

Maxim Mankevich

# PRAWA WSZECHŚWIATA

## FIZYKA KWANTOWA I MAGIA

**Jak przyciągnąć pieniądze,  
miłość, kreatywność i szczęście**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

PRAWA  
WSZECHŚWIATA  
FIZYKA KWANTOWA I MAGIA

Maxim Mankevich

# PRAWA WSZECHŚWIATA

## FIZYKA KWANTOWA I MAGIA

**Jak przyciągnąć pieniądze,  
miłość, kreatywność i szczęście**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8301-364-0

Tytuł oryginału: *Soul Master*

© 2022, unum GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München  
Polish translation copyright: © 2022 by Wydawnictwo Studio Astropsychologii, Białystok

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022  
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 negatywne 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](https://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)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Dla mojego syna Leo.  
Niech ta książka da ci odpowiedzi  
na wielkie życiowe pytania.  
Kocham cię!

# SPIS TREŚCI

Wstęp	9
<b>Dusza – twoja twórcza jaźń</b>	<b>11</b>
Dlaczego tak naprawdę tu jesteś? .....	12
Twoje przekonania kształtują twoją przyszłość .....	19
Jak prowadzić wspaniałe życie .....	23
<b>Świadomość – twoje niezachwiane podstawowe zaufanie</b>	<b>45</b>
Czemu naprawdę możesz ufać .....	46
Inkarnacja: dusza idzie do supermarketu .....	47
Wszystko jest energią: pytanie o istnienie Boga .....	74
<b>Szczęście – twoja wolność emocjonalna</b>	<b>81</b>
Jak być w życiu naprawdę szczęśliwym? .....	82
Fundament miłości i fundament ego .....	85
Jak ego sabotuje nasze szczęście .....	86
Iluzja prawdy .....	99
Biografia nie determinuje przeznaczenia .....	101
Jak osiągnąć wolność emocjonalną .....	103
Wdzięczność: klucz do szczęścia .....	111
<b>Ciało – szata twojej duszy</b>	<b>115</b>
Zapewnij swojej duszy dobre miejsce zamieszkania .....	116
Co nas pozbawia energii? .....	118
Co nam dostarcza energii? .....	127
<b>Powołanie – twój wewnętrzny kompas</b>	<b>137</b>
Poznaj zadanie swojej duszy .....	138
Pytanie pełne mocy .....	150
Co nas rzeczywiście motywuje .....	151
Poznaj swoje silne strony .....	155
Wykorzystuj swoje silne strony .....	160

<b>Pieniądze – twój klucz do zewnętrznej wolności</b>	<b>163</b>
Zaprzyżnij się z pieniędzmi . . . . .	164
Autostrada do dobrobytu . . . . .	172
Ciesz się swoimi pieniędzmi . . . . .	186
<b>Związek – twoje największe źródło uzdrowienia</b>	<b>189</b>
Dlaczego decydujemy się bycie w związku . . . . .	190
Lęk albo iluzja miłości . . . . .	192
Nauka jazdy w związku . . . . .	193
Z kim tak naprawdę jesteś . . . . .	200
Jak twój związek może naprawdę rozkwitnąć . . . . .	207
<b>Otoczenie – twoi sprzymierzeńcy w podróży duszy</b>	<b>213</b>
Puść to, co cię ściąga w dół . . . . .	214
We właściwy sposób przyjmuj krytykę . . . . .	216
Stwórz sobie silne otoczenie . . . . .	218
<b>Tworzenie – napisz swoją historię sukcesu</b>	<b>233</b>
Od marzeń do działań i triumfów . . . . .	234
Co się może dzisiaj zdarzyć . . . . .	236
Otwórz swoje serce i pozostawaj w podstawowym zaufaniu . . . . .	240
<b>Bibliografia</b>	<b>243</b>
<b>O Autorze</b>	<b>250</b>

# WSTĘP

Kiedy przychodzimy na Ziemię, obowiązuje tylko jedna obietnica. Obietnica, że pewnego dnia będziemy musieli stąd odejść. A z każdymi narodzinami człowiek otrzymuje dar – dar zwany życiem. W każdym takim darze, a więc ludzkim życiu, tkwi ogromny potencjał, który tylko czeka, aby go uwolnić. Jednak smutna prawda jest taka, że większość ludzi nie zadaje sobie nawet trudu, aby ten prezent rozpakować. Po przeczytaniu tej książki nie będzie tak w twoim przypadku, ponieważ obudzisz się i rozwinięsz swój potencjał jako pan bądź pani własnej duszy, połączony ze swoim źródłem i zjednoczony z prawami wszechświata.

William James, uważany za ojca amerykańskiej psychologii, stwierdził kiedyś, że jesteśmy tylko na wpół przytomni w porównaniu z tym, czym moglibyśmy być. Miał na myśli to, że wykorzystujemy jedynie niewielką część naszych fizycznych i umysłowych darów<sup>1</sup>. Innymi słowy, człowiek żyje znacznie poniżej swoich możliwości. Dysponuje ukrytymi mocami duszy, których w większości przypadków nawet nie wykorzystuje.

