

Gabriel Palacios

JAK PRZESTAĆ SIĘ BAĆ - UWOLNIJ SIĘ OD LĘKU I STRACHU

Hipnoza oraz samodzielne ćwiczenia
pozytywnego programowania podświadomości,
by odzyskać spokój i równowagę
w tych burzliwych czasach



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Martyna Korzeń
ZDJĘCIE NA OKŁADCE: Elly Fairytale

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-668-0

Tytuł oryginału: *Gib deiner Angst keine Macht! Wie du in bewegten Zeiten zur Ruhe und zu dir selbst kommst*

Copyright © by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin. Published in 2020 by Allegria Verlag

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

PROSTA DEFINICJA ZJAWISKA STRACHU

Już od bardzo dawna zajmuję się podświadomością, a co za tym idzie – strachem. To parametr, który przez cały czas jest zagnieżdżony w podświadomości. Ale czym jest właściwie strach?

Twój umysł zna wiele trybów; jednym z nich jest tryb lęku. Lęk można porównać do systemu wczesnego ostrzegania. Wyobraź sobie strach jako czujnik ruchu przed drzwiami twojego mieszkania. Powinien zadźwięzczyć, gdy przed twymi drzwiami dzieje się coś niepożądanego. Ten czujnik ruchu nie potrafi jednak rozróżnić między faktycznym zagrożeniem a zagrożeniem ewentualnym. Dlatego też włącza się również wtedy, gdy obok przebiegnie kot lub nieopodal przeleci ptak, nie zaś wyłącznie wówczas, gdy do domu skrada się włamywacz.

To samo dzieje się z naszym umysłem. W dalszej części książki odnoszę się do negatywnych doświadczeń, które każdy z nas zgromadził w swoim życiu. Nasz umysł porównuje jedną z takich



przeszłych sytuacji z sytuacją obecną i mówi: „Uwaga! Przeżyłeś już kiedyś podobną rzecz”. I teraz do gry wkracza lęk. Ostrzega cię przed tym, że wydarzenie z przeszłości może się teraz powtórzyć. Strach ostrzega cię, nakazuje ostrożność. Pomaga ci zapewnić przetrwanie. W całej tej sytuacji musisz sobie uświadomić i uzmysłowić: tak jak strach ma pełnić funkcję ochronną dla twojego życia, tak też musisz wiedzieć, że nie jest on niezawodnym opiekunem. Kolejnym istotnym czynnikiem w działaniu człowieka jest rozsądek. Człowiek nie może jednocześnie działać rozsądnie i się bać, tu działa jedynie zasada albo-albo.

Im bardziej się boimy, tym mniej rozsądni się stajemy. I im rozsądniej działamy, tym mniej się boimy. Gdy informacje z naszego mózgu są analizowane przez rozsądek, wówczas czas naszej reakcji jest dłuższy. Jeśli zaś nasz umysł jest podenerwowany i musimy działać szybko, informacja z naszego mózgu przebiega przez układ limbiczny, a zatem odpowiadający za emocje obszar nad ciałem migdałowatym. Informacja ta musi zostać bardzo szybko przetworzona i doprowadzić do natychmiastowej reakcji. Wówczas działamy w afekcie.

Gdy się boisz, oznacza to, że energia w twoim umyśle nie znajduje się w „odpowiednim” miejscu. Przymiotnikami „dobry” albo „zły” określam to, co w konsekwencji wywołuje w nas dobre albo złe uczucia. Jeśli odczuwasz energię w swej głowie w złym miejscu, wówczas musisz uświadomić sobie, że w tej chwili nie zachowujesz się rozsądnie i powinieneś to zmienić. Strach może uratować życie. Strach może jednak również paraliżować i wziąć nad człowiekiem górę. Wtedy mówimy o panice.

Panika to nie jest dobry towarzysz. Gdy wpadamy w panikę, nie jesteśmy w stanie myśleć rozsądnie. Jesteśmy zablokowani przez emocje, które nami kierują i nas kontrolują.

Nie musimy być neurologami, by ogólnie rozumieć ludzki mózg i jego funkcje. Odnośnie do strachu najważniejsze są trzy części naszego mózgu; są to obszary mózgu i również sam mózg.

Kresomózgowie:

Jest ono odpowiedzialne za funkcje analityczne. Gdy wykorzystujemy rozsądek, wówczas korzystamy przede wszystkim z kresomózgowia.

