ale boisz się tego, jak zareagują Twoi znajomi, kiedy będziesz miał więcej od nich, boisz się zaryzykować i poprosić o podwyżkę, nie robisz nic, żeby znaleźć lepszą pracę lub sposób zarabiania na życie...

**To:**

Za każdym razem jest to tylko i wyłącznie Twój egoistyczny wybór! Bez wyjątków. Za każdym razem Ty sam podejmujesz decyzję, że wolisz to, **co jest** od tego, co **by być mogło** i robisz to tylko i wyłącznie dlatego, że Tobie jest tak łatwiej i **na tę chwilę** Ty wolisz tak właśnie postąpić.

Ale nie martw się – dostaniesz kolejne możliwości, bo to, że postąpić w ten sposób jest Ci dziś wygodniej, nie znaczy, że za jakiś czas nie będzie inaczej. A życie, zgodnie z Twoimi wewnętrznymi pragnieniami, podsuwać Ci będzie kolejne możliwości. I Ty znów wybierasz... A możliwości poprawy będą się pojawiały do momentu, w którym pragnienie zmiany będzie w Tobie bardzo żywe.

No OK, ale co się dzieje, kiedy mam w woreczku swoje ulubione łakocie i nagle pojawiają się mamy znajomi

i mama każe mi oddać te łąkocie tym, dla mnie, obcym ludziom? Czy będę egoistką, jeśli powiem, że nie dam? No, będę. Kluczowe zaś pytanie to nie: czy jestem egoistką, tylko, **jak się czuję z tym**, że nie dam im tych łąkoci? Bo jeśli im nie dam, a potem będę mieć cały dzień wyrzuty sumienia, że byłam taką niegrzeczną dziewczynką i się nie podzieliłam, a może ci ludzie byli strasznie głodni, a może oni też nie marzyli dziś o niczym innym, tylko o tych moich bezach właśnie, to... Nie jestem już egoistką, tylko męczennicą, która sama na własne życzenie wyrządza sobie krzywdę.

Jeśli już nie daję komuś ciasteczek, to powinnam się cieszyć tym, że zjem je sama i rozkoszować się ich smakiem. A kiedy dasz sobie to prawo, to musisz dać je również innym. Jeśli Ty masz prawo zjeść ciastka sam i się nie dzielić, nie możesz wymagać od innych, żeby byli inni niż Ty. Każdy i tak i tak jest egoistą. Wymiar tego egoizmu zależy od przekonań poszczególnych jednostek. Tego nie da się zmienić. Jaką ulgę jednak przynosi zaakceptowanie tego, że wszyscy mamy takie same prawa do robienia tego, co chcemy, prawda? Nie chodzi o to, że ja mam takie prawo i rozumiem to w aspekcie mojej osoby, ale kiedy to dotyczy np. mojego dziecka, żony, czy męża, to to prawo zupełnie się zmienia i wtedy ono, ona, czy on, powinni respektować moje założenia, moje wytyczne i moje wymagania i zrezygnować ze swoich, bo ja tak chcę... naprawdę takie postępowanie to nie egoizm, tylko kontrolowanie. A kontrolowanie męczy. Bo jeśli dziś chcesz kontrolować zachowanie córki w aspekcie kontaktów z innymi i ona się w końcu temu podporządkuje, to zaraz zauważasz, że teraz



