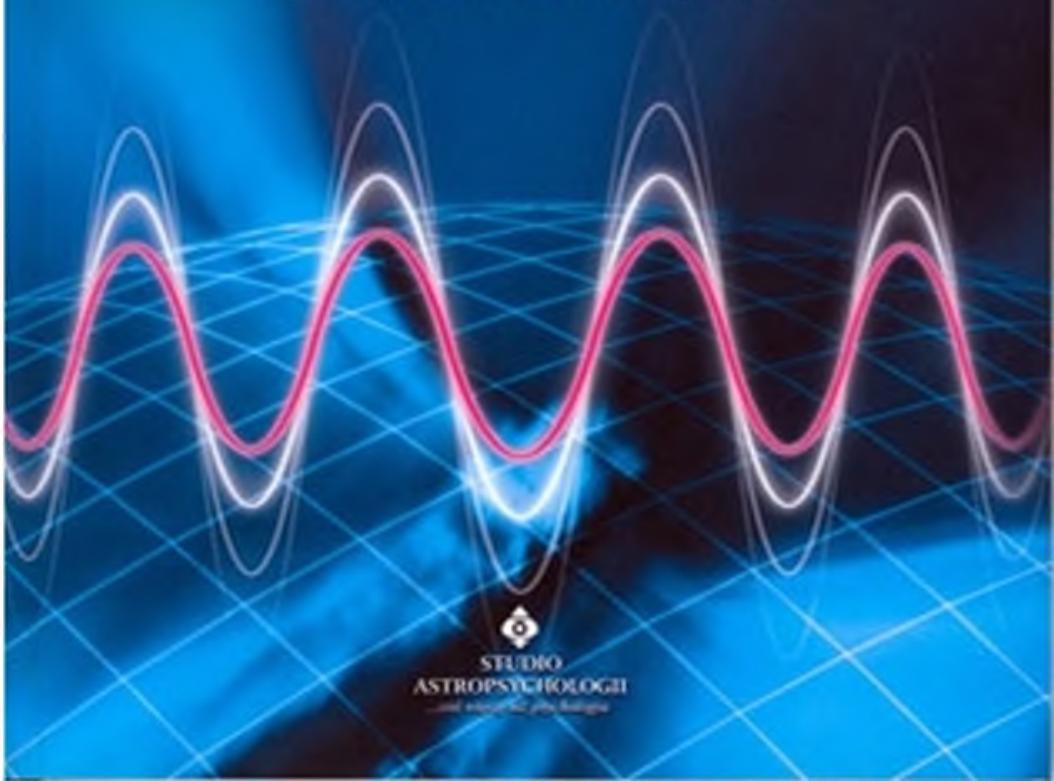


PIERRE FRANCKH

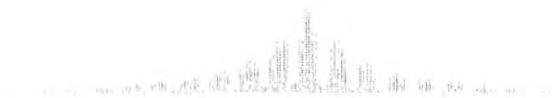
PRAWO REZONANSU

NASTRÓJ MYŚLI NA REALIZACJĘ
SWOICH PRAGNIEŃ



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
psychoterapia na podstawie filozofii

PIERRE FRANCKH



PRAWO REZONANSU

NASTRÓJ MYŚLI NA REALIZACJĘ
SWOICH PRAGNIEŃ


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Ewa Karczewska
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tumaczenie: Arkadiusz Główacki
Korekta: Agnieszka Ciulkin

Wydanie II
Białystok 2012
ISBN 978-83-7377-410-0

Das Gesetz der Resonanz by Pierre Franckh
Copyright © 2008 by Pierre Franckh
Original, German language publication 2008 by KOIJA-Verlag GmbH Burgrain/Germany

© Copyright for Polish by Studio Astropsychologii, Białystok 2010.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych,
mechanicznych, kopujących, nagrywających i innych
bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Kim chciałbyś być? 9

CZĘŚĆ PIERWSZA ODKRYCIA, KTÓRE ZMIENIŁY ŚWIAT

Każde odkrycie ma swój czas	15
Czym właściwie jest rezonans?	17
W jaki sposób „wysyłamy” nasze życzenia?	19
Jak nasze przekonania potrafią zmieniać świat zewnętrzny?	29
Czy możemy siłą myśli oddziaływać na nasze komórki?	35
Czy możemy siłą myśli oddziaływać na oddalone od nas DNA?	43
Jak nasze życzenia trafiają do swego celu?	49
Jak działają afirmacje?	57
Czy siłą myśli możemy stworzyć nową przyszłość?	63
Czy siłą myśli można zmieniać także materię?	71
Połączeni ze wszystkim	77

CZĘŚĆ DRUGA SKUTECZNE SPOSÓBY WCHODZENIA W REZONANS Z WŁASNYMI ŻYCZENIAMI

Z jakimi polami rezonansowymi wchodzisz w kontakt? ..	87
Jeśli pola rezonansowe przeszkadzają ci w dalszym rozwoju!	91
Dar lustrzanych neuronów	99
Wejdź w pole rezonansowe!	109

Jak reaguje nasze pole rezonansowe na wiadomości i lekturę prasy?	115
Mózg można kształtać	121
Siła afirmacji	127
Stwórz obraz swegożyczenia	133
Przyśpieszanie stwarzania pola rezonansowego.....	139
Uzdrawiająca siła dźwięków	143
Podaruj sobie szacunek i uznanie	147
Czy można uzdrawiać siłą myśli?	153
Siła przyciągania między duchowymi partnerami	161
Jak zbudować pole rezonansowe dla idealnego partnera?	165
W rezonansie z samym sobą i swoimi prawdziwymi uczuciami	175
Wykorzystywanie siły przesądów	179
Czy można zmienić trwale świat pozytywnym myśleniem?	185
Jak można zmienić stare przekonania?.....	191
Każde przebaczenie daje początek czemuś nowemu	197
Transformacja przeszłości	203
Nie nadwierżaj swoich sił!	211
Podziękowania	215

*Odkrycie nadzwyczajnej siły,
określanej jako prawo rezonansu,
to z pewnością jedno z najważniejszych
dla naszego życia odkryć.*

*Jeśli dotychczas nie spełniały się nasze życzenia,
jeśli nasze tęsknoty pozostały niezrealizowane,
jeśli w naszym życiu pojawiały się niechciane problemy,
jeśli jesteśmy nieszczęśliwi lub ponieśliśmy jakieś klęski –
klucz do ich zrozumienia znajdziemy w prawie rezonansu.*

*Jeśli zaczniemy rozumieć prawo rezonansu
i nauczymy się z niego korzystać,
w naszym życiu wszystko stanie się możliwe.*

KIM CHCIAŁBYŚ BYĆ?

W życiu nie ma rozwiązań.

Jest tylko działanie sił.

*Te siły trzeba umieć stworzyć,
a rozwiązanie przyjdzie samo.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Gdybyś mógł być kimś, kim zawsze pragnąłeś być – kim byłbyś? Gdybyś nie napotkał w życiu żadnych ograniczeń, żadnych uwarunkowań ani nikogo, kto przekonywałby cię, że twoje marzenia są przesadne lub szalone, śmieszne czy wręcz aroganckie? Gdybyś więc mógł spełnić swoje pragnienia i gdyby wszystkie drogi i drzwi stały przed tobą otworem – kim byłbyś wówczas?

Ten problem zajmował mnie już jako nastolatka. Także dla moich przyjaciół było ważne, kim staną się w przyszłości. Nic dziwnego. Byliśmy przecież w wieku, w którym ustawia się zwrotnice swego życia.

Jednak kiedy pytałem o to dorosłych, spotykałem się często z niezrozumieniem i bezradnością. Wydaje się, że w pewnym wieku temat „kim chce się zostać” przestaje nas interesować.

W moim przypadku waga tego problemu jednak nigdy nie słabła. Dziś pytanie to stawiam nawet częściej niż wtedy, ponieważ odpowiedź na nie określa moje życie, określa moje tęsknoty, decyzje, moje oceny, moje przekonania i mój rozwój, zmienia się świat wokół mnie – a więc całe moje życie.

A jednak i dziś, co mnie zaskakuje, jeśli poruszam te kwestie z kimś z dorosłych, spotykam się z niezrozumieniem i bezrad-

nością. Nawet sam pomysł, aby się nad tym zastanowić, wielu uważa za niepotrzebną stratę czasu. Większość ludzi w ogóle się tym nie zajmuje. Dlaczego? Gdy jest się przekonanym, że i tak nie można zmienić swojego życia, zastanawianie się wydaje się bezcelowe...

Przekonanie, że nie jest się w stanie niczego zmienić w swoim życiu, niesie fatalne skutki, ponieważ to właśnie nasze przekonania piszą scenariusz naszego życia.

Najnowsze odkrycia fizyki kwantowej, biologii kwantowej, nowoczesnej matematyki i epigenetyki, czyli badań mechanizmów dziedziczności, coraz wyraźniej pokazują, że to właśnie siła tkwiących w nas przekonań pozwala nam stać się takimi, jakimi chcielibyśmy być, począwszy od zdrowia po chorobę, od pracy układu immunologicznego po pracę naszych hormonów, od naszych możliwości samouzdrawiania aż po umiejętność radowania się życiem.

Rzeczywiste ograniczenia egzystują tylko w naszej głowie. Poza nimi roztača się przed nami obszar bezgranicznych możliwości. A najważniejsze jest to, że nie jesteśmy skazani w tym zakresie jedynie na naszą wiarę lub czyste przypuszczenia, ponieważ potwierdza to nauka, której badania umacniają nasze przekonania, udowadniając nawet, że naszymi przekonaniami wpływamy nie tylko na nasze życie, lecz na całe otoczenie. Siła naszych myśli i uczuć może inicjować wszelkie zmiany w naszym życiu, zmiany, których tak bardzo pragniemy.

Siła naszych przekonań może zmieniać nawet nasze DNA, pobudzać tkwiące w nas siły samouzdrawiania, wnieść do naszego życia szczęście i radość oraz pomóc osiągnąć wszystko to, co wydaje się nam możliwe.

Niemożliwe jest tylko to, co uważamy za niemożliwe.

Być może jesteś obecnie przekonany, że ta idea nieskończonych możliwości jest nierealna. Wtedy jest to twoje przekona-

nie. Nie ma w tym niczego dobrego lub złego, niczego słusznego lub nieprawidłowego. To po prostu twoje przekonanie i zgodnie z nim kształtuje się i rozwija twoje życie.

A jeśli twoje przekonania i twój obraz świata bazują na fałszywych informacjach i nierzeczywistych faktach?

Najnowsze odkrycia naukowe udowadniają za każdym razem bez cienia wątpliwości, że nasze myśli, uczucia i przekonania są zdolne do wszystkiego. To one właśnie, pogłębione emocjami, są tym, co tworzy olbrzymie pole rezonansowe. I wszystko – wszystko na tym świecie – co może współdrgać z tym polem rezonansowym, jest przechwytywane przez jego wibracje i nie może działać inaczej, jak tylko współbrzmieć z nim.

Pytanie, które się wyłania, brzmi: „Jakie pole rezonansowe w tej chwili tworzysz?”. I oto znaleźliśmy się w samym środku interesującego nas tematu.

Gdybyś mógł być kimś, kim zawsze chciałeś, to kim byś był?

Co ci w tym przeszkadza?

CZĘŚĆ PIERWSZA

ODKRYCIA,
KTÓRE ZMIENIŁY ŚWIAT

KAŻDE ODKRYCIE MA SWÓJ CZAS

Co się dzieje, jeśli wszystkie twoje przekonania bazują na fałszywych informacjach i nierzeczywistych faktach?

Pierwsza część tej książki może być pewnym wyzwaniem dla twojego umysłu, ponieważ dotychczas wychodziłeś z innych założień odnośnie budowy rzeczywistości. Nie bądź więc za-skoczony, jeśli początkowo twój umysł może się wzbraniać przed nowym – zobaczysz, czy nie dajesz temu wiary, czy nie zrozumiesz, czy po prostu to zignorujesz. To, którą reakcję wybierze twój umysł, jest w gruncie rzeczy nieistotne. Ważne, byś wiedział, że wszystko to, o czym będziesz za chwilę czytał, jest od dawna zjawiskiem sprawdzonym naukowo.

Jeśli cię to uspokoi, to powiem tylko, że i ja potrzebowałem sporo czasu, zanim wewnętrznie przyjąłem taki model widzenia świata.

Nie bądź więc zbyt niecierpliwy, kiedy twój umysł będzie się co nieco borykał z nowymi, naukowo udowodnionymi prawdami.

**Każde odkrycie ma swój czas, zakreślając nowe granice.
Na takiej granicy właśnie znaleźliśmy się.**

To bardzo intrigujące mówić współuczestniczyć w zmianie świadomości, ponieważ nowo odkryte prawdy wyraźnie wyjaśniają jej związek z prawem rezonansu i możliwość efektywnego wykorzystania naszych życzeń, by osiągnąć upragnione cele.

CZYM WŁAŚCIWIE JEST REZONANS?

resonantia (łac.) = oddźwięk

rezonans = echo, odgłos, oddźwięk, współdrganie

Prawo rezonansu mówi, że wszystko we wszechświecie komunikuje się ze sobą przez drgania i wibracje. Wszystkie rzeczy i istoty żywe w znanym nam świecie posiadają własną wibrację – także wszystkie organy i komórki naszego ciała i cała materia. Jeśli zbadamy materię pod względem jej energii drgań, stwierdzimy, że różne obiekty najczęściej drgają z różną częstotliwością – niektóre drgają z tą samą, inne z podobną.

Znamy to zjawisko z gry na pianinie. Jeśli wywołamy jeden ton, wtedy wszystkie struny rezonujące z danym tonem, które rozpoznały go i harmonizują z nim, również wpadają w drgania. Tony mogą być wyższe lub niższe, dopóki znajdują się w rezonansie – współdrgają.

**Wszystko obok nas – ludzie, rzeczy, zdarzenia –
musi spotkać się z polem drgań, które wytwarzamy,
jeśli rezonuje z częstotliwością naszego pola.**

Wszystko musi i będzie na nie reagować.

Tak jak wszystkie struny pianina rezonujące z wywołanym tonem muszą z nim współbrzmieć, tak i ludzie, rzeczy i wydarzenia nie mogą nie współbrzmieć, jeśli znajdują się w tym samym polu drgań co my.

Jaka płynie z tego korzyść, kiedy u innych dochodzi do współrezonowania z naszą energią?

Wtedy zaczyna działać druga podstawowa zasada prawa rezonansu:

Podobne przyciąga podobne.

Wszystko, co współbrzmi z nami, jest niechybnie przyciągane do naszego życia. To nie zawsze oznacza coś pozytywnego dla nas. Organia mogą być np. tak silne, że niszczą materię. Śpiewak operowy może jednym dźwiękiem swojego głosu doprowadzić do rozbicia szkła, kierując ku niemu w przestrzeni swoją energię. Jeśli przeniesiona energia posiada te same drgania co szkło, czyli tę samą naturalną częstotliwość co struktura molekularna szkła, może doprowadzić do tak dużego obciążenia, że szkło pęka.

Oczywiście nie „pływamy” jak szkło. Tak zwana „negatywna energia wibracyjna”, którą w sobie nosimy, może jednak doprowadzić do drgań takich obszarów w nas, których nie lubimy, lub też przyciągnąć do naszego życia nieprzyjemne, może nawet wstrząsające doświadczenia.

Zatem ważne jest, byśmy bardzo dokładnie wiedzieli, w jakich wibracjach się znajdujemy i jakie pole rezonansowe świadomie lub nieświadomie budujemy.

W JAKI SPOSÓB „WYSYŁAMY” NASZE ŻYCZENIA?

