



Małgorzata Wójcik

Jesteś tym,
czym są
Twoje myśli

Jak świadomie wymyślić sobie
lepszą przyszłość



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



*Jesteś tym,
czym są Twoje myśli*



Małgorzata Wójcik

Jesteś tym, czym są Twoje myśli

Jak świadomie wymyślić sobie lepszą przyszłość

Zbiór moich osobistych przeżyć i doświadczeń opisanych w tej książce dedykuję moim ukochanym dzieciom Mateuszowi, Emilce i Elizie, mojemu ukochanemu mężczyźnie Wojtkowi, który swoją obecnością wspierał mnie podczas pisania tej książki oraz Fosforowi. To najcudowniejszy na świecie berneński pies pasterski, który jest niesamowity w swoich zabawnych zachowaniach.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
KOREKTA: Daria Wolska

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-7377-728-6

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
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



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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Podziękowania składam Pani Dyrektor Irenie Nawrockiej, za stworzenie wspaniałej szkoły STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ w Białymstoku, której jestem absolwentką. Wiedza oraz warsztaty, jakie otrzymałam od wspaniałej kadry, dały mi narzędzia i możliwości, które wprowadziłam do swojego życia i dzięki nim doświadczam teraz świadomego, lepszego, pełniejszego życia.

Dziękuję.

Szczególne podziękowania składam mojej promotorce Basi Antonowicz, która jest dla mnie mistrzem, autorytetem, wzorem do naśladowania na drodze rozwoju osobistego i duchowego oraz za wiedzę jaką mi przekazała.

Basiu, dziękuję.

Podziękowania składam, Michałowi Kidzińskiemu <http://SwiatlyEbiznes.pl>, którego poznałam w odpowiednim czasie i momencie mojego życia, i który zainspirował mnie do napisania tej książki.

Michał, dziękuję Ci.

Dziękuję moim kochanym dzieciom, które wytrwale pomagały mi pod względem technicznym przy pisaniu tej książki.

Dziękuję.

Szczególne podziękowania z głębi duszy i serca składam moim przyjaciółkom, które były ze mną w radosnych i trudnych chwilach mojego życia, wspierały mnie swoją obecnością, wiedzą i mądrością życiową, należą do nich: Halinka Bloch, Cecylia Bicz, Ania Doroszko, Magda Kitlińska, Agnieszka Kuczera, Edyta Kuchmacz, Elwira Kula, Iza Malina, Sylwia Mazur, Lucyna Mrozińska, Iwona Nowakowska, Katharina Maria Petke, Agata Rychtowska, Sara, Ilona Softysik, Aneta Sznajder, Renata Dłubiel-Żuwała, Mira Wierzbicka, Edyta Wróbel, Dorota Zielińska.

*Dziewczyny, jesteście Wspornikami!
Dziękuję Wam!*

Podziękowania składam również wszystkim ludziom, którzy sprawili mi wiele przykrości i cierpienia w życiu, a którzy w ten sposób szybciej zmobilizowali mnie do zmiany mojej postawy życiowej wobec dotychczasowych poglądów i ideałów, co wymagało ode mnie ciężkiej pracy i łatwe nie było, ale dzięki temu moje życie stało się łatwiejsze, lżejsze i przyjemniejsze.

Dziękuję.



Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1: Myśl = Rzeczywistość	13
Rozdział 2: Myśl = Energia	23
Rozdział 3: Myśl = Świadomość	33
Rozdział 4: Myśl = Przekonania	45
Rozdział 5: Myśl = Charakter	69
Rozdział 6: Myśl = Otoczenie	87
Rozdział 7: Myśl = Zdrowie	105
Rozdział 8: Myśl = Miłość	135
Rozdział 9: Myśl = Praca	165
Rozdział 10: Myśl = Finanse	197
Rozdział 11: Myśl = Odpowiedzialność..	213
Rozdział 12: Myśl = Zakończenie	239



Wstęp

Witam Cię Serdecznie

To dla mnie ogromny zaszczyt, że trzymasz i czytasz tę książkę, jest to moja pierwsza publikacja, cieszę się, że mogę podzielić się z Tobą moimi doświadczeniami i przemyśleniami – być może skorzystasz z tych porad i wprowadzisz je do swojego życia. Chcę Cię również poinformować, że nie daję żadnej gwarancji, że metody i techniki, które są zawarte w tym materiale, zmienią Twoje życie w chwili, kiedy zaczniesz je stosować, ponieważ u każdego z nas proces zmian zachodzi inaczej. W niektórych przypadkach efekt będzie natychmiastowy, a w innych trzeba będzie poczekać na wyniki swoich działań, co z kolei wiąże się z wykazaniem cierpliwości. Metody i techniki, które tu opisałam, są zbiorem moich osobistych przeżyć i doświadczeń, stosowałam je wytrwale i nadal stosuję, ponieważ moim pragnieniem i marzeniem było i jest życie w wolności i obfitości. Rozwojem duchowym i osobistym zajmuję się od 18 lat i cały czas pracuję nad sobą. Wiem, że to długi okres i taka liczba może wzbudzić przerażenie. Gdybym nie podjęła się tej pracy nad sobą i nie robiłabym nic w tym kierunku, to czas i tak by upłynął i tak też by minęło 18 lat, tylko że ja nie byłabym w miejscu,

w którym jestem. Z pewnością nie pisałam tych słów i nie dzieliłabym się z Tobą moimi radami, doświadczeniami i wiedzą, a być może już by mnie na tym świecie nie było. W ciągu tych 18 lat skończyłam dwuipółletnie Studium Psychologii Psychotronicznej w Częstochowie, roczne Studium Terapii Naturalnych w Częstochowie, NLP w Krakowie oraz wiele kursów i warsztatów dotyczących rozwoju duchowego i osobistego między innymi warsztat psychologiczny – prosperowanie energetyczne, kurs radiestezji, trening interpersonalny, Pierwszy Stopień Reiki (uzdrawianie energetyczne), wielokrotnie brałam udział w ustawieniach rodzinnych hellingerowskich.

