

POZYTYWNE

PROGRAMOWANIE PODŚWIADOMOŚCI

metodą BrainRewire®



GABRIEL PALACIOS

POZYTYWNE

PROGRAMOWANIE PODŚWIADOMOŚCI

metodą BrainRewire®

**Usuń blokady i wyeliminuj
negatywne wzorce myślowe**



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Kamila Lebedzińska
PROJEKT OKŁADKI: Kamila Lebedzińska
TŁUMACZENIE: Maria Stożek
ILUSTRACJE: André De Carvalho

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-973-1

Tytuł oryginału: *BrainRewire*.
Wie du dein Unterbewusstsein neu programmierst selbst kommt

Copyright © 2020 by *Gabriel Palacios*

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wstęp	7
Świadomość	11
Nasz mózg	17
Autohipnoza	19
Różnica pomiędzy hipnozą a medytacją	25
Spotkanie z podświadomością: Instancja łącząca	31
Spotkanie z nadświadomością: Instancja twórcza	37
Niewłaściwy sposób medytacji	41
Technika oddychania podczas medytacji	43
Strach pierwotny i podstawowe rodzaje strachu	47
Wykluczenie i mobbing	53
Program BrainRewire®	65
Punkt zerowy według programu BrainRewire®	69
Uwolnienie od przeszłości	87
Utrwalanie przeżywanych chwil	113
Program pozytywnego myślenia	117
Uniwersalne przypieczerowanie	123
60 000 lat wstecz	125
Fazy ludzkiego życia	129
Tylko minimalne działanie	135
Trójkąt dramatyczny	141
Dopuść ją ponownie do głosu	153
Komunikacja odbywa się w każdym momencie twojego życia	157

Pełnia miłości.....	159
Pozostań sobie wiernym.....	161
Dalsze informacje / O Autorze.....	163
Załącznik: Program BrainRewire® – opis metody w formie krótkiego instruktażu	167

Energia nie ocenia. Nie zna żadnej wartości. Ona jest nieskomplikowana. Jest miłością.

Rozczarowanie, wykorzystanie, wściekłość, nienawiść są emocjami. Pomagają one w uświadomieniu sobie braku obecności energii. Strach to wspinała technika naszego organizmu, która ma na celu przypomnienie nam, że również my zasłużyliśmy na obecność energii. Skrywa on w sobie potencjał, kiedy odczuwamy brak energii. Również bycie w roli ofiary oznacza stan niedoboru. Sytuacja wygląda podobnie, kiedy czujemy się zranieni. Ma to miejsce również wtedy, kiedy doświadczamy prawdziwej krzywdy. Brak uwagi, więzi czy miłości. W przypadku uszkodzeń ciała jest to również brak całkowitej sprawności fizycznej.

Stan braku może rozszerzać się jak epidemia. Ktoś, kto odczuwa stan niedoboru, ma tendencję do szybkiego i bezkompromisowego pozbywania się go – przy czym w ten sposób automatycznie ktoś inny zaczyna odczuwać podobny stan.

Jednak na szczęście to miłość ma dużo większą moc. Nie tylko potrafi rozprzestrzenić się niczym epidemia – ale do tego dzieje się tak w każdym przypadku. Oznacza to, że miłość rozprzestrzenia się; mnoży się. Ona rozszerza się sama z siebie i rozprzestrzenia się we wszystkich kierunkach, niczym światło. Cień tego nie robi. On tego nie potrafi. Jest uzależniony od światła. Światło nie jest jednak uzależnione od cienia. Cień istnieje tylko wtedy, kiedy światło posuwa się do przodu. Światło zawsze istnieje przed cieniem. Jest zawsze z przodu. Jest mocniejsze.

Nazywam się Gabriel Palacios. Gabriel jak archanioł. *Palacios* to po hiszpańsku *pałace*. Chcę Ci przekazać swoją ugruntowaną wiedzę, abyś doszedł do daleko idących konkluzji

Wnioski, do których doszedłem, związane z niewytłumaczalną dla lekarzy codzienną utratą świadomości i samobójstwem mojego taty bardzo pomogły innym ludziom. Kiedy miałem raptem 25 lat zgłosiło się do mnie tylu klientów na sesje indywidualne, że niektórzy musieli czekać ponad rok.

