



Sandra Anne Taylor

Bestsellerowa autorka *New York Timesa*

# KWANTOWY KOD UZDRAWIANIA

Prosta technika zmiany świadomości



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

**KWANTOWY**  
KOD UZDRAWIANIA



Sandra Anne Taylor

# KWANTOWY KOD UZDRAWIANIA

Prosta technika zmiany świadomości

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

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Iga Maliszewska  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TŁUMACZENIE: Anna Jurga  
KOREKTA: Daria Wolska

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2015  
ISBN 978-83-7377-717-0

QUANTUM BREAKTHROUGH CODE  
Copyright © 2014 by Sandra Anne Taylor  
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish 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](http://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](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 moim droгим,  
ukochanym przyjaciółkom

Candace B. Pert i Michele Jacob.

Bardzo za wami tęsknię!





# SPIS TREŚCI

*Wstęp: Głos ze snu* ..... 9

## **Część I: Odkrywanie królestwa kodów**

**Rozdział 1:** Siła ukryta wewnątrz ..... 23

**Rozdział 2:** Podstawowe reakcje ..... 33

**Rozdział 3:** Indywidualny podpis energii ..... 45

## **Część II: Cztery kroki do przełomu**

**Rozdział 4:** Co pragniesz zmienić? ..... 61

**Rozdział 5:** Przygotuj się na dekodowanie ..... 71

**Rozdział 6:** Tworzenie nowych kodów ..... 77

**Rozdział 7:** Ustalanie strategii ..... 85

## **Część III: Kwantowy Kod Przełamania**

**Rozdział 8:** Czas na dekodowanie ..... 95

**Rozdział 9:** Kod do szczęścia ..... 103

## **Część IV: Siedem przełomowych sił**

**Rozdział 10:** Przełomowa siła duszy ..... 115

**Rozdział 11:** Przełomowa siła wizji ..... 129

**Rozdział 12:** Przełomowa siła ekspresji ..... 143

**Rozdział 13:** Przełomowa siła miłości ..... 157

**Rozdział 14:** Przełomowa siła radości ..... 169

**Rozdział 15:** Przełomowa siła działania ..... 179

**Rozdział 16:** Przełomowa siła odpowiedzialności ..... 191



## **Część V: Wyprawa w kodowanie**

**Rozdział 17:** Kodowanie nowego życia ..... 207

**Rozdział 18:** Jądro szczęścia ..... 217

*Podziękowania* ..... 233

*O Autorce*..... 235



# WSTĘP

## Głos ze snu

„Kiedy nadechodzi stan snu,  
Nie leż bezmyślnie jak nieżywy,  
Wkrocz w naturalną sferę niezłomnej uwagi,  
Rozpoznaj swoje sny i  
Przekształć iluzję w jasność”.

– TYBETAŃSKA MODLITWA BUDDYJSKA

Książka, którą trzymasz w dłoniach, stanowi dla mnie szczególnie osobisty i ekscytujący projekt ze względu na sposób, w jaki otrzymałam kluczowe informacje stanowiące podstawę do jej napisania. Niektórzy z was mogą uznać to za szaleństwo lub coś niewiarogodnego, lecz ja postanowiłam być szczerą do bólu w związku z tym przedsięwzięciem.

Prawda jest taka, że otrzymałam konkretne informacje o technikach kodowania i dekodowania podczas snu. Niektórzy powiedzą, że otrzymałam te informacje „kanałem”. Inni pokuszą się o stwierdzenie, że po dwudziestu pięciu latach pracy nad fizyką kwantową i neurobiologią, informacje w jakiś sposób połączyły się w mojej podświadomości. Osobiście uważam, że to dar od Ducha, jednak nie wiem od kogo konkretnie. Być może tym, kto tak hojnie obdarzył mnie tymi cennymi informacjami, był mój przewodnik, anioł uzdrowiciel lub sama Boska Świadomość. Niewykluczone, że nigdy nie dowiem się prawdy, lecz ktokolwiek to był, jestem mu do zgonnie wdzięczna za zmiany, jakie ukazane techni-

ki wprowadziły w moje życie oraz za niesamowite transformacje, jakie dokonały się w życiu innych ludzi. Metoda przedstawiona w mojej książce może wydawać się nieco ryzykowna ze względu na swój niecodzienny charakter. Pomimo to pragnę podzielić się z tobą wszystkimi informacjami i doświadczeniami.

### Sen na wielką skalę

Nieco ponad dwa lata temu pracowałam z moją klientką o imieniu Peggy. Przechodziła wtedy ciężki okres w życiu i zmagiała się ze starymi schematami samozwątlenia i samokrytyki. Oczywiście to miało znaczący, negatywny wpływ na jej powodzenia w życiu oraz karierę zawodową. Chcąc zmienić kilka wybranych obszarów jej życia, zdecydowałyśmy się zastosować afirmacje i medytację, co poskutkowało bardzo zadowalającymi wynikami. Jednakże, kiedy nasze działania zaczynały dotyczyć obszaru pewności siebie w pracy, za każdym razem napotykałyśmy blokadę. Peggy wciąż była spięta na spotkaniach. Nieustannie ogarniało ją poczucie niższości i nieporadności wobec innych.

Często o niej myślałam i pragnęłam złagodzić jej frustracje i smutek. Pewnej nocy, kiedy już zasypiałam, myśl o Peggy ponownie pojawiła się w mojej głowie. Powiedziałam – do nikogo konkretnie – „Musi być coś, co mi umyka. Musi istnieć coś *prostego*, co można zrobić, by przebić się przez terroryzujący nawyk samozwątlenia”.

Tej samej nocy miałam sen. Wydawał się tak prawdziwy, jak gdyby działo się to na jawie. Nikogo nie widziałam, lecz słyszałam męski głos dyktujący mi wskazówki krok po kroku, jak stosować procesy kodowania i dekodowania, które znajdziecie w tej książce. Głos był silny, stanowczy i wychowawczy a jednocześnie łagodny, ciepły i pełen współczucia. Otrzymałam szczegółowe informacje dotyczące pozycji, które trzeba przybrać oraz sposobu wypowiadania oświadczeń. Pod koniec snu głos powiedział: *Skorzystaj z tego. Przekaż to Peggy i innym.*

Kiedy się obudziłam, natychmiast spisałam wszystko, co zapamiętałam ze snu. Proces wydawał się zbyt prosty, aby mógł przynieść efekty, lecz i tak sporządziłam precyzyjne notatki opisujące działania krok po kroku. Zrobiłam, co mi kazano – zaczęłam stosować metodę na sobie oraz na mojej klientce. Teraz Peggy jest zupełnie inną osobą, a jej dogłębna transformacja jest opisana w dalszej części tej książki.