*Łatwiej rozbić atom
niż przesąd.*

ALBERT EINSTEIN

Od niepamiętnych czasów serce uważane jest za najlepszy symbol miłości i za miejsce naszych uczuć. Jednak współczesna nauka i medycyna akademicka mówią nam, że serce jest po prostu tylko pompą, dzięki której krew krąży w naszym organizmie.

Chociaż jako „normalni” ludzie nie mamy w zanadrzu naukowych kontrargumentów, uparcie utrzymuje się w nas przekonanie, że serce jest centrum naszych uczuć. Potwierdzają to różnorodne, funkcjonujące w naszym języku zwroty, np. *zła-mał jej serce, kamień spadł mu z serca, miej serce i patrzaj w serce, nie ma Boga w sercu*. Pojęcie „serce” jest bliskie pojęciu „wiara”.

Jak bardzo prawdziwy jest związek serca z naszymi uczuciami i jak dalece myliła się nauka, pokazując zdumiewające odkrycia poczynione już w 1993 r., które nie dotarły do szerokiej opinii publicznej. Nauka niekiedy z trudem przyznaje się do popełnianych błędów.

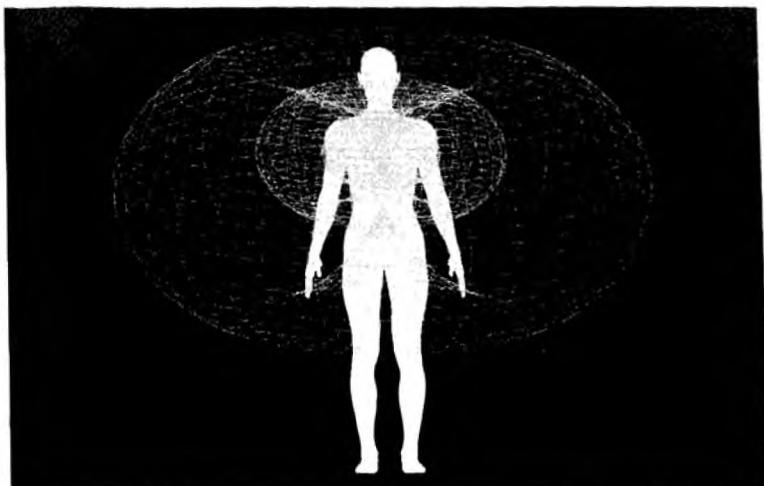
Instytut HeartMath¹, utworzony w 1991 r., zyskał uznanie na całym świecie dzięki rewolucyjnym odkryciom. Przeprowadzono tam ważne badania w obszarze fizjologii emocjonalnej i wzajemnego oddziaływania na siebie serca i mózgu. W 1993 r. po-

¹ Kto chciałby zapoznać się bliżej z interesującymi odkryciami, może je znaleźć na stronie WWW Instytutu HeartMath: www.heartmathbenelux.com/index.php?lang=de.

stanowiono np. zbadać siłę oddziaływania uczuć na organizm ludzki, koncentrując się na organie, który – jak się zakłada – jest odpowiedzialny za powstawanie uczuć – na sercu.

Stosunkowo szybko, bo już podczas pierwszych badań, po czyniono zdumiewające ustalenia, stwierdzając jednocześnie, iż nie wiedziano o tym wcześniej – serce jest otoczone potężnym polem energetycznym. Ma ono średnicę około 2,5 metra!

To trzeba sobie wyobrazić: serce wywarza pole energetyczne, które jest znacznie większe niż pole energetyczne mózgu! Dotychczas naukowcy byli przekonani, że to mózg ze swoimi elektromagnetycznymi impulsami jest największym „nadajnikiem” w naszym organizmie! A teraz znaleziono pole energetyczne, które jest znacznie większe – ma ono taką siłę, że sięga daleko poza nasze ciało. Przyjmuje się, że pole energetyczne wychodzące z serca w rzeczywistości ma jeszcze większy promień, niż zmierzono. Jednak obecnie niedoskonałe jeszcze urządzenia pomiarowe nie pozwalają na dalsze pomiary.



Obraz pola elektromagnetycznego wokół serca człowieka.

To pole obejmuje nie tylko każdą komórkę ciała, lecz także obszary poza nim².

² Cyt. za: Gregg Braden, *W jedności z boską matrycą* – za uprzejmą zgodą wydawnictwa KOHA. W Polsce wydana jako „Boska matryca”, s. 87

Po ogromnym pierwszym zaskoczeniu pojawiło się pytanie: „Jaki głębszy sens może mieć to pole energetyczne wokół naszego serca?”.

Dotychczas uzyskane wyniki badań są nie tylko godne uwagi, ale i zdumiewające.

**Wytwarzane przez serce pola elektryczne i magnetyczne
komunikują się stale z innymi naszymi organami.**

Można nawet udowodnić, że istnieje połączenie pomiędzy sercem a mózgiem, przy czym serce sygnalizuje mózgowi, jakie hormony, endorfiny i inne substancje chemiczne ma on wytworzyć w naszym organizmie.

**Mózg nie działa samodzielnie,
lecz otrzymuje sygnały z serca.**

A więc to serce jest tym organem, który rozdziela informacje! Ale w jaki sposób „komunikuje się” z mózgiem i innymi organami naszego ciała?

Podczas kolejnych badań stwierdzono, że wszystkie informacje są przekazywane dalej za pomocą emocji. W naszych emocjach są zatem zawarte wszystkie informacje, poprzez które nasze serce powiadamia mózg i organy, czego nasze ciało potrzebuje w danym momencie.

Ale to nie wszystko! Kontynuując badania, odkryto, że pola elektryczne i magnetyczne wychodzące z serca wytwarzane są nie tylko przez nasze emocje, ale także przez nasze przekonania, a więc przez wszystko to, w co głęboko wierzymy i według czego kształtuujemy nasze życie! Wszystko to staje się informacją w przesyłanej energii naszego serca i jest przekazywane nie tylko do naszego mózgu i naszych organów, lecz także wysyłane w świat. Ta prastara w gruncie rzeczy mądrość znajduje odbicie w wielu znanych zwrotach: *bądź panem swego serca*,

*z ręką na sercu, z całego serca, twoje słowa chwytają za serce,
czytasz w moim sercu, idź za głosem swojego serca, nie masz
serca, serce wyrywa się do ciebie itp.*

**Nasze serce to swego rodzaju przekaźnik,
który wszystkie nasze sądy i uczucia
przekształca w drgania fal elektrycznych i magnetycznych.**

Fale elektromagnetyczne nie ograniczają się tylko do naszego ciała, ale sięgają daleko w świat wokół nas, docierając do wszystkiego, co je otacza.

Nasze serce przekłada wszystkie nasze sądy, wyobrażenia i emocje na inny język – kodowany język drgań i fal, wysyłając je dalej.

**Nasze opinie i sądy, wysyłane z naszego serca
poprzez fale elektryczne i magnetyczne,
pozostają we wzajemnym oddziaływaniu
ze światem fizycznym.**

Jak silne są te wysyłane energie, pokazały badania przeprowadzone przez Instytut HeartMath.

- Siła elektrycznych sygnałów serca (EKG) jest do sześćdziesięciu razy większa od siły elektrycznego sygnału mózgu (EEG).
- Pole magnetyczne serca jest nawet pięć tysięcy razy silniejsze niż pole magnetyczne mózgu.

Przez serce wysyłamy zatem znacznie więcej energii niż przez mózg.

Dlaczego jest to dla nas tak ważne? To bardzo proste. Dzięki temu możemy wreszcie zrozumieć, dlaczego niektóre nasze oczekiwania spełniają się tak łatwo, podczas gdy inne nie mogą zama-

nifestować się w naszym życiu, chociaż zadaliśmy sobie tyle trudu i przeprowadzaliśmy wizualizacje najlepiej, jak potrafieliśmy.

- Jeśli wciąż powtarzamy afirmacje lub tworzymy obrazy przed naszym wewnętrznym okiem, nie mając pełnego przekonania na poziomie uczuć co do ich spełnienia, nasz umysł wysyła jedynie fale elektromagnetyczne, podczas gdy nasze właściwe centrum uczuć – serce – wysyła w świat nasze rzeczywiste przekonanie, często nasze wątpliwości i lęki, z pięć tysięcy razy większą siłą. Konsekwencje tego są widoczne jak na dłoni – w naszym życiu może się spełnić w rzeczywistości jedynie to, w co wierzymy z całego serca.

Jeśli wzmacnimy nasze przekonania siłą emocji, wysłana energia jest nieporównywalnie większa. Jeśli jednak jesteśmy smutni, zdeprymowani lub znajdujemy się właśnie w energetycznym dołku, możemy sobie życzyć, czego byśmy chcieli – wysłana z obszaru serca siła smutnych emocji będzie znacznie silniejsza niż pragnienie wysiane z poziomu naszego umysłu.

Prorocy, mędrcy i duchowi nauczyciele obecnych i minionych czasów wciąż powtarzali, że powinniśmy się nauczyć „patrzeć sercem”.

Sercem możemy zmienić świat.

To, czego dotychczas nauczali wszyscy duchowi mistrzowie, a o czym mówi Biblia, mianowicie, że wiara może przenosić góry, uzyskuje teraz głębszy, a przede wszystkim naukowy wymiar.

A Jezus odpowiedział: „Zaprawdę mówię wam: Jeśli będziecie mieć wiarę silną, będziecie dokonywać nie tylko tego, czego ja dokonałem z tą figą, ale nawet gdy powiecie tej górze: »Podnieś się i rzuć się do morza« – to tak się stanie.

*I wszystko otrzymacie, o co tylko prosić będziecie z wiarą na modlitwie*³.

Tylko silna wiara daje siłę do stworzenia czegoś nowego w naszym świecie.

**To, w co wierzymy, realizuje się,
ponieważ posiada najsilniejszą – wysyłaną z obszaru serca –
dającą się zmierzyć energię.**

- Serce sygnalizuje mózgowi, jakie hormony, endorfiny lub inne substancje chemiczne ma wytworzyć w organizmie.
- Serce jest najsilniejszym nadajnikiem naszego ciała. Wytwarza najsilniejszą energię magnetyczną i elektryczną, którą możemy dysponować.
- Fale elektromagnetyczne pochodzące z serca są wytwarzane przez nasze uczucia i przekonania. I obojętnie czy te fale są nacechowane pozytywnie, czy negatywnie – zostają wysłane z olbrzymią siłą w świat.
- Serce jest swego rodzaju przekaźnikiem, który przekłada nasze przekonania na inny język, na kodowany język fal, i wysyła je z olbrzymią energią.
- Nie oznacza to niczego innego niż to, że wysłane zostają nasze przekonania i zgodnie z prawem rezonansu szukają one energii o tej samej częstotliwości fal.
- Podobne przyciąga podobne. Wszystko, co współrezonuje z naszą energią, urzeczywistnia się w naszym życiu. Krótko mówiąc, nasze przekonania realizują się w naszym życiu.

Przy formułowaniu naszych życzeń najważniejsze jest:

- Czegokolwiek pragniesz, przenieś to z poziomu rozumu do obszaru serca.

³ Ewangelia wg św. Mateusza (21, 21–22).

- Jeśli nasze życzenia mają się zrealizować, musimy być wciąż przekonani, że mogą się urzeczywistnić.
- Jeśli nasze pragnienia mają się zrealizować, powinniśmy najpierw poczuć się naprawdę szczęśliwi.

**Dopiero wtedy, kiedy ukierunkujemy naszą świadomość,
możemy wejść w rezonans z tym, co chcielibyśmy
zrealizować w naszym życiu.**

W naszym świecie może się urzeczywistnić tylko to, w co wierzymy w głębi serca. Odnosi się to przede wszystkim do tego, co sądzimy o samych sobie. Zdanie, które mamy o sobie, określa nasz odbiór rzeczywistości. Oczywiście oznacza to także, że siłę i moc do kształtowania życia będziemy mieć dopiero wówczas, kiedy zrozumiemy, że wszelka siła i wszelka moc pochodzi z naszego wnętrza, a nie przychodzi do nas z zewnątrz. Świat zewnętrzny odzwierciedla zatem zawsze naszą wewnętrzną świadomość.

*Nie musimy się uczyć,
w jaki sposób wykorzystać nasze umiejętności i pomysły,
lecz powinniśmy się nauczyć akceptować,
że to potrafimy.*

JAK NASZE PRZEKONANIA POTRAFIĄ ZMIENIAĆ ŚWIAT ZEWNĘTRZNY?

*Można się mylić na dwa sposoby:
można wierzyć w to, co nie jest prawdą,
lub można się wzbraniać przed wiarą w to, co jest prawdą.*

SØREN KIERKEGAARD

Wzrastaliśmy ze świadomością, że jesteśmy oddzieleni od innych. To wywołuje nieuchronnie poczucie izolacji i samotności. Wydaje się nam, że zdarzenia i sprawy dzieją się „przypadkowo”, że jesteśmy na nie „skazani”. Jesteśmy my i reszta świata. Ten obraz świata stał się dla nas tak oczywisty, że nie kwestionujemy go, chociaż nie jest nam z nim emocjonalnie dobrze. Z pewnością w naszym dotychczasowym życiu często utwierdzaliśmy się na dłucho w takiej opinii.

Jednak w ostatnich latach odkrycia dokonane przez wspólnocesną naukę zupełnie to zmieniły. Dziś wiemy, że sytuacja wygląda wręcz odwrotnie. Nie jesteśmy oddzieleni od siebie! Wszystko jest ze wszystkim powiązane i wpływa na siebie nawzajem. Ponieważ to odkrycie jest tak bardzo ważne dla strumienia energii naszego życia, chciałbym się nim zająć głębiej.

Ta zmiana datuje się od 1995 r., czyli od badań prowadzonych w Rosyjskiej Akademii Nauk pod kierownictwem Vladimira Poponina i Piotra Gariajewa. Wyniki ich eksperymentów okazały się tak bardzo zaskakujące, że powtórzono je w USA i dopiero wtedy opublikowano.

Vladimir Poponin i Piotr Gariajew chcieli zbadać zachowanie DNA pod wpływem najmniejszej cząstki światła, zwanej fotonem. W trakcie serii prowadzonych badań usunęli z cylindra całkowicie powietrze, wytwarzając próżnię. Wiemy jednak, że nawet w próżni nigdy nie panuje całkowita pustka. W każdej przestrzeni pozostają fotony (energia światła), które można przy pomocy specjalnych instrumentów stosunkowo dokładnie zmierzyć. Tak było i w tym eksperymencie. Początkowo wszystko przebiegło tak, jak tego oczekiwano. Fotony zachowywały się w próżni cylindra w sposób dość nieuporządkowany.

Podczas następnego kroku dodano do cylindra próbkę ludzkiego DNA. I zdarzyło się coś bardzo zaskakującego. Fotony w obecności DNA jakby uporządkowały się. DNA miało bezpośredni wpływ na fotony. Niewidzialna siła ułożyła fotony w regularne formy. Jedno stało się jasne:

Ludzkie DNA ma bezpośredni wpływ na świat fizyczny.

Tradycyjna fizyka nie znała czegoś takiego. Można powiedzieć więcej: konwencjonalna fizyka czegoś takiego nawet nie przewidywała. Początkowo nie potrafiono wytlumaczyć, dlaczego fotony tak się zachowywały.

Już sama obserwacja tego zjawiska była niezwykle ekscytująca. Ale to, co zdarzyło się później, było po prostu rewolucją. Kiedy usunięto DNA z cylindra, sądzono, że nowo powstały układ fotonów zniknie, a fotony „rozbiegą się” w przestrzeni w sposób nieuporządkowany, tak jak to działało się wcześniej. Jednak zdarzyło się coś zupełnie przeciwnego! Fotony zachowywały się tak, jakby DNA wciąż było tam obecne, i pozostały nadal w nowo powstającym porządku.