W życiu zawodowym od 20 lat prowadzę własną firmę, która przechodziła wzloty i upadki, z którymi należało sobie poradzić. Odkąd sięgam pamięcią, moje życie było smutne i szare, ponieważ pochodzę z rodziny patologicznej (alkoholizm), gdzie nie zaznałam miłości, czułości i ciepła rodzinnego. Jako dziecko wychowywałam się w ciągłym strachu, lęku, chłdzie emocjonalnym, bez radości i tym też nasiąknęłam od najmłodszych lat i z takim bagażem ruszyłam w dorosłe życie.

Celem mojej książki jest przedstawienie Ci, jaką rolę ma MYŚL w tworzeniu rzeczywistości, że wszystko jest energią, która pochodzi od myśli, że energia przyciąga do Ciebie właśnie to, o czym myślisz – czyli myśli stają się rzeczami. Wszystko co Cię otacza czyli świat zewnętrzny ten materialny – pochodzi od myśli – czyli od świata wewnętrznego tego duchowego, i te dwa światy są ze sobą powiązane, splecione, mają na siebie wzajemny wpływ, a łącznikiem pomiędzy tymi światami jest energia czyli MYŚL. W każdej chwili możesz dokonać zmian, Twoje życie może stać się cudem, jeżeli weźmiesz je w swoje

ręce lub koszmarem, jeżeli pozwolisz, aby warunki zewnętrzne Tobą kierowały. Ty nadajesz sens swojemu życiu, więc przejmij ster i działaj. Myśli, które skupiają się na brakach i niedostatku, tworzą właśnie braki i niedostatek; myśli, które skupiają się na dostatku – przyciągają właśnie dostatek, tak działa Prawo Przyciągania, podobne przyciąga podobne na wszystkich płaszczyznach Twojego życia. Wiedza i świadomość o tym jak funkcjonują te Prawa we Wszechświecie, pomogą Ci je uzyskać. Jeżeli chcesz bogactwa, to zdobądź świadomość bogactwa, jeżeli pragniesz zdrowia, to zdobądź świadomość zdrowia, jeżeli chcesz sukcesu, to zdobądź świadomość sukcesu itp. Świat zewnętrzny zawsze dopasowuje się do Twojego świata wewnętrznego, dlatego w tym procesie rozwoju duchowego i osobistego bardzo ważna jest praca nad swoimi myślami. Z każdej sytuacji – nawet tej z pozoru beznadziejnej – możesz wyjść za pomocą właściwych konstruktywnych myśli i właściwego działania. Jeżeli tylko zapanujesz nad swoim umysłem, uzyskasz dostęp do prostych rozwiązań, ponieważ one zawsze istnieją. To lęk i strach paraliżują nas i nie jesteśmy w stanie zobaczyć właściwego rozwiązania. Zmieniając swoje myśli, jednocześnie zmieniasz swoje przeznaczenie, ponieważ Twoje życie jest tym, czym one je czynią. Masz PRAWO do lepszego życia, więc zacznij je budować według swojego scenariusza i pamiętaj, że;

Marzenia są po to, by się spełniały.

Rozdział 6:

Myśl = Otoczenie

Pracując nad sobą i swoim rozwojem duchowym, każdego dnia będziesz o krok do przodu w swoich postanowieniach i zamiarach, będziesz odczuwał wewnętrzną ulgę i spokój, a ten stan będzie cię motywował do dalszej i intensywnej pracy nad sobą. Sumiennie i wytrwale rozwiązuje każdą niekorzystną dla siebie sytuację. Pamiętaj, że kiedy zmieniasz swoje myśli, panujesz nad nimi i widzisz rezultaty, to stają się one kołem napędowym, motywacją do dalszego działania. Kiedy zaczniesz pielęgnować swoje myśli, to sukcesywnie zaczną ci się zmieniać środowisko, w którym obecnie żyjesz.

Z dnia na dzień odchodzą będą „starzy” znajomi, nawet wieloletnie kontakty przestaną istnieć w jednej sekundzie. Tak się dzieje, ponieważ kiedy pracujesz nad sobą i swoim życiem, to naturalną rzeczą jest fakt, że wchodzisz na wyższe wibracje i otoczenie siłą rzeczy musi ulec zmianie.

Osoby, które myślą inaczej niż ty, nie będą miały miejsca w twoim życiu, natomiast pojawią się nowi ludzie, nowe znajomości, nowe kontakty, nowe możliwości oraz nowe środowisko. Świat wokół ciebie zacznie się zmieniać jak w kalejdoskopie, zacznie nabierać kolorów, radosnych

dźwięków, uśmiechniętych ludzi, zapanuje w nim spokój i harmonia dokładnie taka sama jak w twoim wnętrzu.