Gdy przestajemy myśleć rozsądnie, aktywuje się kolejna część mózgu, układ limbiczny lub też „mózg emocji”:

Położony jest on pod kresomózgowiem i składa się z grupy struktur mózgowych aktywujących się dokładnie wtedy, gdy zachodzą procesy emocjonalne. Jest to zatem siedziba uczuć. Gdy odczuwamy emocje lub pożądanie, wówczas aktywny staje się ten układ. Tak samo podrażnia on nas, gdy odczuwamy strach. Gdy do tego dochodzi, aktywuje się mózg gadzi lub też „mózg przeżycia”:

Kontroluje on niezbędne do przeżycia funkcje, jak oddychanie, puls i trawienie, i nie tylko jest najważniejszą, ale również (biorąc pod uwagę ewolucję) najstarszą częścią naszego mózgu. Gdy jest on nadmiernie podrażniany, reaktywowane zostają nasze archaiczne programy – programy przeżycia – atak, ucieczka lub rezygnacja (stan odrętwienia wskutek szoku).

Mózg przeżycia aktywowany jest w przypadku nadmiernego podrażnienia układu limbicznego. Dlatego też włącza się on, gdy odczuwamy strach. Strach jest nadmiernym pobudzeniem mózgu.

Ucząc się ciągłego przywoływania się do rozsądku – ulokowanego w kresomózgowiu – ty sam decydujesz, czy dasz się prowadzić strachowi, czy też nie. To można wytrenować. Można ćwiczyć uważność wobec siebie samego i wewnętrzne procesy umysłowe. Jeśli już sama tylko ta świadomość wywołała w tobie jakąś reakcję, to mogę powiedzieć, że osiągnąłem to, co chciałem osiągnąć: że



Pokażę ci, w jaki sposób zawsze wtedy, gdy się boisz, lub najlepiej – zanim jeszcze zaczniesz odczuwać strach, ale czujesz już, że się on zbliża, możesz wejść w tę wyższą energię. Nauczysz się, jak przestać się bać i zacząć myśleć rozsądnie.

Ćwiczenie tej umiejętności jest bardzo proste i możesz je wykonywać także z otwartymi oczami. Czytając tekst poniżej, wyobrażaj sobie to, o czym piszę. Z otwartymi oczami doświadczysz, czym jest sen na jawie.

ĆWICZENIE: JAK PRZESTAĆ SIĘ BAĆ

Wyobraź sobie, że przyglądasz się sobie z zewnątrz, jak czytasz tę książkę. Wyobraź sobie, jak wyglądasz, gdy trzymasz ją w dłoniach, jak wygląda twoja pozycja, postawa ciała.

- Jesteś tu, na Ziemi, uwikłany w sieci zależności, emocje.
- Teraz opuść tę sieć i emocje. Jako swój własny obserwator unos się coraz wyżej.
- Czytając dalej i przyglądając się sobie z zewnątrz podczas lektury, unosisz się na wysokości dachów i z daleka obserwujesz siebie czytającego na dole, na Ziemi.
- Unosisz się coraz wyżej, jesteś na wysokości chmur. Stąd – nie obawiaj się, w wyobraźni możesz unosić się nad ziemią, jesteś bezpieczny – spoglądasz w dół, na Ziemię, i widzisz siebie czytającego.
- Wznosisz się jeszcze wyżej. Przechodzisz przez atmosferę. Przez stratosferę. I dalej w kosmos.
- Wznosisz się dalej, aż na Księżycu. Jesteś na Księżycu. Jak on wygląda? Jakie ma podłoże? Jest przedziwne. Księżyc nie ocenia, po prostu jest. Cudownie delikatnie obraca się wokół Ziemi. Obserwujesz z Księżycy siebie siedzącego na Ziemi i czytającego.

- Skup się teraz na innej rzeczy. Skoncentruj się tylko na Księżycu. Wyłącznie na Księżycu. Nie myśl o niczym innym, myśl tylko o nim. Wyobraź sobie, co ciekawego możesz oglądać na Księżycu. Co się tam akurat dzieje? Wyobraź sobie, niezależnie, jak bardzo abstrakcyjne to jest, co pięknego może wydarzyć się na Księżycu. Gdy skupisz uwagę na tej rzeczy, która dzieje się na Księżycu i nie podlega ocenie, zapominasz, co takiego zajmowało cię tam na dole, na Ziemi.
- Księżyc to wierny towarzysz, bez którego nie byłoby na Ziemi życia. Przypomnij sobie: Księżyc nie ocenia. Po prostu jest. Towarzyszy, przygląda się Ziemi. I zawsze wtedy, gdy twoje myśli ponownie zbaczają z tematu, jesteś na Księżycu. Zawsze wracasz na Księżyc. Myśl o Księżycu, bądź tylko przy nim, nie myśl o niczym innym, myśl tylko o Księżycu. Zostawiasz za sobą wszystko, co do tej pory przeżyłeś, i jesteś na poziomie Księżyca. Jesteś spokojny. Z dala od strachu. Z dala od wszystkich zależności na Ziemi.
- I gdy teraz znów wracasz na Ziemię, z powrotem przyjmujesz swoją rolę, wchodzisz w swoją skórę, głowę, ten cudowny spokój Księżyca nadal w tobie zostaje.

