

Shisha Rainbow

Prawo Przyciągania

na własnych zasadach

NOWA POTEŻNA METODA MANIFESTACJI

Jak wykorzystać moc swoich emocji,
aby zrealizować wszystko, czego pragniesz

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Prawo Przyciągania na własnych zasadach

NOWA POTĘŻNA METODA MANIFESTACJI

Shisha Rainbow

Prawo Przyciągania na własnych zasadach

NOWA POTEŻNA METODA MANIFESTACJI

Jak wykorzystać moc swoich emocji,
aby zrealizować wszystko, czego pragniesz



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TEUMACZENIE: Dagmara Magryta

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8301-898-0

Tytuł oryginału: *F*ck the Universe: Wie du die Macht deiner Emotionen nutzt,
um alles zu manifestieren, was du je wolltest*



F*ck the Universe
Copyright © 2023 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Polish translation copyright: © 2025 by Studio Astropsychologii

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2025
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, powinienes koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpocznesz 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



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

Czego możesz oczekiwać od tej książki?	7
Na własnych zasadach – duszą i ciałem	11
Wszechświat! O czym tutaj mówimy?	13
Czym w zasadzie jest manifestowanie?	19
Manifestująca moc twoich myśli	23
Wzmocnienie połączenia z wszechświatem	31
Medytacja. Kiedy droga jest celem	33
Poszukiwanie dialogu	55
Celebrowanie wdzięczności	59
Połączenie poprzez czakrę serca	61
Manifestacja – klasyczna i nowoczesna	69
Mały leksykon manifestacji	71
Klasyczna manifestacja: neutrotypowe metody	77
Niedopasowani	91
Nowoczesne czasy, nowoczesne metody manifestacji	97
Innowacyjne manifestowanie – Metoda Rainbow	107
Moja własna, trochę dziwna metoda	109
Czerwony, kolor gniewu	113
Pomarańczowy, kolor radości	121
Żółty, kolor miłości	129

Zielony, kolor obrzydzenia	141
Niebieski, kolor smutku	149
Indygo, kolor strachu	157
Fioletowy, kolor nienawiści	165
Podsumowanie	173
Ostatnie wskazówki przed ważną randką	177
Manifestacja nie działa? Usuń blokady	179
Naprawdę ostatnie wskazówki przed ważną randką	195
Ostatnie słowa dla wszystkich, którzy są trochę inni	205
Ty też możesz wieść życie, jakiego chcesz	207
Cierpienie w depresji	211
Zdolności osób z ADHD	219
Świat ауtyзму	223
Zbyt dużo emocji	227
Do wszystkich i każdego	231
Ostatnie słowa do ciebie	233
Podziękowania	235
O Autorce	239

Czego możesz oczekiwać od tej książki?

Z tej książki nie nauczysz się jednej ostatecznej metody manifestacji, nie, zostaniesz wyposażony w arsenał możliwości. Dlaczego? Ponieważ nie ma jednej optymalnej metody manifestacji. Podobnie jak nie ma jednej ostatecznej diety. Każde ciało jest inne i ma inne potrzeby. Tak samo jest z energetycznym odciskiem palca i manifestacją. Niezależnie od tego, czy zdajesz sobie z tego sprawę czy nie, jesteś wyjątkowy. Jaki jest więc sens książki, która sprzedaje ci metodę jako absolutną, jeśli później nie działa ona dla ciebie? Tak, cholera, nie potrzebujemy czegoś takiego. Takich książek jest już wystarczająco dużo. Nudnych. Nie, my zrobimy to inaczej. Ta książka będzie ci służyć jako ostateczne źródło informacji na temat manifestacji. Wyjaśni ci szczegółowo najbardziej powszechne i obiecujące podejścia, abyś mógł od razu zacząć i przekonać się, kiedy je wypróbujesz: „Wow, świetne! To działa również dla mnie! To mi odpowiada!”.

A jakby tego było mało, tą książką obejmę również wszystkich tych, którzy do tej pory zawsze byli pomijani. Jest to więc również książka dla wszystkich tych, którzy zawsze uważali klasyczne metody manifestacji za trudne, ponieważ nie mogli ich po prostu zastosować. Nieważne, czy wynika to z tego, że masz trudności z koncentracją, zmagasz się z chorobami psychicznymi, a życiowych mądrości typu „Po prostu myśl pozytywnie i przyciągaj pozytywne rzeczy”

masz już serdecznie dość. Albo też dlatego, że „życzenie sobie czegoś i potem zapomnienie o tym” zupełnie nie jest dla ciebie, bo masz skłonność do hiperfokusu. Żadna z tych rzeczy nie jest słabością, przeszkodą czy powodem porażki. Nie, to metody są problemem! Bo wszystko, czego dotąd dowiedziałeś się z książek i internetu, było niestety skierowane wyłącznie do neurotypowych umysłów. Ale w końcu naprawię to niedociągnięcie. Alleluja! W tej książce przedstawię bowiem także kilka metod stworzonych specjalnie dla moich neuroatypowych sióstr i braci. Większość z nich opracowałam sama, bo już od najmłodszych lat miałam problem, by polubić się z klasycznymi metodami. Mój mózg po prostu działa inaczej.