W pierwszych chwilach, w tych odważnych i zdecydowanych zmianach, możesz być zdziwiony, że nie jest ci żal „tamtego” świata, a wręcz przeciwnie – odczujesz ulgę. Świadomość i zrozumienie tego procesu pozwoli ci na przejście w naturalny i łagodny sposób przez te zmiany. Jest to oczywiste, że kiedy ty się zmieniasz, to będziesz przyciągać do siebie ludzi o takich samych wibracjach jak ty, którzy będą nadawać na tych samych „falach” co ty, pamiętaj, że wszystko jest energią, myśl jest energią, każda zmiana myśli będzie odbijać się w twoim otoczeniu. Rozwój duchowy i osobisty poszerza horyzont twojej świadomości, wskazuje nowe drogi, nowe możliwości, wówczas zauważasz, że odkąd podjąłeś pracę nad sobą, to o wiele lepiej radzisz sobie w życiu, to co dotychczas było twoim marzeniem, zaczyna realizować się w życiu, twoje upragnione od dawna zmiany zaczynasz sukcesywnie i bez większego wysiłku wprowadzać w życie. Przyglądasz się wówczas swojemu otoczeniu i zauważasz, że staje ci się ono obce, dzieje się tak, ponieważ otoczenie to od dłuższego czasu komunikowało się z tobą w określony i rozumiały dla nich sposób. Pamiętaj, że otoczenie, cały świat zewnętrzny, jest odbiciem twojego świata wewnętrznego. Kiedy funkcjonowałaś według starych schematów myślowych, które – jak już wiesz – stanowiły twoje przekonania, to otaczałaś się dokładnie takimi samymi ludźmi, którzy swoim postępowaniem i zachowaniem potwierdzali „prawdziwość” tych przekonań, wówczas stanowiłaś z nimi jedną całość, nawet nie zauważyłaś. Jak bardzo jesteś z nimi związany emocjonalnie, a emocja to przecież energia. Energia, która was wówczas łączyła i spajała, zo-

stała przez ciebie w wyniku pracy nad sobą przetransformowana na wyższe wibracje i rzeczą naturalną jest to, że dotychczasowy wzorzec komunikowania się między wami został zerwany. Bardzo często w takich przypadkach najbliższe ci osoby: rodzina, przyjaciele, znajomi zaczynają odczuwać niepokój i najczęściej woleliby, abyś został taki, jaki byłeś wcześniej, tylko że ty posmakowałeś wartościowszego życia, poczułeś SIŁĘ, która cię prowadzi i nigdy już nie będziesz chciał być taki jak dawniej. Tu nie ma odwrotu. Jest to niemożliwe! Jeżeli wejdiesz na ścieżkę rozwoju duchowego, to idziesz tylko i wyłącznie do przodu, nie zatrzymujesz się... SIŁA, którą wytworzyłeś w sobie podczas pracy nad sobą, nieustannie prowadzi cię będzie tylko i wyłącznie do przodu, w tym procesie nie ma przystanku i wcale nie będziesz chciał się zatrzymywać. Nie jest również możliwe, abyś zawrócił i cofnął się do „poprzedniego” życia, dlatego w niektórych przypadkach zerwiesz całkowicie z przeszłością, z dawnym otoczeniem i jej osobami, a nawet z niektórymi członkami rodziny, którzy woleliby, abyś został taki jak dawniej, ty już takiego życia nie będziesz chciał. Dlaczego? Dlatego, że kiedy zaczniesz się rozwijać i uświadomisz sobie, że otaczasz się ludźmi słabymi, którzy nieustannie narzekają, mają negatywne spojrzenie na świat, manipulują tobą, kierują się przyziemnymi wartościami, to świadomość tego faktu sprawi, iż nie będziesz już miał ochoty otaczać się ludźmi, którzy działają na ciebie przygnębiająco i destrukcyjnie. Zauważysz, że po spotkaniu z takimi osobami jesteś osłabiony, boli cię głowa, źle się czujesz, jesteś wyczerpany, a to wszystko dlatego, że emanują oni wibracjami o niskiej częstotliwości, ich myśli czyli energie nie są spójne z twoimi myślami i z twoimi wibracjami.

Nie należy też przekonywać tych osób, aby kierowały się zasadami Prawa Przyciągania, ponieważ każdy doświadcza swojego życia w odpowiedni dla siebie sposób, decydując jednocześnie o jakości swojego życia. Pozwól tym osobom pozostać w swojej świadomości i na właściwej dla nich częstotliwości. Jeżeli będą chcieli skorzystać z twojej wiedzy, to bardzo chętnie im jej udziel. Ludzie, którzy cię otaczają, niosą ci doskonałą informację, co dzieje się w twoim wnętrzu. Podobne przyciąga podobne, takie są Prawa Wszechświata. Z chwilą kiedy zaczniesz zmieniać swoje myśli z negatywnych na pozytywne, zaczniesz zmieniać się twoja osobowość oraz twój dotychczasowy system wartości i kiedy zaczniesz się zmieniać, to automatycznie będziesz przyciągać do siebie innych ludzi o wyższych wibracjach, ludzi – których system wartości jest na tym samym poziomie jak twój. Podobieństwa się przyciągają, tak działa Prawo Przyciągania.