Tym prostym ćwiczeniem pomożesz swym myślom, by nie przechodziły zbyt pośpiesznie w tryb oceniania. Ponieważ również strach jest oceną twojego umysłu.

Trenując to ćwiczenie, z zamkniętymi lub otwartymi oczami, w kilka sekund uspokoisz się, zanim jeszcze strach przejmie nad tobą kontrolę. W ten sposób wyćwiczysz umiejętność prawidłowego skupiania się przez swój umysł. Ponadto nauczysz mózg, by nie



oceniał za szybko danej sytuacji, a przede wszystkim by zbyt szybko nie popadał w strach, a pozostał przy tobie, z dala od strachu, z dala od nieprzyjemnych emocji. Po każdym ćwiczeniu część twojego umysłu będzie mogła pozostać w tej neutralnej, lekkiej i pozbawionej strachu energii. I to jest właśnie celem. Poprzez powtórzenia zintensyfikujesz efekt i z czasem sam staniesz się spokojniejszy i bardziej zrelaksowany – a dzięki temu dużo bardziej nietykalny.

Pozytywne programowanie

Odkąd pamiętam, zajmuję się możliwościami i domniemanymi granicami naszego umysłu, który według mnie jest fascynujący. Dlatego też chciałbym ci pokazać, że możesz pozytywnie zaprogramować swoją podświadomość i jak to zrobić. Dzięki pozytywnemu programowi nawet w niespokojnych czasach odnajdziesz w sobie połączenie z tym, co pozytywne.

Okoliczności zewnętrzne mogą wywoływać w nas strach. Te bodźce z zewnątrz to tak zwane wyzwalacze. Jak wszędzie, oprócz negatywnych, wywołujących strach, istnieją również pozytywne, zachęcające wyzwalacze, tak zwane kotwice. Kotwice przypominają nam o pięknych chwilach z naszej przeszłości. Dobrym przykładem jest tu zapach cynamonu, który z miejsca kojarzy się nam ze świętami Bożego Narodzenia. To typowy pozytywny wyzwalacz, kotwica. Podobnie też istnieją rzeczy wywołujące w naszej pamięci złe wspomnienia. Dla jednej osoby dany utwór muzyczny jest objawieniem, u kogoś innego z kolei ten sam kawałek sprawia, że wyłącza on radio, ponieważ przypomina mu o bolesnym rozstaniu. Ważne jest, byś zaprogramował swój umysł w taki sposób, aby podświadomość zawsze przypominała ci o pozytywach. Tylko tak twoje całe

myślenie zostanie nakierowane na pozytywne tory. I nie będzie ryzyka, że jakiegokolwiek rzeczy z zewnątrz będą cię stale prowokować.

Istnieją tak zwane techniki kotwiczenia. Jako ekspert od podświadomości chcę ci pokazać, w jaki sposób możesz odnaleźć takie kotwice i wykorzystać dla siebie daną technikę kotwiczenia. Dzięki tej technice będziesz zawsze w stanie odnaleźć w sobie wewnętrzny spokój, siłę i równowagę. Programując swoją podświadomość pozytywnie, staniesz się bardziej odporny na wyzwalacze z zewnątrz. Jeśli jesteś na to gotowy, spróbujemy wykonać proste ćwiczenie.

HIPNOTYCZNE ĆWICZENIE POZYTYWNEGO PROGRAMOWANIA PODŚWIADOMOŚCI*

- Usiądź lub połóż się i zrelaksuj, a następnie na chwilę zamknij oczy.
- Weź głęboki, bardzo głęboki wdech.
- Wypuść powietrze i poczuć, jak całe twoje ciało się rozluźnia. Podczas lektury tego tekstu czujesz, jak rozluźnienie to coraz bardziej cię ogarnia. Część twojego umysłu jest jednocześnie wciąż na tyle świadoma, by czytać dalej.
- Wyobraź sobie, że masz możliwość wdychać powietrze tylko lewą dziurką nosa i wydychać je prawą dziurką.
- Czujesz, jak ogarnia cię spokój. Coraz bardziej zbliżasz się do pozytywnych wspomnień w swoim umyśle.

* Więcej na temat pozytywnego programowania podświadomości, możesz przeczytać w książce Gabriela Palacios'a „Pozytywne programowanie podświadomości metodą BrainRewire®”, która dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

SPADNIJ Z ROWERU, WSTAŃ I JEDŹ DALEJ

.....

Jeśli chcemy uwolnić się od lęków, przydatna będzie nam w tym celu nasza wyobraźnia, która po traumatyzujących przeżyciach za pomocą wewnętrznych obrazów pomoże pozytywnie zaprogramować podświadomość. Dzieje się tak, gdy wyobrażamy sobie to, o czym tak naprawdę marzymy. Dziecko, które spadło z roweru, powinno sobie wyobrażać, jak odważnie jedzie na rowerze. Zaś my, dorośli, gdy dopada nas strach*, winniśmy wyobrażać sobie, jak wolni od lęku robimy to, co chcemy.