W przeciągu dwóch lat od tamtej nocy stosowałam ukazane mi techniki w pracy z wieloma klientami, nauczałam na seminariach, jak je stosować oraz korzystałam z nich osobiście, osiągając zadziwiające efekty. Szczerze mówiąc, to niesamowite jak szczęśliwszą osobą jestem od czasu, kiedy regularnie poddaję się temu procesowi. Zawsze starałam się być zadowoloną z życia, ale uważam – jak zapewne wielu innych ludzi – że moje poczucie radości może być bardzo łatwo zachwiane przez drobne przeszkody życiowe. Dlatego stosuję kodowanie za każdym razem, kiedy tylko poczuję stres, kiedy zbliża się termin oddania jakiejś pracy, kiedy przejmuję się dziećmi lub kiedy jestem zwyczajnie smutna z powodu ludzkiego cierpienia w jakimś odległym zakątku świata. Kiedy myśli o podobnych sytuacjach przepełniają moje serce smutkiem, stosuję proces kodowania. Pomimo że zewnętrzne problemy nie znikają, zmienia się moja świadomość i emocje.

## Patząc w przyszłość

Poniższa książka jest podzielona na cztery sekcje. Ich kolejność stanowi tło i podłoże przygotowawcze do techniki kodowania.

**Część I** opisuje kilka moich osobistych doświadczeń, ukazując siłę techniki kodowania. Bada również fizykę umysłu i energię kryjącą się w przedstawionym procesie. Są to ważne podstawy, ponieważ ukazują istotne cechy potencjalnych zmian oraz zaangażowane w nie transformacje energetyczne.

**Część II** szczegółowo opisuje cztery kroki konieczne do inicjacji Przełomowego Kodu. Jest to ważna część procesu przygotowania, zatem postaraj się wzorować na nakreślonych tam wskazówkach.

**Część III** to sam Kod Przełamania. Ta technika łączy procesy dekodowania i kodowania, które różnią się nieco pozycją. (Ilustracje prezentujące wszystkie pozycje znajdują się w rozdziale 8 i 9). W tej części uwzględniłam również przykładowe oświadczenia, które pomogą ci rozpocząć pracę, odpowiedzi na najczęstsze pytania dotyczące techniki oraz propozycje, jak posłużyć się procesem, aby stworzyć szczęśliwe, spełnione życie.

**Część IV** zatytułowana Siedem Przełomowych Sił zabierze cię głębiej w tajniki procesu. W tej części uwzględniłam moje przemyślenia nad dynamicznymi siłami, które są zawsze dostępne, lecz często odrzucane w naszym dążeniu do szczęścia, chociaż każda z tych sił może znacznie pomóc nam w poszukiwaniach tych wartości.

Ta sekcja bada również blokady, które zatrzymują ludzi we wciąż powtarzających się schematycznych frustracjach. To badanie jest konieczną częścią procesu dekodowania. Każdy z rozdziałów oferuje punkty kodowania, czyli propozycje do wykorzystania podczas samego procesu.

Książkę zamyka **część V**, która pomoże ci żyć pełnią życia, korzystając z nowych narzędzi i tworząc długotrwałe poczucie sukcesu i pomyślności w życiu!

## Czynnik szczęścia

Jestem pewna, że już zaczęłaś się zastanawiać, czym jest technika kodowania. Ten przenikliwy, odmieniający życie proces jest w rzeczywistości bardzo prostą techniką opierającą się na konkretnej pozycji – umieszczeniu końców palców na czole i wypowiedaniu stanowczych oświadczeń. Być może to wydaje się zbyt proste, lecz

w tej metodzie kryje się ważny cel i znaczenie. Stworzony Kod Przełamania pomaga uwolnić niechciane schematy i ustalić nowe kierunki energetyczne. Co więcej przedstawiona technika zreorganizuje twoją wewnętrzną naturę w zdrowy i świadomy sposób.

Napisałam tę książkę, aby pomóc ci przełamać blokujące cię w życiu bariery. Pierwszym krokiem do osiągnięcia tego celu jest identyfikacja starych, odrętwiających czynników, które do tej pory cię blokowały. Każdy niechciany schemat wymagający likwidacji może być odkodowany, niezależnie od tego w jakim stopniu przyczynia się do samosabotażu twoich działań. Potem możesz zabrać się za budowanie szczęśliwego i prosperującego życia, opartego na wolnym, radosnym i wzmacniającym twoją pozycję kodzie nowej świadomości.

Jak zapewne wiesz, życie większości z nas działa w nieświadomym trybie uwarunkowanym reakcjami. Jest kierowane głęboko zaszyfrowanymi kodami, których nawet nie jesteśmy świadomi. W rezultacie nieustannie doświadczamy tych samych trudnych emocji, wyrzucamy z siebie te same energie i otrzymujemy wciąż te same efekty. Ważne jest, aby odkryć czym są te ukryte kody i w jaki sposób wpływają na nasze życie.

Rozpocznij zatem szczerze dochodzenie. Odkryj, co cię powstrzymuje i jak możesz dotrzeć do nowego kodu wolności, szczęścia i kontroli, który stanie się twoim głównym poglądem na życie. Wolność i szczęście osobiste są głównymi składnikami twojego energetycznego połączenia ze Wszechświatem. To kolejny powód, dlaczego proces kodowania jest tak ważny. Zrozumienie swojej energii oraz tego, jak współdziała z otaczającym cię światem, jest głęboko wyzwalającym procesem. Wszystko się zmieni, kiedy połączysz swój proces z celem – a tak się składa, że zastosowanie techniki kodowania będzie bardzo zdecydowanym działaniem nakierowanym na cel.

Za każdym razem, kiedy będziesz kodował szczęście, poczujesz zmianę świadomości. Zmieni się również harmonia z otaczającymi cię ludźmi i sytuacjami – będzie bardziej magnetyczna. Kiedy będziesz dekodował przywiązanie, strach i negatywne uczucia, utworzysz nowy, pełen życia kod, który będzie płynął w tobie czysto i swobodnie oraz będzie przepływał między tobą a wszystkimi wspaniałymi możliwościami – gdzie zawsze obecna jest harmonia i niepoznane jeszcze dobrodziejstwa.

Przedstawiony tu proces przyniesie ci najlepsze efekty, kiedy utworzysz z niego sposób na życie. Niektórzy ludzie zaobserwowali znaczące transformacje już po kilku tygodniach, pomimo to – warto ustalić technikę kodowania jako rutynową, codzienną czynność. Wyłączenie starych kodów myśli i emocji może rzeczywiście zmienić stany poddenerwowania w spokój; a niezadowolenie w radość. Czyż nie jest to sposób, w jaki już zawsze chcesz żyć?