Wierzę, że żyjemy w najlepszych czasach w historii. Mamy bowiem do dyspozycji technologie i wiedzę, które znacznie ułatwiają nam życie. W ciągu jednego dnia można dziś przebyć tysiące kilometrów do jakiegoś miejsca, co sto lat temu zajęłoby całe miesiące. Jeśli pięćdziesiąt lat temu ktoś miał problem, pytał otoczenie o możliwe rozwiązanie albo musiał pójść do biblioteki i tam zapoznać się z odpowiednimi specjalistycznymi publikacjami. W dzisiejszych czasach wchodzimy do Internetu i w niespełna dwie minuty mamy gotową odpowiedź. Wciąż zadaję sobie pytanie, jak to jest możliwe, że tylu ludzi pomimo tak ogromnych zewnętrznych możliwości tak mało wykorzystuje swoje dostępne zasoby wewnętrzne?



Jest na to wiele odpowiedzi. Ludziom brakuje miłości do siebie, żyją w niewłaściwym środowisku społecznym, nie widzą jasno własnego powołania, nie mają wyraźnie sprecyzowanych celów, wiedzy, jak praktycznie zrealizować jakiś pomysł i tak dalej.

Książka *Prawa wszechświata – fizyka kwantowa i magia* otwiera przed tobą drzwi do tej wolności. Od ciebie zależy, czy przez nie przejdiesz. Bo twoje życie będzie lepsze dopiero wtedy, kiedy ty sam staniesz się lepszy.

W pierwszych trzech rozdziałach „Dusza”, „Świadomość” oraz „Szczęście” dowiesz się, *dłaczego* znajdujesz się na tej planecie, jak wzmocnić swoje podstawowe zaufanie i być trwale szczęśliwym w życiu. Kolejne sześć rozdziałów dotyczy praktycznego *jak*, czyli pomysłnej realizacji *dłaczego* w najważniejszych sferach życia.

Każdy człowiek powinien odpowiedzieć sobie na następujące dwa pytania:

Jakie życie chcę rzeczywiście prowadzić?

Kim chcę być?

Nikt nie może podjąć za ciebie tych decyzji. To jest twoje życie. I twoja odpowiedzialność. Im starsi się stajemy, tym skromniejsze nasze marzenia. Przystosowujemy się. Nigdy jednak nie należy wyrzekać się marzeń, bo są one dla naszej duszy tym, czym pożywienie dla ciała. Nie powinniśmy bać się ważyć na coś nowego, lecz raczej o wiele bardziej niepokoić, że pewnego dnia zabraknie nam czasu, a zwłaszcza fizycznej energii na spełnianie marzeń.

W naszym życiu tylko dwie rzeczy są pewne: narodziny oraz śmierć. Pomiędzy nimi jest pole działania nazywane życiem, a od nas zależy czy zapełnimy je wartościowymi ludźmi, pomysłami, przeżyciami i rezultatami. Śmierć to nie zaproszenie – wszystko inne już tak!

The background is a complex, abstract composition of overlapping, semi-transparent white and light gray circular and oval shapes. These shapes create a sense of depth and movement, resembling a cosmic or ethereal space. Scattered throughout are numerous small, bright white stars and larger, multi-pointed starburst patterns, adding to the luminous and dreamlike quality of the design.

# DUSZA

**Twoja twórcza jaźń**

## DLACZEGO TAK NAPRAWDĘ TU JESTEŚ?

Na Ziemi żyje około ośmiu miliardów ludzi, jednak według moich szacunków, wśród nich i wszystkich ich przodków było i jest jedynie dwa-cztery tysiące takich, którzy rzeczywiście osiągnęli mistrzostwo i których nazywamy geniuszami w jakiejś dziedzinie. Jak to możliwe, że tylko tak nieliczne dusze rzeczywiście w pełni rozwinęły swój potencjał umysłowy, emocjonalny i duchowy, podczas gdy cała reszta najwyraźniej tylko spała? Jak to możliwe, że jeden człowiek swoim wyjątkowym pomysłem wzniosł na nowy poziom całą ludzkość i zmienił na zawsze życie milionów? Niezależnie od tego, czy był to nowy wynalazek elektryczności Nikoli Tesli, opowieści przygodowe Marka Twaina czy muzyka Mozarta, które w sposób trwały i na zawsze zmieniły nasz świat.

Najważniejsze chyba pytanie, które można sobie zadać w tym życiu, brzmi: dlaczego w rzeczywistości jestem tutaj na Ziemi?

W zależności od tego, jakiej teraz udzielisz odpowiedzi, inaczej będą przebiegać następne lata twojego życia. Bo możesz być tylko tak szczęśliwy lub odnoszący sukcesy, na ile pozwala głębia twojej świadomości. Niektórzy odpowiadają na to pytanie w sposób następujący: „Moi rodzice chcieli się ogrzać w chłodną zimową noc i tak przy okazji powstałem ja. Moje życie jest często dość męczące. Mam nadzieję, że stres szybko minie i będę mógł spokojnie cieszyć się życiem jako emeryt”.

Zapraszam cię, abyś zadał sobie jeszcze jedno ważne pytanie: Czy jestem człowiekiem, który ma doświadczenia? Czy może raczej jestem boską duszą, która przeżywa ludzkie doświadczenia?

Odpowiedź, jakiej udzielisz, decyduje o twoim szczęściu lub nieszczęściu, zadowoleniu lub rozterce, życiu w harmonii lub w stanie permanentnej walki.