Nawet neurobiologia mówi o skuteczności wewnętrznych obrazów. Podobnie jak badania poświęcone anatomicznym zmianom mózgu wyłącznie za sprawą pracy z wewnętrznymi obrazami.

Osoba, która zatem bardzo intensywnie wyobraża sobie swój wymarzony stan lub cel, rozmawia w tym momencie z własną

* Wiele praktycznych medytacji, które pomogą zwalczyć strach i niepokój, można odnaleźć w książce „Praktyczna medytacja mindfulness” autorstwa dr. Michaela Smitha, która dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).



podświadomością, uspokaja ją i prowadzi do źródła tego, co pozytywne.

Wiele z rzeczy, które do tej pory wydawały się niemożliwe, nagle staje się dziecinnie łatwe – ale jak coś może stać się możliwe, jeśli nie istnieje to w naszej wyobraźni?

Wyobraźnia pomaga kształtować naszą rzeczywistość. Realne może stać się tylko to, co potrafię sobie wyobrazić. Nawet w chwili, w której konfrontuję się z rzeczywistością, muszę rozumieć to, co właśnie się dzieje. Potrzebuję wyobraźni, by w ogóle móc być częścią rzeczywistości.

Gdy wyobrażamy sobie coś po raz pierwszy, nasza podświadomość wie już o możliwości, że jest to wykonalne. Wyobraźnia to jedna z najważniejszych i najsilniejszych mocy. Silniejsza od „rzeczywistości”. Silniejsza od wszelkiego obiektywizmu. Silniejsza od wątpliwości.

Ale nawet wątpliwość może być pozytywna – jeśli tylko jej zaimplikowane wyobrażenie jest pozytywne.

Jako hipnoterapeuta pomogłem także wielu ludziom w uwolnieniu się od negatywnych myśli i lęków, z którymi walczyli nierzadko od dekad. Wyobrażenie, że dany wzorzec może mieć „siłę sprawczą”, ziściło się również w przypadku tych klientów – ponieważ wszystkie wcześniejsze sesje z innymi terapeutami nie przyniosły powodzenia.

Wtedy zwracali się do mnie, wątpiąc, że jedna sesja mogłaby wystarczyć, by w pełni uwolnić ich od negatywnych myśli i zachowań.

A jednak. Wystarczyć może już jedna sesja. Nie musi, ale może. Nawet mimo wątpliwości. Wątpliwość w tym przypadku ma bardzo wdzięczny i pozytywny charakter, ponieważ zawiera wymarzone wyobrażenie. A ponieważ hipnoza sprawia, że to, co



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Gabriel Palacios – ekspert w dziedzinie hipnoterapii, osobisty trener i certyfikowany terapeuta. Jest autorem wielu bestsellerów na temat hipnozy, autohipnozy i pozytywnego programowania umysłu. Prowadzi wykłady i seminaria oraz jest organizatorem kongresu „Angstfrei” (Wolni od lęku), w trakcie którego wyjaśnia, jak radzić sobie z lękiem i strachem.

**Skąd bierze się strach?
Jak oczyścić podświadomość z lęku?
Czy można przeprogramować sposób myślenia?
Jak zapanować nad lękiem i przestać się bać?**

Z pewnością znasz to obezwładniające uczucie lęku, które dopada cię zniemenacka. Wtedy twój mózg tworzy czarne scenariusze, potęgując paraliżujący strach przed chorobą, utratą pracy, kolejnym lockdownem, izolacją, kontaktem z ludźmi, podejmowaniem samodzielnych decyzji czy tym, co wydarzy się w przyszłości. Odczuwasz silniejszy strach i lęk w momencie, gdy świat, który znałeś dotychczas, zmienia się tak szybko.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dotrzesz do źródła lęku i strachu ukrytego w podświadomości,
- dowiesz się, czym są wyzwalacze negatywnych myśli i jak je kontrolować,
- wykorzystasz sprawdzone techniki pozytywnego programowania podświadomości oraz ćwiczenia hipnozy i autohipnozy, w tym kotwiczenie umysłu, czyli afirmacje i wizualizacje pomagające opanować uczucie strachu czy ataki paniki,
- świadomie przeprogramujesz swój mózg, w tym układ limbiczny, odpowiedzialny za regulację zachowań i stanów emocjonalnych (strach, zadowolenie, przyjemność),
- nauczysz się kontrolować stres i lęk.

Czas przeprogramować swoją podświadomość i przestać się bać!

Patroni:



Cena 44,40 zł

ISBN: 978-83-8171-668-0



9 788381 716680