Poszczególne części książki mają opracowany konkretny plan. Siła tej techniki jest imponująca, a wzmocni się jeszcze bardziej, jeżeli podejdziesz do niej wszechstronnie. *Ty* jesteś wart każdej chwili i każdej ilości energii, które włożysz w ten proces. W końcu to jest kombinacja twojego życia, twojego szczęścia i prawdziwej wolności. Skorzystaj z tego przepisu, a zachwycisz się końcową uczcią!

### *Tvoja wewnętrzna linia elektryczna*

Posiadasz w sobie potężne *siły przełomowe*, które – kiedy obudzone – mogą znacząco zmienić twoją rzeczywistość. Te cudowne wzory energetyczne od dawna wibrują poprzez twoją historię i twoje wieczne życie. Każda z tych sił generuje potężne i skoncentrowane energie – twoją własną oraz Wszechświata. Każdą z nich możesz rozpałić do tego stopnia, aby wzniciła głęboką radość wewnętrzną.

Każda z tych potężnych *sił przełomowych*, omówionych w części IV, odnosi się do konkretnego centrum podstawowej energii

(czakry) i każda z nich skupia niesamowitą siłę oraz głębokie kody uzdrawiania i wyzwiania, które leżą uspione w twoim wnętrzu. *Aby w pełni obudzić te siły w twoim życiu, musisz zbadać każdy z tych potężnych czynników kwantowych na trzy ważne sposoby.*

### Wpływ przełomowych sił

- **Moc samej siły** – czym jest ta siła i jak obudzenie jej wzmocni twoje doświadczenia życiowe.
- **Czynniki zapłonowe każdej z sił.** Są to czynności, w które się angażujesz, aby przyspieszyć objawienie się tych promiennych wibracji. Kiedy żyjesz świadomie, twoja stopniowo tworząca się świadomość łśni!
- **Schematy reakcji i negatywne kody, które mogą blokować tę siłę,** ograniczają twój dostęp do szczęścia i zamykają główne centra energii przechowujące poszczególne siły. Musisz być otwarty i szczery wobec siebie, jak i wobec swoich negatywnych nawyków, w które jesteś zaplątany. Przyjrzyj się krytycznym okiem wszystkiemu, co chciałbyś zmienić. Dekodując niezdrowe schematy, które wydają się niemożliwe do usunięcia, przebijesz się przez niepożądane zewnętrzne blokady powstrzymujące cię od ruszenia naprzód w życiu.

To *twoje* życie i tylko ty możesz coś z nim zrobić. Jeżeli istnieje cokolwiek, co chciałbyś zmienić, właśnie teraz możesz przejąć kontrolę. Patrząc z perspektywy chwili obecnej, w końcu i tak znajdziesz się w przyszłości. Zatem równie dobrze możesz poświęcić ten czas na podjęcie kroków, które zaprowadzą cię w pożądanym kierunku.

### Twój dziennik kodowania

Nie daj się zwieść prostocie procesu kodowania. To jest bardzo poważne przedsięwzięcie, które całkowicie może odmienić twoje życie. Jak w przypadku każdej podróży, pomocne bywa określenie



punktu, w którym znajdujesz się w chwili obecnej oraz miejsca, gdzie chcesz podążyć. Prowadząc dziennik kodowania, możesz ułatwić cały proces.

Książka jest tak zaprojektowana, abyś mógł z łatwością badać swoje obecne schematy i zaplanować pożądany kierunek działań na przyszłość. Prowadzenie rejestru swoich reakcji na materiał zawarty w każdym rozdziale oraz wrażeń z procesu kodowania i dekodowania, będzie nieocenioną pomocą. Przedstawię ci teraz kilka propozycji, w jaki sposób możesz poprowadzić swój dziennik:

- Kiedy będziesz czytał o przełomowych siłach, zapisuj niektóre oświadczenia i intencje, aby włączyć ich siłę w swoje życie.
- Zwróć uwagę, w jaki sposób możesz uaktywnić czynnik rozbudzający każdą z sił. Ułóż plan stopniowego, codziennego angażowania się w te czynności.
- Kiedy będziesz czytał o schematach reakcji, zapisz te, które będą przypominać twoje zachowania. Określ wyraźny zamiar dekodowania nawet najgłębiej ukrytych lub najtrudniejszych reakcji.
- Czytając sekcje zatytułowane Punkty Kodowania, upewnij się, że dobrze rozpoznasz stwierdzenia, które najbardziej do ciebie pasują. Podkreśl je w książce lub spisz w dzienniku kodowania. Możesz również użyć ich – lub ich kombinacji – jako afirmacji do czasu, aż opanujesz techniki i pozycje opisane w rozdziałach 8 i 9.

Będziesz mógł użyć dziennika również w innym ważnym celu: aby pozbyć się jakichkolwiek niewygodnych emocji, które się pojawiają, nawet jeżeli będą to emocje zakorzenione w jakimś dawnym wydarzeniu. Wiele naszych negatywnych kodów rodzi się z bardzo traumatycznych doświadczeń. Technika kodowania nie jest zaprojektowana po to, aby zwyczajnie je odłożyć na bok lub wyprzeć. Korzystaj z dziennika i jeżeli odkryjesz, że istnieje coś głębszego, co

wymaga naprawy, spróbuj poszukać pomocy profesjonalisty – kogoś, kto cię zrozumie i wesprze w wewnętrznym procesie.

## Tkanie gobelinu

Część materiału książki odzwierciedla zasady energii i fizyki. Nie będę szczegółowo ich opisywać, ponieważ uważam, że to techniki kodowania i dekodowania są kluczowymi komponentami, pomimo, że są ściśle związane z nauką i energią. Jeżeli chciałbyś dowiedzieć się więcej na temat zagadnień takich jak *stan spleątany*, *współzależność*, *teoria złożoności* i *kreacja świadomości* (niektóre z tych zagadnień są tu wspomniane), zapraszam do moich innych prac *Fizyka Sukcesu* oraz *Secrets of Success*. Te książki głębiej analizują fizykę energii i świadomości.

W rzeczywistości życie przepelnione jest tyloma zagadkami, że im dłużej je badam, tym bardziej zdaję sobie sprawę, że przede mną jeszcze wiele nauki. Pomimo że podstawa tej książki – proces techniki kodowania – nie wywodzi się bezpośrednio z moich badań, odkryłam, że w fizyce i neurobiologii istnieją zasady, które potwierdzają tę wspólną technikę.