## Co cię powstrzymuje?

Tak wielu ludzi od lat nosi ból w sercu. Mają poczucie, że tak naprawdę do niczego w życiu nie doszli. Uganiają się za kolejnymi ekscytującymi przeżyciami, aby uzyskać krótkotrwałą przyjemność, lecz nie długotrwałe spełnienie. Tak wielu żyje w niedostatku i ciągłej świadomości bycia ofiarą. Dlaczego? Ponieważ nikt im nie wyjaśnił, jakie są reguły gry tego życia. A ponieważ ich nie znają, robią to, co robią: naśladują i konsumują. Jedni konsumują rzeczy, inni – w czasach randek przez Internet – ludzi. Wynik jest identyczny: niespełnione, powierzchowne życie. Istnieje pięć pułapek dla twórczej jaźni, których należy się za wszelką cenę wystrzegać.

### **Pułapka nr 1: rozrywka**

Już w starożytnym Rzymie chadzano do Koloseum, aby przyglądać się, jak gladiatorzy wydają ostatnie tchnienie. Dramatyczne obrazy działają na nasz mózg niczym narkotyk: czujemy się na krótką metę ożywieni. Człowiek, który nie doznaje żadnych emocji – czy to pozytywnych czy negatywnych – nie odczuwa radości życia. To, co kiedyś zaczęło się od hasła „chleba i igrzysk”, da się przenieść do naszej współczesności. Tyle że zamiast Koloseum mamy dziś Internet i telewizję. Tylko pomyśl przez chwilę o wszystkich możliwościach przemysłu rozrywkowego, które stoją przed tobą do dyspozycji i które codziennie wykorzystujesz. Niezależnie od tego, czy korzystasz przy tym z telewizji, Internetu, konsoli do gier czy innych mediów. Czy wiesz, że negatywny nagłówek w mediach sprzedaje się wielokrotnie lepiej niż pozytywny? Włącz dzisiaj koło ósmej wieczorem telewizor i obejrzyj serwis informacyjny. Przywitają cię przyjazne słowa „dobry wieczór”,

aby przez następne piętnaście minut przekonywać o czymś wręcz przeciwnym. Wielu zatwardziałych mówi ponadto: „tak to już jest, nie robi to już na mnie wrażenia!”. Czyżby? Podczas pewnego anonimowego badania przeprowadzonego w 2013 roku<sup>2</sup> na Facebooku zmanipulowano stronę startową ponad 689 tysięcy użytkowników. Części osób ukazywały się tylko pozytywne wiadomości od znajomych. Wynik: grupa ta dostosowała się do sytuacji i sama także wysyłała raczej pozytywne treści. Drugiej części ukazywały się tylko negatywne wiadomości od znajomych i także ci ludzie poszli za trendem i zamieszczali raczej negatywne informacje. Trzecia grupa otrzymywała jedynie treści obojętne i także dostosowała własny tryb nadawania i powstrzymywała się od prezentowania treści nacechowanych emocjonalnie. Podsumowanie: z czasem stajemy się tym, co codziennie słyszymy, widzimy, myślimy i robimy.

## **Pułapka nr 2: jedzenie**

Podczas gdy ludzie należący do głównego nurtu społeczeństwa konsumują, potrzebują też odpowiednio dobranego jedzenia. Ma być szybko gotowe i apetyczne. Toteż wiele osób łapie za fast foody, mrożoną pizzę, dania gotowe albo puszki. Liczne wzmacniacze smaku i barwniki dodano gratis! Nie dość, że posiłki takie znacząco uszczuplają naszą energię życiową, to jeszcze zapychają organizm martwymi składnikami. Do tego dochodzi często parę kieliszków alkoholu i papierosy. Jednak to, czy jemy zdrowe czy niezdrowe produkty spożywcze, ma dla nas ogromne znaczenie: te pierwsze dostarczają energii życiowej, te drugie ją niszczą.

Każdego dnia sam decydujesz, zazwyczaj nieświadomie, niejako na autopilocie, co konsumujesz. Jednak czy rzeczywiście tak

robisz, czy może przeważnie kupujesz w sklepie to, co ci wcześniej pokazano w reklamie? Podczas fascynującego badania<sup>3</sup> w pewnym supermarkecie puszczano w tle francuską muzykę ludową. I co się wówczas stało? Otóż klienci cztery razy częściej niż dotąd sięgali po francuskie wina. Na koniec nabywców trunku pytano przy kasie, czy zwrócili uwagę na odtwarzaną muzykę. Nikt z indagowanych nie odnotował świadomie słyszanych melodii.

### **Pułapka nr 3: choroba**

Nasz świat funkcjonuje według zasady *zasiewu i zbioru*. Chcesz wiedzieć, kim będziesz jutro? To przyjrzyj się, co dzisiaj myślisz, mówisz, robisz i konsumujesz. Kto wciąż spożywa przetworzone składniki odżywcze – jak na przykład cukier i białą mąkę – tego ciało będzie w końcu musiało odreagować. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, czego właściwie przez całe lata dostarcza temu wspinałemu urządzeniu, jakim jest nasz organizm, i jaką mu to wyrządza szkodę. Mimo to nasze narządy latami dalej niezawodnie funkcjonują. W końcu jednak każdy najbardziej nawet sprawny system także się załamie. Jeżeli samochód tankujemy nie benzyną, lecz piaskiem, to wkrótce przestanie jeździć.