Neurotypowy i neuroróżnorodny

Są to terminy z psychologii i neuronauki, które klasyfikują różnice w sposobie funkcjonowania mózgu i zachowania. Osoby neurotypowe nie wykazują widocznych odchyłeń od średniej. Natomiast osoby neuroróżnorodne wykazują zróżnicowanie neuronalne w swoich odchyleniach od normy, w autyzmie, ADHD, dysleksji lub dyskalkulii. Zaburzenia rozwojowe i choroby psychiczne prowadzą do neurologicznych wariantów mózgu. Człowiek ukryty za tymi pojęciami jest inaczej okablowany i dlatego postrzega i przetwarza wiele rzeczy inaczej niż ogół społeczeństwa.

Wprowadzam cię więc nie tylko w podstawy, nie – ale także w nowe sekrety manifestacji, których dotąd nikt nigdy nie ujawnił.

Jest to, można powiedzieć, biblia manifestacji.

Jest więc coś dla wszystkich typów energetycznych, dla dużych i małych, dla młodych i starszych, dla neurotypowych

i neuroróżnorodnych. Ponieważ to nie ty musisz dostosowywać się do metod, tylko to metody muszą dostosować się do ciebie! Bez względu na to, jak działa twój mózg, możesz przyciągnąć do swojego życia mnóstwo miłości, szalonych chwil i satysfakcjonującej dla ciebie kariery. Brzmi jak szaleństwo? Bądźmy więc trochę szaleni. Spróbujmy nowych rzeczy. Co najgorszego może się wydarzyć podczas manifestowania? Że się uda? Że twoje życzenia zostaną całkowicie spełnione? No cóż! Podejmijmy to straszne ryzyko.

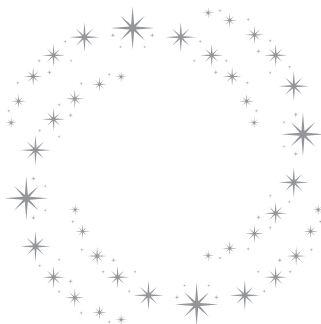
Wyberzmy się na intensywną randkę z wszechświatem, ponieważ to jedyny facet, który naprawdę chce dla ciebie tylko tego, co najlepsze. Dziki, namiętny i w końcu taki, który dotrzymuje obietnic.

Nie przepuść tej okazji! Żyj na własnych zasadach!

Jestem pewna, że nie może się już doczekać, aby wyrzucić twoje życie do góry nogami.

OROCULUS DEPOCULUS
RICHNA PEN DETSCH WATCH
WOLLO WITCH WOLLO
PENG TSCHICK WA
USDATZA US LOS
MIRAKALAS

Uwięzione bogactwo,
spójrz na ciemność, którą przyzwano,
wiedźma – tak mnie nazwano,
łańcuchy w mig rozrywając,
i od złego
oddzielając.



**Na własnych
zasadach –
duszą i ciałem**

Wszechświat!

O czym tutaj mówimy?

Czym jest wszechświat, o którym wszyscy zawsze mówią? Ten, który ma dla ciebie tylko dobre rzeczy i chce dla ciebie tylko tego, co najlepsze? Wszechświat bywa również nazywany eterem, piątym elementem, Akaszą, kosmosem lub mocą twórczą. Dla wielu jest to połączenie z boskim, ze źródłem wszelkiego istnienia. Niektórzy nadają tej koncepcji nazwy takie jak Bóg lub Allah, naukowcy być może nazwaliby ją raczej Wielkim Wybuchem. Pochodzenie, które nas zrodziło i zawsze utrzymywało wszystko w ruchu, rozszerzając się coraz bardziej w przestrzeni i czasie, jak przechylający się rząd kostek domina.

Nie musisz więc personifikować wszechświata, ale możesz to zrobić. Dla wielu czyni go to bardziej przystępnym, namacalnym i nieco bardziej zrozumiałym. Ale możesz też postrzegać go jako niezrozumiałą, nieskończoną masę, która łączy wszystko. Bo jeśli jesteśmy całkowicie szczerzy: nikt z nas nie jest w stanie w pełni go zrozumieć. Jako siła twórcza, wszechświat jest często opisywany jako uniwersalna miłość, która chce tylko tego, co najlepsze dla każdej żywej istoty i każdego stworzenia... Tak, tak, ta kultura czystego powietrza i miłości dobrze się sprzedaje, a w formie książki przynosi większe zyski, ponieważ daje iluzję, w którą chcą wierzyć. Ale bądźmy absolutnie szczerzy w tym momencie: czasami wszechświat naprawdę nieźle nas próbuje, i to wcale nie w przyjemny sposób.

Dlaczego ludzie na świecie głodują? Dlaczego ktoś rodzi się z niepełnosprawnością, która znacznie go ogranicza lub nawet uzależnia od innych do końca życia? Dlaczego ktoś jest maltretowany przez bliskiego krewnego i przez całe swoje życie mierzy się z wynikającymi z tego szkodami psychicznymi?