Układ energii doświadczeń człowieka jest nieskończenie złożony. Prowadzę badania nad energią umysłu, układem czakr i meridianami od dziesięcioleci, ale w tym miejscu muszę podziękować jednej osobie będącej moim błogosławieństwem, niekończącym się wsparciem, przewodnikiem i inspiracją. Jest to Donna Eden, autorka książki *Energy Medicine*, którą gorąco polecam. Donna jest pionierką w tej dziedzinie i zbudowała od podstaw cały system uzdrawiania fizycznego obejmującego eleganckie i wszechstronne metody. Nauczyła mnie kiedyś łatwego sposobu, jak ulżyć sobie w moich sporadycznych problemach z płucami. Jest tak prosty, że często zapominam, by go stosować, lecz kiedy pamiętam i go użyję, moje problemy z oddychaniem zawsze znikają.

Być może to śmieszne, ale uważam, że technika kodowania działa tak samo. Jest tak łatwa, że ludzie często o niej zapominają. Bardzo proszę, nie zakładaj jednak, że z powodu swojej prostoty nie zadziała. Jest wprost przeciwnie. Najczęściej, właśnie najbardziej bezpośrednie działanie przynosi najlepsze efekty! Niektórzy z was mogą znać już EFT (Emotional Freedom Techniques – techniki emocjonalnej wolności), które obejmują oklepywanie konkretnych punktów na ciele przy jednoczesnym wypowiedaniu określonych oświadczeń. Te ćwiczenia mogą wydawać się podobne do techniki kodowania opisanej w tej książce, lecz wszelkie podobieństwo nie zostało przeze mnie celowo zaplanowane, ani nie opiera się na założeniach EFT. Pragnę też podziękować mężowi Donny, Davidowi Feinsteinowi, który zapoznał mnie z EFT. Gorąco polecam prace Davida – między innymi *The Mythic Path* i *The Promise of Energy Psychology* (współautorstwa Donny Eden i Gary’ego Craiga). Wielu terapeutów w swojej pracy stara się leczyć schematy działań reaktywnych. Jednym z takich ludzi, który najbardziej wpłynął na moją pracę, jest dr Darren Weissman. Pomógł mi z fizycznymi reprezentacjami moich własnych schematów reakcji oraz nauczył mnie, jak takie schematy wplatają się w każdy aspekt naszego życia. Wszystkim polecam jego prace i książki, między innymi *The Power of Infinite Love & Gratitude* oraz *Awakening to the Secret Code of Your Mind*.

Co ciekawe, niektórzy ludzie porównują technikę kodowania do jednej z form samohipnozy, której elementy faktycznie mogą się w niej zawierać. Jednakże kodowanie samo w sobie jest o wiele bardziej energetyczne, obejmuje swoim działaniem ścieżki nerwowe, przeskakuje między półkulami mózgu i pomaga wywoływać częstotliwość fal mózgowych alfa. Jest to relaksujące i jednocześnie kreatywne.

Godny uwagi jest również fakt, że sam proces skupia się na mózgu, a pomimo to prowadzi do skoncentrowanego na sercu podejścia do życia.

## Korespondencja naszych serc

Wszelkie podobieństwa do innych technik są przypadkowe lub być może są zamierzonym działaniem Ducha. Nie przypisuję sobie żadnych zasług za utworzenie tej techniki. Jestem tylko posłańcem i poproszono mnie, abym ci o niej opowiedziała. Biorąc pod uwagę efekty, których doświadczyłam osobiście oraz te, którymi podzielili się ze mną inni, przekaz tych informacji jest bardzo ważnym celem.

Wszystkie przypadki kodowania przedstawione w tej książce są prawdziwe, jednak imiona i nazwiska osób zostały zmienione w celu ochrony ich prywatności. Dzięki tej technice udało nam się cofnąć kilka różnych rodzajów negatywnych schematów działań reaktywnych, od likwidacji uzależnień, takich jak papierosy czy słabość do jedzenia, do wykorzenienia lęków i fobii, takich jak strach przed publicznymi wystąpieniami czy strach przed prowadzeniem samochodu. Wszystkie rezultaty były imponujące. Wielkie brawa i podziękowania należą się wszystkim, którzy podzielili się swoimi doświadczeniami i wzięli sprawy w swoje ręce, aby dokonać tak wielkich zmian w swoim życiu.

Szczególnie mocno wzruszam się, kiedy zauważam wewnętrzne zmiany, jakie zachodzą w ludziach. Są oni w stanie zbudować pewność siebie tam, gdzie wcześniej nie istniała. Potrafią stworzyć prawdziwą radość, która umykała im całe życie. Są w stanie uleczyć swoje złamane, zablokowane serca i ostatecznie przyjąć prawdziwą miłość – od siebie samych i od innych.

To emocjonalne uzdrawianie jest prawdziwie przełomowe. Kruszy blokady, z którymi tak wielu ludzi ma do czynienia na co dzień. Nawet kiedy ból został głęboko zakopany, ludzie wciąż potrafią żyć z jego konsekwencjami. Stare uczucia porzucenia, strachu, odrzucenia i wrogości pozostawiają głębokie kody, które mogą pokierować życie w bardzo negatywną stronę. Lecz nawet w przypadku najtrudniejszych historii życia, wciąż posiadamy

umiejętność przebicia się przez blokady i stworzenia życia takiego, jakie chcemy wieść.

Z tego też powodu – po ponad dwóch latach badań – teraz przedstawiam tobie ten proces. Proszę, abyś podszedł do niego z otwartym sercem i nigdy się nie poddawał! Chciałabym też poznać twoje dokonania. Zawsze pamiętaj: jesteś energetycznym stworzeniem w świecie energii i posiadasz więcej mocy, niż jesteś tego świadom. Usuń swoje blokady, otwórz swoją energię na rzekę obfitości płynącą dookoła i przygotuj się na zanurzenie!

\*\*\*\*\*

## Część I

# ODKRYWANIE KRÓLESTWA KODÓW

*„Pierwotną przyczyną jest umysł. Wszystko zaczyna się od idei.  
Każde wydarzenie, stan, każda rzecz jest pierwotnie  
ideą istniejącą w umyśle”.*

– ROBERT COLLIER





## Rozdział 1

# SIŁA UKRYTA WEWNĄTRZ

„Istnieje coś poza przedmiotami, coś głęboko ukrytego”.

– PRZYPISANE ALBERTOWI EINSTEINOWI

Wszechświat jest dosłownie zalany energią. *Wszystko* jest energią. Energia jest obecna w ciałach stałych o wysokiej gęstości, jak i w twoim bijącym sercu. Wibracje istniejące w tobie i w otaczającym cię świecie nigdy nie ustają. Oczywiście jest wiele różnych rodzajów energii krążących dookoła nas – jedna nas łączy, inna wpływa na nas i opuszcza nasze ciało, aby po chwili ponownie do nas powrócić. Wszystko pulsuje wibracjami i synchronicznie przepływa w naturalnym, zdrowym status quo.