Przedmioty codziennego użytku traktujemy często lepiej niż własne ciało. Miliony ludzi regularnie przyjmują leki, żeby na krótką metę zwalczyć powierzchownie dolegliwości fizyczne, zamiast trwale wyeliminować ich prawdziwe przyczyny.

### **Pułapka nr 4: długi**

Jest to marzenie wielu ludzi: mieć piękny własny dom dla siebie i swoich najbliższych. Po dwóch godzinach negocjacji kontraktu ojciec rodziny z dumą opuszcza bank i radośnie oznajmia

otoczeniu: „kupiłem sobie dom!”. Często jednak smutna prawda wygląda tak, że kupił sobie emocjonalne więzienie. Bo przez następne dwadzieścia czy pięćdziesiąt lat dom należy z reguły do banku. Do tego kupujący dostaje jednak gratis permanentną niepewność na karku tudzież poczucie, że podpisując ten papier na dziesięciolecie zrzekł się wolności. Przez następne lata przy okazji każdego większego zakupu będzie doświadczać nerwowego drżenia, zadając sobie pytanie: „czy rzeczywiście nas na to stać?”. Jednak własny domek jest dla wielu tylko szczytowym punktem zadłużenia. W dzisiejszych czasach bowiem wielu ludzi prawie wszystko kupuje na kredyt. Nowa komórka? Żaden problem! Nowe urządzenie techniczne, aby konsumować jeszcze więcej rozrywki (pułapka nr 1)? Proszę bardzo! W czasach finansowania zero procent jest to przecież najmądrzejsze! A może jednak nie?

Jak mogę posiadać coś, co tak naprawdę do mnie nie należy? Jakie częstotliwości wysyłam wówczas w wszechświat, jaki charakter pokazuję, gdy korzystam z rzeczy, na które nie mogę sobie dzisiaj pozwolić? Kto nie podąża swoją zawodową drogą duszy (patrz: rozdział piąty), wciąż będzie starał się kupować dobra konsumpcyjne, aby zapełnić swoją wewnętrzną pustkę. Za pieniądze, których nie mamy, kupujemy rzeczy, których nie potrzebujemy, aby zaimponować ludziom, których nie lubimy.

### **Pułapka nr 5: związek (związki)**

W naturze człowieka leży budowanie lub chronienie poczucia własnej wartości. Wielu ludziom jednak brakuje takiego poczucia, dlatego łakną uznania, często w ogóle nie zdając sobie z tego sprawy. Są różne powody, dla których ludzie się spotykają, ale jest tylko jeden, dla którego pozostają ze sobą na dłużej. Jest to miłość przejawiająca się jako wzajemne zaufanie i codzienny szacunek!

Miłość nie ma jednak nic wspólnego z zewnętrznym uznaniem. Dopóki nie jesteś w zgodzie ze sobą, wciąż będziesz szukać u innych tego, czego tak naprawdę brakuje tobie. W niespełnionej nadziei, że inny człowiek da ci poczucie pełni, domagasz się uwagi i uznania. Prawie codziennie sprzedaje się w mediach wypaczoną prawdę „potrzebuję twojej miłości”. Jednak miłość czy też prawdziwa przyjaźń nie mają nic wspólnego z uzależnieniem od innego człowieka. Co jakiś czas zadaj sobie pytania: „Jak dobrze udaje mi się spędzać czas samemu bez poczucia bycia osamotnionym?”, „Jak wolny emocjonalnie jestem naprawdę w moich decyzjach?”.

## Spojrzenie do wnętrza

Jak ci teraz idzie? Jak się czujesz? Co najbardziej przeszkadza ci w pełni przeżywać podstawowe prawo twojej duszy – czyli wolność? Zauważyłem, że wiele osób starszych tęskni za tym, aby znowu uwolnić się z „kołowrotka dla chomika” (czyli codziennego kieratu), w który popadli z powodu takich czy innych życiowych pułapek, podczas gdy wielu młodych stara się w ogóle do niego nie wchodzić. Z czasem jednak stajesz się tym, co cię przez cały czas otacza. Czy prowadzisz obecnie życie konsumpcyjne, z zewnątrz do wnętrza, czy też kroczysz już po ścieżce poznania i wydobywasz swoje wewnętrzne promieniejące światło na zewnątrz, jak to czynią wszyscy wielcy geniusze? Wszyscy oni kwestionowali zastane status quo i pozostawiali tłoczną ulicę konsumpcji, żeby podążać własną drogą duszy. Żeby transformować na zewnątrz własną niezafałszowaną prawdę. Bo kiedy robi się to, co robią masy, otrzymuje się tylko to, co one: przeciętne rezultaty. A to prowadzi do przeciętnego życia. Zejdź z tej drogi. Stać cię na więcej. Twoje życie czeka na ciebie!