Próby wielokrotnie powtarzano, sprawdzano urządzenia i upewniano się, czy w cylindrze nie pozostało nic z DNA. Za każdym razem, gdy powtarzano eksperiment, efekt pozostał taki sam – fotony i DNA pozostawały ze sobą wciąż połącz-

czone, chociaż fizycznie je od siebie oddzielono. Choć fizycznie oddzielone, były ze sobą nadal połączone przez pole, które fizyka kwantowa nazywa polem kwantowym. Pusta przestrzeń nie jest pustką, lecz polem, w którym poruszają się i przemieszczają w postaci fal miliardy informacji.

Aby zrozumieć prawo rezonansu, ten eksperyment jest bardzo istotny. Wiele eksperymentów potwierdziło teorię, tworząc jej naukową podwalinę, że istnieje pole kwantowe, które łączy ze sobą wszystko. Szczególnie ważnym faktem w opisany wyżej eksperymencie jest to, że istnienie tej energii udowodniono po raz pierwszy doświadczalnie.

To pole energetyczne, łączące wszystko ze wszystkim, miało już od dawna wiele określeń w zależności od naukowca, który to pole badał: pole kwantowe, boska matryca, pierwotna przyczyna, pole hologramu kwantowego. Szczególne w tym polu energetycznym jest to, że nie jest ono podobne do żadnej z dotychczas znanych form energii.

**Pole energetyczne,
które zdaje się funkcjonować jak gęsto tkana sieć,
stanowi pomost pomiędzy
światem wewnętrznym a zewnętrznym.**

Tak jak fale dźwiękowe potrzebują nośnika – powietrza, wysyłana przez nas energia przekonań i myśli potrzebuje również jakiegoś środka, aby przekazać ją dalej w świat, i temu służy pole kwantowe.

**To pole energetyczne umożliwia nam
pozostawanie, świadomie lub nieświadomie,
w kontakcie ze wszystkim i ze wszystkimi.**

Nie ma żadnego znaczenia, jak daleko jest od nas oddalony „odbiorca” – czy to nasz sąsiad, czy osoba, która znajduje się

na drugiej półkuli. Wytworzona, wibrujące pole rezonansowe znajduje zawsze właściwą osobę – nawet jeśli ona o tym nie wie.

Tak postąpiła np. Sabina. Połączyła się energetycznie poprzez energię swoich życzeń ze swoim przyszłym partnerem, chociaż on nie miał wtedy jeszcze pojęcia o jej istnieniu.

Drogi Pierre!

Byłam w czerwcu tego roku na prowadzonym przez Ciebie we Frankfurcie seminarium i to, co dzieje się od tamtej chwili w moim życiu, z trudem potrafię opisać. Wiele formułowanych przeze mnie życzeń spełnia się raz za razem. Tylko pragnienie, które leżało mi najbardziej na sercu, a mianowicie chęć znalezienia partnera na całe życie, nie spotykało się z żadnym odzwiukiem. Więc zdecydowałam się, zgodnie z Twoimi radami, być szczęśliwa najpierw sama ze sobą, pełna wdzięczności za wszystko to, co posiadam.

Na początku sierpnia pojechałam ze swoimi dziećmi na urlop. Fenomenalne, ale także i tu prawie już zapomniane życzenia spełniały się – przyciągałam tylko miłe osoby, często także interesujące z punktu widzenia mojej pracy. Tylko „facet” kazał na siebie czekać.

Postanowiłam przejść na tryb turbo, jeśli chodzi o afirmację. Każdego poranka było to pół godziny związkowych stwierdzeń podczas ćwiczeń na crosstrainerze.

Inagle stanął przede mną. Kiedy byłam na dyskotece i szłam do baru, podbiegły do mnie tylko po to, by mi powiedzieć, że koniecznie musi mnie poznać. W tym celu musiał, co prawda, czegoś się napić, by zdobyć się na odwagę, ale podobno już od kilku dni czekał na okazję, aby móc mnie zagadnąć. Właściwie nie wiedział, dlaczego mnie zagadnął, ale nie mógł inaczej, „coś” go pchało do tego.

Od pierwszej chwili pojawiło się niewiarygodne przyciąganie. Okazało się, że ten mężczyzna spełnia wszystkie życzenia

z mojej listy życzeń i że mamy ze sobą wiele wspólnego. To niesamowite! Nie możemy już sobie wyobrazić życia bez siebie.

Do tego doszła gotowość do dalszego wspólnego rozwoju, która jest zarówno we mnie, jak i w nim. To życzenie dodałam specjalnie do listy życzeń dzięki Tobie po Twoim seminarium.

Tak długo czekałam na spełnienie tegoż życzenia mojego serca. A teraz on po prostu jest.

Zobaczmy się wkrótce na jednym z Twoich seminariów, ale tym razem zabiorę ze sobą kogoś jeszcze...

*Pozdrawiam
Sabina*

Dlaczego zatem mamy czekać dłużej na spełnienie naszych życzeń płynących z serca, jeśli możemy energetycznie, w sposób całkiem prosty i aktywny, połączyć się ze swoimi celami?

Sabina zaufała po prostu własnej sile myśli i utrzymywała swoje przekonanie w sercu, nie dopuszczając do siebie żadnych wątpliwości. Poprzez pole kwantowe możemy wejść w kontakt ze wszystkim i ze wszystkimi. Musimy tylko to uczynić.

*Prawo rezonansu zawsze mówi: „Tak”,
utwierdza cię zawsze w twojej wierze,
nie zaprzecza ci.*

*Jeśli np. wierzysz,
że twoje życie nic nie znaczy
lub nie ma głębszego sensu,
otrzymasz dokładnie tego potwierdzenie.*

*Jeśli wierzysz, że zasługujesz na głęboką,
prawdziwą miłość,
pieniądze, bogactwo duchowe i materialne,
jeśli sądzisz, że twoje życie ma
głęboki, wszechogarniający sens,
potwierdzi się to dokładnie w twoim życiu –
zgodnie z prawem rezonansu
nic innego nie może urzeczywistnić się w twoim życiu.*

*Energii jest zasadniczo obojętne,
czy coś jest moralnie wartościowe, czy naganne,
czy coś jest dla ciebie pożyteczne,
czy też przeszkadza ci to w życiu.*

*Energia nie pyta o moralność
i nie ocenia.
Energia reaguje zawsze
zgodnie z wysłanym przez ciebie impulsem.*

CZY MOŻEMY SIŁĄ MYSŁI ODDZIAŁYWAĆ NA NASZE KOMÓRKI?

*Faktów nie usunie się ze świata,
ignorując je.*

ALDOUS HUXLEY

Od dawna wiemy, że nasze uczucia bardzo silnie oddziałują na nasz organizm. Udowodniła to już wystarczająco nauka, akademicka medycyna. Jednak dotychczas sądzono, że DNA każdego z nas jest niezmienne. Ale czy tak jest naprawdę?

Instytut HeartMath badał w latach 1992–1995 oddziaływanie czystych uczuć na nasze DNA. Naukowcy Glen Rein i Rollin McCraty podjęli się badań nad ludzkim DNA. Na potrzeby tego eksperymentu wyizolowano cząsteczki DNA w probówce, poddając je oddziaływaniu silnych emocji. Aby to osiągnąć, osoby uczestniczące w testach stosowały różne techniki umysłowe i emocjonalne, jak: uspokojenie umysłu, koncentracja na pozytywnych uczuciach i skierowanie uwagi na obszar serca.

Wyniki okazały się zaskakujące, trudno je było zignorować. Wszyscy naukowcy, którzy wątpili w możliwość oddziaływania na DNA, mogli teraz zaobserwować coś, co zgodnie z dotychczasowymi prawami fizyki nie powinno było się stać. Kiedy osoba poddawana eksperymentowi wysyłała silne emocje, można było jednoznacznie zmierzyć ich siłę jako reakcji elektrycznej. A przecież osoby te wpływały jedynie poprzez swoje emocje na molekuły DNA zawarte w probówce.

Ludzkie uczucia wpływają na formę DNA.

Trudno nam to pojąć. Zgodnie z dotychczasowym stanem wiedzy uczyono nas, że DNA jest niezmienne – urodziliśmy się z DNA i nic, poza poważnymi, głębokimi ingerencjami, nie może na nie wpłynąć lub zmienić ani w organizmie, ani w oddzieleniu od niego. A teraz trzeba było stwierdzić, że DNA daje się zmieniać i że reaguje nawet na bardzo subtelne drgania energetyczne!

W trakcie serii doświadczeń w Instytucie HeartMath zrobiono jeszcze krok dalej i zbadano reakcję DNA ludzkiego łożyska. Jest to najczystsza forma DNA. W tym celu rozdzielono DNA łożyska do 28 probówek i przekazano je każdemu z 28 uczestników eksperymentu, wyspecjalizowanych w tworzeniu silnych uczuć⁴.

Także i te testy udowodniły, że DNA zmieniało swoją formę odpowiednio do uczuć danej osoby. Kiedy badany odczuwał uznanie, miłość i wdzięczność, DNA odpowiadało odprężeniem, jego łańcuchy jakby otwierały się, tzn. stawały się dłuższe. Jeśli natomiast u badanych wywoływano uczucie frustracji, lęku, złości lub stresu, łańcuchy stawały się krótsze, zamykając nawet wiele ze swych kodów! DNA reagowało na negatywne uczucia, kurcząc się.

Teraz możemy zrozumieć, dlaczego negatywne uczucia mogą nas po prostu odcinać od reszty świata. Jeśli jesteśmy wściekli lub w złym nastroju, czujemy się odizolowani i odcięci od rzeki życia. I tak też jest w istocie. Jednak to my sami się odcinamy!

To zamknięcie się kodów DNA ustępowało, kiedy badani ponownie odczuwali radość, akceptację, wdzięczność i miłość. Wtedy kody były ponownie załączane, tak jakbyśmy nagle zapalali kolejne lampy.

⁴ Wynik testu został opublikowany w artykule *Local and Non Local Effects of Coherent Heart Frequencies on Conformational Changes of DNA*.

Zmiany zachodzące w DNA, jak wykazywały pomiary, były znacznie większe i bardziej rozległe, niż mogłyby to spowodować np. elektromagnesy.

**Osoby przeżywające głęboką miłość
mogą zmienić swoje DNA.**

Kiedy przeprowadzono podobne badania z pacjentami z HIV, stwierdzono, że uczucia akceptacji, wdzięczności i miłości rozwijały trzysta tysięcy razy bardziej siły obronne organizmu niż w sytuacji, gdy danej osobie nie było dane doświadczać tych uczuć.

Można przypuszczać, że tu kryje się klucz do naszego zdrowia. Wydaje się w pełni uzasadnione wskazanie, by ćwiczyć się wciąż w odczuwaniu radości, miłości, wdzięczności i akceptacji, ponieważ w ten sposób możemy wzmacnić siły obronne naszego organizmu nawet trzysta tysięcy razy.

Moglibyśmy zapobiec wielu chorobom, pozostając w pozytywnych uczuciach, gdyż one same tworzą już silny układ immunologiczny.

A może potrafimy nawet więcej? Może potrafimy sami powrócić do zdrowia? Potwierdzają to liczne przykłady, kiedy odniesiono sukces, jak ten poniżej opisany przez Sandrę.

Drogi Pierre!

W moim przypadku życzenia spełniły się pod wieloma względami, także w kwestii zdrowia.

Cierpiałam z powodu zaburzeń związanych z odżywianiem, zachorowałam na bulimię. Czułam się zmuszona wpychać w siebie ogromne ilości pożywienia, które następnie wymiotowałam, aby nie przybrać na wadze. Przez prawie 5 lat prowadziłam podwójne życie, nikt o tym nie wiedział. Na zewnątrz zachowywałam się tak, jakby wszystko było w porządku, ale bardzo się tego wstydziłam.

Pewnego dnia ktoś polecił mi Twoją książkę o pozytywnym myśleniu. Od razu zachwyciłam się nią, ponieważ już wcześniej przeczuwałam, że to ja jestem jedyną osobą, która może tę sytuację zmienić. Zaczęłam od pozytywnych afirmacji i autosugestii. Poza tym wyobraziłam sobie, że jestem zdrowa, szczupła, żywawa i moi znajomi komplementują moje pozytywne, promieniąjące na innych zachowanie i moją świetną figurę. Choć trwało to chwilę, ale była to dla mnie jedyna droga do sukcesu. Moje życie zmieniło się gruntownie. Stało się takie, jakie być powinno.

Najpierw musiałam przyzwyczaić się do regularnego jedzenia, już bez wymiotów. Początkowo nie było łatwo, aż do chwili, kiedy zapomniałam o istnieniu wagi. Wtedy dopiero schudłam w ciągu niespełna roku 10 kilogramów, i to na zawsze. Do dziś utrzymuję wagę zgodną z moim życzeniem – około 60 kg, a mogę zjeść wszystko, czego zapragnę, bez przybierania na wadze.

Tym samym moja bulimia należy do przeszłości (i to bez pomocy osób trzecich), a na dodatek osiągnęłam wagę zgodną z moimi oczekiwaniami.

*Pozdrawiam
Sandra*

Także i ja doświadczyłem w swoim życiu własnych sił uzdrowiających, co – zgodnie z klasyczną medycyną akademicką – nie powinno się zdarzyć. Miałem 20 lat i odczuwałem silne bóle pleców. Zostałem skierowany do wybitnego koryfeusza w tej dziedzinie.

Diagnoza już po pierwszych badaniach była przerażająca. Cierpiałem na chorobę Bechterewa, czyli chroniczny stan zapalny kręgosłupa. W ciągu kilku lat moje plecy miały całkiem zeszytynieć. Nie było wątpliwości, wszystkie badania laboratoryjne to potwierdzały.

Tydzień później, kiedy minął pierwszy szok, uzgodniono dalsze leczenie. Jedno było pewne – choroba była nieuleczal-

na, a marzenie o aktorstwie przepadło. W ciągu krótkiego czasu kręgosłup miał się tak usztywnić, jakby był jedną kością. Nie tylko to! Jednocześnie plecy miały się wykrzywić tak, że mógłbym widzieć tylko podłogę.

Minął kolejny tydzień – jeden z najcięższych tygodni mojego życia. Wtedy nie wiedziałem jeszcze nic o „skutecznym życiu” ani o fizyce kwantowej. Nie wiedziałem, że siłą myśli można zmienić nawet DNA. Ale wiedziałem jedno: *Jestem zdrowy, moje plecy są wspaniałe. Kocham swoje plecy. Jestem silny i mocny. Jestem pełen życia i energii!*

Wykupiłem na rok z góry zajęcia treningowe z tenisa nie dlatego, że byłem zrozpaczony, lecz dlatego, że cieszyłem się z możliwości ruchu, wiedziałem, jak pięknie jest być zdrowym. Nie miałem wątpliwości – moje życie właśnie się zaczęło! Śmiałem się z tego kosmicznego dowcipu, dziękowałem za dane mi ostrzeżenie, byłem rozbudzony i czułem siebie, czułem życie w sobie i byłem zdrowy. Jestem i byłem zdrowy. Dzień i noc, w każdej minucie, w każdej sekundzie koncentrowałem się na cudzie, który objawiał się we mnie. Ku wielkiemu zdziwieniu mojego otoczenia! Nikt nie potrafił wyjaśnić mojego dobrego nastroju, mojego poczucia szczęścia, mojej miłości do wszystkiego i wszystkich. Tańczyłem, śpiewałem, byłem jednością! Byłem pełen wdzięczności i uznania za moje dotychczasowe życie.