Traciłem kiedyś przytomność nawet 30 razy dziennie. Działo się tak do mojego ósmego roku życia. Moja mama opowiadała, że za każdym razem wyglądało to tak, jakbym umierał i rodził się na nowo. Przy każdej utracie świadomości nie mogłem zaczerpnąć powietrza przez kilka minut. Neurolodzy spekulowali, że te ataki spowodują powstanie szkód w moim organizmie. Mimo to wszystkie testy neurologiczne przebiegły lepiej niż przypuszczano; lekarze nie potrafili tego wyjaśnić. Z pozoru wydawało się, że po każdej utracie świadomości zwiększała się nawet u mnie liczba komórek w mózgu. Nie potrafili również wyjaśnić, dlaczego tak bardzo często traciłem świadomość – choć najwyraźniej medytowałem już będąc płodem: siedziałem po turecku w łonie matki, a lekarze wyciągnęli mnie z niego poprzez cesarskie cięcie.

Na ten moment nie ma u mnie możliwości zarezerwowania wolnego terminu na sesje indywidualne z powodu bardzo dużej ilości zapytań kierowanych do mnie. Mimo to wykorzystuję swoje umiejętności w pomocy innym ludziom poprzez pisanie i publikację książek oraz prowadzenie seminariów.

Ta książka jest szczególnie z tego powodu, że zagłębiam się we wnioski, do których sam doszedłem i daję ci wgląd w nie. Dzielę z tobą moje najskrytsze myśli i jestem przekonany, że będziesz w stanie je zrozumieć.

W ramach sesji indywidualnych potrafiłem pomóc innym ludziom w ostatecznym pozbyciu się ich długotrwałych problemów.

Ludzie, którzy nie potrafili mówić, nagle zaczęli rozmawiać. Ci, którzy przez wiele lat cierpieli z powodu szumów usznych, nagle pozbywają się tego problemu. Osoby, które przez wiele lat mają problemy z zasypianiem, nagle są w stanie zasnąć bez problemów po sesji indywidualnej. Utwierdza mnie to w przekonaniu, że moja wiedza jest ważna.

Odpowiednio przeszkoliłem 1200 terapeutów i terapeutek, i przekazałem im swój skrypt. Dużą wartość ma dla mnie to, że wszyscy musieli złożyć przysięgę, że będą w dobrej wierze korzystać z przekazanej im wiedzy i nie będą przekazywać skryptu innym osobom.

Ten skrypt to jedno z moich największych osiągnięć. Muszę przyznać, że *moi* terapeuci i terapeutki są zachwyceni tym, jak bardzo skuteczne efekty daje zastosowanie wszystkich porad w nim zawartych, w leczeniu pacjentów. Dostałem tak ogromną ilość odpowiedzi w tym temacie, że zdecydowałem się stworzyć podobny dla ludzi, którzy nie zostali przeze mnie przeszkoleni, ale chcą dzięki tej wiedzy pomóc innym lub sobie.

I tak powstał intensywny program: BrainRewire®. Program, który jest czymś więcej niż tylko zbiorem określonych instrukcji. To programowanie na nowo całego naszego układu, obejmujące go ciało, umysł i duszę. Pomaga ono w pozytywnym nacechowaniu całego spektrum: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. To wymagający plan, ponieważ musimy bardziej zagłębić się w nas samych. Ułatwia on w uwolnienie się od przeszłości bez zastosowania klasycznej psychoterapii. Pomaga w kreatywnym kształtowaniu teraźniejszości, które będzie korzystne dla nas oraz w pozytywnym programowaniu przeszłości.

BrainRewire® to coś więcej niż tylko pewien program. Jest to jednocześnie filozofia życia. To instrument duszy.

Chętnie podzielę się nim z tobą. Przecież po to tutaj jesteśmy, żeby dbać o naszą planetę, prowadzić piękne życie na niej

i czynić dobrze jeden dla drugiego. Nie ma bardziej satysfakcjonującego uczucia od uczucia jedności – robienia czegoś dobrego dla drugiej osoby i odczuwania wdzięczności.

Dlatego też wskazuję Ci drogę prowadzącą do tej metody – z potrzebną dawką autorefleksji, korelacji naukowych i wartości doświadczeń, których nie można pominąć.