Są to te niezręczne pytania, których nikt na scenie duchowej nie chce zadawać. Przynajmniej nie wtedy, gdy chcą coś sprzedać. Następnie mówi się o planach duszy i o tym, że trzeba przejść do doświadczenia, aby przy następnym odrodzeniu mieć ten rozdział już zamknięty. Albo mówi się o sprawiedliwości karmicznej, ponieważ najwyraźniej byłeś największym dupkiem w poprzednim wcieleniu. Oczywiście staramy się jakoś wyjaśnić cierpienie na poziomie duchowym i sprawić, by było zrozumiałe, dlaczego takie złe rzeczy się zdarzają. Chcemy nadać temu sens, ponieważ tego właśnie potrzebujemy my, ludzie. Sensu. W przeciwnym razie oszalejemy. Ale czy te podejścia są słuszne? Nie wiem. Nikt tego nie wie. Ale każdy ma prawo wierzyć w to, co chce. A jeśli łatwiej jest żyć z jednym z tych podejść, jeśli czyni to niesprawiedliwość i ból łatwiejszymi do zniesienia? W takim razie kogo obchodzi, czy to podejście jest prawidłowe. Wszystko, co pomaga ci lepiej radzić sobie z sytuacją i nie szkodzi tobie ani innym w tym procesie, jest, moim zdaniem, całkowicie uzasadnionym wyborem.

JAKIEŚ UKRYTE ZNACZENIE?

Po prostu wiem, że nie byłbyś osobą, którą jesteś dzisiaj, gdyby nie przydarzyły ci się rzeczy, które cię ukształtowały. Czy mógłbyś sobie poradzić bez niektórych z nich? Z pewnością. Czy niektóre z nich odcisnęły na tobie trwałe piętno, którego wciąż się trzymasz? Całkiem możliwe. Czy czasami chciałbyś być kimś innym

lub prowadzić inne życie? Prawdopodobnie, w przeciwnym razie nie wzięłbyś tej książki do ręki w pierwszej kolejności, a najwyraźniej chcesz coś zmienić. I tak się stanie! Jestem jednak pewna, że w głębi duszy, pomimo wszystkich rzeczy, które ci się przytrafiły, jesteś naprawdę spokojny i chcesz tylko tego, co najlepsze dla ciebie i ludzi, których kochasz. I zasługujesz na to.

Nie mogę ci powiedzieć, skąd te wszystkie przeszkody na twojej drodze, ale mogę ci powiedzieć, że każda z nich pchnęła cię w stronę rozwoju lub przynajmniej kryje w sobie ten potencjał. Mówię to z głęboko osobistego doświadczenia. Nie jestem tym guru, który mówi ci, że wszystko jest zawsze łatwe, jeśli tylko wierzysz w to wystarczająco mocno, i że wszystko zawsze ułoży się dokładnie tak, jak chcesz, jeśli tylko zrobisz to „dobrze”. Nie, jestem tą rozwrzeszczaną wiedźmą, która uczy autentycznych sposobów, dla prawdziwych ludzi, z prawdziwymi problemami, z prawdziwego życia. Ponieważ życie jest chaotyczne – i bez względu na to, jak bardzo starasz się zaprowadzić w nim porządek, nie zawsze ci się to udaje, zwłaszcza na dłuższą metę. Dlaczego?

Po prostu dlatego, że wszystko w tym wszechświecie jest ze sobą połączone, wszystko jest jednością, zbiorową świadomością, a mimo to każde żywe stworzenie ma dodatkowo swoją własną, indywidualną świadomość. Każdy ma własną wolną wolę, która nieustannie ci przeszkadza. Nie możesz kontrolować wszystkich i wszystkiego przez cały czas. Ani fizycznie, ani tym bardziej energetycznie. To jest po prostu niemożliwe. I właśnie dlatego, bez względu na to, jak bardzo jesteś wyćwiczony, zawsze będą sytuacje, których nie mogłeś się spodziewać. One po prostu się dzieją. Zarówno w dobrym, jak i złym sensie.

Ale to właśnie sprawia, że życie jest ekscytujące, niebezpieczne i pociągające. Na każdej nowej ścieżce, za każdymi nowymi drzwiami, które otwierasz, może być zonk albo też wygrana

na loterii. Piękne jest jednak to, że jeśli połączysz się z wszechświatem, jeśli poczujesz swoją energię i spróbujesz zanurzyć się w nurcie wydarzeń, płynąć z nimi zamiast pod prąd, prawdopodobieństwo otworzenia jednych z wielu dobrych drzwi ogromnie wzrośnie. Dzieje się tak, ponieważ masz nie tylko fizyczny wpływ na to, co dzieje się w twoim otoczeniu, ale także na subtelniejszym poziomie. Na poziomie duchowym.