wychodzi po nocach i też chcesz mieć nad tym kontrolę. Potem znów nad kolejną rzeczą i w zasadzie, to nie tylko córkę chcesz kontrolować, ale też męża czy żonę, kochankę czy kochanka, matkę i ojca i znajomych. A w ogóle to przecież są grupy społeczne, całkiem nie do zniesienia, które mają totalnie anormalne poglądy polityczne czy zachowania seksualne. I chcesz ich kontrolować, nakazać przepisami, żeby musieli zachowywać się inaczej. A kiedy to się nie dzieje, czujesz się niespełniony... bo kontrolowanie wyrządza krzywdę tylko Tobie. A podstawą egoizmu jest: pozwól sobie robić, co chcesz i pozwól innym na to samo, nawet jeśli na tę chwilę tego nie umiesz zaakceptować. Ale proszę – daj sobie to prawo – do bycia egoistą. Egoistą, co oznacza, że zawsze najważniejsze dla Ciebie będzie to, jak Ty się czujesz. Zrozum, tu nie chodzi w ogóle o to, co będziesz robić. Naprawdę, możesz się poświęcać dla innych, przeprowadzać staruszki przez ulicę, ale i tak nie czuć się dobrze. Możesz też nigdy nie przeprowadzać staruszek i nie poświęcać się dla innych i też nie czuć się dobrze. To, co robisz ma bowiem znikome znaczenie dla Twojego samopoczucia. Podstawowe znaczenie zaś ma to, co myślisz o tym, co robisz. Znaczenie ma to, co myślisz o tym, po co to robisz. Znaczenie ma to, jak bardzo znasz swoje preferencje i to, co Ty lubisz robić. Możesz nie podać ręki staruszce, a w głowie mieć na nią mnóstwo przekleństw, strach przed byciem starym, albo obrzydzenie. Jednak te same odczucia mogą Ci towarzyszyć, kiedy podasz rękę staruszce i pomożesz jej przejść na drugą stronę. Błędem wielkim jest pogląd, który przez stulecia starano się ludziom wpoić, że to uczynki są najważniejsze. Niestety,

gdyby tak było, wśród nas byłoby mnóstwo szczęśliwych i zadowolonych ludzi. Wystarczyłoby komuś pomóc i już poziom szczęścia by w nas wzrastał. A ilu powinno być zadowolonych i szczęśliwych ludzi, którzy dzisiaj otrzymują pomoc od przeróżnych organizacji i osób? Niestety to nie zapewnia ani zadowolenia, ani szczęścia. Postawa odmienna, czyli taka, gdzie nikomu i dla nikogo niczego się nie robi też nie przynosi większych skutków.

Czas zacząć być egoistami i zrozumieć, że wszystko, co robimy dla innych, a przynosi nam to radość (w tym pomoc innym, angażowanie się w akcje pomocy, dawanie pracy, czy choćby miłe słowo i uścisk), to tak naprawdę robimy dla siebie i poziom zadowolenia jest jedyną i największą zapłatą za to. Jest to coś, co otrzymujesz już teraz i teraz jest to zbawienne dla chemii Twojego ciała. Ponieważ pozytywne emocje są stworzone dla Ciebie, żebyś mógł być szczęśliwy już tu i teraz, a nie kiedyś tam. Dopiero po śmierci! Teraz. I to poziom zadowolenia jest miarą Twojego egoizmu, a nie Twoje uczynki! Jeśli pomaganie, czy cokolwiek nie sprawia Ci przyjemności, albo nie sprawia Ci przyjemności w danej chwili, po prostu tego nie rób i daj sobie rozgrzeszenie.

Wszyscy mamy takie same prawo do bycia szczęśliwymi i życia według własnych preferencji. Nie chodzi o to, że skoro wszyscy będą mieli takie same prawa (mają od zawsze) do robienia wszystkiego, co chcą, to zaczną kraść, zabijać i mordować. Widzisz... ludzie, którzy chcą kraść i mordować, zapewniam Cię, robią to już dzisiaj i żadna siła, ani zapis ich nie powstrzyma. Ale Ciebie powstrzymuje strach i lęk. Twoja chęć kontroli zachowania innych ludzi wynika tylko i wyłącznie