I na koniec również ze szczyptą Gabriela i iskrą Palaciosą.

Dziękuję, że to czytasz. Porusza mnie to.

Amen.

Z całego serca dziękuję, Gabriel

Zanim dokładnie przyjrzymy się metodzie BrainRewire®, chcę sprawdzić stan twojej wiedzy na temat świadomości i podświadomości naszego mózgu. A także energii działających w nim i częstotliwościach, by następnie porównać je z wnioskami, do których doszedłem. Pewnie jesteś ciekawy, co u ciebie wywoła efekt *aha*.

Zacznijmy od tego, czego potrzebujesz w tym momencie – twojej świadomości.

Jeśli w tym miejscu piszę, że świadomość stanowi pewną gęstość energii, to poruszam z pewnością kilka różnych kwestii. Większość ludzi wierzy w to, że świadomość stanowi element naszego umysłu. Rzecz ma mieć się tak samo również z podświadomością. Można się zagłębiać w te elementy lub nie.

Być może mamy w takim przypadku przed oczami znany model góry lodowej Sigmunda Freuda. Mówi nam on, że ludzką świadomość możemy porównać wyłącznie do wierzchołka góry lodowej, podczas gdy podświadomość stanowi tę jej część, która jest ukryta pod powierzchnią wody.

To, co dzieje się w naszym umyśle i w relacjach międzyludzkich, jest niezmiernie fascynujące i jednocześnie bardzo logiczne.

Aby wyjaśnić sens mojej wypowiedzi, że *świadomość jest pewną gęstością energii*, opowiem Ci nieco więcej o mojej codziennej pracy.

Jako ekspert z dziedziny terapii hipnozą nie tylko towarzyszę ludziom w wejściu w stan hipnozy, ale uczę też innych, jak można

wprowadzić kogoś w ten stan. Hipnoza to nic innego jak zmieniony stan świadomości, kiedy to energia rozdziela się w mózgu na większej przestrzeni.



Kiedy znajdujemy się w świadomym stanie czuwania, w naszym mózgu występują tak jakby aglomeracje energii. Oznacza to, że na podstawie diagnostyki obrazowej, tak jak ma to miejsce w przypadku funkcjonalnego obrazowania metodą rezonansu magnetycznego, można stwierdzić, że ognisko energii znajduje się w mózgu. Świadomość rządzi zatem tam, gdzie jest skupiona energia. Hipnoza udaje się za każdym razem, kiedy ta energia zmienia swoje położenie, tzn. przechodzi do podświadomości. Czyli w miejsce, które w ciągu dnia zwykle rzadko daje o sobie znać. W ten sposób regularnie aktywujemy te elementy naszego umysłu, w których drzemią nie tylko nasze negatywne doświadczenia. Te z kolei możemy przeprogramować tak, aby nabrały cech pozytywnych – lecz aktywujemy również potencjały w nas. Tego stanu doświadczamy wiele razy w ciągu dnia, np. za każdym razem, kiedy zasypiamy i kiedy budzimy się rano.

Stan hipnozy występuje zawsze wtedy, kiedy znajdujemy się pomiędzy stanem czuwania a snem. W tym stanie energia rozprzestrzenia się w naszym umyśle. Oznacza to, że hipnoza jest

niczym innym jak rozbudzaniem innych obszarów mózgu od tych, które są aktywne podczas czuwania.

Energia rozprzestrzenia się zatem na te części mózgu, które nie są szczególnie zaangażowane w ciągły dzień. W dokładnie tych obszarach ma wtedy miejsce większa aktywność – można to zauważyć w oparciu o diagnostykę obrazową oraz funkcjonalne obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego. W ten sposób otwieramy świadomość na te obszary naszego umysłu, które w ciągu dnia raczej nie mogą być postrzegane. Gęstość energii jest tam niewielka, czyli istnieje niska świadomość.

W jaki jednak sposób powstaje zmieniona świadomość?