PRZEJMIESZ W KOŃCU GŁÓWNĄ ROLĘ W SWOIM ŻYCIU

Jaki jest więc sens tej książki, jeśli nie może ona dać ci fałszywych obietnic wiecznej błogości? Cóż, pomoże ci ona znaleźć sposoby, które mogą doprowadzić cię do tej błogości. Sposoby na osiągnięcie rzeczy, których chcesz doświadczyć. Aby żyć życiem, które uważasz za idealne dla siebie, nawet jeśli w wielu przypadkach zdasz sobie sprawę, że może wcale nie być aż tak wspaniałe. Że idea czegoś upragnionego jest często lepsza niż sama ta rzecz. Zdobędziesz wgląd, wypróbujesz różne rzeczy, odniesiesz sukcesy, poniesiesz porażki... a wszystko to ogromnie wzbogaci twoje życie. Po przeczytaniu tej książki będziesz w stanie świadomie reagować na energie, które do ciebie napływają, aktywnie nimi kierować, przekierowywać je, zmieniać i dodawać coś od siebie. Nie będziesz już dłużej statystą w swoim życiu, który po prostu znosi to, co się dzieje. Nie, będziesz grać cholerną główną rolę! Bo na bogów, zasłużyłeś na to i – najwyższy czas, żeby tak się stało!

Jasne, publiczność może nie zawsze być zachwycona każdym aktem i pewne sceny po prostu nie potoczą się tak, jak byś sobie tego życzył, ale, do cholery, to będzie zabawa! Uwolnić tę siłę w sobie, poczuć ją i wyraźnie zobaczyć, jak duży wpływ masz

na historię, która się toczy. Już teraz mam ogromną ochotę patrzeć na to, jak będziesz wzrastać. Ty też masz taką ochotę? Bo to jest najważniejsze: twoje pragnienie nowego życia! Na szalone przygody! Na dziwne historie! Aby niemożliwe stało się możliwe, czasami sam musisz być niemożliwy. Odważny, dziki, a przede wszystkim pełen zapału do działania.

Powiem ci, jak to jest: twoje życie się nie zmienia, jeśli będziesz dalej biernie tkwić w roli ofiary. Kto chce być ofiarą? To już masz za sobą. Hej, nie przejmuj się! Każdy od czasu do czasu tego potrzebuje. Ale nie jako stan permanentny. Więc chcesz coś zmienić? To zmień siebie! A żeby to zrobić, musisz przyjąć aktywną postawę! I uwierz mi, pierwsze kroki nie są takie trudne, a kiedy już znajdziesz odpowiednią dla siebie metodę, pierwsze małe sukcesy będą cię ogromnie motywować do pozostania przy piłce. Tym lepiej, że w tej książce czeka na ciebie tak wiele technik manifestacji, które możesz swobodnie i po swojemu wypróbować. Nie ma żadnych zasad. Liczy się tylko jedno: rób to, co działa!

Czym w zasadzie jest manifestowanie?

Słowo „manifestacja” pochodzi od łacińskiego *manifestare* i oznacza coś w rodzaju „uczynić dostrzegalnym”. Opisuje zatem stawianie się widocznymi rzeczy, stanów i sytuacji, które wcześniej były niewidoczne lub wręcz nie istniały. W nowoczesnym sensie oddającym ducha czasu naszego pokolenia, manifestacja opisuje świadome wpływanie na indywidualną rzeczywistość i kontrolowanie jej w celu wprowadzenia własnych życzeń, celów i wizji w rzeczywistość empiryczną. Poprzez siłę swoich myśli aktywnie kształtujesz swoje życie zgodnie z własnymi wyobrażeniami.

Podobne do manifestacji jest działanie magii, choć jest ono zwykle bardziej złożone. W jakiś sposób bardziej wyraźne. Jeśli znasz mnie już z jednego z moich wystąpień w prasie lub mediach społecznościowych, to wiesz, że jestem czarownicą. My, czarownice, mówimy o magii lub pracy z magią w kontekście pracy energetycznej. Przez magię czarownice rozumieją wpływanie na wszystkie rzeczy w nas i wokół nas poprzez skupianie i wyrównywanie wszystkich energii: naszych własnych, ale także przestrzeni, przedmiotów, a nawet żywych istot. Ale co oznaczają „energie” w tym kontekście? W mojej poprzedniej książce „WitchPower” opisałam to już dość dobrze. Tutaj jeszcze raz w pigułce:

Energia to po prostu „działająca siła”. Nie można jej zniszczyć, można ją jedynie przekształcić z jednej formy w inną. Nie może zniknąć. Cała istniejąca energia od zawsze istniała i zawsze tu będzie, będzie tylko inaczej się rozkładać. Co więcej, wszystko jest w ciągłym ruchu, ponieważ najmniejsze cegiełki życia nigdy nie stoją w miejscu. Wszystko się porusza i dlatego w zasadzie nie ma nic stałego. Stały obiekt jest tylko iluzją, ponieważ nie możemy dostrzec ruchów najmniejszych cząstek.