Otoczenie, świat zewnętrzny, stanowi o twoich wartościach wewnętrznych, jesteście ze sobą ściśle połączeni i splątani tak bardzo, że nawet tego nie zauważasz. Twoje wewnętrzne szczęście i harmonia jest magnesem, który przyciągnie do ciebie dokładnie ludzi o tych samych cechach. Oczywiście podczas twojego rozwoju duchowego będziesz również spotykał ludzi, którzy będą ci dokuczać, rzucać kłody pod nogi itp. Pamiętaj – im więcej tych przeszkód, tym lepiej dla ciebie. Na początku może być ci z tego powodu przykro, co wprowadzi cię w stan smutku i wywoła negatywne emocje, które – jak wiesz – należy natychmiast siłą woli przekształcić w pozytywną myśl i nie pozwolić, aby inne osoby swoim zachowaniem wpływały na jakość twoich uczuć i emocji. Wszystkie negatywne wydarzenia, jakie doświadczasz w życiu, są TYLKO okazją

do twojego wzrostu i rozwoju duchowego, a ludzi, którzy ci „dokuczają”, potraktuj jak najlepszych indywidualnych nauczycieli emocjonalnych, ponieważ swoim zachowaniem będą chcieli wzbudzić w tobie strach, lęk, poczucie winy, nienawiść, gniew, osądzanie, złość itp. Takie stany wywołują negatywne emocje, a to nie jest droga i kierunek, którym ty idziesz. Wówczas bardzo szybko i z jeszcze większą świadomością twój rozwój nabierze tempa, a wraz z nim zmiana twojego życia na lepsze. Takich ludzi błogosław w swoim życiu i dziękuj im za każde wydarzenie, które wnoszą do twojego życia, gdyż w ten sposób informują Cię, że są jeszcze w tobie negatywne emocje do przepracowania, które należy jak najszybciej wyeliminować ze swojego umysłu. Nie ma wrogów, to tylko najlepsi na świecie osobiści nauczyciele emocjonalni, którzy wybijają cię na wyższe wibracje, a jednocześnie przyczyniają się do jeszcze szybszego twojego rozwoju duchowego i osobistego. W ten sposób poziom pozytywnej energii w tobie wzrasta, świadomość się poszerza, masz władzę nad swoim umysłem, emocjami, tym co wewnątrz i jednocześnie masz władzę nad życiem – tym co zewnętrzne. To dzięki tym indywidualnym nauczycielom emocjonalnym staniesz się silny i nie będzie miało już wówczas najmniejszego znaczenia, jak negatywnych ludzi spotkasz na swojej drodze lub w jak trudnej czy przykrej znajdziesz się sytuacji, to i tak nie będzie to miało na ciebie wpływu, nie będziesz się identyfikował z tymi osobami i wydarzeniami, ponieważ nie będą one miały z tobą powiązania. Dzieję się tak ponieważ twoi najlepsi osobiści nauczyciele emocjonalni pokazują ci, jak nie należy postępować, a ty jako najlepszy uczeń doskonale i perfekcyjnie przyswajasz i wykonujesz ich nauki. Tylko najlepsi uczniowie otrzymują najtrud-

niejsze zadania i twój osobisty nauczyciel doskonale o tym wie. Z perspektywy czasu, kiedy przyjrzyś się tej „lekcji”, zauważysz, że przyniosła ci ona szybciej i jeszcze więcej korzystnych zmian, a nawet otworzyła nowe możliwości życiowe i w nieoczekiwany sposób doprowadziła do spełnienia się twoich najskrytszych marzeń. Twój najlepszy, osobiście nauczyciel emocjonalnie doskonale wie, że masz prawo do lepszego i pełniejszego życia, więc robią wszystko, abyś się tam jak najszybciej dostał i za to należy ich szanować i błogosławić każdego dnia.

Otoczenie, w którym się znajdujesz, czyli wszystko co ciebie otacza, jest energią, wszystko wibruje i ma na siebie wzajemny wpływ. Wszystko absolutnie wszystko, jest odbiciem twojego stanu umysłu czyli myśli. Rozejrzyj się, przyjrzyj się rzeczom, które wypełniają twoją przestrzeń, a każda z nich pochłania twoją energię, a ty pochłaniasz energię tych rzeczy. Jesteście ze sobą połączeni na poziomie atomowym i komórkowym waszego istnienia. Wszelki chaos myślowy w umyśle czyli w twoim świecie wewnętrznym odbija się w materialnej postaci czyli w twoim świecie zewnętrznym, ponieważ te dwa światy są ze sobą połączone i stanowią jedność i tak na przykład bałagan w szafie jest odbiciem bałaganu myśli, wszelkie gromadzenie nieprzydatnych i niepotrzebnych rzeczy reprezentuje twoje stare, niczemu już nie służące przekonania. W chwili, w której zaczniesz zmieniać swoje myśli, zmieni się twoja świadomość oraz twoja postawa mentalna, a wraz z nią zmieni się otoczenie, w którym się znajdujesz. W pewnym momencie swojego życia poczujesz potrzebę natychmiastowego sprzątnięcia, malowania oraz remontowania pomieszczeń, w których przebywasz, ponieważ oczyszczasz umysł z negatywnych myśli, czyli swojego wnętrza, to automatycznie