Świat, w którym żyjemy, jest olśniewającą rzeką niesamowitego potencjału. Czasem napotykamy wydarzenia, które wydają się całkowicie przypadkowe, innym razem zdają się mieć cel i określony kierunek – są niczym wielka, motywująca siła. W świecie fizyki kwantowej świadomość człowieczeństwa tworzy rzeczywistość, a fakt, iż twoja świadomość tworzy twoją własną, indywidualną rzeczywistość, jest niezaprzeczalną prawdą.

Ale czy wiedziałeś, że istnieją ukryte kody zasilające twoją świadomość? Kształtują twoje życie z siłą buldożera szarpiącego powierzchnię drogi, wiodąc cię w określonym kierunku. Zatem, jeżeli nie podoba ci się droga, którą podążasz, będziesz musiał przyjrzeć się kodom, które cię na nią przywiodły i postarać się je zmienić.



Nie można zaprzeczyć tym potężnym wpływom wewnętrznym lub zwyczajnie ich zignorować. Są wpisane w twoją podświadomość, w twoją codzienność i twoje odruchowe reakcje na świat zewnętrzny. Nie tylko kierują niekończącym się scenariuszem w twojej głowie, ale również przynoszą konkretną siłę popychając cię ku twojemu przeznaczeniu.

Nawet w tym momencie, bez twojej wiedzy, głęboki, utrzymujący się kod biegnie przez twoje życie. W zależności od charakteru wiadomości, którą niesie, może być źródłem wspaniałych doświadczeń – lub może też z łatwością zablokować twoje pragnienia i zburzyć twoje usilne próby wytworzenia szczęścia w życiu. Możesz zidentyfikować sygnały swoich kodów, badając zewnętrzne schematy swojego życia. Jeżeli zauważysz powtarzające się frustracje, istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że tkwi w tobie coś negatywnego i głęboko zakodowanego.

Jednak nawet najbardziej negatywny kod może zostać przełamany. Wtedy tworzą się nowe, pełne afirmacji życia kody przynoszące bezmierne szczęście i zaskakujące spełnienie twoich marzeń. Tak właśnie stało się w przypadku jednego z moich przyjaciół o imieniu Bob, który doświadczył ogromnej zmiany w swoim ubogim w miłość życiu.

### Niesamowita historia Boba odkodowana

Bob był wspaniałym człowiekiem – mądrym, wrażliwym, otwartym, hojnym do bólu i na dodatek był przystojny i bogaty. Rodzaj faceta, z którym chciałaby być większość zachwyconych kobiet. Jego problem tkwił w tym, że nie stanowił obiektu pożądania większości kobiet. Nieustannie zadurzał się w kobietach samolubnych i niedostępnych emocjonalnie.

Uwierzcie lub nie – pomimo wszystkich swoich przygód z płcią przeciwną, Bob był pięćdziesięcioletnim mężczyzną, który *nigdy* nie zaznał prawdziwej miłości. Jego matka była wymagającą i kry-

tyczną osobą i Bob większą część życia spędził na poddawaniu się jej woli. Pod jej dyktando został świetnym lekarzem i udziałowcem w spółce zajmującej się nieruchomościami. Niezależnie od tego jak dobrze sobie radził, nigdy nie otrzymał matczynej aprobaty. Matka wstrzymywała szczerą miłość i zawsze wymagała od syna więcej.

Kiedy Bob skończył studia, zaczął spotykać się z pewną młodą kobietą, która ustaliła formy – i kod – dla każdego następnego związku Boba. Ta młoda kobieta była bystra i inteligentna, ale – zupełnie jak matka Boba – stawiała mu wiele wymagań. Kiedy przyszedł czas na rozpoczęcie praktyki lekarskiej, obie z matką stwierdziły, że Bob musi się ożenić. Bob nie darzył tej kobiety prawdziwą miłością, jednak powlókł się ścieżką najmniejszego oporu w poszukiwaniu miłości i akceptacji, zabierając ze sobą bagaż zakorzonego kodu służalczości.

Małżeństwo Boba było płytkie i bezbarwne. Miał trójkę dzieci – same dziewczynki – i każda z nich utrzymywała jego schematy jako osoby tylko ofiarowującej w związkach z kobietami.

Z czasem Bob znalazł się na ścieżce wiodącej w zupełnie innym kierunku. Rozpoczął poszukiwania nad zrozumieniem głębszego znaczenia ukrytego za przedmiotami otaczającego nas świata. Zaangażował się w studia nad duchowością, ale przede wszystkim pragnął przełamać pustkę i samotność, które przenikały jego życie osobiste.

Obecnie Bob jest wspaniałym człowiekiem i jako lekarz potrafi zrozumieć powiązania między umysłem, ciałem i duszą w poszukiwaniu dobrobytu. Kontynuował swoją praktykę lekarską, lecz również zaczął interesować się medytacją i technikami uzdrawiania alternatywnego. Za każdym razem, kiedy szedł na zajęcia, prosił żonę, aby mu towarzyszyła. Odpowiadała mu drwiną i w obecności córek lekceważąco komentowała jego poczynania.

Bob próbował kilku sposobów, w tym terapii małżeńskiej, by uleczyć chory związek, lecz sytuacja tylko się pogarszała. Po kilku

latach życia jako wyrzutek we własnej rodzinie, zdał sobie sprawę, że rozwód jest niezbędnym krokiem.

Wkrótce potem Bob zaczął ponownie spotykać się z kobietami, lecz coraz bardziej uświadamiał sobie, że wszystkie jego wybranki były samolubne, interesowne i odnosiły się do niego lekceważąco. Bob był kochający i hojny, lecz kobiety, z którymi się spotykał, często wykorzystywały te cechy, aby zaspokoić swój materializm. W wielu przypadkach, zwłaszcza na początku, Bob czuł, że musi używać pieniędzy jako mechanizmu utrzymującego związek. Nie było niespodzianką, że kiedy jego córki dorosły, podążyły tym samym schematem i zwracały na niego uwagę tylko wtedy, kiedy mogły coś zyskać.

Bob desperacko potrzebował miłości i był gotowy zrobić prawie wszystko, żeby ją otrzymać. W głębi duszy wiedział jednak, że prawdziwa miłość nie zawita w jego progach. W rzeczywistości, w każdym kolejnym związku czuł się wykorzystany, porzucony, sfrustrowany lub zraniony przez prawie każdą kobietę pojawiającą się na jego drodze.