ze strachu przed tym, że inni mogliby nagle zrobić coś, czego bardzo nie chcesz. Jest to Twój strach i tylko Ty go czujesz. Ci ludzie, których zachowanie wywołuje w Tobie ten strach się nie boją. A Ty nie wychodzisz z domu, nie masz przy sobie pieniędzy, nie pokazujesz, że masz pieniądze, zakładasz alarmy... wszystko ze strachu. A im bardziej się boisz, tym więcej wiadomości i informacji do Ciebie trafia, wywołujących więcej strachu. Im więcej informacji wywołujących więcej strachu, tym więcej sytuacji w Twoim środowisku, potwierdzających zasadność tego strachu, aż w końcu odczuwasz tyle strachu, że w Twoim własnym życiu zaczynają się pojawiać sytuacje, które są odpowiedzią na Twój strach. Strachem nie możesz kontrolować innych. Strach ogranicza, ale nigdy nie ogranicza innych, tylko Ciebie. Możesz napisać masę praw, co wolno robić, a czego nie, wynikających z Twojego strachu, ale nigdy nie powstrzymasz tym współtworzenia rzeczywistości. Współtworzenie rzeczywistości zawsze było i będzie i zawsze ci, którzy się boją będą współtworzyć swoją rzeczywistość z tymi, którzy strach wywołują. I nie zmienią tego żadne prawa pisane, więzienia i kary śmierci. Jedyną metodą na nieuczestniczenie w takich wydarzeniach jest wywołanie w sobie innych odczuć i zastąpienie nimi strachu. Wtedy Ty jesteś zadowolony i Twoja rzeczywistość daje Ci wciąż więcej powodów do zadowolenia. Kiedy Ty skupiasz się na nieprzyjemnych cechach innych ludzi, wywołujących w Tobie określone emocje, dostajesz wciąż więcej takich emocji pod postacią odpowiadających im cech ludzkich. Nie krzywdzisz nikogo prócz siebie! Nie kontrolujesz nikogo, a krzywdzisz siebie! Czy warto?

# Koniec nowym początkiem



Życie nie tyle, że jest obfite we wszystko, czego mi aktualnie potrzeba, ale jeszcze, w każdej chwili tworzę sobie to, czego chcę TERAZ. Zrozumiałam, że moje dzisiejsze pragnienia spełniają się jutro, a z tych spełnionych marzeń rodzą się kolejne, a ze spełnienia tych, znów rodzą się nowe. Spełnianie zaś tych swoich marzeń jest tak przyjemne, że nie może się z niczym równać.

Ja wciąż się uczę. Wciąż obserwuję i wciąż szukam nowych odpowiedzi na nowe pytania, które mi świtają w głowie. I kocham to życie, bo jest wielką przygodą, wciąż bogatą w niesamowite wydarzenia (kiedyś chyba o tym książkę napiszę, bo szkoda, żeby takie rewelacje się zmarnowały).

Kiedy zaczęłam bawić się kierowaniem swoim doświadczeniem świadomie, moje życie wypełniło się ciągiem świetnych przeżyć. Poznałam osobiście Esther i Jerry'ego Hicksów. Moja wielka fascynacja ludzkim ciałem i jego działaniem w połączeniu z psychiką, dała początek książce *Odchudzanie i Prawo Przyciągania*, choć z początku nawet nie myślałam, że to będzie książka. W cudowny sposób książka ukazała się w Empiku. I tak stopniowo, kiedy spełniały się moje kolejne marzenia, ja się cieszyłam ich kosztowaniem i z tego kosztowania rodziły się nowe pragnienia i tak jest do teraz. Okazało się, że to wcale nie jest trudne. I wcale nie jest to żadnym sekretem, tylko jest tak proste, że

może wydawać się za proste, żeby działało... To chyba jedyny sekret. Skarb ukryty w najbardziej widocznym miejscu, na które patrzysz codziennie. Zagląając do lustra...

Dzisiaj wiem, że jedyne ograniczenia, jakie mamy nakładamy na siebie sami poprzez nasze przekonania na temat tego, co możemy, a czego nie. Po latach pracy nad swoimi myślami, już świadomie, wciąż odkrywam moce, jakie drzemią w człowieku, albo raczej, jakie się budzą wraz ze świadomością. Nie tylko w kreowaniu swojego ciała, ale również otaczającej go rzeczywistości. I raduje się moje serce, bo żyję w tak pięknych czasach, kiedy nauka przychodzi z wielką pomocą i odpowiedziami na wiele pytań. Wszelkie te odkrycia tłumaczą, dlaczego ja tak szybko, bez wysiłku schudłam (opisuję to w książce *Odchudzanie i Prawo Przyziębienia*). Dlaczego ludzie nie mogą schudnąć lub wyleczyć się z chorób? Dlaczego inni doświadczają „cudów” i leczą się z nieuleczalnych chorób, dlaczego jedni są zdrowi, choć łamią wszelkie nakazy „zdrowego życia i żywienia” i dlaczego Ci, którzy przestrzegają tych zasad nie są odporni na choroby? Dlaczego jedni z nas wyglądają młodo, pomimo upływu czasu, a inni w wieku lat dwudziestu paru mają siwe włosy i zniszczoną cerę, a wcale nie piją i nie palą papierosów?