Zbliżał się termin wizyty lekarskiej, dalszych badań, dalszych testów laboratoryjnych. Lekarz zdziwił się, widząc swego pacjenta uśmiechniętego i w dobrym nastroju – i wtedy wybuchła bomba. Niepojęte! Niedające się wytłumaczyć! Nic takiego wcześniej się nie wydarzyło. Pomyłka wykluczona! Przede mną stał jąkający się lekarz. Reumatyczne zapalenie, kręgosłup, zaatakowany staw kości krzyżowej, kości biodrowej – to było przecież jednoznaczne, a teraz... musimy to raz jeszcze sprawdzić. Ale i trzy dni później lekarz, mistrz nad mistrzami, nie znalazł wytłumaczenia. Wszystko zniknęło. Nie było niczego, co można byłoby zobaczyć, udowodnić. OB krwi w normie,

bez genu HLA-B27, żadnej spondyloartropatii... Przykro mu, nie, oczywiście jest szczęśliwy, ale...

Byłem prawie pewny, że lepiej by się czuł, gdyby wszystko przybrało według niego normalny, choć dla mnie straszny, obrót, by jego życie w dalszym ciągu biegło ustalonym torem. A tak to nerwowy uścisk dłoni, potrząsanie z niedowierzaniem głową. Pamiętam jeszcze, że z troską objąłem go i zapewniłem, że zrobił wszystko, co należało, że pocałowałem pielęgniarkę i... zacząłem grać w tenisa.

Dziś wiem, co się wówczas wydarzyło. Dziś jestem głęboko poruszony prezentem, który sobie dałem, i siłą własnych myśli.

Skąd wziąłem wówczas tę pewność? Nie wiem! Ale spoglądając wstecz, wiem, że wyniosłem z tego wydarzenia niewiarygodnie wiele pewności siebie, która pozostała do dziś.

Tamto doświadczenie i dalsze przeżycia nauczyły mnie, że swoje zdrowie mamy w swoich rękach – o wiele bardziej, niż przypuszczamy. To moje mocne przekonanie.

I co o tym sądzisz?

Twoja wiara jest siłą rozstrzygającą o wszystkim.

Zdecyduj i ukierunkuj zgodnie z tym swoje życie.

*Najsilniejszą energią,
któreą dysponujemy,
jest miłość.*

*„Zakochaj się” w swoich życzeniach!
To wytwarza najbardziej pozytywną energię.*

CZY MOŻEMY SIŁĄ MYSŁI ODDZIAŁYWAĆ NA ODDALONE OD NAS DNA?

Istotne problemy naszego życia nie mogą być rozwiązywane na tym samym poziomie myślenia, na jakim byliśmy, kiedy powstawały.

ALBERT EINSTEIN

Odkrycie, że samą siłą myśli możemy zmieniać nasze DNA, głęboko wstrząsnęło wieloma naukowcami. A więc świat jest inaczej zbudowany i inaczej funkcjonuje, niż dotychczas sądzono?

W poniższym eksperymencie, którym się teraz zajmiemy, uczyniono jeszcze bardziej znaczący krok naprzód. Na zlecenie armii amerykańskiej na początku lat 90. naukowcy badali, czy nasze uczucia mają także wpływ na żywe komórki, jeśli te znajdują się gdzie indziej – daleko poza organizmem.

Wątpiono w to, bowiem według dotychczasowej wiedzy i praw fizyki było to po prostu niemożliwe. Nie sądzono więc, że np. jakiś organ, kości, skóra lub tkanki mogą pozostawać w jakiejś łączności z osobą, od której je pobrano.

W 1993 r. ukazał się jednak w czasopiśmie „Advances” artykuł, w którym poinformowano o eksperymetach przeprowadzonych na zlecenie armii. Badano, czy da się wykazać takie zdalne połączenie pomiędzy DNA a uczuciami badanej osoby. Pobrano z ust dawcy próbki tkanki, odizolowano DNA i przeniesiono do innych części budynku. Przy pomocy urządzeń przygotowanych do tego eksperimentu chciano tyl-

ko sprawdzić, czy DNA zareaguje na uczucia danego dawcy także wówczas, gdy znajduje się on daleko od swojej próbki.

Aby wywołać emocje u testowanych osób, pokazywano im zdjęcia erotyczne, także sceny z wojen, akty przemocy i sytuacje komediowe. Wybrano całe spektrum uczuć, aby wywołać u uczestników spadki i wzrosty emocji.

Chociaż także i tym razem większość naukowców wątpiła w jakieś oddziaływanie na DNA, musieli oni na nowo przyjrzeć się czemuś, co zgodnie z dotychczas znanimi prawami fizyki nie powinno istnieć. Kiedy każdy z uczestników eksperymentu przeżywał swoje uczucia, naukowcy dokonywali dokładnych pomiarów reakcji elektrycznych. DNA zachowywało się tak, jakby było wciąż w organizmie danego dawcy.

Gregg Braden pisze w swojej książce „W jedności z Boską Matrycą”, że te eksperymenty zostały jeszcze bardziej rozszerzone i wydłużono odległość pomiędzy dawcą a próbką jego DNA. Podczas jednej z prób odległość wynosiła nawet 350 mil.

Przy pomocy zegara atomowego zmierzono czas, jaki upłynął pomiędzy wysłaniem uczuć a reakcją DNA, i stwierdzono, że reakcja następowała zawsze w tym samym czasie! Tak, dokładnie w tym samym czasie! Nie było najmniejszego opóźnienia. Reakcja była dokładnie tak samo szybka, jakby DNA znajdowało się jeszcze w ciele dawcy.

**To, co czujemy lub myślimy,
o czym jesteśmy przekonani,
jest w tej samej milionowej części sekundy
przejmowane przez DNA.**

Nie ma znaczenia, czy rezonujące DNA znajduje się bezpośrednio obok nas, czy na drugiej półkuli.

Obecnie przyjmuje się, że wspomniane pole energetyczne – matrix, pole kwantowe – jest odpowiedzialne za przenoszenie

wszystkich naszych uczuć i myśli. I to nie z prędkością światła, lecz znacznie szybciej!

Dr Jeffrey Thompson, który również uczestniczył w tych eksperymentach, tak określił ich rezultat:

**Nie istnieje już granica,
gdzie ciało kończy się i gdzie zaczyna.**

Instytut Psychologii im. Pawłowa w Moskwie, prowadząc badania w tym samym zakresie, wykonał bardzo interesującą próbę, która potwierdziła rezultaty kolegów z USA – zabrano młodej samicy szczura jej sześcioro potomstwa i przeniesiono do sześciu różnych miejsc na ziemi. Następnie wywołano u matki uczucie paniki, lęku lub radości. Także i tu stwierdzono, że jej potomstwo, znajdujące się w różnych miejscach na ziemi, reagowało podobnie w tym samym czasie na uczucia swojej matki.

Dla nauki te odkrycia są kamieniami milowymi na drodze do nowego wymiaru i do nowego rozumienia budowy i działania ludzkich komórek. Dla mnie zaś jest to kolejne wyjaśnienie, dlaczego „skuteczne życzenie” tak wspaniale funkcjonuje.

Na początku książki mówiliśmy, że DNA wywiera silny wpływ na swoje otoczenie i że jego oddziaływanie pozostawia trwałы skutek. Dwa ostatnie rozdziały pokazały nam, że dzięki sile naszych myśli i uczuć mamy wpływ na nasze DNA.

To jest oczywiście fascynujące, ponieważ jeśli mamy wpływ na nasze DNA i przez pole kwantowe może się ono połączyć ze wszystkim na świecie, a odległość i czas nie grają żadnej roli, to możemy dzięki prawu rezonansu przyciągnąć do naszego życia wszystko, czego pragniemy. A dokładniej mówiąc – już to robimy.

**Wszystko, co już posiadamy
w naszym świecie wewnętrznym,
spotykamy także w świecie zewnętrznym.**

To, co spotyka nas w świecie zewnętrznym, ma swój początek – a ten początek można znaleźć w naszych myślach. Jeśli chcemy osiągnąć rezultaty, jakich sobie życzymy, powinniśmy zacząć obserwować nasze myśli i kontrolować je, bowiem wszystko, o czym myślimy, wywołuje pole rezonansowe.

- Wszystko, o czym długo i często myślimy, co czujemy lub mówimy, intensyfikuje nasze pole rezonansowe. Zatem każda myśl o stracie wzmacnia dalszą stratę, a każde przekonanie o zysku daje dalszy zysk. Wszystko to, co chcemy zmienić w świecie zewnętrznym, daje się zmienić jedynie poprzez zmianę naszego myślenia.
- Pamiętaj o mieszkającej w tobie sile twórczej i korzystaj z niej świadomie dla swojego dobra. I dla dobra wszystkich!

Historia Sabiny jest dobrym przykładem, jak bardzo nasze życzenia mogą wpływać na innych dopóty, dopóki pozostajemy w energii miłości.

Drogi Pierre!

To niewiarygodne, co przytrafiło mi się z moim życzeniem. Jannik, nasz syn, jest bardzo żywym, małym 3-letnim trzpiotem. Na początku roku w zapale walki upadł, rozcinając sobie górną wargę. Krwawił, więc – jak przystało na mamę – zajęłam się nim i upewniłam się, czy nie stało mu się nic poważnego. Każda mama zna takie sytuacje. Jannik szybko się uspokoił i rana przestała krwawić, dlatego było dla mnie jasne, że wszystko jest z nim w porządku.

Kilka tygodni później zauważyłam, że jego przedni, lewy ząb stał się wyraźnie ciemniejszy niż reszta bardzo białych zębów mlecznych. Zamówiłam wizytę u stomatologa. Przebadał małego, zrobił nawet zdjęcie rentgenowskie i zapytał mnie, czy Jannik w ostatnich tygodniach nie rozciągnął sobie wargi. Od razu przyszedł mi do głowy jego mały wypadek. Lekarz wyjaśnił mi,

że zgodnie ze zdjęciem rentgenowskim nerw, który „zaopatrywał” ząb, podczas tego uderzenia został przecięty. Ząb miał coraz bardziej ciemnieć. Nie powinnam się jednak martwić, gdyż jak tylko pojawią sięzęby stałe, ten nowy będzie rósł jako całkiem normalny, biały ząb.

Niemniej jednak miało to trwać jeszcze kilka lat, ponieważ – jak każdy wie – pierwszezęby stałe pojawiają się dopiero w piątym roku życia dziecka. Dla mnie było to jednak za długo! A więc zaczęłam życzyć sobie... Wyobrażałam sobie, że barwa tegozęba zamienia się ponownie w promienną biel. Dla każdego, kto kieruje się zawsze swoim rozumem – głupota!

Jednak można było dokładnie zaobserwować, jak tydzień po tygodniu następowałazmiany. Ząb rzeczywiście odzyskiwał swój pierwotny kolor! Po mniej więcej 4 tygodniach ząb był w pełni biały. Skontaktowałam się nawet ze stomatologiem, aby go zapytać, czy spotkał się w swojej długiej praktyce z takim przypadkiem. On sam nie mógł w to uwierzyć. Dla niego było to czymś niespotykanym.

Dziś, 6 miesięcy po upadku Jannika, nie ma żadnej różnicy – ciemny wcześniej ząb jest teraz dokładnie tak biały, jak wszystkie inne.

Sabina

JAK NASZE ŻYCZENIA TRAFIAJĄ DO SWEGO CELU?

*Mądrzy ludzie sami
wyszukują sobie doświadczenia,
przez które pragną przejść.*
ALDOUS HUXLEY

Jak wszystkie nasze życzenia i tęsknoty docierają tam, dokąd powinny? I jak wraca to, czego życzyliśmy sobie? Skąd odbiorcy naszych życzeń w ogóle wiedzą, gdzie mogą nas znaleźć? Która część naszego organizmu odbiera informacje i przekazuje je do naszej świadomości? Jak możemy tę nową świadomość zintegrować z naszą codziennością?

W odpowiedzi na te pytania znaczącą rolę odgrywa nasze DNA. To ono jest nośnikiem naszego kodu genetycznego. Od odkrycia DNA sądzono – tego też uczyłem się w szkole – że jest ono wyłącznie zajęte wytwarzaniem przy pomocy kodu genetycznego ciał białkowych wewnątrz komórki.

Zdumiewa jednak to, że prawie 90 procent DNA nie jest wykorzystywane do syntezy białka, lecz – uwaga – przede wszystkim do komunikacji. Udowodnili to rosyjscy naukowcy – Vladimir Poponin i Piotr Gariajew. DNA potrafi o wiele więcej, niż początkowo zakładano.

DNA komunikuje się z otoczeniem.

Poponin i Gariajew wykazali, że DNA jest wręcz predestynowane do tego, aby pracować jako nadawca i odbiorca.

Obaj rosyjscy naukowcy wykazali, jak dobrze potrafi to zadanie wykonywać! Nasze DNA komunikuje się. I to nie tylko z nami, ale także z DNA innych osób. Teraz wiadomo już nawet, że nasze DNA jest w stanie nawiązać kontakt ze wszystkim, co istnieje.

I teraz dochodzimy do kolejnego, bardzo zdumiewającego odkrycia naukowców.

Komunikacja pomiędzy naszym DNA a DNA innych ludzi i istot żywych następuje zupełnie inaczej, niż początkowo sądziliśmy, bowiem odbywa się ona poza czasem i przestrzenią w wyższym wymiarze – dlatego stworzono pojęcie hiperprzestrzeni.

Najbardziej zaskakuje w tej wyjątkowej wymianie informacji to, że nie podlega ona, jak się wydaje, żadnym ograniczeniom. Ani odległość, ani czas nie są przeszkodą dla bezproblemowej wymiany informacji. Nie istnieje nawet najmniejsza czasowa zwłoka. Nawet zegary atomowe nie wykazały przesunięcia czasowego.

DNA korzysta w tym celu ze szczególnych kanałów energetycznych, tzw. tuneli czasoprzestrzennych w hiperprzestrzeni. Albert Einstein i Nathan Rosen pierwsi odkryli ten rodzaj mostu łączącego wszechświaty, i to już w 1935 r. Pojęcie to wybrano, by podkreślić, że dwie strony tej samej przestrzeni połączone są tym samym tunelem. Dzięki wykorzystaniu tych tuneli nie ma znaczenia, jak bardzo oddalony jest człowiek, który pozostaje z nami w rezonansie. Może on leżeć obok nas w łóżku lub mieszkać na drugiej półkuli. Może spać lub być aktywny. Wszystkie informacje, które wysyłamy, są przesypane przez tunele energetyczne w hiperprzestrzeni i docierają do celu, gdzie są odbierane przez DNA drugiej osoby i przez nie przetwarzane.

Warto jednak pamiętać, że ta przyjęta energia jest nie tylko odbierana przez DNA, ale i gromadzona w nim. DNA jest ponadto wielką bazą informacyjną. Dokładnie rzecz ujmując, mamy w naszym organizmie olbrzymi bank danych.

Jak odnajduje nas „spełnienie życzenia”?

Do wyjaśnienia pozostaje tylko kwestia, jak energia z nami rezonująca potrafi nas w ogóle odnaleźć – ostatecznie są miliardy różnych DNA! I wszystkie wysyłają i odbierają jakieś informacje. Jak kosmos potrafi przekazać nasze życzenia, a raczej to, co jest „życzone” nam, pod właściwy adres?

Po pierwsze, ciągle coś nadajemy. Programujemy nasze pole rezonansowe bez przerwy naszymi myślami – pozytywnymi lub negatywnymi. Dopóki utrzymujemy nasze życzenia i wizje, ale także nasze lęki i obawy, dopóty nasze pole rezonansowe przyciąga te same wibracje.

Po drugie, każdy z nas posiada genetyczne imię – kod. O tym kodzie słyszeliśmy już w kontekście technik kryminalnych i testów na ojcostwo. DNA każdego z nas jest wyjątkowe i niepowtarzalne, tak jak linie papilarne palca. W sposób niezmienny DNA pozostawia swój genetyczny ślad. Zupełnie podobnie zachowuje się na poziomie energetycznym. Energetyczny „odcisk palca” naszego DNA podaje jasny i jednoznaczny adres.

