

Wykorzystaj
potęgę swoich emocji

Melanie Dean

Wykorzystaj potęgę swoich emocji

Proste i skuteczne techniki Prawa Przyciągania,
które wyzwolą praktyczną kreatywność
i ochronią przed negatywnymi wpływami.

Ukrytą moc emocji

polecają

„Wnikliwe spostrzeżenia na temat supermocy, którą wszyscy posiadamy, ale z której niewielu umie skorzystać. To fantastyczne spojrzenie na to, jak okiełznać energię wszechświata do wykonywania twoich poleceń z prostymi przykładami, ćwiczeniami i wskazówkami. Gorąco polecam”.

Mike Dooley, autor bestsellera „New York Times”
Świat nieograniczonych możliwości. Sztuka życia marzeniami

„Wspaniała kompozycja złożona z osobistych doświadczeń, wyjaśnień naukowych i pragmatycznych wskazówek. Melanie Dean ma zdecydowanie świeże spojrzenie na kształtowanie Twojego życia, zdrowia i pasji. *Tworzenie własnej rzeczywistości* nie jest już jedynie hasłem New Age, jest całkiem realne i osiągalne. Przeczytaj *Ukrytą moc emocji*, aby dowiedzieć się, jak tego dokonać!”

dr Dean Radin, autor książki *Prawdziwa magia*,
dyrektor ds. badań w Instytucie Noetyki

„Przystępny przewodnik po naszym życiu wewnętrznym i jego sekretach, oparty na nauce. Przekazując wiedzę na podstawie wielu własnych i cudzych przykładów, Melanie Dean daje Nam możliwość stworzenia lepszego życia. Każdy skorzysta na przeczytaniu tej książki.”

John P. Schuster, autor książki *The Power of Your Past and Answering Your Call*

„Dr Dean uczyniła naukę o emocjach zrozumiałą w sposób, w który każdy może ją zastosować do stworzenia życia swoich marzeń. W swojej przełomowej książce, *Ukryta moc emocji*, wyjaśnia zjawisko manifestacji z tak niesamowitą jasnością, że nagle dostrzegamy niezliczone możliwości. Kiedy nauka i duchowość są tak pomysłowo zintegrowane, jak w tym opracowaniu, cała ludzkość robi krok naprzód.”

Rita Marie Johnson, autorka książki *Completely Connected*,
laureatka Nautilus Book Award w dziedzinie psychologii,
założycielka Rasur Foundation International

Wreszcie książka, którą trzeba przeczytać. Podkreśla znaczenie emocji w manifestowaniu, nie umniejszając w tym procesie wagi myślenia.

Dr Dean zwięźle wyjaśnia rolę, jaką uczucia odgrywają w manifestowaniu naszych pragnień. Autentycznie wykorzystując własne doświadczenie jako przykłady, jasno przedstawia stojącą za tym naukę. Robi to z wyczuciem, łatwym do zrozumienia językiem, uzupełnionym o przejrzyste i zabawne diagramy.

Paul Hasselbeck, autor książek *Power Up Your Life*
i Heart Centered Metaphysics

Teraz kiedy rozumiem, jak działa moja energia, zwracam większą uwagę na emocje. Kiedy są negatywne, zastanawiam się nad pytaniem Melanie, kim chcę być w tej chwili? Następnie dostosowuję swoją energię do odpowiedzi. Brzmi prosto, ale jest to niesamowity sposób na zachowanie kontroli nad swoimi życiowymi doświadczeniami, bez względu na to, co się dzieje wokół.

Charlotte Shelton, autorka *Quantum Leaps*,
profesor Leadership, Rockhurst University

Naukowe wyjaśnienie wielowiekowych prawd duchowych zapewnia każdemu poszukiwaczowi odpowiedzi solidną podstawę tłumaczącą, dlaczego i w jaki sposób każdy z nas jest potężną, twórczą istotą. W ramach swojej praktyki w życiu osobistym i zawodowym stosuję się do wielu zaleceń Melanie, ponieważ działają!