sprzątasz swój świat zewnętrzny. Aby szybciej przekonać się, jak te dwa światy na siebie wpływają, przez tydzień, każdego dnia, zacznij sprzątać w swoich szafkach meblowych. Jednego dnia otwórz szafę, przejrzyj każde ubranie i jeżeli znajdzie się w niej rzecz, której nie używałeś co najmniej przez pół roku, to zapewniam cię, że ona ci się już nie przyda i jest informacją, że czas na zmiany. Odłóż wszystkie rzeczy, których nie używasz do worka, możesz je przekazać innym osobom lub sprzedać – najważniejsze aby nie zajmowały niepotrzebnie miejsce w szafie, jednocześnie zabierając twoją energię. Niech nie będzie ci żal tych niepotrzebnych rzeczy, ty ich nie używasz, więc ci one nie służą, ponieważ wszystko jest energią, to rzeczy te czują się niepotrzebne i tworzą w ten sposób negatywną energię blokując dostęp do napływających nowych potrzebnych i korzystnych rzeczy, które swoją potrzebą tworzą pozytywne wibracje, ponieważ ci służą. Oddając niepotrzebne tobie rzeczy innym osobom, przyczyniasz się do ich użytku. One na pewno się komuś przydadzą i będą mu służyć, bo takie jest PRAWO, podobne przyciąga podobne. Tobie te rzeczy nie służyły, więc od ciebie odchodzą, innym są potrzebne, więc do nich przychodzą, to bardzo proste! W miejsce tych nieużywanych rzeczy powstanie pustka, czysta przestrzeń, jednocześnie poczujesz ulgę, będziesz lepiej oddychał, zrobi się jasno i przejrzyste, jednocześnie zapewniam cię, że to puste miejsce bardzo szybko zapełni się nowymi, użytecznymi rzeczami i nie zastanawiaj się, czy będziesz miał je za co kupić, bo marnujesz w ten sposób niepotrzebnie swoją energię. Wypełnieniem pustki zajmij się Wszechświat, ty zajmij się utrzymaniem porządku i pozytywnej energii. Drugi dzień przeznacz na sprzątanie w szufladach, będziesz zdziwiony, ile niepotrzebnych rze-

czy w nich się znajduje, świadomość, że te wszystkie połamane długopisy, niepotrzebne karteczki, gumki, paragony, przeróżne opakowania po słodyczach i wszystko, absolutnie wszystko, czego nie używasz jest energią i wpływa na ciebie swoją bezużytecznością, jednocześnie zabierając ci energię, sprawi, że szybciej się ich pozbędziesz. W przeciwnym razie nie bądź zdziwiony, że źle się czujesz, jesteś słaby i nic ci się nie chce robić. Posprzątaj w szufladach, wyrzuć wszystkie nieużyteczne rzeczy, a od razu poczujesz się lepiej, nabierzesz sił, powietrze zrobi się świeże, bo zostanie oczyszczone z negatywnej energii. Następny dzień przeznacz na sprzątanie garażu, piwnicy lub pomieszczeń gospodarczych i tu znowu zostaniesz zaskoczony, ile twojej energii pochłaniają rzeczy nieużyteczne w większości popsute, zniszczone, tak zwane „przyda się”. Nie przyda się! To co jest nieużyteczne teraz, nie będzie ci już służyć, ponieważ twoje nowe myślenie, praca nad swoim rozwojem przyczynia się do powstania nowych, użytecznych wartości, które jednocześnie służą tobie i innym, więc wszystko to, co przestało być użyteczne w twoim życiu, zniknie z niego. Te wszystkie niepotrzebne rzeczy są informacją dla ciebie, że na swojej drodze rozwoju duchowego i osobistego rozwijasz się, a ich sprzątanie to proces, w którym wchodzisz na wyższe wibracje, które z kolei wpływają pozytywnie na jakość twojego życia. Należy również usunąć z życia wszystkie rzeczy, z którymi jesteś emocjonalnie związany, a które swoimi wspomnieniami wywołują negatywne emocje – na przykład jeżeli otrzymałeś prezent od osoby, która miała na ciebie negatywny wpływ, to jednocześnie z tym prezentem dostałeś jej energię i jesteś z nią związany na poziomie energetycznym. I chociaż tej osoby fizycznie nie ma przy tobie, to jest jej energia, bo wszyst-

ko jest energią. Jeżeli dokonujesz zmian w swoim życiu, i z pewnych przyczyn nie możesz się uwolnić od przeszłości i negatywnych wspomnień, rozejrzyj się wokół siebie, posprzątaj i pozbadź się wszystkich rzeczy, które wywołują negatywne uczucia. Wszystko co znajduje się w twoim otoczeniu i ma pozytywny wzajemny wpływ, przyczyni się do lepszej jakości twojego życia, a wszystko to co działa destruktywnie, przyczynia się do zastoju i stagnacji w życiu, dlatego bardzo ważne jest utrzymanie porządku umysłu, który przyczynia się do porządku zewnętrznego czyli twojego otoczenia.

Kolory, które cię otaczają, na przykład ubrań, mebli, ścian, samochodu itp. również są odbiciem twoich myśli i uczuć z nimi związanych, ponieważ wszystko jest energią, wszystko wibruje, kolory też...

Kolor:

- **brązowy** oznacza brak stabilności życiowej, stałe zamartwianie się o przyszłość, brak wiary w siebie i swoje możliwości;
kieruj myśli na: jestem bezpieczny zawsze i wszędzie, doskonale radzę sobie z każdą napotkaną sytuacją w życiu, moje życie jest stabilne.
- **biały** oznacza niewinność, czystość, otwartość na nowe możliwości życiowe, izolowanie się od świata, jałowość w życiu;
kieruj myśli na: jestem otwarty na wszelkie dobra tego świata, przyjmuję z wdzięcznością nadchodzące do mnie korzystne wydarzenia, jestem życzliwy, zgodny i wiarygodny ze wszystkim co mnie otacza.
- **czarny** oznacza smutek, przygnębienie, bunt, bierność, brak miłości, dominację, destrukcję;
kieruj myśli na: jestem radosny, kocham siebie, widzę bezpieczny świat, jestem aktywny w swoim życiu i mam dużo po-

zytywnej energii do działania na wszystkich płaszczyznach mojego życia, jestem dobroczynny i kreatywny.