Wibracja jest tak precyzyjna, że znajduje zawsze odpowiednie dla nas rozwiązanie, co pokazuje przykład Anki. Kto zna moją książkę „Po prostu życz sobie – ale właściwie!”, czytał o zdumiewającej historii Anki, która życzyła swojemu małemu synkowi pełnego zdrowia. Tu jest inna, równie zadziwiająca, jej historia.

Drogi Pierre!

Przede wszystkim dziękuję Ci za dwa egzemplarze książki „Po prostu życz sobie – ale właściwie!”⁵. Nawiązując do tamtej historii, muszę Cię poinformować, że mój syn jest dziś w pełni zdrowy i nie pozostał żaden ślad po atopowym zapaleniu skóry.

Wróciłam z urlopu bardzo przybita. Podróżowaliśmy przez wiele tygodni samochodem z przyczepą. Pod koniec urlopu okra-

⁵ Każdy, kto prześle opis własnego życzeniowego zdarzenia, otrzymuje jako podziękowanie dwa podpisane egzemplarze książki, jeśli jego historia zostanie w niej umieszczona.

dziono nas, gdy spaliśmy; pieniądze, dokumenty itp. – wszystko zniknęło.

Kiedy rano zauważyliśmy kradzież, byliśmy wstrząśnięci. Mój mąż szalał ze złości, a ja byłam jak sparalizowana, po prostu nie mogłam uwierzyć – jeszcze nigdy nie zostałam okradziona! Na campingu dowiedzieliśmy się od innych urlopowiczów, że tylko my zostaliśmy obrabowani.

Pytanie: „DLACZEGO?” nie dawało nam spokoju! Zadziwiające, że moja torba z telefonem komórkowym i niewielką kwotą pieniędzy pozostała nienaruszona w dziecięcym foteliku, chociaż łatwo było ją znaleźć.

Życzyłam sobie, aby wszystko się wyjaśniło. Szczęście przypomniało sobie o nas. Naszym olbrzymim samochodem-domem pojechaliśmy na posterunek policji. Nie chcieliśmy zostawiać go na parkingu! Nieco później znalazło się, na szczęście, miejsce bezpośrednio przed drzwiami wejściowymi i mogliśmy w spokoju wypełnić jeszcze kawę.

Chociaż posterunek był przepetniony, przyjęto nas z synkiem w pierwszej kolejności. Urzędnik nie czynił nam nadziei, że odzyskamy nasze wartościowe przedmioty. Kiedy zapytał nas, czy zostaliśmy odurzeni gazem podczas snu, było jasne, że mieliśmy szczęście, że do tego nie doszło. Mogło to mieć bardzo złe skutki dla naszego wówczas 9-miesięcznego synka.

Dzień wcześniej otrzymaliśmy od naszych przyjaciół SMS, że przypadkiem spędzają urlop kilka kilometrów od nas. W drodze do nich zauważyliśmy, że ukradziono nawet przewijak naszego syna, paszport dziecka, zeszyt badań i pierwsze zdjęcia. W moich oczach pojawiły się łzy. Byłam wykończona, głodna i pragnęłam tylko jakoś odprężyć się tego wieczoru.

Nasi przyjaciele wspomogli nas nie tylko gotówką, ale zaprosili na wspaniałą kolację. Nasz syn stosunkowo szybko zasnął w łóżeczku i rzeczywiście mieliśmy odprężający, jak na te okoliczności, wieczór.

Kiedy po urlopie dotarliśmy do domu i odbieraliśmy pocztę, od razu w oczy rzuciły mi się dwie Twoje książki. Dokładnie w tym

momencie wiedziałam – otrzymamy z powrotem wszystko, co jest dla nas ważne! Gdy przeczytałam na pierwszych stronach, że właśnie moje e-maile i historia mojego synka były dla Ciebie znakiem, że powinieneś kontynuować książkę, poczułam, jakbyś podał mi z powrotem piłkę pełną energii.

Nawet pytanie: „**DLACZEGO?**” też znalazło swoją odpowiedź – mój mąż poświęcił wiele energii przed urlopem, aby zatrudnić stosowne ubezpieczenie na wypadek kradzieży, której dotąd nie mieliśmy! Z pewnością nie muszę Ci pisać, dlaczego akurat moja torba została nienaruszona...

Na krótko przed końcem roku zadałam sobie pytanie: „**Dlaczego moje życzenie nie spełniło się?**”. Myślę, że mój mąż nawet nieco wewnętrznie triumfował, bowiem on wciąż nie może pojąć, że moje życzeniowe myślenie przynosi takie rezultaty.

Kilka dni później, dokładnie dzień przed pierwszymi urodzinami naszego syna, przyszło do nas pismo z biura rzeczy znalezionych: wszystkie nasze rzeczy, z wyjątkiem gotówki (która i tak nie była dla mnie istotna), zostały znalezione! To, co najważniejsze – pierwsze zdjęcia naszego syna – wróciło! Odzyskaliśmy nawet wartościowy portfel.

Życzenie działa! Niesamowite, prawda?

Mój mąż zapytał mnie, dlaczego wciąż piszę do Ciebie o swoich sukcesach na tym „życzeniowym” polu. Moja odpowiedź, także dla Ciebie – to z **WDZIĘCZNOŚCI**!

Kiedy nie miałam jeszcze tak wiele doświadczenia z „życzeniem z sukcesem”, nie rozumiałam, co znaczy uniwersum.

Jak mogłam podziękować czemuś, o czym nie miałam pojęcia? Ponieważ miałam jednak przed oczami Twój obraz, wyrażałam Tobie całą swoją wdzięczność. Dziś mam, co prawda, pełniejsze wyobrażenie uniwersum, ale w dalszym ciągu jestem Ci nieskończonie wdzięczna.

Serdecznie pozdrawiam
Anka

*Powiedz mi to,
a ja to zapomnę.
Pokaż mi to,
a może to zachowam.
Każ mi to czynić,
a potrafię to zrobić.*

LAO TZU

JAK DZIAŁAJĄ AFIRMACJE?

*O czym dzisiaj myślisz,
tym jutro się staniesz.*

BUDDA

Życzenie sobie sukcesu nie jest niczym innym tylko najbardziej odpowiednią drogą do przeprogramowania własnego kodu. Czy to przez pozytywne afirmacje, trening autogenny, medytację, autosugestię, technikę „postępowania tak jakby...” czy też wizualizację – nasze DNA zawsze odbiera te informacje i gromadzi je.

Warto zapamiętać: granice nie istnieją. Prawdziwe granice istnieją tylko w naszej głowie.

**To siła naszych ludzkich przekonań
pozwala nam stać się tym, w co wierzymy.**

Przy pragnieniu np., by być zdowym, nie chodzi o to, aby zanegować istnienie choroby. Zamiast zaprzeczać musimy uaktywnić nasze siły samouzdrawiające. Podczas wizualizacji zastępujemy w myślach chorobę obrazami promieniującymi z nas zdrowia i pozwalamy tej energii oddziaływać na nasze ciało, zamiast sugerować mu, że coś jest z nim nie w porządku.

Nasz organizm reaguje na najmniejsze impulsy myślowe. Jeśli wierzymy w nasze zdrowie, możemy nasze ciało na wszystkich poziomach skłonić do tego, aby zmobilizowało swoje siły samouzdrawiające. To, co następuje, gdy wracamy do zdrowia,

wielu ludziom wydaje się cudem, ale w rzeczywistości nim nie jest. To potwierdza jedynie, jak silna jest moc naszych myśli.

Jak silna potrafi być energia skoncentrowana i ukierunkowana na cel, pokazuje bardzo wyraźnie poniższy przykład.

Drogi Pierre!

Ponieważ siła moich pragnień, a przede wszystkim sukcesy stały się w kręgu naszych bliższych znajomych bardzo znane, zadzwoniła do mnie pewnego dnia moja przyjaciółka bardzo roztrzęsiona. Wiedziała, co prawda, o moich „pożyczeniowych” sukcesach, nie mogła się jednak przekonać, że to się może udać. Pomimo tego, będąc w potrzebie, poprosiła mnie o pomoc.

Opowiedziała mi o swojej matce, która w ciągu kilku minut ze stosunkowo zdrowego człowieka stała się kaleką. Skrzep, który utworzył się przy kręgosłupie, uciskał jej wszystkie nerwy sterujące dolną częścią aparatu ruchowego. Poruszanie nogami, a więc także chodzenie, stało się z minuty na minutę niemożliwe.

Została przetransportowana helikopterem do szpitala, gdzie natychmiast ją operowano. Lekarze zrobili wszystko, aby zapobiec najgorszemu. Operacja trwała długo. Kiedy matka mojej przyjaciółki wybudziła się z narkozy, od razu przeprowadzono testy, które miały wykazać ostatecznie, czy operacja się udała. Zgodnie z opinią lekarza prowadzącego u pacjenta bezpośrednio po operacji powinno powrócić czucie w nogach. Ale to nie nastąpiło, także i po kilku dniach od operacji. Lekarze potwierdzili, że po tylu godzinach od operacji z pewnością nie zmieni się nic na korzyść; trzeba było pogodzić się z myślą, że pacjentka resztę swego życia spędzi na wózku inwalidzkim.

Moja przyjaciółka bardzo martwiła się o swoją matkę i była u kresu sił – nie mówiąc już o emocjonalnym stanie jej matki.

Bardzo mnie to poruszyło. W pierwszej chwili nie wiedziałam, czego właściwie oczekuje ode mnie, kiedy nieoczekiwane poprosiła mnie, żebym „życzyła sobie”, by jej matka znów nor-

malnie mogła się poruszać. Bądź co bądź miałam już pewne sukcesy „zdrowotne” ze swoim synem. Przyznałam jej rację i zapewniłam ją, że wyśle moje życzenie jeszcze tego samego dnia do uniwersum.

Zakończyłam rozmowę telefoniczną dokładnie o 15.30. I zaraz potem skierowałam swoje życzenie do uniwersum. Już o 19.15 otrzymałam SMS od przyjaciółki. Była właśnie w szpitalu i matka z dumą zaprezentowała jej, że może poruszać swoją prawą stopę!

Nie byłam zaskoczona, ponieważ wiedziałam, że potęga życzenia nie zna granic...

Dziś, 14 dni od wystąpienia paraliżu nóg, matka mojej przyjaciółki ma potwierdzone czucie w nogach aż do ud. Jest w trakcie rehabilitacji i codziennie robi postępy – wbrew oczekiwaniom wszystkich lekarzy!

Monika

*Nauka nie potrafi rozwiązać
ostatnich zagadek natury.*

*Nie potrafi,
ponieważ my sami
jesteśmy częścią natury,
a tym samym częścią zagadki,
które rozwiązuje my.*

MAX PLANCK

CZY SIŁĄ MYŚLI MOŻEMY STWORZYĆ NOWĄ PRZYSZŁOŚĆ?

*Czas nie jest taki, jaki się wydaje.
Porusza się nie tylko w jednym kierunku,
a przyszłość istnieje jednocześnie z przeszłością.*

ALBERT EINSTEIN

Czy siłą myśli możemy wpływać na naszą przyszłość? Tak, i to zdecydowanie tak! Możemy – i to o wiele bardziej, niż przypuszczamy. Fizycy kwantowi odkryli coś fascynującego i tym samym pokazali, że my rzeczywiście możemy w każdym momencie całkowicie zmienić nasze życie i wszystko w naszym życiu.

Jak już wiemy, siłą naszych myśli wysyłamy energię. Oczywiście nie tylko my wysyłamy taką energię myśli, robią to także inni. Ponieważ jednakowo wibrujące energie przyciągają się wzajemnie, logicznym skutkiem tego jest, że nie tylko przyciągamy ludzi i zdarzenia, lecz że my sami – i to w tym samym stopniu – jesteśmy przyciągani przez innych ludzi i zdarzenia. Warunkiem, że to się zdarzy, jest wejście obu energii ze sobą w rezonans, a więc podobne ich wibrowanie.

Fizyka kwantowa odkryła, że nasze myśli i przekonania to fale kwantowe, które rozchodzą się nie tylko w przestrzeni, ale i w czasie, biegąc z przeszłości w przyszłość. Mechanika kwantowa opisuje też fale, które mogą podróżować także wstecz w czasie, z przyszłości w przeszłość. Te pierwsze nazywane są falami ofertowymi, a drugie – falami echowymi. To zdumiewające, a jednak tak jest!

Jeśli te fale, biegnące z przeciwnych kierunków, natrafią na siebie, moduluują jedną drugą, wywołując tzw. prawdopodobieństwo zdarzenia⁶.

- Prawdopodobieństwo, że zajdzie zdarzenie, wynika według fizyki kwantowej „ze spotkania fali ofertowej z przeszłości i odpowiedniej fali echowej z przyszłości”⁷.

Aby to lepiej zrozumieć, możemy to porównać ze sposobem funkcjonowania faksu. Gdy wysyłamy jakiś tekst, nasz faks nawiązuje najpierw kontakt z wybranym innym faksem i wymienia określone sygnały sprawdzające. Dopiero wówczas, gdy oba urządzenia dopasują się do wspólnego standardu transmisji, dochodzi do wymiany danych.

„W podobny sposób komunikują się ze sobą (...) przeszłość i przyszłość, wysyłając podczas spotkania odpowiednie sygnały, w połowie drogi zachodzi wysokie prawdopodobieństwo konkretnego zdarzenia, w którym doświadczana jest teraźniejszość. Oznacza to, że nie tylko przeszłość wpływa na przyszłość, ale i przyszłość na przeszłość!”⁸

Nasz umysł z trudem radzi sobie z takim wyobrażeniem, ponieważ czas dotychczas przebiegał dla nas zawsze tylko linearne – z przeszłości w przyszłość. A teraz miałoby być to także możliwe w drugą stronę? Hipoteza Johna G. Cramera została nie tylko potwierdzona, ale umożliwiła wyjaśnienie niektórych paradoksów fizyki kwantowej. Oznacza to zatem, że:

Przyszłość jest nie mniej realna niż przeszłość.

Przyszłość istnieje już „gdzieś na zewnątrz”. W przeciwnym razie nie mogłaby przesyłać żadnych fal w przeszłość – a więc

⁶Tego odkrycia dokonał już w 1980 r. matematyk i fizyk John G. Cramer, profesor fizyki na Uniwersytecie Washingtona w Seattle w USA. Od tamtego czasu nie tylko potwierdzono i udokumentowano jego teorię, ale i bardziej ją rozwinięto.

⁷Cyt. za: Jörg Starkmuth. *Die Entstehung der Realität (Narodziny rzeczywistości)*.

⁸Op. cit.

do swojej teraźniejszości. Także i twoja przyszłość już istnieje – teraz, w tej chwili. A pomimo to nie jest ona z góry określona, ponieważ mamy możliwość wyboru różnych rodzajów przyszłości. Dokładnie rzec ujmując, mamy – zgodnie z nowymi odkryciami naukowymi – możliwość wyszukania odpowiedniej przyszłości, ponieważ nasza przyszłość już istnieje.

Jak to się dzieje, skoro ona już istnieje? Czy nie została już ustalona? Nie, gdyż nasza przyszłość co prawda już istnieje, ale w licznych wariantach.

Dziś odkrycia naukowe są o wiele bardziej spektakularne niż sensacyjne odkrycie Johna G. Cramera z 1980 r. Wówczas wychodzono jeszcze z założenia, że istnieje konkretna rzeczywistość. Zgodnie z tym przyjmowano też pewną możliwą przyszłość. Teraz wiadomo jednak, że jednocześnie istnieje wiele paralelnych rzeczywistości. A to w odniesieniu do naszej energii życzeń staje się naprawdę interesujące.