Raz za razem obserwowałam, jak opanowywało go beznadziejne zauroczenie pięknymi, lecz samolubnymi i wymagającymi kobietami. Pełen nadziei wciąż czekał na zmianę i na prawdziwy związek.

Niestety kobiety nigdy nie czuły z Bobem powiązania, a związek z nim nie był ich priorytetem. Istniały fizycznie, lecz emocjonalnie były nieobecne i nigdy nie okazywały zainteresowania jego pragnieniami i potrzebami.

Bob tkwił poza związkami, zawsze tylko zaglądał do środka i szukał aprobaty, lecz wciąż wyczekiwał bezwarunkowej miłości i szczerego połączenia serc. Taki schemat utrzymywał się w życiu Boba od dzieciństwa i pomimo to, że jego najgłębszym pragnieniem była zmiana tego schematu, był to również jego kod, z którym jeszcze się nie zmierzył i podświadomie był przekonany, że każde staranie o miłość zakończy się bólem.



## Rozdział 4

# CO PRAGNIESZ ZMIENIĆ?

„Niezbadane życie nie jest warte życia”.

– SOKRATES

Każdy z nas z pewnością znalazłby w swoim życiu coś wartego poprawy. Wszyscy posiadamy uporczywe schematy działań, z którymi chcielibyśmy skończyć raz na zawsze. Jesteśmy całkowicie odpowiedzialni, by dokonać zmian, których pragniemy. Naszych problemów nie rozwiążą zewnętrzne transformacje. Prawdziwym rozwiązaniem jest spokój wewnętrzny.

Nie istnieją żadne magiczne pociski ani doskonałe pigułki, a pomimo to masz przed sobą względnie łatwy proces, który – jeśli *rzetelnie* będziesz go *powtarzał* – przyczyni się do niesamowitych zmian w twoim życiu. Pomoc, jaką stanowi ten proces, będzie dla ciebie zaskakująca. Jest tak wzmacniający emocjonalnie, że z niecierpliwością będziesz czekał na kolejną, codzienną sesję. Przygotuj się na nadejście wspaniałych zmian!

Przedstawiane tu techniki kodowania i dekodowania mają na celu kilka ważnych rzeczy, w tym rozpisanie od nowa twoich reakcji, zmiana „okablowania” mózgu i utworzenie nowych szlaków neuronalnych. Z początku możesz w ogóle tego nie odczuwać, lecz będziesz początkował coraz to nowe, istotne zmiany w swoich zachowaniach i reakcjach kognitywnych. Z czasem zauważysz obecność radości i siły, a kiedy zbliży się do ciebie coś, co poten-

cialnie będzie mogło zburzyć nowy ład, będziesz miał narzędzia, dzięki którym utrzymasz pozytywny kurs.

Wiemy już, że mózg jest zdolny do zmian. Stare kody mogą być wyeliminowane i zastąpione nowymi, jednocześnie wytwarzając nowe aktywności ścieżek neuronalnych. Proces, którego opis znajdziesz w tej sekcji, w połączeniu z Kodem Przełamania z sekcji następnej, da ci moc stworzenia zmian. Z początku może wydawać się to trudne, lecz nie zniechęcaj się. Kiedy już przyzwyczaisz się do procesu, stanie się bardzo, *bardzo* łatwy. Właściwie zajmuje on tylko kilka minut i może (i powinien) być stosowany codziennie. Ta wyzwalająca metoda naprawdę pomaga burzyć nasze blokady i łączy nas ze świadomością radości i ogromnych możliwości. Następnie kodując zdrowe czynniki wyzwalające siły przełomowe omówione w części IV, aktywujemy realne i praktyczne źródło spokoju i radości. Nasze indywidualne, wewnętrzne uporządkowanie harmonizuje ze Wszechświatem i daje nam siłę zmienić również rzeczywistość.

Poszczególne etapy w tej sekcji są opisane w konkretnym porządku, jednak podczas nauki kodowania możesz stosować raz jeden raz drugi lub przeskakiwać między sekcjami. Oczywiście najprawdopodobniej będziesz musiał wielokrotnie powtórzyć proces, aby uporać się ze wszystkimi swoimi negatywnymi schematami. Bez paniki! Na pewno zdołasz odnieść się do każdego z nich, więc nie martw się, jeśli nie znikną za pierwszym podejściem. W tak ekspresowy sposób nie wytworzyłeś swojej obecnej rzeczywistości, zatem poświęć nieco czasu, aby stworzyć sobie nową. Stara rzeczywistość składa się z głęboko zakorzenionych schematów, lecz masz siłę, aby je naprawić od wewnątrz. Zauważalne zmiany w doświadczeniach twojego zewnętrznego życia w końcu się ujawnią.

## Dostizeganie sygnałów

Pierwszym krokiem do stworzenia całkiem nowego sposobu życia jest określenie, co chcesz (lub potrzebujesz) zmienić w sa-

mym sobie. Takie działanie wymaga szczerego dochodzenia. Musisz odkryć swoją indywidualną energię nadającą pęd całemu twojemu życiu, aby upewnić się, że zajmujesz się najważniejszymi – jednak subtelnie objawiającymi się – hańbiącymi lub samo-sabotującymi blokadami. Część IV pomoże ci dogłębnie zbadać schematy, które mogły hamować każdą z twoich przełomowych sił. Omawiając każdy ze schematów, podzielę się z tobą szczegółowo rozpisаныmi punktami kodowania. Rozpocznijmy zatem w tej chwili i przyjrzyjmy się głównym sygnałom pojawiającym się w twoim życiu, które mogą poprowadzić cię w kierunku najkorzystniejszego dla ciebie dekodowania. Skorzystaj z dziennika kodowania i opisz w nim swoje reakcje na poniżej przedstawione przykłady.

## 1. Sygnały nawykowe

Sygnały nawykowe są powtarzającymi się zachowaniami, które są niezdrowe, toksyczne lub hańbiące. Pomimo to wciąż działają, często bez twojej świadomości. Mogą to być schematy ucieczki, takie jak uzależnienia, dystrakcje czy zbytnia pobłażliwość. *Podsumowując – każdy schemat, który wydaje się pozostawać poza twoją kontrolą, jest samosabotażem lub sygnałem nawykowym.* Możesz zdekodować emocjonalne przyczyny tych nawyków (takie jak upór, strach czy smutek) oraz pozbyć się samego nawyku.

Aby przygotować się do pierwszej sesji dekodowania, odpowiedz na następujące pytania w swoim dzienniku kodowania:

- Które ze swoich nawyków uważasz za umniejszające twoją godność?
- Czy potrafisz zidentyfikować niektóre z emocji towarzyszących tym nawykom? Nazwij je odpowiednio w oświadczeniach dekodowania, które sformułujesz, czytając kolejny rozdział.