## ZAPEWNIJ SWOJEJ DUSZY DOBRE MIEJSCE ZAMIESZKANIA

Dostępna jest nieskończona mnogość informacji na temat zdrowia, a niezliczeni eksperci w dziedzinie naukowej teorii i praktyki wypowiadają się na ten temat, nierzadko wzajemnie sobie przecząc. Dlatego nawet nie zamierzam cię do czegokolwiek przekonywać, lecz tylko szczerze i bez owijania w bawełnę wyłożę moją prawdę. Sam zdecydujesz, co i ile z tego zechcesz wykorzystać. Przejrzałem bardzo wiele źródeł z całego świata, latałem w najróżniejsze miejsca, aby spotkać się z ludźmi, którzy nawet w podeszłym wieku zachowują doskonałe zdrowie, a nie tylko o tym opowiadają. Moje credo brzmi: jeśli stosujesz to, co ludzie żyjący w zdrowiu i wysportowani, to z czasem także staniesz się zdrowy i wysportowany. Jeśli unikasz tego, czego unikają ludzie sprawni, nie możesz nie odnieść sukcesu.

Ale dlaczego dbanie o nasze ciało ma mieć jakikolwiek sens, skoro dusza wciela się tu na Ziemi tylko po to, by poczynić doświadczenia, a potem ponownie opuszcza swoją fizyczną powłokę? Moja odpowiedź: jeśli twoja dusza postanowiła nauczyć się pewnych lekcji na tej planecie, to będziesz nad nimi pracować, dopóki nie nadejdzie dla ciebie czas, by odejść. Jeśli nie zadbasz właściwie o swoje ciało, z czasem zacznie ono podupadać, lecz nadal będzie funkcjonowało, dopóki plan duszy nie zostanie w dużej mierze zrealizowany. Ten, kto opanowuje swoje duchowe lekcje powoli albo nie robi tego wcale, męczy się w swoim wyczerpanym ciele dłużej niż musi. Nie jesteś też swoim ciałem, ale je otrzymałeś. Dlatego podstawowym celem powinno być nie to, by świetnie wyglądać, lecz by czuć się w swoim ciele żywotnym i pełnym energii witalnej. Potwierdzają to następujące godne zapamiętania słowa mistyczki Teresy z Ávili (1515–1582):

„Powinniśmy robić dla naszego ciała coś dobrego, ażeby dusza miała chęć je zamieszkiwać”.

Zanim teraz pospiesznie przejdiesz na jakąś dietę, zachęcam, abyś czysto subiektywnie odpowiedział sobie na następujące pytanie. Jakie właściwie korzyści daje ci zdrowe i sprawne ciało? Zanim przejdziemy dalej, zanotuj co najmniej dwie ważne z twojego punktu widzenia, znaczące korzyści emocjonalnie.

Dla seniora sprawne ciało może oznaczać wycieczkę w góry z wnukami, którą w końcu jest teraz gotów odbyć. Dla wieloletniego singla jest to szansa, by odzyskać siły i znów poczuć swoją męskość. Parze w średnim wieku wysportowane ciała mogą obiecywać oazę zmysłowości i erotyzmu. Inne powody, które mogą emocjonalnie zachęcić do aktywniejszej dbałości o ciało, to mniej chorób, zwiększenie oczekiwań życiowych, poprawa sprawności mózgu, wzmocnienie układu odpornościowego, więcej energii zamiast ciągłego zmęczenia, smukła i wysportowana sylwetka bez wałków tłuszczu, więcej hormonów szczęścia na co dzień, dobry żywotny wygląd dzięki zdrowym włosom, skórze i paznokciom.

Zupełnie niezależnie od tego, jakie są twoje motywacje emocjonalne, zawsze przyznawaj swojemu ciału wysoki priorytet! Nasz oczekiwany czas życia jest w porównaniu z dawnymi epokami znacznie wyższy i wciąż rośnie. Ale coż da ci to, że dożyjesz 93 lat, skoro przez ostatnie dwadzieścia będziesz tylko fizycznie cierpieć? Medycyna troszczy się głównie i przede wszystkim reaktywnie o twoje choroby, ale ty możesz i powinieneś aktywnie zadbać o swoje zdrowie. Bo młodość jest dla wszystkich, natomiast dobra starość dana jest jedynie tym, którzy byli gotowi szanować swoje ciało. A prawdziwe zdrowie to coś więcej niż tylko brak chorób. Jest ono źródłem energii. Niezależnie od tego, jaki cel chciałbyś w życiu osiągnąć, czy ma to być aktywny urlop z ukochaną osobą czy nadanie nowego impetu karierze zawodowej,

wymaga to energii. Cokolwiek będziesz robić, musisz zużywać na to energię. Tak funkcjonuje życie w wymiarze naszej planety. Nie przemierzysz oceanu, jeśli stoisz na brzegu z rękami w kieszeniach i tylko wpatrujesz się w wodę. Ludzie, którzy pozostają poniżej swojego potencjału zamiast wykorzystywać swoje możliwości, często mają problem z energią, nie z realizacją.

Dlatego zawsze patrz na swoje cele życiowe emocjonalnie. Słowo emocja pochodzi od łacińskiego *e movere*, czyli „energia w ruchu”. Cokolwiek robisz w życiu, mobilizujesz przy tym energię. Kto ma jej za mało, jest często apatyczny albo szybciej się męczy, dlatego żyje wyraźnie poniżej dostępnych mu możliwości. Krótko mówiąc: taki człowiek jest pod względem fizycznym tylko w połowie rozbudzony!

Pytanie zatem brzmi: jak uzyskać więcej energii?