Możemy zatem postrzegać świat i wszystko wokół nas jako jedną wielką całość. Nagromadzenie energii, przy czym wszystko jest ze sobą połączone. A my sami z naszą indywidualną świadomością jesteśmy częścią tej wielkiej jedności. Sugeruje to więc, że ta indywidualna świadomość będzie miała pewien wpływ na wielką całość. Oczywiście, można coś zniszczyć lub zbudować. I to nie tylko na poziomie fizycznym, rozbijając coś lub składając. Rzeczy zaczynają się dziać już wtedy, gdy wysyłasz nawet najmniejsze impulsy. Tak się już zaczynają. Z energią prądów elektrycznych w twoim mózgu, które stają się myślą. A jeszcze bardziej dotyczy się to twoich uczuć. Są to impulsy, fale ciśnienia, które przepływają przez całe ciało. Pomyśl tylko o gniewie, ale też o miłości.

Podczas manifestacji zawsze istnieje intencja, czyli zamiar, cel. A cel ten powinien zostać tradycyjnie osiągnięty poprzez ukierunkowanie twoich myśli. Manifestowanie polega zatem na kierowaniu energią w celu ukształtowania twojego życia tak, jak je sobie wyobrażasz. Wszystko, o czym myślisz, jest. Lub: wszystko, co myślisz, staje się. Dlatego właśnie manifestacja jest już fundamentem magii. Chodzi właśnie o założenia, że wszystko jest energią, że wszystko jest ożywione i połączone, że wszystko stanowi jedność – i że w związku z tym możemy poprzez nasze wnętrza wpływać na to, co jest na zewnątrz.

OD „NIEUZAUWAŻALNIE I MIMOCHODEM” DO „ŚWIADOMIE I AKTYWNIE”

Używasz swojej energii w taki czy inny sposób w każdej sekundzie swojego życia. Więc przez cały czas manifestujesz. Jesteś małą, działającą elektrownią, która nieustannie uwalnia swoją energię do świata. Teraz chodzi o to, by robić to świadomie i celowo. To już duży krok w kierunku magii, którą działają czarownice.

Manifestowanie już jest magiczne! Dlatego słowa nie są tak ważne. To, czy postrzegasz siebie jako manifestatora czy czarownicę, zależy wyłącznie od ciebie. Po prostu miej otwarty umysł i próbuj to, co ci odpowiada. Bo jak to się nazywa? Kto wierzy, że już kimś jest, przestaje się stawać! Niezależnie od tego, jak siebie nazywasz i co już przyswoiłeś, używaj słów i określeń, które dobrze cię oddają, i uszanuj, że inni robią to samo na swój własny sposób. Przyjrzyjmy się teraz, jak dokładnie działa manifestacja.

Manifestująca moc twoich myśli

Odlóżmy na bok „energie”, które wydają się tak mistyczne i od tysięcy lat były używane, uznawane i praktykowane we wszystkich kulturach na całym świecie. Skoncentrujmy się na tym, czym są myśli. Jak działają i co biochemicznie wyzwalają w naszych ciałach. Chcę również być w stanie zaszerwować sceptykom i absolutnym ateistom coś, od czego mogą zacząć. A dla wszystkich innych jest to przydatny materiał dodatkowy. Jeśli znajdziesz się w kłopotliwej sytuacji, w której będziesz musiał uzasadnić swój sposób życia, jesteś już wyposażony w dobre argumenty, aby móc sucho i analitycznie uzasadnić całą sprawę: dlaczego w ogóle robisz manifestację. Dlaczego to działa. I dlaczego twój rozmówca też być może powinien tego spróbować. To nic nie kosztuje, za wyjątkiem odrobiny czasu.

W skrócie, myśli to po prostu niewidzialne prądy elektryczne, za pośrednictwem których miliardy komórek nerwowych komunikują się ze sobą. Kiedy myślisz, cała sieć neuronów w korze mózgowej współpracuje, aby umożliwić ten proces. Fascynujące jest to, że nie ma centrum, w którym myśli się pojawiają, wręcz przeciwnie – są one rozmieszczone w całym mózgu. Jak śnieg, który rozpościera się niczym pierzynka i wszystko pokrywa.

Wszystko dzieje się przy tym niewiarygodnie szybko. I jak mózg przypisuje znaczenie początkowo niezdefiniowanemu

impulsowi elektrycznemu, nie jest jeszcze do końca jasne. Po prostu nie wiemy, w jaki sposób te sygnały stają się namacalną myślą. Dość otrzeźwiające, prawda? Podstawą ludzkiej egzystencji jest złożone myślenie, a jak to dokładnie działa, nie mamy pojęcia. Jednak nasze synapsy są ważnym punktem, ponieważ umożliwiają transport informacji z komórki do komórki. Poszczególne komórki nerwowe uwalniają substancje, które następna komórka nerwowa rozpoznaje i również przekazuje dalej. Dzięki tej nieprzerwanej sieci możemy robić wszystko, co robimy – mówić, chodzić, tańczyć, a nawet myśleć. Chociaż cały mózg jest połączony w sieć, skany pokazują, że większość myśli pojawia się w korze mózgowej. Nauka wychodzi dziś, na podstawie odpowiednich dowodów, z założeń, które kultury duchowe przekazywały od niepamiętnych czasów jako wiedzę:

NASZE MYŚLI MAJĄ NIEWIARYGODNĄ MOC!