## **2. Sygnały emocjonalne**

Emocje naszego życia to sygnały tego, co dzieje się pod powierzchnią. To szczyt eksperymentalnej góry lodowej. Pozytywne emocje wskazują na korzystne wydarzenia i myśli uznania. Trudne uczucia mogą wymagać dalszego badania. Na przykład, kiedy doświadczamy emocji smutku, gniewu, złości, wstydu, przygnębienia czy strachu, zazwyczaj wskazuje to na atmosferę negatywnego myślenia o jakiejś sytuacji. Konkretnie okoliczności lub ludzie mogą wywołać w nas lęk lub bezsilność, lecz możemy zdekodować te uczucia i jakiegokolwiek istniejące z nimi powiązania.

Zapisz w dzienniku odpowiedzi na następujące pytania. To pomoże ci uporządkować najważniejsze emocjonalne schematy, od których się chcesz uwolnić.

- Wypisz wszystkie utrzymujące się negatywne emocje, które chcesz wyeliminować.
- Wypisz sytuacje lub ludzi, którzy wywołują te emocje. (To pomoże ci zbadać następny sygnał).

## **3. Sygnały kognitywne**

Przez nasze życie przewija się cała, wielka sieć myśli i przekonań w sposób, jakby kierowała nią odrębna inteligencja. Przesadne zmartwienia, ciągła analiza, porównywanie siebie do innych, strach przed przyszłością, nieprzychylność w stosunku do samego siebie w obliczu otoczenia – to tylko niektóre z kognitywnych kolein, w które wpadają ludzie.

Niezależnie od tego, jak głęboko wpojony jest dany schemat, można go zdekodować i zastąpić nową, zdrową, spokojną i radosną perspektywą. Prawie wszystkie działania reaktywne, które będą szczegółowo opisane w części IV, są napędzane ujmującymi godności myślami i katastroficznymi założeniami.

Skorzystaj z dziennika kodowania i zanotuj odpowiedzi na następujące zagadnienia:

- Przeanalizuj swoje przekonania w świetle potencjalnej zmiany – co *sądzisz* o sobie, ludziach, których spotykasz i okolicznościach, w jakich się znalazłeś?
- Wypisz wszystkie negatywne lub zakłócające schematy myśli, które chcesz uwolnić i zdekodować. Uwzględnij każdą negatywną myśl o sobie, przeszłości i otaczającym cię świecie.

Nie martw się, jeśli trochę się tego nabiera. Nie musisz dekodować wszystkiego na raz. Na pierwszy ogień weź najważniejsze dla ciebie problemy. Większość z nich i tak jest w jakiś sposób połączona i kiedy będziesz pracował nad pozbyciem się jednego, zauważysz, że inne również się rozproszą. Daj sobie czas i poczuj się wygodnie z tą techniką. Powoli dostrzeżesz, jak nabierają kształtu nowe procesy poznawcze.

#### 4. Toksyczne przywiązanie

Toksyczne przywiązania można często znaleźć w związkach, które są dla jednego z partnerów upokarzające lub obezwładniające. Być może porzuciłeś kogoś takiego w przeszłości, lecz nadal przechowujesz w sobie energię i wnioski, które narodziły się z tego doświadczenia. Na przykład, gdy ktoś cię lekceważył, mogłeś uznać, że zasłużyłeś na takie traktowanie. Być może nawet popadłeś w nawyk negowania i ignorowania własnej osoby. Innym przykładem toksycznego przywiązania jest tęsknota za dawno utraconym związkiem. Być może wciąż trzymasz się przeszłości, nawet w przypadku, kiedy nie widziałeś byłego partnera lub partnerki już od dłuższego czasu. Twoje emocjonalne przywiązanie zamyka cię na nową miłość. Być może wciąż jesteś w związku z kimś, kto stymuluje trujące schematy twoich zachowań, takie jak zado-





## Rozdział 8

# CZAS NA DEKODOWANIE

„Cokolwiek zamierzasz zrobić, o czymkolwiek marzysz, zacznij działać.  
Śmiałość zawiera w sobie geniusz, siłę i magię”.

– PRZYPISANE J.W. VON GOETHEMU

Twój umysł jest niczym ogród. Kiedy ogród zarasta rozprzestrzeniającymi się chwastami, nie można w nim zasadzić nasion pięknych kwiatów. Podobnie trudno stworzyć ogród pięknych myśli i atrakcyjnej energii, opierając się na starych schematach reakcji i negatywnych wibracjach, którym nikt się nie sprzeciwia. Jeżeli pragniesz stworzyć nowe, magnetyczne schematy i radość, musisz koniecznie zdekodować niechciane „chwasty” reakcji, zakorzenione i rozrastające się w twoim życiu.

Z uwolnienia starych, niewygodnych schematów, blokujących twoją radość i spokój, rodzi się wolność. Następuje zmiana, która przebija się przez przywiązanie i oczyszcza drogę do głębin spokoju wewnętrznego, tak rzadkiego w dzisiejszym świecie. Twoje negatywne, blokujące cię kody zaczną się powoli rozpadać i z początku możesz czuć się dziwnie. Przyczyna tkwi w czynniku przywiązania. Jeżeli twoje życie przepelnione było lękami, samokrytyką lub brakiem nadziei, będziesz miał wciąż tendencję do identyfikowania się z tymi wszechobecnymi schematami emocjonalnymi. Co więcej – jakaś część ciebie będzie chciała utrzymać te wzory zachowań, gdyż jest to wszystko, co do tej pory znałeś!

Na pierwszy rzut oka proces dekodowania może wyglądać na bardziej skomplikowany, niż jest w rzeczywistości. Nie przejmuj się zbyt wiele szczegółami. Pamiętaj, połączenie kwantowe to energia, a energia w desperacji blokuje proces. Dlatego ważne jest stosowanie procesów kodowania i dekodowania *bez uczucia desperacji lub zmartwienia*. W końcu złapiesz swój rytm, który stanie się łatwą częścią twojego życia. Obie techniki – kodowanie i dekodowanie – angażują centrum energii umysłu, gdzie może tkwić mnóstwo starych schematów reakcji zamkniętych w twoim mentalnym rezonansie. Pomimo że wiele schematów jest naładowanych wysoce emocjonalną energią, ognisko rezonansu, emocji i myśli znajduje się w tym tętniącym życiem centrum energii – w mózgu. Na przykład, jeżeli twoimi przeważającymi uczuciami są lęk i niepokój, można je wysledzić tropem myśli o własnej bezsilności i zmartwieniach przyszłością. Możesz zdekodować te uczucia oraz ukryte za nimi myśli, poprzez przekierowanie strumienia przepływającego przez te potężne centrum energii. Na tym właśnie polega proces dekodowania.