Jim Blake, dyrektor generalny Unity World Headquarters

*Napisałam tę książkę dla moich wspaniałych dzieci,
Lauren i Shea, jako przewodnik, który pomoże im wieść
pełne mocy, satysfakcjonujące życie oraz dla wszystkich
czytelników, którzy starają się spełnić swoje marzenia.
Przesyłam specjalne podziękowania mojemu czarującemu
mężowi Patrickowi za jego bezgraniczną miłość i wsparcie.*

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	11
<i>Wprowadzenie</i>	15
Rozdział 1:	
Tworzenie intencjonalnych połączeń	21
Rozdział 2:	
Rozjaśnij swoje życie	41
Rozdział 3:	
Wysyłaj tylko to, co sam chcesz otrzymać	57
Rozdział 4:	
Poczuj drogę do zdrowia	75
Rozdział 5:	
Emanuj spokojem i szczęściem	95
Rozdział 6:	
Stwórz swoje pole energii	115
Rozdział 7:	
Skup swoją uwagę	135
Rozdział 8:	
Rozpocznij działanie	155
Rozdział 9:	
Stwórz swoją przyszłość	175
Rozdział 10:	
Wzmocnij swoje najlepsze połączenia	195

Rozdział 11:

Włącz swoją nawigację GPS..... 215

Rozdział 12:

Zmień swoje życie, wykorzystując
moc intencji i intuicji 237

Przypisy końcowe 253

O autorze..... 269

PRZEDMOWA

Wielu ludzi utknęło w skomplikowanej sytuacji i nie wie, jak się z niej wydostać. Zwracają się ku naukom o sile pozytywnego myślenia lub prawie przyciągania, ale ponieważ nie do końca rozumieją, jak one działają, i nie potrafią sprawić, by się spełniały, dochodzą do wniosku, że widocznie są „zbyt wyszukane” lub „szalone”. W rezultacie tracą moc, nie rozumiejąc, że ich uczucia to potężne cząsteczki energii, które mogą na ich rzecz pracować.

Doświadczyłam siły mojego skupienia i intencji, kiedy korzystnie sprzedałam swoje wydawnictwo psychiatryczne – dokładnie za tyle, o ile medytowałam przez ostatnie cztery lata. To doświadczenie pobudziło moją ciekawość dotyczącą mechanizmów tego, w jaki sposób medytacje, intencje i pragnienia przyniosły mi dokładnie to, o co prosiłam. Kiedy minęła radość z obserwowania wpływu pieniędzy na konto bankowe, chciałam dowiedzieć się, jak to naukowo wyjaśnić. Jak to się stało, że moje myśli i pragnienia przeobraziły się w rzeczywistości?

Wydawnictwo założyłam jako realizację pomysłu zrodzonego z konieczności. Ukończyłam wówczas studia doktoranckie z psychologii i pracowałam w placówce psychiatrycznej dla osób ciężko chorych psychicznie. Nie byłam pewna swojej zdolności

diagnozowania i leczenia osób z zaburzeniami schizoafektywnymi. Po pracy spędzałam niezliczone godziny w wydziałowej bibliotece, zdobywałam wiedzę, mając na uwadze, że muszę zmierzyć się z problemem kolejnego pacjenta, któremu mam pomóc. Pewnego dnia zdałam sobie sprawę, że tak naprawdę potrzebuję krótkich, zwięzłych przewodników-wytycznych dla psychologów, ale moje poszukiwania tychże pozycji spełzały na niczym. Postanowiłam stworzyć je sama. W ten oto sposób narodziło się moje wydawnictwo.

W tamtym czasie nie zdawałam sobie sprawy, że uniwersalne prawa energii aktywnie niosą ze sobą pragnienia mego serca dotyczące wiedzy, niezależności finansowej oraz czasowej i kreatywności. Wiedziałam natomiast, że podążam za swoimi uczuciami ekscytacji i inspiracji, realizując dobre pomysły, które do mnie przychodziły.

Pewnie zastanawiasz się, jakie to wszystko ma znaczenie. Nawet dla mnie nic z powyższego nie było ważne, dopóki nie sprzedałam swojej firmy. Zastanawiałam się, czy mogłabym to powtórzyć. Czy mogę naukowo ustalić poszczególne kroki procesu, aby odnieść kolejny sukces w przyszłości? Czy inni mogliby zrealizować swoje pragnienia, stosując tę samą strategię?