W trzech przypadkach nasza centrala kontroli (czytaj: świadomość) wyłącza się i włącza się nasza podświadomość w celu wprowadzenia równowagi. Są to:

1. Skupienie
2. Zaufanie
3. Strach

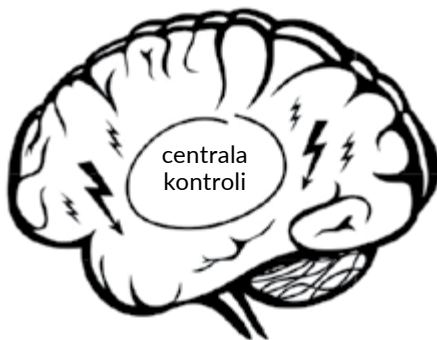
W rzeczywistości te trzy stany charakteryzuje jedno – aktywują one naszą podświadomość.

1. SKUPIENIE

Jeśli skupiamy naszą uwagę na niewielu wrażeniach zmysłowych, nasz mózg odpręża się. Wtedy to nasza świadomość, czyli centrala kontroli, zatrzymuje swoją aktywność. Dzieje się tak, ponieważ chce zaoszczędzić energię – dlaczego ma być aktywna, kiedy nie jest potrzebna? Jeśli zatem angażujemy nasze zmysły w postrzeganie niewielu rzeczy, nasza centrala kontroli dosłownie wyłącza się sama z siebie.

2. ZAUFANIE

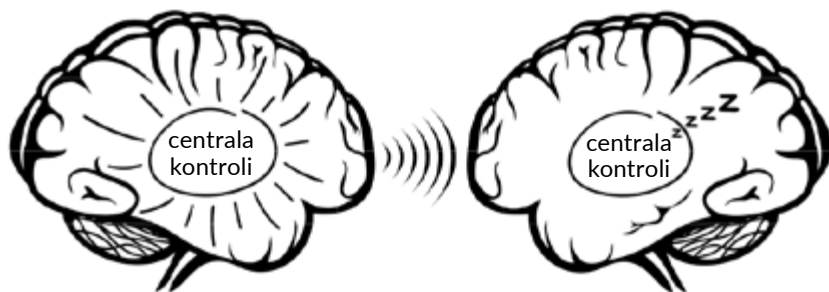
Kiedy komuś bardzo mocno ufamy, nasza świadomość wychodzi z założenia, że w danym momencie nie jest już nam potrzebna. Jeśli tylko zaczniemy bardzo ufać drugiej osobie i znajdujemy się z nią w interakcji, nasza świadomość rejestruje, że centrala kontroli tej drugiej osoby jest być może lepiej ukształtowana. Nasza własna przestaje być dla nas niezbędna na takim samym poziomie aktywności. Co się wtedy dzieje? Zmniejszamy aktywność naszej centrali kontroli i włączamy jej tryb oszczędzania. Po co nam dwie aktywne centralne kontroli, kiedy jedna z nich jest i tak lepiej ukształtowana...?!



Dzieje się tak, kiedy przykładowo podajemy dłoń osobie cieszącej się dużym autorytetem lub posiadającej wysokie kwalifikacje oraz prowadzimy z nią rozmowę na temat, w którym ta osoba może pochwalić się ugruntowaną wiedzą. W trakcie rozmowy zauważamy, że nasz rozmówca ma bardzo mocno utwierdzoną centralę kontroli, której w określonych aspektach nie dorastamy do pięć. Z tego powodu nasza centrala kontroli przechodzi w tryb czuwania.

Przykładowo kiedy zaufamy danemu lekarzowi i tak bardzo

uwierzymy jego słowom, że nie będziemy ich w ogóle kwestionować. Uznamy je za prawdziwe dla nas, to w najlepszym wypadku uaktywnimy potencjały leczenia w naszej podświadomości – nawet wtedy, kiedy dany lek będzie działał tylko na zasadzie placebo. Zjawisko to jest znane od czasów Émile Coué, aptekarza. W latach 20-tych podróżował on po Stanach Zjednoczonych i odwiedził również duże miasta Europy, aby wyjaśnić ludziom, na czym polega potencjał naszej podświadomości.

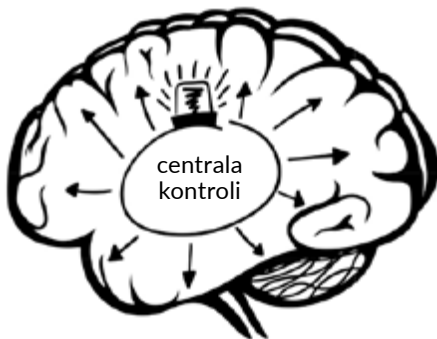


(W tym miejscu krótko wspomnimy również o negatywnych prognozach lekarskich, które niestety mogą mieć niepożądane skutki.)