Możesz manipulować swoim cyklem emocjonalnym, kontrolować go i znacząco na niego wpływać poprzez swoje myśli. Dlatego też wpływ na swoje uczucia można mieć tylko poprzez nicnierobienie i myślenie. Za szczególnie ekscytujące uważam ilość naszych myśli. Podaje się bardzo różne liczby: można znaleźć informację, że przetwarzamy od 8000 do 80 000 myśli dziennie. Jeśli przyjmiemy najniższą wartość, wciąż stanowi to ogromną liczbę myśli, które codziennie wędrują przez nasze głowy. 8000 sztuk. To cholernie dużo! A każda z nich ma wpływ na nasze samopoczucie, stan umysłu, postrzeganie rzeczywistości i sposób, w jaki czuje się nasze ciało. To szalone, prawda? Jakiej mocy w dużej mierze nie używamy, ponieważ żyjemy swoim życiem, wypełniamy swoje zadania i w zasadzie nigdy nie poświęcamy

czasu na bycie uważnymi. Funkcjonujemy, istniejemy, trwamy, często raczej biernie uczestniczymy we wszystkim dookoła, ale niesamowity potencjał, który z czysto naukowego punktu widzenia tkwi w aktywnym byciu, w aktywnym myśleniu, jest oszałamiający.

Każda myśl, nieważne, jak mała, wywołuje reakcję biochemiczną mózgu, która następnie wysyła sygnały chemiczne przez ciało. Mówiąc bardziej namacalnie, każda myśl generuje chemicznego posłańca, który następnie prowadzi do określonej emocji. Twoje ciało wykorzystuje te substancje przekąźnikowe, znane również jako neuroprzekąźniki, aby dokładnie rozpoznać to, o czym właśnie biernie lub aktywnie pomyślałeś. W aktywnym myśleniu tkwi więc ogromna siła, a co za tym idzie – także przekształcanie i trenowanie twoich pasywnych myśli. Powinny one być dla ciebie dostępne i wspierające, ale zamiast tego, jak się twierdzi, prawie 25 procent naszych myśli jest negatywnych wobec nas samych. To przerażająco wysoki odsetek. A pozostałe 75 procent nie jest wcale automatycznie pozytywne – w dużej mierze koncentruje się na sprawach zewnętrznych.

Praca z duszą – medytacja!

Pod wpływem stresu z 25 procent negatywnych myśli może zrobić się nawet 80 procent. A teraz powiedz mi, że nie czujesz się zestresowany przez cały czas w swoim codziennym życiu. Wyniszczający stan, który podkreśla znaczenie rozdziału dotyczącego medytacji w tej książce, w którym naprawdę powinno znaleźć się coś dla każdego. Koniec z wymówkami! Musisz dać sobie na to czas. Nikt inny nie tego za ciebie nie zrobi. Wypróbuj, która metoda najbardziej ci odpowiada – i korzystaj z niej. Więcej na ten temat w rozdziale „Wzmocnić twoje połączenie z wszechświatem”.

Przy tak wielu negatywnych myślach w mózgu zawsze pojawia się pewna podprogowa niechęć do samego siebie. Jak hamulec ręczny, który jest cały czas zaciągnięty, podczas gdy ty naciskasz pedał gazu. Walczysz z samym sobą. Nadszedł więc czas, aby w końcu przeprogramować swój świadomy umysł, a nawet głębiej, swoją podświadomość, abyś mógł zwolnić ten bezużyteczny hamulec ręczny.

Kiedy myślisz pozytywnie, twój mózg wytwarza substancje przekąźnikowe, które zapewniają przyjemne i odpowiednio pozytywne reakcje emocjonalne. Uwalniane są hormony takie jak serotonina, oksytocyna, dopamina, endorfiny i wazopresyna. Odwrotnie jest w przypadku negatywnych myśli: powodują one uwalnianie hormonów takich jak adrenalina, noradrenalina, kortyzol, cytokiny i histaminy. Innymi słowy:

**MYŚLISZ TO, CO CZUJESZ.
CZUJESZ TO, CO MYŚLISZ.**

Twoje myśli tworzą uczucia, a twoje uczucia tworzą myśli. Cykl wewnętrznej istoty. Ósemkowa pętla nieskończoności. Ta pętla wyjaśnia również, dlaczego niektórzy wydają się uwięzieni w perpetuum mobile, ciągłej pętli swojego istnienia. Myślą, że nie są wystarczająco dobrzy, więc mózg wytwarza odpowiednie substancje przekąźnikowe, w wyniku czego nie czują się wystarczająco dobrzy. Ponieważ czują się w ten sposób, ich działania stają się bardziej niepewne, spotykają ich nieprzyjemne sytuacje, ich uczucia są zintensyfikowane i przez to także ich myśli... Wyrwanie się z tego procesu nie jest początkowo łatwe na poziomie biochemicznym. To może się wydarzyć poprzez szok, przez gwałtowne przejście do całkowicie przeciwnego zachowania, naprawdę aktywnie