Zaczęłam czytać wszystko, co wydawało się związane z moimi pytaniami. Przeczytałam pozycje z dziedziny neurobiologii, neurochemii, biologii molekularnej, fizyki cząstek, molekularnej, teoretycznej i kwantowej. Zanurzyłam się w twórczości Briana Greene'a, Davida Bohma, Rogera Penrose'a, Fritjofa Capry i Rollin McCraty. Po 10 latach poszukiwań połączyłam ze sobą wszystkie elementy naukowe i odkryłam prawdę. Tak, to co się wydarzyło, można wyjaśnić naukowo i powtórzyć. Co oznacza, że inne osoby – wliczając w to Ciebie – też mogą stosować te same zasady, aby osiągnąć własne cele.

Okazuje się, że każdy z nas nieustannie komunikuje się z żywym światem energii, niezależnie od tego, czy zdaje sobie z tego sprawę,

czy nie. Uczucia to rzeczywiste cząsteczki materii, które wibrują z energią elektromagnetyczną i kwantową. Te cząsteczki i fale energii dają instrukcje wewnątrz twojego ciała i opuszczają je, aby nadal komunikować się poza nim. To tak jak przy korzystaniu z telefonu komórkowego, kiedy skoncentrujesz się na tym, do kogo chcesz zadzwonić, wybierasz właściwy numer w telefonie i komunikacja się odbywa. Dzięki osobistej energii, kiedy skupiasz swoje uczucia na tym, czego chcesz, aktywujesz cząsteczki energii i następuje wymiana, która przyniesie ci to, o czym intensywnie myślisz. Twoje intencje mają siłę. Cieszę się, że w tej książce podzielę się wiedzą o tym, jak działa Twoja moc, abyś mógł stworzyć życie, jakiego pragniesz i byś mógł być niezwykle szczęśliwy!

WPROWADZENIE

Pisząc tę książkę, zmagalam się z ogromną, niespodziewaną stratą, śmiercią najmłodszego brata. Był najśladszym, najbardziej kochanym z całego rodzeństwa. Wnosił śmiech i radość do mojego życia. Skierowałam wszystkie najpotężniejsze intencje celem jego uzdrowienia. On zrobił to samo. Jednak ALS* ostatecznie odebrało mu życie.

Pośród żalu i bólu byłam zmuszona stawić czoło następującym pytaniom: „Dlaczego moja moc czasami działa, aby przynieść mi to, czego pragnę, a czasami nie? Dlaczego mój brat, który całym sercem pragnął żyć, nie był w stanie tego dokonać? Jak naukowo wytłumaczyć sposób działania osobistej energii i jakie są jej ograniczenia?”

Z tej książki dowiesz się, że starożytne nauki mówiące o tym, że „Twoje myśli tworzą rzeczywistość” i „Otrzymujesz to, na czym się skupiasz” są prawdziwe. Stare, mądre słowa: „Uważaj, czego sobie życzysz, bo możesz to dostać” są nie tylko pustą przestrożą. Ich prawdziwość wspiera nauka.

Pomogę ci w naukowy sposób zrozumieć, jak twoje skupione intencje, będące cząsteczkami energii, działają zarówno wewnątrz,

* ALS – stwardnienie zanikowe boczne

jak i na zewnątrz twojego ciała, łącząc cię z twoimi pragnieniami. Pomogę ci zrozumieć wielkość twojej mocy, gdy myślisz, uczucia i działania pozostają ze sobą w harmonii.