Moja formuła na to jest następująca:

**energia = dostawa energii – utrata energii**

## CO NAS POZBAWIA ENERGII?

Najpierw przyjrzyjmy się największym rabusiom energii.

Trawienie lub też spożycie **mięsa** znajduje się na szczycie listy. Czy wiesz, że jelito człowieka ma ponad pięć metrów długości? Czas trawienia zależy od tego, co zjemy. Dlatego spożycie mięsa jest rabusiem energii par excellence. Mięso, zanim zostanie strawione, zajmuje nasz przewód pokarmowy przez okres do siedemdziesięciu dwóch godzin. To zrozumiałe, że lew śpi około dwudziestu godzin dziennie, natomiast orangutan odżywający się pokarmem roślinnym zaledwie sześć.

Dlaczego kiedyś człowiek zdecydował się uznać mięso za swoje pożywienie? Czy to nie dziwne? W przeciwieństwie do takich

mięsożerców, jak tygrysy, nie mamy przecież ani ostrych, wystających kłów w jamie ustnej, ani pazurów na palcach. Jeśli podczas spaceru po parku zauważysz królika, jakie budzi to skojarzenia? Czy myślisz: „Ale smaczne mięsko, gdzie tu jest grill?”. Czy może raczej: „Cóż za śliczne zwierzątko!”. Wielu geniuszy, jak na przykład Albert Einstein, Nicola Tesla, Thomas Alva Edison czy Leonardo da Vinci byli wegetarianami<sup>46</sup>. Einstein zdał sobie sprawę, że nic tak nie zwiększy naszych szans na przetrwanie na Ziemi, jak przejście na dietę wegetariańską<sup>47</sup>. Leonardo da Vinci zauważył, że nadejdzie czas, kiedy będziemy potępiać jedzenie zwierząt, tak jak obecnie potępiamy jedzenie osobników naszego własnego gatunku, czyli kanibalizm<sup>48</sup>.

Czy zastanawiałeś się kiedyś, dlaczego jakieś stworzenie musi zostać zabite, abyś mógł je zjeść? Istnieje ogromna liczba bezmięsnych możliwości odżywiania się, dla których żadne zwierzę nie musi cierpieć ani być dręczone. Czy wiesz, że zwierzęta dokładnie tak samo jak człowiek odczuwają ból i strach przed śmiercią? Jak byś się czuł, gdybyś został uwięziony w rzeźni i musiał patrzeć, jak zabija się innego człowieka? Bez szans na ucieczkę, a także czekając na własną pewną śmierć. Jeśli nie dzisiaj, to za kilka dni. Jak możemy zapominać o naszej odpowiedzialności wobec zwierząt?! W rzeźniach widzą one śmierć, czują zapach śmierci, słyszą śmierć, a ostatecznie same ją ponoszą. Wszystkie przerażające i niszczycielskie emocje odkładają się w tkankach zwierzęcia, które ginie z ręki człowieka. Następnie zostanie ono oprawione, natarte przyprawami i przyrządzone na gorąco. To, co ludzie dostają następnie do jedzenia, to nagromadzenie martwego białka, w tym hormonów stresu uwalnianych podczas transportu oraz w reakcji na paniczny lęk, a do tego często także jeszcze antybiotyki, które odkładają się w mięsie. Smacznego!

Jedno pytanie: czy pewnego dnia sam podjąłeś świadomą decyzję o jedzeniu mięsa? A może bezrefleksyjnie przejąłeś nawyk od osób z twojego otoczenia?

Ten świat nie jest moralny, dopóki z powodu domniemanej wyższości naszego gatunku zabijamy inne żywe stworzenia. Wyobraź sobie przez chwilę, jak bezbronni byśmy się czuli, gdyby nagle wylądował na Ziemi górujący nad nami gatunek kosmitów i dawał wyraz swojemu upodobaniu do ludzkiego mięsa? Bronilibyśmy się i walczyli o swoje życie. Miliardy ludzi wydają codziennie pieniądze na to, aby inne żywe stworzenia musiały umrzeć, a ich mięso znalazło się na ich talerzu. Doprowadza mnie to do szału, gdy widzę, jak nieświadomy jest wciąż nasz dzisiejszy świat. Doskonale pamiętam, co mi się przydarzyło, gdy w 2011 roku przeczytałem duchową książkę, w której autorka opisała, jak wyrzekła się mięsa. Tego samego dnia na zawsze przestałem jeść mięso i od tamtej pory nigdy za nim nie tęsknię. To była świadoma decyzja wypływająca z serca.

Już w pierwszych dwóch miesiącach odczułem w ciele tak silny spokój, jakiego nigdy wcześniej nie zaznałem. Dopiero wówczas doświadczyłem, jak silnie hormony i energie martwych zwierząt oddziałują na nasz organizm.