Stoimy dziś w obliczu wielkich zmian świadomości. Nowe odkrycia, bądź wytłumaczenia starych, dotąd niezrozumiałych, wyników badań zdecydowanie wpłyną na postrzeganie świata i naszego w nim udziału. Ja wiem, że własne doświadczenie kreuję sama i wiem, że potrafię sama się leczyć. Wiem nie tylko z książek, że to możliwe, ale wiem, bo robię to od wielu lat. Widziałam również wiele „cudownych” uzdrowień

(na seminarium Hicksów wyleczony pan z Parkinsona, ustąpienie bólów na moich seminariach).

Czy fakt, że dzisiejsza medycyna uważa te niezaprzeczalne doświadczenia za niewytłumaczalne przypadki może wpłynąć i zatrzymać proces, jaki się rozpoczął? Proces zmiany naszej świadomości z bezbronnych ofiar w świadomych twórców swojego doświadczenia? Nie, nie może... Zanim uznano, że istnieje układ krwionośny, na stosie spłonął naukowiec, który postawił taką tezę, drugi ledwo uniknął stosu. A czy to, że dopiero w 1628 roku uznano, że istotnie układ krwionośny istnieje i ówczesny świat nauki zaakceptował to odkrycie – znaczy, że zanim zostało to zaakceptowane, układ krwionośny nie istniał? Dzisiaj fizyka kwantowa dokonuje odkryć równie kontrowersyjnych dla naszej świadomości, udowadniając, że myśląc i czując wpływamy nie tylko na siebie, ale i na otaczający świat. Czy zatem do momentu uznania tych odkryć przez obecny świat nauki odbieramy realność tym wszystkim „cudownym” uzdrowieniom i małym cudom towarzyszącym nam w codziennym życiu? Czy będziemy czekać, aż lekarze będą nam mówić: „możesz pomóc sobie tylko sam”, czy już dziś uznamy, że mamy wpływ na to, jak wyglądamy i jak się czujemy. Czy już dziś uznamy, że to zależy nie od naszych rodziców, nie od dziadków i ich genów, nie od wypadku sprzed dziesięciu lat, nie od ilości chemii dodawanej do żywności, nie od innych zewnętrznych okoliczności – tylko od nas samych! Od tego, co o sobie myślimy, co uważamy za możliwe, w co wierzymy, a przede wszystkim, jakie mamy na co dzień emocje w związku z tym, co myślimy.

Pamiętajmy, że tworzymy tylko to, co znamy i uznajemy za prawdę, dokładnie jak ja uznając za prawdę, że mam ge-



Życiową pasją autorki jest... samo życie. Zafascynowana działaniem ludzkiego ciała i jego nieograniczonymi możliwościami łączy odkrycia nauki z praktyką życiową. Wiedzę otrzymaną bezpośrednio od Esther i Jerry`ego Hicks ukazuje w całkiem innym świetle, uzupełniając ją faktami z własnego życia. Będąc najlepszym przykładem tego, o czym pisze, udowadnia że żadna tragedia nie jest tragedią, tylko stanem przejściowym i to zawsze prowadzącym ku lepszemu.

Chcesz być wolny i szczęśliwy? Chcesz mieć pewność, że w życiu spotka Cię tylko to, co sobie stworzysz?

Dowiedz się zatem, jak:

- z każdej podejmowanej w życiu decyzji uczynić dobrą decyzję,
- bajki opowiadane Ci w dzieciństwie ukształtowały Twoje postrzeganie świata (zwracaj uwagę na to, czego teraz słuchają Twoje dzieci),
- poprzez myśli, przeżywane emocje i przekonania tworzysz swoją przyszłość.

Nie ma znaczenia co robisz, aby osiągnąć szczęście. Ważne jest tylko to, co myślisz. To Ty nadajesz znaczenie temu, co Cię otacza. A od tego znaczenia zależy Twoje doświadczenie.

**Dostrzegaj tylko pozytywne strony życia!**

PATRONI:



Cena: 29,20 zł

ISBN 978-83-7377-498-8



9 788373 774988