- **czerwony** oznacza aktywność, nadpobudliwość, działanie, nerwowość;
kieruj myśli na: wszystko co robię służy z korzyścią mnie i innym, moje aktywne działanie przynosi owoce i rodzi nowe, kreatywne pomysły, jestem zdecydowany we wszystkim co robię.
- **różowy** oznacza naiwność, niedojrzałość;
kieruj myśli na: jestem dojrzałą i odpowiedzialną osobą.
- **niebieski** oznacza dążenie do doskonałości, tworzenie czegoś nowego, twórczość i niewinność;
kieruj myśli na: w każdym aspekcie mojego życia jestem twórczy, moje życie jest doskonałe, harmonijne i święte.
- **granatowy** oznacza kontrolę nad światem, dyscyplinę, sumienność, odpowiedzialność;
kieruj myśli na: jestem zdyscyplinowany i odpowiedzialny we wszystkim co robię w swoim życiu.
- **zielony** symbolizuje nadzieję, równowagę, emocjonalność, dyskretność;
kieruj myśli na: jestem spokojny, wyciszony, skupiony i potrafię zapanować nad moimi emocjami, jestem tolerancyjny, wrażliwy na piękno, które mnie otacza.
- **żółty** oznacza lęk przed samotnością, złość, nerwowość, potrzebę kontaktu z innymi, niedokładność, powierzchowność;
kieruj myśli na: jestem bezpieczny, otaczam się przyjaznymi ludźmi, jestem spokojny, jestem doceniany, w tym co robię, szybko i sprawnie wykonuję wszystkie moje zadania w życiu.
- **szary** oznacza wyciszenie się i wycofanie z życia, bierność, jest kolorem wyrzeczeń;
kieruj myśli na: jestem pomocny sobie i innym, cierpliwie i wytrwale odnoszę sukces za sukcesem.
- **złoty** oznacza zamięłowanie do materii;

kieruj myśli na: moje myśli i czyny są bogate i czyste, żyję w luksusie, jestem chwalony we wszystkim, co robię, jestem bogaty, w życiu odnoszę same sukcesy, jestem wyrozumiały i oświecony.

- **srebrny** oznacza melancholijność, tęsknotę, samotność, romantyzm, chaotyczność;

kieruj myśli na: kocham siebie i świat, otaczam się ludźmi o wielkim sercu, mój romantyzm widoczny jest w każdym moim działaniu, jestem spokojny i bystry w swoich działaniach.

- **fioletowy** symbolizuje duchowość, pomaga w podniesieniu niskiej samooceny, to kolor wyniosły, dyktatorski, snobistyczny, zarozumiały;

kieruj myśli na: Bóg jest we mnie, jestem uduchowionym i cudownym człowiekiem, moje czyny są szlachetne i wyniosłe.

- **pomarańczowy** oznacza dążenie do celu, entuzjazm, szczęście, tolerancję;

kieruj myśli na: doskonale radzę sobie w życiu, swoje cele uzyskuję lekko i przyjemnie, w swoim życiu jestem szczęśliwy, hojny, czuły i wesoły.

Kolor stanowi integralną część twojego otoczenia, odzwierciedla się w domach, pracy, szkołach szpitalach, meblach ubraniach itp., ma wpływ na stan zdrowia, na twoją postawę ciała, przeżyć duchowych i psychicznych. Kolor jest nastrojem emocjonalnym, nastrój jest uczuciem, a uczucie jest myślą. Myśl jest początkiem wszystkiego – koloru też.

Każdy kolor wywołuje w nas odpowiadające mu uczucia i tak na przykład kolory jasne: żółty, pomarańczowy, czerwony, zielony, złoty, różowy, błękitny sprawiają, że czujemy się dobrze, radośnie, przyjemnie, ciepło i bezpiecznie; natomiast kolory takie jak: czarny, szary czy brązowy

wywołują w nas smutek. Jeżeli w twoim życiu większość otaczających cię przedmiotów – łącznie z garderobą jaką nosisz, jest w smutnych kolorach, to jest to informacja dla ciebie, jakie myśli goszczą w twoim umyśle, na czym skupiasz uwagę i nad czym należy popracować. Kiedy jest ci smutno i nie masz na nic ochoty, to zapal czerwoną świeczkę, rozłóż na stole żółte serwetki, wstaw do wazonu kolorowe kwiaty, załóż na siebie chociaż najdrobniejszą rzecz w kolorze budzącym radość, może to być czerwony pasek, żółta apaszka, kolorowe kolczyki, krawat, koszula, skarpetki, cokolwiek – najważniejsze abyś przekonał się, że najdrobniejsza rzecz wywołuje uczucie radości i przyczynia się do twojego nastroju. Kolory mogą być ci pomocne, również podczas postrzegania niekorzystnej dla ciebie sytuacji życiowej. Im więcej radosnych kolorów mają obrazy w twoim umyśle, tym więcej ich zobaczysz w swoim otoczeniu.

Przeszłość i przyszłość nie istnieją. Liczy się tylko teraźniejszość i wszystko, co widzisz i czujesz TERAZ stanowi o jakości twojego życia. Jeżeli TERAZ myśli i wywołujące je uczucia odtwarzają przykre sceny z przeszłości lub widzisz siebie TERAZ w sytuacjach przygnębiających i trudnych do rozwiązania, to utrzymujesz i jednocześnie nadajesz moc tym negatywnym wydarzeniom, widzisz je w szarych smutnych kolorach, które to stwarzają jeszcze więcej tych negatywów zgodnie z Prawem Przyciągania – to, na czym skupiasz uwagę, wzrasta. Twoja przyszłość i wszystko co cię w niej będzie otaczać, zależy od teraźniejszości oraz wszystko co cię TERAZ otacza, to jaką nadajesz TERAZ temu moc i znaczenie, również zależy od teraźniejszości. Najważniejsza jest chwila obecna, teraźniejszość, TU I TERAZ. Za każdym razem kiedy poczujesz

się bezsilny wobec otaczającej cię niekorzystnej sytuacji, spróbuj wykonać następujące ćwiczenie:

Usiądź wygodnie w fotelu lub na krześle, weź głęboki oddech, rozluźnij się i przywołaj negatywny obraz z przeszłości lub przykre dla ciebie wydarzenie, albo trudną sytuację, z którą zmagasz się od dłuższego czasu. Dla ułatwienia ćwiczenia możesz zamknąć oczy. Teraz kiedy ten obraz pojawił się w twoim umyśle, przyjrzyj mu się. Co widzisz? Kogo widzisz? Co Cię w nim otacza? Czy ten obraz jest duży czy mały? Czy jest wyraźny czy zamazany? Jakie kolory mu towarzyszą, czarno-białe, szare? Co czujesz kiedy patrzysz na niego? Czy w tym obrazie wydarzenia poruszają się wolno, nerwowo, chaotycznie? Czy czujesz smutek, chłód? Przyjrzyj się dokładnie temu, co widzisz? Wsłuchaj się uważnie w swoje myśli na jego temat i poczuć, jakie emocje z tego obrazu wypływają i wpływają na twój stan umysłu i samopoczucie, które automatycznie przyciągają do twojego życia coraz więcej smutku. Teraz oczami wyobraźni w swoim umyśle zacznij zmieniać ten obraz na taki, jaki chcesz. Zobacz siebie, jak doskonale radzisz sobie w tej sytuacji wymarż wszystko, co jest negatywne, usuń wszystkie rzeczy wywołujące złe uczucia, nadaj tym obrazom radosne i wesołe kolory, puść miłą dla siebie muzykę, a teraz spraw, aby wszystko co znajduje się w tym obrazie, zaczęło tańczyć, uśmiechać się łącznie z tobą, poczuć zapach tego, co widzisz, spójrz jak to, co przed chwilą było ciężkie i przygnębiające, teraz jest czyste, lekkie i przyjemne, i jak się czujesz, dobrze, bezpiecznie, pewnie. To ty stworzyłeś ten piękny obraz w umyśle, nadałeś mu moc i znaczenie oraz związane z nim pozytywne uczucia, i to od ciebie zależy, jakie emocje teraz przeżywasz, jeszcze raz przyjrzyj się temu, co stworzyłeś, poczuć ten bajeczny pełny kolorowych barw obraz, ten pełny pozytywnej energii stan emocjonalny wpływa teraz na każdą komórkę twojego ciała, tworzy pozytywne uczucie czyli emocje,

które przyciągają więcej takich pozytywnych doznań i wydarzeń w twoim życiu. Im więcej ciepłych kolorów w twoim umyśle, tym więcej ciepła wypłynie z niego; im więcej ciepła dasz tym więcej ciepła dostaniesz. Pozostań w tym stanie przez parę minut, aby twoje ciało i umysł zakotwiczyły te doznania.

Każde ćwiczenie wymaga systematyczności i dokładności, dlatego bardzo ważne jest, abyś wykonywał je z uwagą skupioną na tym, co chcesz, a nie na tym czego nie chcesz, gdyż – jak wiesz – energia podąża za uwagą i to od niej zależy, co wydarza się w naszym życiu. Jak nie chcesz smutnego życia, to myśl o radosnym życiu, jak nie chcesz biedy, to myśl o bogactwie, pamiętaj, że to, na czym skupiasz uwagę wzrasta i jeżeli myślisz, czyli skupiasz się na niechcianych, otaczających cię rzeczach, to właśnie je do siebie przyciągasz. Każdą sytuację, w której się znajdujesz, możesz zmienić, zmieniając myśli na jej temat. Ćwicz umysł, w każdej wolnej chwili aż dojdiesz do momentu, który pozwoli ci przyjmować w życiu różne sytuacje bez nadawania im niepotrzebnie swojej uwagi i emocji, będziesz je traktował jak pouczające lekcje życiowe, które jak trampolina wybijają cię na wyższy poziom w twojej egzystencji osobistej i duchowej. Każda myśl tworzy uczucie, a uczucie wywołuje emocje. Na to co myślisz i co czujesz, znajdziesz odpowiedź w otaczającym cię świecie zewnętrznym. Jaka myśl – takie uczucie, jakie uczucie – taka emocja. A teraz pomyśl o przykrej dla ciebie sytuacji... co czujesz? Smutek? Zimno przeszło przez twoje ciało, chłód, zrobiło ci się niedobrze? Zobaczyłeś czarne, Smutne kolory? A teraz pomyśl o miłej i pozytywnej dla ciebie sytuacji lub osobie. Co teraz czujesz. Zrobiło ci się ciepło, błogo, radośnie, uśmiechasz się, twoje ciało