Kiedy dowiesz się, jak działa energia, zrozumiesz również, że na świecie działają duże systemy energii, w które zaangażowane są jednostki oraz grupy ludzi. Chociaż możesz zaangażować całą swoją energię poprzez skupioną intencję i intuicyjne wskazówki, nie posiadasz mocy absolutnej. Nie możesz kontrolować innych ludzi i ich energii ani roli, którą odgrywają w świecie. Nie możesz kontrolować natury i chociaż możesz wpływać na ludzi, którzy podejmują decyzje i je wdrażają, nie masz nad nimi całkowitej kontroli. Na przykład możesz stracić dom, mieszkając na obszarze dotkniętym powodzią lub tornadem, lub możesz mieszkać w silnie zanieczyszczonym obszarze, w wyniku czego zachorujesz na nowotwór. Z pewnością nie kierowałeś swoich myśli i uczuć, aby intencjonalnie prosić o zniszczenie domu lub chorobę, ale funkcjonujesz w towarzystwie większych systemów, które mają wpływ na twoje życie. Pewnego dnia możesz wracać do domu z pracy i ktoś, kto zdecydował się prowadzić pod wpływem alkoholu, uderzy w twój samochód, powodując znaczące obrażenia i ból. Możesz być też jak mój brat, którego dotknęła rzadka choroba. Życie przynosi wyzwania, o które nie prosiłeś. Nie jesteś jednak bezradny! Możesz dostać w życiu to, czego chcesz i możesz to otrzymać, doświadczając rzeczy, o które nie prosiłeś.

Kiedy czytasz tę książkę i zaczynasz rozumieć potęgę swojej mocy, możesz pomyśleć, czy w ogóle warto się nad tym zastanawiać, skoro nie będziesz mieć całkowitej kontroli i nie będziesz mógł zapobiegać niepożądanym sytuacjom, które ci się przytrafiają. Wiesz już, że możesz przejść przez życie instynktownie, reagując na jedną rzecz po drugiej, nie osiągając wszystkiego, czego

chcesz. Ale ta książka pokaże ci, że możesz samodzielnie tworzyć to, czego pragniesz, nawet gdy masz do czynienia z niechcianymi okolicznościami i wyzwaniem. Dowiesz się, jak praktycznie zastosować fakt, że twoje intencjonalne skupienie powoduje, iż energia opuszcza ciało i aktywuje połączenia, przynosząc to, na czym ci zależy. Masz moc tworzenia tego, czego pragniesz i pokonywania trudnych chwil w sposób, który przyniesie ci więcej radości, być może nawet miłości, celu, obfitości finansowej lub przygody.

Martwienie się o mojego umierającego brata dało mi świadomość, że nadal mogę otrzymywać to, czego pragnie moje serce, jednocześnie doświadczając czegoś, czego zdecydowanie nie chciałam. Opiekując się moim bratem, coraz wyraźniej zdawałam sobie sprawę z ogromnej miłości, jaką się darzyliśmy. W rzeczywistości nie czułabym bólu po utracie brata, gdybym najpierw nie poczuła bezmiaru miłości do niego. W tamtym czasie byłam również świadoma tego, że moja zdolność do kochania i okazywania miłości rośnie. Teraz kiedy przeżywam swoje dni bez fizycznej obecności mojego brata, czuję ogromną wdzięczność za swoją zwiększoną zdolność do kochania, która się pojawiła podczas bolesnego procesu opieki nad nim, gdy umierał. Ta zwiększona zdolność do miłości uczyniła mnie obecnie bardziej zdątną do tworzenia znaczących, radosnych i opiekuńczych, które spełniają pragnienia mojego serca.

Chociaż nie możemy uniknąć wszelkiego bólu i trudności życiowych, możemy je kształtować. Każdy z nas może wykorzystywać osobistą moc, aby osiągać najlepsze rezultaty dla siebie i swoich bliskich, zarówno w chwilach spokoju, jak i w tych trudnych. W tej książce wyjaśniam, jak działa twoja moc i pokażę ci, jak ją aktywować i wykorzystać w wybranym przez siebie celu. Co równie ważne, nauczę cię, jak usłyszeć odpowiedź z pola

energetycznego, które wprowadzasz w ruch. Przeprowadzę cię krok po kroku przez proces ukierunkowania energii, którą wprowadziłeś w ruch i pokażę ci, jak w zamian otrzymać przewodnictwo.