i szybko – albo po prostu przez ćwiczenie, ćwiczenie i jeszcze raz ćwiczenie. Już samo poznanie tego procesu to połowa sukcesu, bo teraz możesz wciąż na nowo na nim się opierać. Nie jesteś ani za głupi, ani za leniwy, ani za słaby, by „ot tak sobie pozytywnie myśleć”! Im głębiej twoja negatywność już się w tobie zakorzeniła, tym więcej cierpliwości miej wobec siebie. I może już teraz w panice myślisz: „O rany! Jestem kompletnie porąbany, jak mam z tego wyjść? Tonę w gównie, które sam sobie zafundowałem, o ja piernicze!”. Spokojnie, mam dla ciebie dobrą wiadomość! Twój mózg jest neuroplastyczny. Neuroplastyczność oznacza zdolność mózgu do zmieniania się przez całe życie i do ciągłego uczenia się nowych rzeczy. Kiedyś sądzono, że tylko w dzieciństwie można rozwijać i kształtować mózg. Znane są ci pewnie takie powiedzenia, jak: „czego Jaś się nie nauczy, tego Jan nie będzie umiał”. Dziś wiemy, że to totalna bzdura. Na szczęście dla nas!

Mogę również zapewnić cię z własnego doświadczenia. To naprawdę możliwe. Byłam kiedyś osobą po ciężkiej traumie, która mogła istnieć tylko w trybie przetrwania. Moje ciało, umysł i dusza przyzwyczyły się do tego stanu. Ciągły stres, strach objawiający się tym, że wszystko muszę robić dobrze, bo inaczej sytuacja znów się zaogni. Oczywiście, jeśli nie możesz zmienić sytuacji, tak jak w dzieciństwie, twój mózg stara się jakoś poradzić sobie z okolicznościami. Zawsze czujny, zawsze ostrożny, nie ma czasu na odkrywanie siebie. Na bycie sobą. Rezultatem jest niska samoocena, ponieważ nie było okazji do poznania siebie i nadania sobie wartości. Do tego dochodziła stała dewaluacja zewnętrzna. To mogło prowadzić tylko do spirali negatywnych myśli, które stały się całkiem zwyczajne. Z tym właśnie dorastał mój mózg. Nie znałam niczego innego. Wyrwanie się z tego kosztowało mnie lata ciężkiej pracy. Z wieloma łzami, z dniami, kiedy chciałam się poddać. Wiele dni, w czasie których nie wiedziałam, co to życie ma mi do zaoferowania

poza bólem. Lekkość, błogość? Spróbuj wytłumaczyć niebo komuś, kto nigdy go nie widział. Wyobrażenie może być całkiem fajne, ale ta osoba nie można tego pojąć. Tak właśnie było ze mną. Powoli odnajdywałam swoją drogę, robiłam postępy, ale, moim zdaniem, nie wystarczająco szybko. Byłam dla siebie surowa. Wydajność. Wydajność. Wydajność! To była jedyna rzecz, na podstawie której mogłam siebie oceniać. I tylko wtedy, gdy osiągałam dobre wyniki, mogłam czuć się dobrze. Tak był zaprogramowany mój mózg. Ale co mogę powiedzieć? Udało mi się. Udało mi się uciec z mojego więzienia. Zajęło mi to lata. Wielokrotnie myślałam, że nie dam rady. Od czasu do czasu zdarzały mi się nawroty do niezdrowych schematów myślenia i zachowania. Ale teraz? Teraz jestem wolna. Wolna jak ptak. Wolna, tak jak zawsze powinnam być.

Czy patrzyłam z zazdrością na ludzi, którym pozwolono rozwinąć skrzydła od samego początku i którzy byli tak daleko przede mną? Oczywiście. Ale to już nie ma znaczenia. Jestem po prostu wdzięczna, tak wdzięczna, że mogłam doświadczyć tego uczucia, że życie może być warte przeżycia. Nie tylko jako zwykłe zdanie, jako farsa. Nie, czuję to na wskroś jako czyste szczęście w każdym włóknie mojego ciała. A kiedy jestem w złym stanie, w naprawdę złym stanie, wtedy znam już słońce. Wiem, że jego promienie powrócą. Ponieważ teraz znam różnicę, wiem, że jest to możliwe, że te światła naprawdę istnieją i że nie są to puste słowa ludzi, którzy po prostu nie chcieli, żebym się poddała. Nie kłamali, nie mogłam sobie tylko tego wyobrazić. Ponieważ jeszcze tego nie znałam. I jeśli masz się podobnie, uwierz mi: to szczęście, o którym wszyscy mówią, to spełnienie w prostym byciu, w prostym uczestniczeniu w życiu, w istnieniu, tak, ono istnieje. Ale musisz je znaleźć i być może, tak jak ja, walczyć o nie przez długi, długi czas. Ale niech to wszystko szlag! Żadna walka, jaką kiedykolwiek stoczyłam, nie była tak znacząca jak ta.

WYOBRAŻENIE, SEN CZY RZECZYWISTOŚĆ?