3. STRACH

Trzecia, klasyczna droga do podświadomości prowadzi przez strach. Kiedy odczuwamy strach, nasza centrala kontroli też jest nadmiernie podrażniona. Bardzo ją w coś angażujemy, musi ona uporać się ze wszystkimi problemami i przestaje uważać się za wystarczająco kompetentną i silną, aby poradzić sobie z daną sytuacją. Alarm w centrali kontroli oznacza, że wszędzie miga ją światła ostrzegawcze. Centrala kontroli czuje się przeciążona, dlatego przekazuje swoje kompetencje w inne miejsce – do podświadomości. Teraz to podświadomość musi zacząć działać.

Przejmuje ona przekazane jej zadanie i pomaga świadomości w znalezieniu wyjścia, aby móc odwołać alarm.



To wyjaśnia również, dlaczego w sytuacjach lękowych działamy w afekcie – dlatego nagle uruchamiamy w sobie nadludzkie moce. Ludzie w sytuacjach ekstremalnych nagle potrafią tak szybko biec, jak nigdy dotąd. Człowiek jest w stanie podnieść mały samochód za pomocą własnych rąk, ponieważ trzeba uratować rannego, który leży pod nim. Podświadomość staje się bardzo aktywna w takich sytuacjach – tak samo, jak wszystkie nasze potencjały, moce i inne skupiska energii, które w końcu możemy uwolnić.

Nie jestem neuronaukowcem, ale w gruncie rzeczy łatwo jest wyjaśnić działanie najbardziej znanych elementów ludzkiego mózgu. Tak, jak w przypadku organów ciała poniżej głowy, mówimy również o różnych organach mózgu lub o różnych rodzajach mózgu. Zasadniczo rozróżniamy trzy różne obszary mózgu lub właśnie mózgi:

Pień mózgu – jest odpowiedzialny za przeżycie – za proces oddychania, trawienia, puls, ciśnienie krwi i inne funkcje niezbędne do przeżycia. Ta najstarsza część naszego mózgu, pełni najważniejszą rolę ze wszystkich. Kiedy pień mózgu jest przeciążony różnymi bodźcami, aktywowane zostają trzy nasze pierwotne programy, które służą do przeżycia. Na początku pojawia się atak. Kiedy on nie zadziała, mamy do czynienia z ucieczką. Jeśli ta nie jest możliwa, pojawia się rezygnacja (stan odrętwienia wywołany przez szok).

Pień mózgu jest aktywowany w stanach poważnego lęku, czyli przy nadmiernym podrażnieniu układu limbicznego.

Układ limbiczny – znajduje się powyżej pnia mózgu i stanowi zbiór struktur mózgowych, które są w akcji zawsze wtedy, kiedy mózg jest uwikłany w procesy związane z emocjami. Można powiedzieć, że jest to siedziba emocji. Jeśli odczuwamy radość lub mamy ochotę na coś, to dzieje się tak dlatego, że ten układ jest aktywny.

Kresomózgowie – nasz mózg myślący, który jest odpowiedzialny za rozwiązywanie zadań krytycznych i analitycznych. Kiedy korzystamy z naszego rozumu, to w pierwszym rzędzie znajdujemy się w kresomózgowiu. Jego elementami są płat czołowy i obszary kory mózgu.

Kiedy jesteśmy odprężeni, to energia zasadniczo przemieszcza się od kresomózgowia w kierunku układu limbicznego. Dzieje się tak również wtedy, kiedy jesteśmy pobudzeni emocjonalnie. Z tego powodu nie możemy działać rozsądnie, kiedy czujemy strach lub euforię.



Hipnoza pomaga wyciągnąć energię z nadmiaru rozsądku i ulokować ją w układzie limbicznym, a następnie z tego miejsca połączyć nowe emocje.



Autohipnoza

Na kolejnych stronach przedstawię ci szczegóły dotyczące autohipnozy i nauczę cię, jak możesz ją samodzielnie przeprowadzić. Być może będziesz nawet w stanie tak zaprogramować autohipnozę, że będzie u ciebie działać niemal automatycznie. To nic innego, jak samodzielne przenoszenie energii w mózgu do tych obszarów, które w ciągu dnia tylko nieznacznie się uaktywniają, ale w sumie wykonują znaczącą pracę.