- Dziś wychodzi się z założenia, że czas nie funkcjonuje linearne, jak go odbieramy, lecz wszystko dzieje się jednocześnie.
- Przeszłość dzieje się więc tu i teraz, podobnie jak teraźniejszość i przyszłość.

Nasza świadomość odbiera oczywiście tylko jeden czas. Nie znamy niczego więcej. Nie jest to aż tak dziwne, ostatecznie nasze zmysły są bardzo ograniczone. Postrzegamy naszymi zmysłami tylko 8 procent całego spektrum światła. 92 procent rzeczywistości, która nas otacza, nie możemy dostrzec przy pomocy naszych zmysłów. Ta część rzeczywistości po prostu dla nas nie istnieje. A jednak jest! Ponieważ sami dla siebie jesteśmy „instrumentem pomiarowym” – i do tego bardzo ograniczonym w swych możliwościach – nie potrafimy tego zrozumieć i odrzucamy to.

A jednak jesteśmy otoczeni mnóstwem innych energii, vibracji, fal i informacji.

Wiem, że nic nie wiem.

SOKRATES

Choć ta prawda sformułowana została wieki temu, do dziś pozostała aktualna. Nawet jeden z głównych badaczy Cern-Center w Genewie⁹ powiedział w wywiadzie telewizyjnym, że potrafimy postrzegać tylko 5 procent naszej rzeczywistości i że pomimo wszystkich urządzeń technicznych, które posiadamy, nie znamy 95 procent prawdy o świecie, który nas otacza. Jednak właśnie w tych 95 procentach, których nie potrafimy pojąć, znajdują się odpowiedzi na nurtujące nas ciągle pytania.

Ten sam badacz powiedział, że zbudowano to gigantyczne centrum badawcze w Szwajcarii w nadziei, że uda się uzyskać wgląd przynajmniej w kolejny procent prawdy. 4 miliardy euro, bo tyle kosztowało Cern-Center, za 1 procent dodatkowej wiedzy!

**Jeśli Bóg stworzył ten świat,
z pewnością nie troszczył się przede wszystkim o to,
byśmy mogli go łatwo rozumieć.**

ALBERT EINSTEIN

Wiemy więc, że właściwie (nic) nie wiemy. Największa część rzeczywistości pozostaje dla nas niedostępna. A jednak ta część istnieje i wpływa na nas, będąc poza naszym postrzeganiem, nawet jeśli nie rozumiemy, jak to się dzieje.

⁹ Projekt „Large Hadron Collider” to jeden z najważniejszych eksperymentów naukowych XXI wieku. Zbudowano tam najpotężniejszy w historii akcelerator cząstek, tzw. Wielki Zderzacz Hadronów. Ma on postać kolistego tunelu o długości 27 km, umieszczonego 150 m pod ziemią, w którym panuje temperatura -271 °C, wyposażony jest w zestaw czułych detektorów. W tunelu zostaną rozpoczęte strumienie protonów niemal do prędkości światła, by te strumienie płynące w przeciwnych kierunkach zderzyć ze sobą, wywołując wybuch. Przy zderzeniu mogą wyzwolić się nieznane wcześniej cząstki, takie, które były np. obecne we wszechświecie w bardzo wczesnych chwilach jego istnienia, co pozwoliłoby potwierdzić teorię mówiącą, z jakich cząstek składa się wszechświat. Cały proces poddawany jest niezwykle ścisłym i wszechstronnym pomiarom. I znów chodzi tu przede wszystkim „tylko” o energię, ponieważ to jest podstawowa zagadka. Zgodnie z dzisiejszą wiedzą po wielkim wybuchu powinna pozostać tylko energia, a nie materia. Podczas niego musi zostać wytworzona w podobnej ilości materia i antimateria, a te powinny się natomiast zupełnie zniszczyć. Stąd podstawowe pytanie: „Dlaczego w ogóle tu jesteśmy?”. „To największa tajemnica!” – twierdzi monachijski profesor fizyki Siegfried Bethke, uczestniczący w tym projekcie.

Podobnie jest z czasem. Także i w tej kwestii możemy poznać tylko mały obszar prawdy. Naszymi zmysłami i naszą świadomością postrzegamy tylko teraźniejszość. A jednak wiadomo, że istnieje także przeszłość i przyszłość, i to teraz, w każdej sekundzie. Przy czym pojęcie sekundy znów jest sztuczną konstrukcją, ponieważ nie istnieje czas, a więc i nie istnieją sekundy.

**Linearny przebieg czasu jest tylko wyobrażeniem,
które sobie stworzyliśmy.**

- Czas nie jest linearny. Wszystko dzieje się jednocześnie.
- Ponieważ wszystko dzieje się jednocześnie, przyszłość może wpływać na naszą przeszłość.
- Istnieje nie tylko jedna rzeczywistość, ale jest ich niezliczenie wiele.

Ponieważ istnieje nie tylko jedna rzeczywistość, lecz wiele różnych, i wszystko dzieje się jednocześnie, oddziałuje na nas wiele fal echowych z przeszłości. Dzięki temu otworem stoją przed nami różne możliwości przyszłości, które mogą się rozwinąć z naszej obecnej teraźniejszości lub naszej przeszłości. Inaczej rzecz ujmując – nasza teraźniejszość rozwija się z fal ofertowych, które wysłaliśmy z naszej przeszłości. Można sobie to tak wyobrazić, jakbyśmy sami grali w filmie, którego zakończenie zależy od naszych decyzji. My sami trzymamy w dłoni happy end.

**Każda z możliwych przyszłości
wysyła wstecz swoje sygnały,
a te natrafiają na nasze fale ofertowe.**

Nie wszystkie fale pasują jednak do siebie, nie wszystkie rezonują ze sobą. Zachodzi wtedy tzw. modulacja fali ofertowej

i fali echowej, kiedy wielkość tych fal jest podobna. Tylko wtedy dochodzi do tzw. transakcji, tj. połączenia pomiędzy naszą przeszłością, a więc tym, co wysłaliśmy, a jedną z wielu możliwych przyszłości. Dopiero wtedy powstaje bardzo wysokie prawdopodobieństwo zdarzenia.

Skąd jednak biorą się te fale z przyszłości?

Fred Alan Wolf, jeden z najbardziej renomowanych fizyków, doszedł do następującego wniosku: każdy człowiek, który świadomie lub nieświadomie wysyła energię, a to oznacza wszystko, co on postrzega, o czym myśli lub o czym jest przekonany – wysyła we wspomniany już sposób falę ofertową do przyszłości, ale także w tym samym czasie do przeszłości.

Dokładnie rzecz ujmując, chodzi oczywiście tylko o jedną falę, która rozchodzi się kuliście, i to nie tylko przestrzennie, ale i czasowo. Jednocześnie wysyłane są także fale echowe z przyszłości. Przyszłe wydarzenia wysyłają więc także fale echowe do naszej teraźniejszości. Przyszłość istnieje jednak w niezählonych wariantach, „w których z kolei istnieją liczne warianty możliwości i dlatego fale echowe wysyłane są do przeszłości (co oznacza moją teraźniejszość)”¹⁰.

**Wysłane przez nas fale ofertowe
szukają podobnie wibrujących fal echowych z przyszłości,
aby stworzyć wysokie prawdopodobieństwo zdarzenia.**

Wysyłana przez nas energia testuje możliwości różnych rodzajów przyszłości i nawiązuje połączenie z tą, której forma fali pasuje najbardziej do naszej fali ofertowej.

Nasza fala ofertowa przenika całą naszą przyszłość. Sprawdzone zostają wszystkie możliwości – zarówno te związane z najbliższą chwilą, jak i zdarzenia w następnym roku lub w następnym dziesięcioleciu.

¹⁰ Cyt. za: Jörg Starkmuth, *Die Entstehung der Realität (Narodziny rzeczywistości)*.

W tym zakresie fizyka kwantowa stwierdziła istnienie następującego fenomenu: im przyszłe zdarzenie jest bliższe czasowo, tym silniejsza jest siła rezonansu. Oznacza to, że „im bliżej czasowo jest zdarzenie obserwowane przeze mnie w przyszłości, tym bardziej jednoznacznie zapada decyzja, czy ma się ono wydarzyć, czy też nie”¹¹.

Nasz obecny stan świadomości ustala wszystkie możliwe zdarzenia w bliskiej przyszłości.

Jeśli oczekiwane zdarzenia będą miały miejsce w przyszłości czasowo bardziej oddalonej, siła rezonansu co prawda słabnie, jednak nasz obecny stan świadomości nadaje mu bardzo klarowną tendencję.

Ponieważ istnieją niezliczone możliwości stanów świadomości, które wysyłają energię, możemy wejść w kontakt z każdym z nich, pozwalając, by nasze fale ofertowe skomunikowały się z falami echowymi, stwarzając prawdopodobieństwo zdarzenia.

I tym samym dotarliśmy bezpośrednio do procesu „życzeniowego”, ponieważ życzenie nie jest niczym innym niż przywoływaniem do naszego życia jednej z wielu możliwości.

- Kiedy wyrażamy życzenie, wysyłamy taką falę ofertową.
- Ta komunikuje się z falą echową.
- Jeśli stworzyliśmy prawdopodobieństwo zdarzenia, mamy największą szansę, aby życzenie się spełniło.

¹¹ Op. cit.

*Wszystko, co posiadamy w swoim świecie wewnętrzny,
spotka nas także w świecie zewnętrznym,
bowiem świat zewnętrzny odzwierciedla zawsze
tylko naszą wewnętrzną świadomość.*

*Dopiero kiedy ukierunkujemy naszą świadomość na cel,
możemy wejść w rezonans z tym, co chcielibyśmy,
aby się w naszym życiu zrealizowało.*

*Jeśli chcemy osiągnąć wyniki,
jakich sobie życzymy,
powinniśmy rozpocząć
od obserwowania i kontrolowania
naszych myśli, uczuć i przekonań,
ponieważ wszystko, o czym myślimy lub co czujemy,
WSZYSTKO
wytwarza pole rezonansowe.*

CZY SIŁĄ MYŚLI MOŻNA ZMIENIAĆ TAKŻE MATERIĘ?

*Jesteśmy tym, o czym myślimy.
Wszystko, czym jesteśmy,
w naszych myślach ma początek.
Naszymi myślami tworzymy świat.*

BUDDA

W poprzednich rozdziałach mówiliśmy, jak potężna jest energia płynąca z naszego serca. Dowiedziałeś się, że ani czas, ani odległość nie mają znaczenia dla naszego pola rezonansowego, by mogło dotrzeć do pola o podobnych wibracjach. Wiemy tylko, że siła naszych myśli jest w stanie wpływać zarówno na nasze, jak i na obce DNA.

Te odkrycia mogą zdumiewać, mają jednak jeszcze większy wpływ na nasze życie i na siłę naszych życzeń, niż moglibyśmy podejrzewać. Bowiem ta energia wysłana z naszego serca może posiadać wystarczająco dużo siły, by zmienić nie tylko nasze ciało, ale i najdrobniejsze cząstki materii.

Aby to lepiej zrozumieć, musimy zrobić mały wypad w świat atomów. Kto od dawna nie przekroczył progu sali lekcyjnej ani nie czytał nic o „nowej fizyce”, ma prawdopodobnie wciąż w głowie stary model atomu – jądra, wokół którego krążą elektryny i protony. W tym modelu występują zatem stałe elementy.

Jednak ten model już od dawna jest przestarzały. Mechaniczny obraz krążących cząstek, przypominający minisystem słoneczny, został zastąpiony innym obrazem dzięki nowym odkryciom. Teraz już wiemy, że nie chodzi o cząstki, lecz o kon-

centrację energii w różnych strefach. Im bardziej zbliżamy się do elektronów i protonów oraz do jądra atomu, im dokładniej je badamy, tym bardziej stają się one ulotne, bowiem zwarta, stała cząstka składa się tylko z wirów energetycznych. Atom nie posiada struktury fizycznej. Przypomina raczej wirującego bąka, który wysyła energię. Ten mały wir energetyczny jest nazywany kwarkiem lub fotonem.

**Nie istnieje stała materia,
istnieje tylko energia.**

Ta energia składa się z pól elektrycznych i magnetycznych.

Zwróćmy teraz uwagę na energię, którą wysyła nasze serce. Przecież we wszystkich przypadkach chodzi o jednakowe pola energii – energia atomu podobna jest do pól sił, jakie tworzymy myślami w naszym umyśle lub uczuciami i przekonaniami płynącymi z naszego serca.

Atomy podlegają zmianie.

Po raz pierwszy fenomen ten odkrył Pieter Zeeman w 1896 r. Zaobserwował on, że pole magnetyczne może rzeczywiście zmienić materię.

W 1913 r. Johannes Stark odkrył, że także pole elektryczne wpływa na atom. Pole elektryczne ma więc także możliwość wpływania na atom, podobnie jak pole magnetyczne.

Z licznych badań i eksperymentów fizyki kwantowej wiadomo, że atom ulega zmianie, kiedy zmienia się jego pole elektryczne lub magnetyczne. To oznacza, że atomy zmieniają swoje zachowanie i zmieniają w ten sposób swoją formę jako materia.

Wiemy już, że energia serca posiada wystarczającą siłę, by móc wpływać na atomy. To oznacza, że rzeczywiście możemy przemienić każdy atom świata. Ani czas, ani odległość nie odgrywają w tym żadnej roli.

To jest oczywiście fascynujące, ponieważ od tej chwili nie jesteśmy już jedynie skazani na naszą wiarę, lecz wiemy to, co zostało naukowo udowodnione – mamy bezpośredni wpływ na nasze otoczenie.

Być może powoli zaczynamy rozumieć, jak potężne narzędzie mamy w ręku, by móc realizować nasze życzenia. W ten sposób nawet najbardziej „nieprawdopodobne” rzeczy mogą się zdarzyć. Dla naszego umysłu mogą to być wciąż „niezrozumiałe cuda”, jednak dla nauki i duchowych przywódców tego świata od dawna nie są one zagadką.

Drogi Panie Franckh!

Dziś wydarzyło się coś niewiarygodnego!

Od kilku tygodni planujemy kupno domu. W tym celu musimy sprzedać nasze akcje. Wczoraj szok – krach na giełdzie. Wszystkie akcje lecą w dół. Przez całą noc nie mogłam zasnąć, rozmyślałam, że w tej sytuacji nie będziemy mogli pozwolić sobie na dom. Tym rozmyślaniem przeciwstawiłam życzenie, że nasze akcje przed sprzedażą idą w górę. Przez całą noc myślałam o tym.

Następnego dnia zadzwonił do mnie mąż – akcje Volkswagena z niewyjaśnionych przyczyn wzrosły. W ciągu niespełna godziny mogliśmy sprzedać nasze akcje i zyskać 5000 euro. Jeszcze tego samego dnia akcje ponownie znacznie spadły.

Pozdrawiam i dziękuję

Petra

*Odkryj,
co jest twoim najgłębszym przekonaniem,
a będziesz miał w ręku
klucz do swojego życia.*

POŁĄCZENI ZE WSZYSTKIM

*Szczęście w twoim życiu
zależy od jakości twoich myśli.*

MAREK AURELIUSZ

Czy to przez naszą energię serca, nasze DNA czy przez nasz umysł siłą naszych myśli wciąż wysyłamy na zewnątrz – czy tego chcemy, czy nie – impulsy, a te trafiają na energię innych ludzi. Ich energie nie mogą zachować się inaczej, jak tylko współbrzmieć z naszą energią, jeśli znajdą się w tym samym polu rezonansowym. W przeciwnym razie nie byłyby poruszane przez naszą energię. Oczywiście jednocześnie jesteśmy przyciągani przez tę energię, kiedy ona z nami współrezonuje. Jesteśmy bez przerwy nadawcą i odbiorcą.