Inny poważny powód, aby zrezygnować ze spożycia mięsa, to stan naszego dzisiejszego świata. Przemysłowa hodowla zwierząt jest jednym z głównych źródeł gazów cieplarnianych. Biedniejsze narody Ameryki Południowej karczują lasy deszczowe, nazywane często płucami Ziemi, w celu przygotowania pól do uprawy tanich roślin na paszę, które kupują kraje Zachodu. Aby mieszkańcy Ameryki Południowej mogli zarobić pieniądze i utrzymać swoje rodziny, każdego tygodnia setki kontenerowców wylądowanych tanią kukurydzą pastewną przepływają do nas przez Atlantyk. Aby „wyprodukować” kilogram mięsa, trzeba zużyć ponad

15 tysięcy litrów wody<sup>49</sup>. Czy wiesz, że codziennie w całym świecie umiera około 10 tysięcy ludzi, gdyż nie mają dostępu do czystej wody?<sup>50</sup>. Jak możemy jako dominujące narody tego świata nadal jadać mięso i udawać, że wszystkie globalne konsekwencje tego w ogóle nas nie dotyczą? Głosujesz podczas każdego posiłku. Podczas każdego posiłku podejmujesz decyzję, czy żyjesz dla krótkotrwałego smaku, czy dla wyższej świadomości i sprawiedliwości na Ziemi.

Gdyby ludzie musieli zastrzelić dla siebie mięso podczas gorączkowego polowania, a następnie wypatroszyć i poćwiartować zwierzę, prawdopodobnie byłoby bardziej świadomi swojej odpowiedzialności. Ale zostali przyzwyczajeni do zwykłej rutyny najpierw przez ich nieświadomych rodziców, a później przez własne codzienne czynności. Jadą odprężeni do supermarketu, chodzą wzdłuż idealnie uporządkowanych półek, chwytają hermetyczne opakowania i wygodnie płacą w kasie kartą. Poprzez ten bezduszny proces deklarują, że zwierzęta są dla nich wymiennymi przedmiotami, jakby były niczym więcej niż szamponem do włosów lub nicią dentystyczną, które również można znaleźć na półkach. Za każdym razem, kiedy tak postępujesz, poniżasz zwierzęta, wywyższasz się niczym Stwórcy i czynisz ze wszystkich żywych istot na ziemi swoich poddanych. Takie moralne argumenty zupełnie nie przemawiają do wielu osób. Ponadto większość konsumentów mięsa nie zauważa faktu, że w ten sposób szkodzą także sobie. Nasza sprawność fizyczna, a zwłaszcza umysłowa zależy od ukrwienia. Są w organizmie miejsca, gdzie może odkładać się niezdrowy tłuszcz.

- Na brzuchu: skóra na brzuchu rozciąga się prawie bez ograniczeń, tłuszcz odkłada się w dużej ilości zarówno na brzuchu, jak też na biodrach.
- W naczyniach krwionośnych: dwie najczęstsze przyczyny zgonów w świecie Zachodu w ciągu ostatnich 50 lat to zawał serca

i udar mózgu<sup>51</sup>. Przyczyną obu chorób jest miażdżycza tętnic, czyli ich zwężenie. Im więcej tłuszczu znajduje się w naczyniach, tym gorsza sprawność organizmu. Zwłaszcza tłuszcz zwierzęcy wiąże się w naszych naczyniach z wapniem i z czasem twardnieje tak, że tętnice zaczynają przypominać zatkane rury odpływowe, przez które prawie już nie przenika ciecz. Z tego powodu niezbędne do życia narządy takie jak serce i mózg nie są we właściwym czasie dostatecznie zaopatrywane w krew, więc zawodzą.

- W mózgu: w starszym wieku ludzie często wolniej myślą, ponieważ tłuszcz odkłada się też w naczyniach mózgowych, wskutek czego mają gorszą pamięć, albo tylko powoli mogą kojarzyć informacje.

Następnym rabusiem energii jest **cukier**. Nic tak nie przyspiesza starzenia się jak przetworzony cukier z przemysłowych wyrobów spożywczych. Przez ostatnie sto lat spożycie przetworzonego cukru w naszej żywności znacznie wzrosło<sup>52</sup>. Cukier bardzo mocno zakwasza organizm. Kwas osłabia układ odpornościowy, ponadto powstający z cukru kwas mlekowy spowalnia utratę wagi, ponieważ poduszeczki tłuszczowe służą jako ochrona dla ważnych narządów i chronią je. Cukier jest również głównym dostawcą energii dla komórek rakowych. Według aktualnych badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Harvarda komórki te uwielbiają cukier, a ich szybkie namnażanie od niego zależy. Jest on też budulcem dla nowych komórek rakowych i ułatwia atak na sąsiednie zdrowe komórki.

Ponadto kto spożywa dużo przetworzonego cukru, często czuje się wykończony. Bo na przykład po zjedzeniu słodczy poziom glukozy podnosi się bardzo szybko, lecz równie szybko opada. Toteż po spożyciu cukru szybko ponownie pojawia się uczucie głodu, a potem nagle ogarnia nas zmęczenie. Kiedy następnym

razem zechcesz sięgnąć po coś słodkiego, wyjdź na co najmniej pięć minut z pomieszczenia. Można w ten sposób przełamać nieświadomy automatyzm i przejść na przytomne działanie. Podejmij świadomą decyzję, czy teraz rzeczywiście chcesz wyrzucić sobie krzywdę, jedząc niezdrowe słodycze. Porozmawiaj ze swoim racjonalnym umysłem ego, zastanów się: „Za czym właściwie tęsknię? Co ma zaspokoić satysfakcja zastępcza w postaci cukru?”. Możesz też przemówić do siebie: „Za bardzo cię kocham, żeby pozwolić ci teraz zjeść to niezdrowe świństwo! Zasłużyłeś na coś lepszego! Powstrzymaj się!”.