Kiedy oglądamy film, nasz mózg uwalnia te same hormony, co w rzeczywistości. W przypadku horrorów nasze tętno wzrasta, a nas zalewają hormony stresu. Filmy romantyczne dają nam odpowiednio sentymentalne uczucia. Nasz mózg bardzo intensywnie reaguje na obrazy, dlatego reklamy podprogowe są dla nas tak chwytliwe. Im bardziej jesteśmy świadomi, tym lepiej możemy odfiltrować to, co chce nas zmanipulować, ale nikt nie może temu całkowicie zapobiec. Nawiasem mówiąc, to samo dotyczy sytuacji, gdy stajemy się świadomi emocji innych ludzi. Aktywuje to obszar w naszym mózgu, który przetwarza te same emocje, dzięki czemu sami je odczuwamy.

Mózg nie jest w stanie odróżnić fikcji, filmu, wyobrażeń i snów od rzeczywistości, dlatego te same obszary mózgu stają się aktywne i generowane są te same reakcje fizyczne, co naturalnie wpływa na twoje zdrowie, nastrój i rzeczywistość twoich doświadczeń. Doświadczasz tego, o czym myślisz. Doświadczasz tego, co konsumujesz. Każda myśl, każda emocja, każde marzenie manifestuje twoją rzeczywistość. Bądź więc świadomy potęgi swojego mózgu i wykorzystaj jego moc. 8000 myśli, a każda z nich decyduje o tym, jak postrzegasz świat i co się w nim dzieje.

NA RANDKĘ Z WSZECHŚWIATEM

Najprościej rzecz ujmując, manifestowanie to proces przyciągania twoich życzeń i celów do twojego życia poprzez kierowanie na nie twoich myśli, emocji i działań lub – w zależności od metody – prowokowanie odpowiadających im wydarzeń. Zasadniczo ukierunkowujesz swoją energię i wystrzeliwujesz ją do sieci,

z którą wszystko jest połączone: wszechświat. A ten ukochany wszechświat jest jedną wielką całością. Jest więc również polem energetycznym. Jest to jedyny powód, dla którego twoje energie mogą w ogóle w nim działać. Zgodnie z zasadą, że po każdej akcji następuje reakcja. A manifestując, kierujesz swoimi działaniami bardziej świadomie, aby otrzymywać bardziej świadome reakcje. To tak, jakbyś chciał porozmawiać z osobą, w której się podkochujesz. Oczywiście starasz się zrobić jak najlepsze wrażenie, aby osiągnąć swój cel: aby ta osoba zakochała się w tobie tak samo, jak ty w niej. Dawanie i branie.

Po pierwsze, chciałabym ci dać kilka rad i możliwości, w jaki sposób możesz świadomie połączyć się z wszechświatem. Nie musisz tego robić z wyprzedzeniem, możesz też od razu wskoczyć do zimnej wody technik manifestacji. Ale jeśli zdasz sobie sprawę, że nic tak naprawdę nie chce działać, poniższy rozdział będzie również bardzo pomocny. Do czego? Aby twoje energie były wyrównane. Tak to się nazywa, gdy są w harmonii. Jest to również często określane jako „bycie na tej samej częstotliwości lub wibracji”. Istnieje wiele sposobów na opisanie tego, ale wszystkie oznaczają to samo: ty i wszechświat macie ten sam *vibe*! A to jest dobre dla wszystkiego: twojego życia, twojego dobrego samopoczucia, twojej magii, twojej manifestacji. Więc naprawdę warto mieć pod ręką jedną lub dwie techniki, aby wejść w ten stan. Już rozumiesz, w duchu tytułu tej książki. Ale do metod manifestacji przejdziemy później. I nie martw się: podróż powinna być przyjemna. Atrakcje gwarantowane.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Shisha Rainbow – neuroatypowa czarownica, która od lat tworzy metody manifestacji dla tych, którzy nie mieszczą się w schematach. Szczerze i bez owijania w bawełnę pokazuje, jak odzyskać moc, żyjąc w zgodzie z własną energią i emocjami.

Masz depresję, ADHD, kryzys życiowy? A może po prostu masz dość udawania?

Ta książka to manifest autentyczności i odwagi, by żyć na własnych zasadach – nie mimo emocji, ale dzięki nim. Autorka mówi wprost: nie musisz być idealny, spokojny, ani „naprawiony”, żeby zacząć tworzyć życie, które ci odpowiada. Wykorzystaj swoją złość, smutek, strach czy wrażliwość jako paliwo do zmiany. Naucz się manifestować po swojemu – bez ściemy i bez duchowego zadęcia.

W książce znajdziesz:

- konkretne metody pracy z Prawem Przyciągania dla osób z ADHD, depresją i innymi wyzwaniami,
- ćwiczenia i techniki oparte na autentycznych emocjach, nie sztucznym pozytywnym myśleniu,
- przestrzeń dla neuroatypowych – tu nie musisz się dopasowywać,
- radykalną szczerość i dużo wsparcia, nawet jeśli czujesz się na dnie.

To nie jest typowy poradnik. To zaproszenie do życia z pasją, mocą i... całkowitą akceptacją tego, kim jesteś.

Przestań się dopasowywać i manifestuj życie jakiego pragniesz

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Talizman.pl
SKLEP EZOTERYCZNY