Maksymalne wykorzystanie swojej mocy wymaga umiejętności komunikowania się z kolektywnym źródłem energii, które wszyscy dzielimy. Egzystujesz w nim, ale ono także istnieje w tobie. Możesz skupić swoje myśli i uczucia, a tym samym ukierunkować moc w obrębie wspólnego pola energetycznego. Sieć energii kontaktuje się z tobą dokładnie w ten sam sposób. Odpowiada ci poprzez uczucia inspiracji, podekscytowania i intuicji, poprzez przeświadczenie, instynkt i wewnętrzny głos mądrości.

Wyobrażam sobie, że w przeszłości zdarzały się chwile, gdy połączyłeś się z kimś lub czymś zaraz po tym, jak pomyślałeś o tej osobie lub rzeczy. Przykładem może być sytuacja, gdy jesteś w sklepie i myślisz o czymś, czego potrzebujesz do domu, po czym kilka kroków dalej to dostrzegasz. Co za zbieg okoliczności, można by powiedzieć. Może zdarzyło się, że spóźniłeś się na spotkanie i chciałeś znaleźć miejsce parkingowe blisko celu. Gdy się zbliżałeś, ktoś właśnie je zwolnił, jakby specjalnie dla ciebie. Znowu zbieg okoliczności? Być może myślałeś kiedyś o przyjacielu, z którym od dawna nie rozmawiałeś, a następnego dnia ta osoba do ciebie zadzwoniła. Co za niesamowity zbieg okoliczności! Nie, to wszystko nie dzieje się przypadkiem.

Świat energii działa w tobie, wokół ciebie i poprzez ciebie. Osobista moc tkwi w zdolności do wybrania i aktywowania energii, która spełni twoje marzenia.

W kolejnych rozdziałach pomogę ci zrozumieć moc, jaką posiadasz w ramach tego niewidzialnego pola energii, w tym moc, o której myślałeś jako o zbiegu okoliczności. Dowiesz się, że twoje uczucia aktywują energię, która cię opuszcza, działa wewnątrz oraz na zewnątrz twojego ciała, przekształca i przynosi to, na czym się skupiasz.

Kiedy wyjaśniam naukową stronę działania twojej osobistej mocy, możesz być zaskoczony, gdy dowiesz się, że:

- twoje emocje są cząsteczkami materii, które mają masę, energię elektromagnetyczną oraz subatomową energię kwantową,
- twoje uczucia mają większą moc niż myśli,
- twoje uczucia wydają instrukcje wewnątrz ciała, które wpływają na twoje zdrowie,
- twoje emocje tworzą energię, która opuszcza ciało i łączy się z podobną energią na zewnątrz,
- twoje uczucia są sposobem, w jaki otrzymujesz odpowiedź z kolektywnego pola energetycznego,
- twoje emocje można ukierunkować tak, by przyniosły ci to, czego pragniesz.

Czytając tę listę, pewnie zastanawiasz się, w jaki sposób myśli są powiązane z uczuciami i osobistą mocą. Kiedy coś czujesz, nie możesz powstrzymać się od szybkiego sformułowania myśli oraz wyjaśnień na temat tych odczuć. Podobnie, formułując myśli, opinie lub sądy, szybko odczuwasz emocje, które im towarzyszą. Czytając tę książkę i dowiadując się, w jaki sposób oraz dlaczego twoje emocje są potężne, dowiesz się również, że możesz celem realizacji pragnień, używać także swoich myśli. Nauczysz się zauważać wzorce myślowe, które pozwolą ci odczuwać silniejsze emocje.

Kluczowe pytanie, po zrozumieniu naukowej strony twojej energii, brzmi: „Jak ta wiedza wpływa na twoje życie?”. Każdy rozdział w tej książce oferuje praktyczną wiedzę, a następnie kilka szczegółowych wskazówek i strategii, które pomogą ci zastosować te informacje w życiu codziennym. W podrozdziale *Zmniejszacz mocy* omawiam typowe zmagania ludzi osłabiające ich moc, a w podrozdziale *Powiększacz mocy* znajdziesz zalecenia dotyczące zwiększenia własnej mocy.

Jesteś gotowy? No to ruszamy... trzymaj się mocno!