Dzięki temu połączeniu ze wszystkim możemy na nowo przetasować karty naszego życia, ponieważ w ten sposób otrzymujemy możliwość zmiany wszystkiego w swoim życiu – obojętnie czy szukamy głębszej, prawdziwej relacji miłosnej, uzdrawienia, czy też chcemy osiągnąć w swoim życiu zadowolenie z dóbr materialnych. Ponieważ jesteśmy ze wszystkim połączeni, nasze pole rezonansowe, które wytwarzamy w nas przez myśli i naszą wiarę, doprowadza do drgań także pola rezonansowe innych.

Jeśli wykorzystamy tę umiejętność zręcznie, mamy możliwość przekształcenia naszego życia zgodnie z naszą wolą. Warunkiem tego jest znajomość prawdziwych treści naszych przekonań i myśli, świadome ich ukierunkowanie oraz odrzucenie wątpliwości i poczucia niższości.

Istotne jest zawsze nasze głębokie przekonanie.

W naszym życiu uwidacznia się wszystko to, w co wierzymy i o czym najczęściej myślimy – obojętnie czy chodzi o odzyskanie zdrowia, czy o inne sukcesy. To, o czym jesteśmy przekonani, dzieje się.

Oczywiście i nasze obawy będą się potwierdzać, gdy w myślach obdarzymy je energią.

A więc, czy chodzi o nasze obawy, czy o nasze najgłębsze trosknoty? Pierwotnej przyczyny naszej rzeczywistości należy szukać w praprzyczynowej sile naszych myśli, które zgodnie z prawem rezonansu przyciągają do naszego życia wszystko, co z nimi współdrga, to, do czego tęsknimy, ale i to, czego się obawiamy.

Idź i niech się stanie tak, jak uwierzyłeś.

JEZUS CHRYSSTUS¹²

Im bardziej wierzymy, że:

- jesteśmy oddzieleni od wszystkiego wokół nas,
 - jesteśmy pozostawieni na pastwę losu,
 - jesteśmy ofiarami,
 - wszystko jest przypadkowe, a nasze życie składa się z szeregu chaotycznych, nieprzewidywalnych zdarzeń,
 - na świecie dzieje się niesprawiedliwość,
 - nie mamy wpływu na choroby,
 - na nic już w naszym życiu nie możemy liczyć,
 - szczęście lub pech są rozdzielane nam na oślep,
 - nasze ciało jest nam obce,
 - nie mamy wpływu na naszą kreatywność,
- tym bardziej będziemy podążać w takie ograniczające nas i pełne bojaźni życie.

¹² Ewangelia wg św. Mateusza (8,13).

Jednocześnie odczuwamy w sobie pustkę i samotność, ponieważ zdystansowaliśmy się do własnej siły stwórczej, która jest w każdym z nas, a tym samym oddzieliliśmy się od własnej boskości.

Nic dziwnego, że w tej samotności próbujemy wypełnić nasze życie sprawami powierzchownymi. Wytyczamy więc sobie cele, które nigdy nie uczynią nas szczęśliwymi, bowiem dotykają nas one tylko niejako po wierzchu. Dopóki oddzielamy się od własnej kreatywności, dopóki nie traktujemy siebie jako twórców naszego uniwersum, dopóty będzie płynąć ku nam życie ze swoimi niejasnymi i pozornie przypadkowymi zdarzeniami. Nadajemy wtedy całemu naszemu życiu takie piękno. Stwarzamy stan, na który uskarżamy się pełni rozgoryczenia. Pierwotny potencjał spoczywa w nas. Nic na świecie nie może istnieć bez tej pierwotnej energii.

Prawo rezonansu zawsze mówi: „Tak”.

Zawsze utwierdza cię w twojej wierze.

Energia nie pyta o moralność lub korzyści. Energia reaguje tylko na wysłany przez ciebie impuls.

Co to w konsekwencji oznacza? Przesłanie obdarowuje nadzieję:

**Możemy w każdej chwili
„wysiąść” ze stworzonego
przez nas świata.**

Nie musimy robić niczego innego, tylko zmienić nieco perspektywę naszego widzenia. Możemy np. rozpocząć od spoglądania na nasze codzienne życie innymi oczami.

Klucz do zmian tkwi przede wszystkim w zrozumieniu, w jaki sposób jesteśmy związaniani ze wszystkim, co nas otacza, oraz w pojęciu, jak możemy świadomie zmienić nasze pole rezonan-

su, aby przyciągnąć do naszego życia doświadczenia, których sobie życzymy.

Gdy tylko spojrzymy na siebie jako cząstkę świata, a nie jak na coś od niego oddzielnego, uczynimy pierwszy, najważniejszy krok umożliwiający przyciągnięcie do naszego życia wszystkich naszych życzeń i pragnień.

Od tej chwili nie będziemy już hołubić nierożwaźnie jakichkolwiek negatywnych myśli, wiedząc, że także one wytwarzają pole rezonansowe, które łączy się z innymi i wpływa na nasze życie, kierując je tam, gdzie nie chcemy podążać.

**Kiedy zrozumiemy,
w jaki sposób jesteśmy połączeni ze wszystkim,
będziemy mieć dostęp do największej siły uniwersum.**

Jeśli zmienimy nasze wzorce przekonań, stare, obarczające nas przekonania i nasze zdanie o sobie, wtedy nie będziemy dłużej pobudzać do drgań wszystkich tych zdarzeń i ludzi, którzy dotychczas w negatywnym polu energii współrezonowali z nami, a to oznacza, że znikną oni z naszego życia. Zamiast tego przyciągniemy nowe doświadczenia i inne płaszczyzny do naszego otoczenia, które zaczyną współbrzmieć dzięki naszym pozytywnym myślom.

Bardzo wyraźnym przykładem, jak można diametralnie przemienić swoje myślenie, jest według mnie historia Marii, która procesowała się osiem i pół roku – aż do pewnego dnia...

Szukałam prezentu dla swojej przyjaciółki. Wtedy odkryłam Pana książkę „Po prostu życz sobie – ale właściwie!”. Od razu zapomniałam o wszystkim i wyszłam z księgarni z przeszczęśliwym uśmiechem na twarzy. Odczuwałam do tego nieznaną mi wcześniej radość, ponieważ wreszcie znalazłam rozwiązanie moich problemów!

Mój problem? Miałam czelność zaskarżyć adwokata! To trwało osiem i pół roku! Tak! Pierwszą rozprawę wygrałam, ale on nie chciał przyjąć tego do wiadomości. A więc nie zapłacił.

Nie ustąpiłam i uparcie stałam przy swoim, poszłam dalej i dalej skarżyłam – z sukcesem!

Mojej sprawie przyjrzał się sąd wyższej instancji. Wtedy rozpoczęła się niemająca końca gra, która wywoływała we mnie lęki.

I wtedy nagle uśmiechnęła się do mnie ta książeczka życzeń...

Zastosowałam natychmiast wszystkie reguły. Na szczęście nie miałam trudności, aby uwierzyć w dobro, ponieważ – jak to się mówi – „nadzieja umiera ostatnia”.

W dniu rozprawy sądowej wsiadłam do samochodu spokojna jak nigdy wcześniej. Pojechałam do sądu i śpiewałam pod nosem przez cały czas swoje afirmacje; byłam po prostu szczęśliwa.

Moja pani adwokat była zdumiona, widząc mnie całkowicie odprężoną tego ranka. Powiedziałam do niej z takim przekonaniem, że zwyciężymy, iż spojrzała na mnie, nie mówiąc ani słowa.

Potem wszystko poszło szybko. Trwało to 40 minut i mieliśmy powód, aby otworzyć szampana. Wyceniłam swoją rekompensatę na kwotę około 140 000 euro, no i...? Przyznano mi ją co do centa! Hurra! Strona przeciwna nie złożyła już tym razem odwołania.

Dziękuję serdecznie za wskazówki zawarte w Pana książce!

Maria

Maria była przekonana o swoim sukcesie i wysyłała tę energię bez cienia wątpliwości. A ponieważ przekonania są wysyłane z serca z pięć tysięcy razy większą siłą niż myśli z mózgu, było dla niej jasne, że sukces sam się pojawi. Bez przeszkód, lekko i łatwo!

*Zanim wyrazisz swoje życzenie,
najpierw musisz podjąć decyzję,
w jakim kierunku ma zdążyć twoje życie.
Każdy kierunek jest możliwy.
Każdy!*

*Przemyśl więc, kim chciałbyś być,
następnie określ, kim jesteś.*

*Jeśli między tymi dwiema osobami
istnieje duża różnica,
powinieneś skierować szybko swoją wiareę
na kogoś,
kim chciałbyś być,
i nie zajmować się więcej,
nie utożsamiać się codziennie z kimś,
kim nie chcesz być.*

PRAWO REZONANSU

- Istnieje pole energii, które łączy wszystko ze wszystkim.
- To pole energetyczne komunikuje się z naszym polem rezonansowym.
- Stwarzamy nasze pole rezonansowe poprzez język uczuć i przez energię myśli, przede wszystkim jednak przez nasze przekonania.
- Te wysyłamy za pomocą pola serca, naszego DNA i naszej siły myśli.
- Odległości nie odgrywają żadnej roli w przypadku pól rezonansowych, podobnie jak czas.
- Dzięki prawu rezonansu jesteśmy połączeni ze wszystkim i ze wszystkimi.
- Jeśli ktoś lub coś wchodzi z nami w rezonans, musi zareagować.
- Wszystko, co wchodzi z nami w rezonans, jest na pewno przyciągane do naszego życia.
- Również i my jesteśmy na pewno przyciągani przez pola rezonansowe innych, kiedy one współbrzmią z naszym polem rezonansowym.

CZĘŚĆ DRUGA

SKUTECZNE SPOSOBY
WCHODZENIA W REZONANS
Z WŁASNYMI ŻYCZENIAMI

Z JAKIMI POLAMI REZONANSOWYMI WCHODZISZ W KONTAKT?

*Uważaj na swoje myśli –
są początkiem twoich czynów.*

Z CHIN

W tej części książki zajmiemy się praktyczną stroną procesu wyrażania życzeń. Tu znajdziesz ćwiczenia i wyjaśnienia, w jaki sposób najszybciej wywołać energię życzenia. Bądź przy tym świadomy, że chodzi tylko o to, aby wytworzyć właściwe pole rezonansowe i wysłać oczekiwane przez ciebie energie. Kiedy się tego nauczysz, możesz wszystko w życiu osiągnąć.

Aby wejść w rezonans z naszymi życzeniami, mamy do dyspozycji różne możliwości. W następnych rozdziałach przedstawię kilka z nich – te, które wydają mi się najłatwiejsze i przynosiły w mojej praktyce najlepsze efekty.

Wybierz z przedstawionych technik manifestacji te, które sprawiają ci najwięcej radości, bowiem lekkość i radość są najważniejszymi nośnikami energii przy demonstrowaniu tego, czego sobie życzymy. Jeśli podchodzimy do sprawy zbyt poważnie lub z napięciem, stwarzamy wówczas nieuchronnie negatywne, poważne i mało intensywne pole rezonansowe. Oczywiście przyciągamy wówczas do naszego życia te konwulsywne drżenia.

Nie wszystkie metody od razu okażą się skuteczne, nie wszystkie będą twoimi ulubionymi. Być może odczujesz przy pewnych technikach nawet wewnętrzny opór, smutek lub zwątpienie, jeśli nie uda ci się obdarzyć swoich afirmacji wiarą

lub początkowo nie będziesz umiał stworzyć silnych obrazów wewnętrznych. To całkiem naturalne. Nie bądź więc rozczarowany i nie złość się z tego powodu, gdyż to – zgodnie z prawem rezonansu – tylko wzmacni ten stan. Pomyśl zawsze o tym:

**Wszystko, o czym myślisz, co czujesz, co oceniasz,
przyciągasz do swojego życia.**

Nie ma też konieczności, aby przeskakiwać z jednej metody do drugiej lub by wszystkie stosować jednocześnie. Jeśli znajdziemy dla siebie tę jedyną technikę, którą będziemy stosować z zaufaniem i pewnością, osiągniemy znacznie więcej niż wówczas, gdy stosujemy wiele technik, ale bez serca.

**Im więcej zabawy i radości odnajdziesz
w technice manifestacyjnej,
tym szybciej pojawią się rezultaty.**

Zanim zaczniemy pracę z technikami życzeniowymi, powinniśmy najpierw przeprowadzić małą inwentaryzację. Powinniśmy przyjrzeć się, w jakich już istniejących polach się znajdujemy.

Odkrycie tego jest stosunkowo proste. Ponieważ w naszym świecie zewnętrznym może się znajdować tylko to, co istnieje już w naszym świecie wewnętrznym, nasze bezpośrednie otoczenie jest bardzo dobrym obrazem pola rezonansowego, które w tej chwili stwarzamy.

Dlaczego jednak mielibyśmy w ogóle taką inwentaryzację przeprowadzać?

Jeśli otaczamy się polami, które dla nas mają niewłaściwe wibracje, możemy wciąż starać się stwarzać optymalny rezonans, jednak nasze otoczenie będzie nas wciąż przywracało do stanu, w którym właściwie nie chcemy być, a tym samym nasze nowe pola rezonansowe będą burzone. Wszystko, co istnieje, będzie nam w każdej chwili, w każdej sekundzie przypo-

minać, że jesteśmy singlami, że jesteśmy samotni, chaotyczni, biedni, do niczego niezdolni, że jesteśmy nieudacznikami, ma-minsynkami itp.

**Pole rezonansowe, które nas otacza,
z pewnością wpływa na nas bardziej,
niż każda inna energia potrafi to uczynić.**

*Nasz rezonans jest swego rodzaju matrixem,
głęboko w nas wibrującym.*

*Wysyła on na zewnątrz wszystkie informacje,
które odpowiadają jądru naszej istoty,
przyciągając tylko podobne do naszego życia.*

*Zatem na nasze otoczenie możemy spojrzeć
jak na obraz pozwalający nam odczytać samych siebie.*

*Odczytując to, co do nas przychodzi,
lub to, co „przyciągamy”,
mogliśmy dowiedzieć się,
jak jesteśmy „zaprogramowani” we wnętrzu siebie.*

*Połączenie ze wszystkim
pomaga nam zrozumieć samych siebie
i wykorzystać nasz potencjał.*

JEŚLI POLA REZONANSOWE PRZESZKADZAJĄ CI W DALSZYM ROZWOJU!

*Istnieje tylko jeden czas,
w którym należy się przebudzić.
Tym czasem jest teraz.*

BUDDA

Wiemy już, że obce pola rezonansowe mogą na nas wpływać. Znamy to wszyscy aż nadto dobrze z naszego codziennego życia.

Mogliśmy być np. przyjaźni i spokojni, ale wystarczyła jedna osoba, by sprowokować nas swoją złością i niezadowoleniem. W ciągu zaledwie kilku sekund znaleźliśmy się nagle w nie-wiarygodnie intensywnej kłótni. Wybuchła niczym gwałtowny ogień. Często mówimy wtedy rzeczy, których wcale nie chcieliśmy powiedzieć, lub podejmujemy zbyt pośpieszne decyzje, których nigdy byśmy nie podjęli w spokojnej rozmowie.

Często też nie rozumiemy, jak to się stało, że daliśmy się tak szybko ponieść emocjom, wciągnąć w kłótnię, chociaż czas aż do tej chwili upływał cudownie i harmonijnie.

Rozwiązań jest całkiem proste: daliśmy się sprowokować, wpadliśmy w pole rezonansowe innej osoby i to miało na nas taki wpływ. Oznacza to, że nasza energia vibracji dopasowała się do energii tej osoby. Czy tego chcieliśmy, czy nie, wpłynęła na nas obca energia.