się rozluźniło, zniknęło napięcie, widzisz ciepłe i radosne kolory, jest Ci przyjemnie. A teraz pomyśl o przykrej sytuacji. A teraz pomyśl o miłym wydarzeniu i tak na przemian. Po tym ćwiczeniu zauważyłeś, że to Ty decydujesz, o czym myślisz i jak się w związku z tymi myślami i uczuciami czujesz. Świadomość, że w każdej sytuacji, o której pomyślisz – pozytywnej czy negatywnej, możesz decydować, jak będziesz się czuł, co będziesz przeżywał, kim i czym będziesz się otaczał, pomoże ci łagodniej przechodzić przez poszczególne etapy swojego życia, jednocześnie szanując swoją energię i kierując ją na pozytywne obrazy, które tym samym przyciągną do twojego życia więcej korzystnych wydarzeń, a przecież cały czas chodzi o to, aby życie było przyjemne, radosne i szczęśliwe. Przyglądaj się swojej myśli. Zabrudzony umysł negatywną myślą zatracza spokój, harmonię i zatapia się w chaosie. Chaos minie w chwili, w której będziesz przyglądał się swoim obrazom w umyśle i zdystansujesz się do nich, wyobraź sobie, że umysł to ekran – a myśli i obrazy to film, a twoja WŁADZA nad umysłem to pilot. Obejrzyj film, czyli niech te myśli przepłyną przez twój umysł i pozwól im odejść. Każde twoje skupienie się na negatywnej scenie, czyli zatrzymanie kadru filmowego pilotem za Twoim przyzwoleniem, czyli WŁADZĄ powoduje, że skupiasz uwagę na negatywnym obrazie i ty SAM nie pozwalasz, aby ta scena odeszła z twojego życia – czyli ekranu aż do chwili, w której użyjesz pilota – czyli swojej WŁADZY i naciśniesz *play* czyli pozwolisz, aby obraz (myśli) odtwarzał się (płynął) dalej. Twoja świadomość i wiedza dają ci pełną kontrolę nad tymi obrazami i w każdej chwili, jeżeli chcesz, możesz je zatrzymać, co powoduje skupianie się nad negatywnymi scenami, które wywołują przy-

kre uczucia, możesz również ten zatrzymany negatywny obraz przetransformować w pozytywny, używając wcześniej omawianego ćwiczenia, w tym celu użyj wszystkich swoich zmysłów, smakowych, słuchowych, węchowych, czuciowych, aby to co zatrzymane i widoczne na ekranie, które wywołuje negatywne uczucia, zmieniło się za twoim przyzwoleniem w pozytywne obrazy i uczucia. Możesz również je puścić (przewinąć film) czyli pozwolić, aby wszystkie myśli negatywne przepłynęły przez umysł bez nadawania im mocy i odeszły z niego, co spowoduje poczucie ulgi i swobody czyli pozytywne samopoczucie. Takie zdystansowanie, które wymaga wielokrotnych ćwiczeń, czyli uważne obserwowanie siebie i swoich uczuć spowoduje, że wszystkie te toksyczne myśli i związanie z nimi uczucia, wspomnienia i skojarzenia rozpuszczą się, odejdą od ciebie, miną i odpłyną. Pozostanie wtedy czysty i klarowny umysł i to samo odzwierciedli się w otaczającym cię świecie. Jeżeli w danym momencie swojego życia doświadczasz niekorzystnych sytuacji, to postaraj się nie nadawać im mocy, a wówczas szybciej one od ciebie odejdą. Najważniejsze abyś nie stawiał oporu tym wydarzeniom, czyli pozwolił im płynąć, zaakceptuj je, potraktuj jak najlepsze lekcje życiowe i pozwól im odejść. W ten sposób wszelkie niepowodzenia zaczną małymi krokami znikać z twojego otoczenia. Sama negatywna myśl nie jest groźna, kiedy pozwolisz jej swobodnie przepływać przez umysł, to TY, pod wpływem skupienia i nacisku na niej sprawiasz, że nabiera ona mocy i ma władzę nad tobą.

Wszystko absolutnie wszystko, co jest widoczne dla oczu, cały świat zewnętrzny i wszystko co cię otacza, jest dokładnie odbiciem twojego świata wewnętrznego i wszystkiego, absolutnie wszystkiego co dzieje się w two-

Myśl = Otoczenie

im umyśle. Wszystko co się wokół ciebie znajduje, jednocześnie ma wpływ na twoje samopoczucie, które ma swój początek w myśli i wypływa z twojego stanu umysłu. Kiedy zadbasz o swoje myśli i uporządkujesz je, to wszystko co się wokół ciebie znajduje – czyli twoje otoczenie – stanie się czyste, klarowne, spokojne i harmonijne.

*Otoczenie jest odbiciem
twoich myśli*



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Małgorzata Wójcik od wielu lat zajmuje się rozwojem duchowym, a swoją wiedzę i doświadczenie wykorzystuje w życiu osobistym i zawodowym. Jest absolwentką *Studium Psychologii Psychotronicznej*. W tej książce udowadnia, dlaczego każda myśl kielkująca w Twoim umyśle ma ogromne znaczenie.

Możesz dokonać zmian w swoim życiu dosłownie w każdej chwili. Może stać się ono cudem, jeśli weźmiesz je w swoje ręce lub koszmarem, jeżeli pozwolisz, aby to warunki zewnętrzne kierowały Tobą.

Czas byś zrozumiał charakter energetyczny myśli i to, jak wpływają one na świat fizyczny. Dowodów na to dostarczają osiągnięcia znanych filozofów, fizyków i innych wybitnych przedstawicieli świata nauki oraz doświadczenia praktyków Prawa Przyciągania.

Każdy rozdział jest poświęcony jednej sferze życia: zdrowiu, miłości, pracy, finansom oraz przekonaniom. Dowiesz się, jak zbudować w sobie świadomość sukcesu, bogactwa czy szczęścia. Uświadomisz sobie również, że z każdej sytuacji możesz wyjść z pomocą konstruktywnych myśli. Nauczysz się modyfikować sposób myślenia dzięki afirmacjom, medytacjom i wizualizacjom, a także poznasz ćwiczenia pozwalające pracować nad charakterem i podświadomością.

Wymyśl sobie wspaniałe życie.

Patroni:



Cena: 29,90 zł

ISBN 978-83-7377-728-6



9 788373 777286