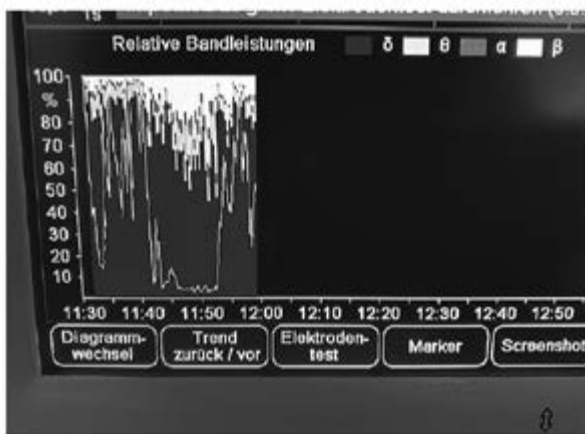
Ważne jest, żebyś poświęcił czas na zrozumienie, czym naprawdę jest autohipnoza. Przed rozpoczęciem ćwiczeń wiele osób ma o niej całkowicie błędne wyobrażenie. Niektórzy myślą, że podczas autohipnozy nie odbieramy bodźców pochodzących ze świata zewnętrznego lub zmienia się nasza wola – a nawet ją tracimy.

W zasadzie jest zupełnie na odwrót. Nasza świadomość dalej wykazuje pewną aktywność i dlatego odbieramy to, co się wokół nas dzieje. Jesteśmy nawet w stanie kierować wydarzeniami. Zasnęlibyśmy, gdybyśmy nie mieli świadomości, którą często zrównujemy z częstotliwością fal beta. Powinniśmy być jednak w stanie wpłynąć na nasz umysł, czyli przeprogramować go – ale bez nadmiernej czujności. W ten sposób wczujemy się w nasz program. Poczujemy intensywność rosnących w nas uczuć. Ponadto w tym stanie możliwe jest wystąpienie zjawisk takich jak:

- intensywne odbieranie uczuć (emocje),
- znajdowanie prostych rozwiązań,
- ciepłe lub zimne dłonie (szczególnie po hipnozie),

- drżące lub wibrujące powieki,
- odgłosy pochodzące z brzucha (aktywny proces trawienia),
- głębszy oddech,
- zmniejszone postrzeganie czasu (odczuwanie, że czas jest bardziej wydłużony lub skrócony w porównaniu z czasem rzeczywistym),
- zmniejszona potrzeba połykania,
- fizyczne odprężenie i uczucie ciężkości lub wrażenie unoszenia się.

Na poniższym zdjęciu widzimy, jaki udział procentowy mają poszczególne częstotliwości w mózgu podczas transu hipnotycznego lub w stanie świadomego czuwania. Fragmenty w kolorze białym pokazują udział procentowy wysokich częstotliwości, czyli częstotliwości w stanie czuwania.



Kiedy znajdujemy się w stanie świadomego czuwania, nasz mózg pokazuje miejsca, gdzie skumulowała się energia. Na podstawie diagnostyki obrazowej można zaobserwować, że energia

wykazuje bardzo dużą gęstość lub jest skumulowana w niektórych obszarach mózgu. Towarzyszą jej wysokie częstotliwości, które można zmierzyć – nawet jeśli gęstość energii nie jest mimowolnie proporcjonalna do wielkości częstotliwości. Mierzy się ją za pomocą skomplikowanej metody pomiaru. Ten stan czuwania, w którym można zmierzyć wysokie częstotliwości, porównuję zawsze do obserwacji miasta w nocy z samolotu. Widzimy, gdzie znajduje się *świadomość* miasta – to tam, gdzie jest najwięcej świateł. Rzecz ma się tak samo z naszym mózgiem, kiedy znajdujemy się w stanie czuwania. Tymi światłami w naszym mózgu są nasze myśli. Jeśli są one skupione w jednym miejscu i wykazują dużą gęstość, to wtedy znajdujemy się w stanie świadomego czuwania.