„Ciekawe, co Maxim myśli o **produktach mlecznych**?”, zastanawiasz się pewnie teraz. Odpowiem pytaniem: czy krowa pije mleko? Nie, oczywiście, że nie. Tylko jej cielę pije mleko i to tylko jej. Jak zresztą cały świat zwierzęcy. Żyrafałko nigdy nie wpadłoby na pomysł, aby pić mleko samicy nosorożca albo słonicy. Czyż nie jest osobliwe, że dajemy naszym dzieciom do picia i jedzenia mleko innych zwierząt oraz otrzymane z nich produkty takie jak masło, twaróg i ser, a ponadto spożywamy te produkty także już jako dorośli?

Wyobraź sobie, że podczas podróży po Azji zostajesz zaproszony na kolację przez osobę miejscową. Będzie serwowane mięso szczura lub psa. Jak byś zareagował? Przypuszczalnie z odrazą i natychmiast byś odmówił. Równie nienaturalne jest, kiedy dorośli piją krowie mleko. Jednak wiele osób to robi i to z czystego nawyku, który zapewne bezrefleksyjnie przejęli po rodzicach, nie zastanawiając się ani razu, czy to jest w ogóle właściwie i czy rzeczywiście im służy?

Mleko krowie powoduje u cieląt szybki wzrost w krótkim czasie. Cielętko w chwili narodzin waży około 40 kilogramów i w ciągu ledwie dwóch lat osiąga dzięki mleku matki wagę ponad 800 kilogramów. Jest to 20-krotny wzrost w porównaniu z wagą pierwotną. Zdrowe ludzkie niemowlę natomiast waży po urodzeniu około



trzech kilogramów i dopiero po 20 latach osiąga wagę 50-70 kilogramów. Także w tym przypadku jest to 20-krotny wzrost, jednak osiągnięty w wyrażnie dłuższym czasie. Mleko krowie zawiera 300 razy więcej kazeiny (białka, z którego wytwarza się ser) niż normalne ludzkie mleko matki. Czy może zatem dziwić, że komórki ludzkiego organizmu sztucznie pobudzane do wzrostu przez składniki mleka krowiego powodują raka w ludzkim organizmie? Liczne badania dowiodły, że kazeina, z której w ponad 80 procentach składa się mleko krowie, sprzyja powstawaniu raka. Ogólnoświatowe badanie chińskie<sup>54</sup> jasno pokazuje fakty. Mleko krowie powoduje alergię i jest w całym świecie kojarzone z rakiem piersi i prostaty. U ludzi, którzy piją codziennie dwie szklanki mleka lub więcej, występuje dwukrotnie większe prawdopodobieństwo zapadnięcia na raka prostaty niż u niepijących mleka.

Czy łykałbyś dobrowolnie antybiotyki, gdyby nie miało to żadnego uzasadnienia medycznego? Ludzie, którzy stale spożywają produkty mleczne, jajka i mięso, właśnie to robią, chyba że są to certyfikowane produkty ekologiczne. W ten sposób szkodzą oni nie tylko sobie samym, ale wszystkim. Bo wiele zarazków przyzwyczaja się do ciągłej obecności antybiotyków w naszym organizmie i rozwija wobec nich oporność. Z krów mlecznych przez dziesięciolecia doboru odmian uczyniono wysokowydajne maszyny. Muszą one dawać dziennie do 50 litrów mleka, w przeciwnym razie przynoszą zbyt mały dochód. Kiedy nie osiągają już tego poziomu wydajności, są zabijane. Miałbyś ochotę na takie życie?

Już te straszne fakty dotyczące naszego spożycia mięsa, cukru i mleka świadczą o niewielkiej świadomości w naszym świecie i pokazują, jak konieczne są zmiany. Znajdziesz tutaj stwierdzenia naukowe niezależnych instytucji i renomowanych ekspertów.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Maxim Mankevich**, mówca i ekspert w dziedzinie wiedzy o sukcesie, zainspirował już tysiące ludzi i towarzyszył im w drodze do osobistej doskonałości. Zna prawa wszechświata i czyni je użytecznymi dla każdego. Jego teza: Wszechświat jest całkowicie z nami, gdy tylko dostosujemy się do celu naszej duszy.

**Ta książka to skarbnica praktycznych narzędzi dotyczących różnych dziedzin życia: duszy, związków, powołania, pieniędzy, szczęścia, środowiska, duchowości, świadomości i tworzenia.**

Poznaj prawa wszechświata, a dowiesz się:

- » jak ego sabotuje twoje szczęście;
- » jak uzyskać wolność emocjonalną;
- » jakie pułapki ograniczają twoją kreatywność;
- » jak kształtować przyszłość za pomocą przekonań;
- » co wysysa twoją energię;
- » co daje ci energię;
- » jak rozpoznać cel swojej duszy;
- » co tak naprawdę cię motywuje;
- » jak odkryć i wykorzystać swoje mocne strony;
- » jak zyskać pozytywne nastawienie do pieniędzy i cieszyć się nimi.

**Korzystaj z praw wszechświata i osiągnij cele**

Patroni:



Cena: 59,50 zł