### Pozycja dekodowania

Jeśli przypatrzysz się ilustracji nr 1, zobaczysz niewielki, prosty rysunek przedstawiający pozycję dekodowania. Pomimo że jest względnie prosta, musisz wiedzieć dokładnie, jak działa. Rozpocznij od ułożenia pierwszych dwóch palców każdej dłoni na czole, na lewo i na prawo od szóstej czakry zlokalizowanej tuż nad brwiami, na środku czoła. To twoja czakra brwiowa, centrum energii najbardziej związane z twoją mentalną energią i z działaniami reaktywnymi. Centra energii znajdują się również na czubkach palców, zatem kiedy umieścisz palec wskazujący i środkowy każdej dłoni na czole w pobliżu szóstej czakry, wytworzysz ważne połączenie wibracyjne.



*Rys. nr 1.*

Nie przejmuj się zbyt dokładnie ułożeniem palców. Najważniejsze, aby końce palców lewej i prawej dłoni się nie stykały. Dzięki temu centrum energii jest stale otwarte. W takiej pozycji centra energii na końcach palców mogą pokierować utworzeniem nowych szlaków neuronalnych, bazując na zwerbalizowanych intencjach.

Cały proces ma na celu skierowanie energii w odpowiednim kierunku. Poczynając od końców palców twojej prawej dłoni, energia kieruje się ku szóstemu centrum energii, otwiera je w twoim umyśle, a następnie dekoduje niechciane schematy energii, które są usuwane przez lewą dłoń. Lewa strona reprezentuje przeszłość, energetycznie i w przenośni. Dobrym zakończeniem procesu jest wizualizacja chmury zdekodowanego schematu wydobywającej się z lewej strony twojej głowy lub z lewej dłoni i unoszącej się w przestrzora – daleko poza horyzont – gdzie staje się neutralną energią. Może to brzmie dziwnie, ale to potężna technika, dzięki której inicjujesz energetyczne intencje, pobudzasz potężną czakrę, usuwasz starą, blokującą cię energię i aktywujesz nowe szlaki neuronalne. Wszystko to zapoczątkowuje kwantowy przełom, do którego dążysz.

Poniżej zaproponuję kilka wskazówek, które być może pomogą ci w ustalaniu łatwej i wygodnej pozycji dekodowania – oczywiście z najbardziej korzystnymi efektami:

- Być może pozycja będzie dla ciebie łatwiejsza, jeżeli umieścisz środkowe palce bezpośrednio nad brwiami a wskazujące zaraz obok. Końce palców umieść tak, jak wskazuje ilustracja nr 1. Niektórzy opierają kciuki po bokach głowy, aby palce nie przesuwaly się na czole.
- Ludzie, którzy noszą okulary, twierdzą, że wygodniej jest je zdjąć, jednak nie jest to konieczne, zwłaszcza kiedy już przyzwyczaisz się do tej pozycji.
- Opisywana pozycja może wydawać się nienaturalna i niełatwa do utrzymania i pomimo że całość trwa około dwóch minut, z początku mogą męczyć się ramiona. Z czasem jednak pozycja ta będzie stawiała się coraz wygodniejsza. Niektórzy siadają przy stole i opierają łokcie na blacie. Palce umieszczają na czole, a kciuki mocują na bokach głowy, którą obejmują całymi dłońmi. W takiej pozycji ręce stanowią wygodniejszą podporę dla głowy. (Niektórzy wykonują technikę w ten sposób nawet w pracy, przy biurku).
- Nie przejmuj się zbyt tym, czy wszystko jest na właściwym miejscu. Pozwól intuicji być twoim przewodnikiem i umieść końce palców po obu stronach tego wyjątkowego miejsca zwanego również „trzecim okiem”. Sam wyczujesz, co jest dla ciebie odpowiednie.
- Niektórzy martwią się, czy w takiej pozycji i z zamkniętymi oczami zapamiętają ustalone wcześniej oświadczenia dekodowania. Przeczytaj je uprzednio lub – jeśli uznasz, że to konieczne – otwórz na moment oczy, by je przejrzeć ponownie. Możesz również je nagrać i powtarzać w trakcie procesu.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Sandra Anne Taylor** autorka bestsellerów *New York Timesa* oraz konsultantka psychologiczna odnosząca sukcesy w eliminowaniu stanów zdenerwowania, depresji, uzależnień oraz problemów w związkach. Stworzyła własny program – *Kwantowy Trening Życia* – który oferuje potężne techniki połączenia duszy, umysłu i manifestacji przyczyniające się do uzdrawiania egzystencji i osobistych osiągnięć. Prowadzi w HayHouseRadio.com® popularny program *Living Your Quantum Success*.

## NIE WIERZYSZ, ŻE COŚ CI SIĘ UDA?

**A MOŻE JESTEŚ PRZEKONANY, ŻE NIE ZASŁUGUJESZ NA TO, CO NAJLEPSZE?**

**JESTEŚ OSOBĄ NIEŚMIAŁĄ,  
PEŁNĄ NIEPOKOJU LUB CIERPIĄCĄ Z POWODU KOMPLEKSÓW?**

Jeśli choć na jedno z powyższych pytań odpowiedziałeś twierdząco, prawdopodobnie potrzebujesz uzdrowienia na poziomie kwantowym. Tylko dzięki niemu możesz uwolnić się od fałszywych przekonań i pozornych ograniczeń, które wpojono Ci w domu rodzinnym, szkole i na kolejnych etapach życia. Od tamtej pory nieświadomie się nimi kierujesz i pozwalasz im kreować Twoją przyszłość. Czas z tym skończyć!

Pomoże Ci w tym ta książka. Dzięki niej nadasz swojemu życiu zupełnie nowy kierunek i staniesz się kowalem własnego losu. Dowiesz się, w jaki sposób dekodować szkodliwe energie, a w ich miejsce wprowadzać wzorce nastawione na sukces i osiąganie wyznaczonych celów. Zamieszczone w niej szybkie wizualizacje i techniki afirmacyjne o natychmiastowym działaniu, pozwolą Ci osiągnąć spokój i wyciszyć się nawet w najtrudniejszych momentach Twojego życia. Staniesz się wolnym, spełnionym człowiekiem, który w każdej, nawet najgorszej sytuacji, da sobie radę.

**ZAKODUJ PRZYSZŁOŚĆ, O KTÓREJ ZAWSZE MARZYŁEŚ.**

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-717-0



9 788373 777170