Kiedy natomiast dopuszczamy do głosu naszą podświadomość, rozprowadzamy energię w naszym mózgu i nie ma już dominujących skupisk energii. Przedostaje się ona do tych obszarów mózgu, do których docieramy tylko w trakcie snu – oczywiście, jeśli w ogóle ma to miejsce. Dysponujemy jednak jeszcze energią o odpowiedniej gęstości, aby przez cały czas być w optymalnym stanie czuwania i kontrolować oraz kierować przepływem jej w naszym mózgu. Możemy określić, gdzie do podświadomości powinna przepływać. Oznacza to, że kontrolując swoje myśli jesteśmy w stanie zdecydować, które należy powiązać ze sobą. Tam, gdzie w mózgu mierzalna jest aktywność neuronalna i bioelektryczna – czyli tam, dokąd kierujemy energię – znajdują się również nasze myśli. W tamtym właśnie miejscu w naszym mózgu może znaleźć się nowa sieć połączeń. Przykładowo możemy połączyć z czymś pozytywnym to, co do tej pory wzbudzało w nas strach. W taki sposób energia tworzy nowe połączenia – powstają nowe ścieżki neuronowe. Wtedy też nasza podświadomość może zacząć korzystać z tych ścieżek i pielęgnować je.

W trakcie autohipnozy w pierwszym rzędzie tworzymy

właśnie taką ścieżkę neuronową. Można porównać to do sytuacji, kiedy dzieci bawiące się nad brzegiem morza tworzą rękoma szlaczki na piasku, aby fale wpłynęły do nich. Im więcej wody wpłynie, tym bardziej utwardzone stają się wgłębienia w piasku.

Będzie to wyglądało tak samo w przypadku naszego mózgu. Im lepiej będziemy pielęgnować zaznaczone wcześniej ścieżki neuronowe, myśląc ciągle o czymś lub wykonując określone czynności, tym bardziej będą one stabilnie. Istniało będzie większe prawdopodobieństwo, że nauczymy się nieświadomie z nich korzystać. Kiedy zdecydujemy się przeprowadzić autohipnozę, nie będziemy musieli za każdym razem rysować tych ścieżek neuronowych od nowa. Będziemy je raczej pielęgnować za pomocą naszej wyobraźni. Będzie ona pełniła taką samą rolę jak woda, która była tak ważna w utwierdzaniu szlaczek na piasku.

Ścieżki neuronowe staną się stabilniejsze, kiedy będziemy ciągle z nich korzystać. Na początku będą to niewydeptane szlaczki, aż w końcu staną się znajomymi ścieżkami. Potem będą to boczne uliczki, drogi główne, aż w końcu w naszym mózgu powstaną autostrady.

Zobrazujmy to na pewnym przykładzie. Człowiek ma poczucie, że nie jest wystarczająco ważny dla swojego otoczenia. Za pomocą autohipnozy jesteśmy w stanie połączyć te informacje w jego mózgu, które prowadzą do ścieżki neuronowej odpowiedzialnej za pewność siebie. W tym celu można przywołać takie sytuacje z jego przeszłości, w których naprawdę czuł się pewny siebie. To uczucie można połączyć z nowymi sytuacjami lub nowym otoczeniem. Powstaje swego rodzaju uchwyt w jego mózgu, który brzmi – *Jestem ważny. Jeśli ludzie w moim otoczeniu nie poświęcają mi uwagi, to znaczy, że mają bardzo duży respekt wobec mnie.*

Im częściej ten człowiek będzie korzystał z tego uchwytu, tym bardziej i staranniej będzie o niego dbał. W przypadku takiej osoby istnieje znacznie mniejsze ryzyko, że wpadnie ona w pułapkę

z powodu wykluczenia, lobbingu czy obrażania. Jego utwardzona ścieżka neuronowa pewności siebie da mu potrzebną stabilność, która zapobiegnie stoczeniu się w emocjonalny dół.

Teraz już zatem rozumiemy, że hipnoza – lub autohipnoza – umożliwia nam tworzenie nowych połączeń w mózgu. Chodzi zatem o programowanie go na nowo. Trzeba więc ciągle zastanawiać się, jakie połączenia chcielibyśmy osiągnąć, ponieważ nasz mózg jest w stanie połączyć wszystko. Mówię to zupełnie serio – wszystko z wszystkim.