Jeśli jednak przyjrzymy się temu dokładniej, stwierdzimy, że ta energia wcale nie była nam taka obca, bowiem gdyby

ona w nas nie tkwiła, nie udałoby się jej na nas wpływać. Nie współprzmiełybyśmy z nią. Obca rzekomo vibracja nie poruszyłaby w nas niczego.

**Jeśli dajemy się wciągnąć w kłótnię
z osobą szukającą zwady,
potencjalna kłótnia tkwi także w nas.**

Potrafimy być wszystkim. W nas są pokłady wszelkich emocji. Potrafimy być uprzejmi, czuli, współczujący, wściekli, osowiali, zazdrośni, kapryśni lub wątpiący. Gdy ktoś wychodzi do nas np. pełen miłości i ciepła, wtedy i my stajemy się również mili i pełni miłości, odczuwając to głęboko w sobie. Obie emocje – złość i empatia – są w nas zakotwiczone, w przeciwnym razie nie moglibyśmy w te energie wejść.

**Zawsze od nas zależy, jaki wewnętrzny potencjał
drgań chcemy aktywować.**

Spoczywa to w naszych rękach.

Mamy w końcu wiele wspaniałych możliwości, by przejąć obce energie drgań. Kiedy np. przekraczamy próg kościoła, zachowujemy się nagle inaczej – i to nie tylko dlatego, że się od nas tego oczekuje, lecz dlatego, że wchodzimy od razu w pokojowe wibracje danej przestrzeni. Przejmujemy je i sami stajemy się bardziej spokojni i pokojowo nastawieni. Czasami ta wewnętrzna cisza utrzymuje się, gdy jesteśmy już na zewnątrz i zajmujemy się codznymi sprawami.

Podobnie zdarza się, kiedy czytamy wartościową i mądrą książkę lub gdy słuchamy pięknej muzyki. Natychmiast przejmujemy rezonans innych ludzi lub muzycznych tonów i dopasowujemy się do nich. Jedyna praca, jaką wykonaliśmy, polegała na tym, że udaliśmy się do tego świata.

**Wykorzystujemy po prostu istniejące pola rezonansowe
poprzez zbliżenie się do upragnionych energii.**

Często zatrzymujemy się jednak w polach rezonansowych, które pozostają w sprzeczności z naszymi życzeniami. Otaczamy się ludźmi, którzy osłabiają nas swoimi wątpliwościami i przekonują nás, że to, co sobie wyobrażamy, nie może funkcjonować. Nic dziwnego więc, że i my zaczynamy powątpiewać, skoro sami poruszamy się w polach rezonansowych tych, którzy wątpią. Ten proces często zachodzi ukradkiem, niezauważalnie, dlatego wskazane jest, aby od czasu do czasu sprawdzać, czy my w ogóle znajdujemy się we właściwych, wspierających nas polach rezonansowych.

Podczas jednego z moich wykładów jedna ze słuchaczek opowiadała mi, że napisała książkę i chciała wziąć udział w coachingu. Zaangażowała więc autorkę odnoszącą już sukcesy, która miała jej pomóc w znalezieniu właściwego wydawnictwa. Uczestniczka mojego wykładu nie wydawała się jednak zadowolona i pełna radości z tego, że napisała książkę. Była nawet zatroskana, gdyż jej osobista trenerka dała jej z góry do zrozumienia, że nie powinna w żadnym razie wyobrażać sobie, że jej pierwsza książka stanie się bestsellerem. To jej zdaniem było po prostu niemożliwe. Ona sama opublikowała przecież 3 książki, zanim trafiła na listę cenionych autorek.

Słuchaczka chciała usłyszeć moje zdanie, czy powinna dalej korzystać z jej rad jako trenera. Zapytałem ją, czy czuje się przez nią zachablecona, czy zniechęcona. Potwierdziła, że czuje się bardzo zniechęcona i podupadła na duchu. Moim drugim pytaniem było: „Kto tu komu płaci?” (oczywiście to ona płaciła trenerowi). Po czym dodałem: „Dlaczego płacisz komuś, kto cię zniechęca? Dlaczego nie znajdziesz kogoś, kto cię zachelci? Kogoś, kto da ci wystarczająco dużo sił i zapału do przejścia przez wszystkie trudności wiążące się z pierwszą

publikacją książki. To prawie tak – mówiłem dalej – jakbyśmy oglądali w telewizji nudny program, który w ogóle nas nie pociąga, ale dalej go oglądamy, tylko dlatego że opłaciliśmy abonament”.

**Jeśli widzimy, że ktoś nie robi dla nas niczego dobrego,
nikt nie zmusza nas do przebywania z tym człowiekiem
i do poddawania się nadal jego destrukcyjnej energii.**

Oczywiście często myślimy, że nie znajdziemy nikogo innego, kto by nam towarzyszył w naszym zamiarze, i możemy mówić o szczęściu, że mamy kogoś u swojego boku. Tak szepcze nam jednak tylko rozum, który nie jest kompetentny w sprawach „cudów”. Nasz rozum utwierdza nas najczęściej w naszym poczuciu niższości. Jeśli jednak chcemy wyjść ponad to, wtedy warto bardzo szybko poszukać nowego, pozytywnego pola rezonansowego, byśmy mogli stać się lepsi, mogąc wzrastać.

Otaczaj się ludźmi, którzy cię motywują pozytywnie!

Otaczaj się więc tylko ludźmi, którzy w ciebie wierzą, którzy są przekonani o twojej sile, którzy widzą w tobie wspaniały talent, którzy rozpoznają w tobie potencjał, którzy czują się związani z twoimi wizjami i potrafią te wizje wspierać.

Dlaczego miałyś pozostawać z ludźmi, którzy hamują cię w twoim entuzjazmie i którzy nie wierzą w twoje siły i kreatywność? Kto lub co w tobie mówi, że masz w tym tkwić? Nasze życie powinno płynąć lekko i pogodnie, niesione przez pozytywne i potężne energie, które pchają nas naprzód, które pomagają nam stawać się większymi, by wyrastać ponad samych siebie i mieć odwagę stawiać nowe kroki.

Często jednak otaczamy się ludźmi, którzy blokują lub hamują nasz rozwój, ponieważ spotkaliśmy się już z tym w przeszłości. Być może znamy ten rodzaj energii dzięki naszym

rodzicom, rodzeństwu, naszym krewnym lub znajomym. W takiej energii – nawet gdy negatywnie na nas oddziałuje – czujemy się często jak u siebie w domu.

Jeśli jednak pozostaniemy w tym znany, choć negatywnym, polu rezonansowym, będzie nam trudno stworzyć nowe pole rezonansowe, które umożliwiłyby nam przyciągnięcie do siebie pozytywnych doświadczeń.

Uczestniczka mojego wykładu śmiała się z siebie, gdy uświadomiła sobie, że znalazła się w ślepej uliczce. Nagle zaczęła rozumieć, dlaczego dała tej osobie taką moc nad sobą i czemu jeszcze za to płaci.

Być może i twój przypadek jest podobny. Nie od razu rozpoznajemy negatywne pola rezonansowe, lecz dopiero wtedy, kiedy je świadomie sprawdzimy i przyjrzymy się im dokładnie.

Istnieje bardzo prosta i szybka droga rozpoznania energii, które kogoś otaczają.

- Sporządź listę nazwisk wszystkich swoich przyjaciół, znajomych i krewnych, z którymi (prawie) każdego dnia masz kontakty.
- Następnie zanotuj po prawej stronie obok nazwiska cechę, którą przejmujesz od danej osoby. Może to być np. *wesoły, pogodny, budujący...* lub też: *ciągle krytykujący, zazdrośnie* itp.
- Nie namyślaj się jednak zbyt długo. Wypisz cechy osobowościowe raczej spontanicznie. To, co pierwsze przyjdzie ci do głowy, jest właściwe. Jeśli rozmyślasz zbyt długo, może się zdarzyć, że włączy się rozum i spróbuje wszystko zrelatywizować.

W ten sposób bardzo szybko możesz stwierdzić, czy osoby wokół ciebie rzeczywiście dają ci poczucie siły, czy też cię ograniczają i przekazują poczucie niższości. Jeśli odpowiedzi nie przychodzą ci łatwo, odpowiedz sobie na następujące pytania:

- Czy energia dominująca w twoim otoczeniu wspiera twoje zamiary, czy też raczej je ogranicza?
- Czy twoje środowisko obdarowuje cię siłą i energią?
- Czy czujesz się w nim dobrze i bezpiecznie?
- Czy ufaję tobie?
- Czy wspierają ciebie?
- Czy potrafisz wyrażać swoje życzenia?
- Czy myślą o twoim dobru?
- Czy potrafisz pokazać się takim, jakim jesteś?

Jeśli twoje odpowiedzi raczej rozczarowują, nie powinno cię to dziwić. Gdyby było inaczej, byłbyś już w obszarze innego pola wibracji i przyciągałbyś nieodparcie do swego życia innych ludzi i inne energie.

W kolejnym kroku pójdzmy jeszcze dalej.

- Zaznacz na liście osoby, które nie wierzą w twoją siłę i twoją kreatywność.
- Możesz także zastanowić się, jak długo pozwolisz innym osądzać swoje życie, „dewaluować” siebie lub wpływać na siebie negatywnie. Wpisz na swojej liście dokładną datę – dzień, miesiąc, rok, całe życie – do kiedy będziesz to tolerować! Po tym możesz łatwo rozpoznać, co jest twoim właściwym zamiarem w życiu i czy ty sam siebie w tym wspierasz.

Istnieje tylko jeden człowiek na całej ziemi, który pozwala innym na to, a tym człowiekiem jesteś ty. Tylko ty zapraszasz innych ludzi, by „działali” w twoim życiu. To zawsze jest twoja decyzja.

- Zanotuj raz jeszcze nazwiska czy imiona wszystkich, którzy cię wspierają, pomagają i stoją po twojej stronie. Nawet jeśli jest ich niewielu – zawsze jest ktoś po twojej stronie,

kto cię bezwarunkowo wspiera. Zastanów się nad tym. Być może już zapomniałeś o tym przyjacielu czy przyjaciółce lub też może czemu innemu poświęciłeś uwagę w swoim życiu. Może on lub ona jest także po twojej stronie, a ty przeoczyłeś to lub przyjęłeś tę „przyjaźń” za oczywistą, zrozumiałą samą przez siebie.

- Następnie podejmij decyzję, by poświęcić każdej osobie, która cię wspiera i która wspomaga cię w dążeniu do celu, więcej uwagi i czasu.

**Otaczaj się ludźmi, którzy są ci przyjylni
i którzy obdarzają cię uznaniem, szacunkiem i godnością.**

- Jeśli takich osób jeszcze nie znasz w swoim życiu, to wykorzystaj swoje myślowe pole rezonansowe.
- Bądź świadomy, że są ludzie, którzy rozpoznają twój rzeczywisty potencjał.
- Bądź pewny, że oni wchodzą teraz do twojego życia.
- A przede wszystkim poznaj swój potencjał.
- Zacznij cenić sam siebie, kochać siebie i traktować siebie z pełnym uznaniem. Im szybciej uczynisz to, wybierając określony cel, tym szybciej zmieni się twoje pole.
- Najważniejszy krok umożliwiający szybkie wejście w pole rezonansowe zgodnie z życzeniami – to wspieranie innych w ich życzeniach. Im więcej się daje, tym więcej się zyskuje. Ponieważ podobne przyciąga zawsze podobne, szybko będziesz otoczony ludźmi, którzy odzwierciedlają twoją wewnętrzną wspaniałomyślność i którzy chcą cię wspierać.

Udaj się w pole rezonansu.

Nie oznacza to oczywiście, że masz natychmiast porzucić swoich przyjaciół, swoją rodzinę, aby twoje życzenia mogły się urzeczywistnić. Oznacza to jednak, że powinieneś udać się dodatko-

wo tam, gdzie twoje życzenia składane innym już się spełniły. W przeciwnym razie będziesz zwiększał co prawda regularnie swoją energię wibracyjną przez afirmacje lub przy pomocy siły wizji, lub też przez ćwiczenia ciała, ale wytworzone przez ciebie pole rezonansowe będzie zakłócone albo hamowane, albo też całkiem się załamie, gdy otoczyś się wyłącznie ludźmi, którzy nie wierzą w spełnienie twoich życzeń i w potencjał twoich tesknot.

Negatywne pola rezonansowe mogą zakłócić nasz rozwój.

Natomiast pozytywne pola rezonansowe wpływają na nas korzystnie i pobudzają w nas do drgań to, co jest konieczne dla naszego rozwoju. Jest oczywiście zrozumiałe, że należy skorzystać z takich pól rezonansowych, które pchną nas dalej w urzeczywistnianiu naszych życzeń.

Świat stoi przed tobą otworem. Świat zawsze stał przed tobą otworem. Ty musisz jedynie nieco uchylić drzwi, aby mogła przypłynąć do ciebie energia. Resztę uczyni pole rezonansowe, jeśli jesteś otwarty i gotowy.

Udaj się po prostu tam, gdzie można znaleźć spełnienie twoich pragnień. Tam jesteśmy podwójnie wynagradzani, poprzez bliskość z naszymi życzeniami otrzymujemy szczególnych pomocników – nasze neurony lustrzane...

DAR LUSTRZANYCH NEURONÓW

*Nasze pragnienia są przeczuciami zdolności,
które w nas drzemią,
zapowiedziami tego,
czego będądziemy w stanie dokonać.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Już w 1990 r. włoscy neurologowie na uniwersytecie w Parmie, zgromadzeni wokół prof. Giacomo Rizzolattiego, dokonali interesującego odkrycia. Zaobserwowali, że określone obszary mózgu gromadzą wspomnienia motorycznych procesów ruchowych i potrafią je powtórzyć, nie uczestnicząc w nich. Komórki mózgowe zostają pobudzone już podczas obserwowania tych czynności.

**Nasz umysł gromadzi doświadczenia
określonych procesów ruchowych nawet wtedy,
kiedy sami ich nie wykonujemy.**

Takie twierdzenie było dla naukowców zupełnie nowe i zaskakujące. Zgromadzone wspomnienia – tylko na bazie czystej obserwacji – umożliwiają nam później uruchomienie podobnych procesów ruchowych, chociaż ich w ogóle nie przeżywaliśmy ani się ich nie uczyliśmy. Powinno nam zatem brakować doświadczenia w nowych umiejętnościach, a jednak wiemy, jak mamy się zachować.

Za ten zdumiewający fenomen odpowiedzialna jest specjalna grupa neuronów w naszym mózgu. Wprowadzono dla

nich określenie „neuronów lustrzanych”. Te neurony aktywizują się wówczas, gdy my sami wykonujemy pewne określone działania, np. kiedy balansujemy na linie lub robimy coś niezwykłego. Są one jednak także aktywowane wtedy – i to jest właśnie clou tego fenomenu – gdy tylko się przyglądamy, jak ktoś balansuje na linie lub robi coś niezwykłego. Te lustrzane neurony obdarzają więc nas umiejętności nasiadowania wewnętrznie czynności, których jesteśmy tylko obserwatorami.

Nawet medycyna wykorzystała ten fakt, i to z dużym sukcesem. Np. pacjenci po udarze uczą się na nowo wykonywać niezbędne w codziennym życiu ruchy rękami (odkręcanie kurka od wody itp.), oglądając filmy, na których te czynności są pokazywane.

Jako młody człowiek miałem również ciekawe doświadczenie. Choć bardzo się starałem, to grałem wtedy na gitarze raczej nie najlepiej. Miałem nauczyciela gry na gitarze, który, niestety, niezszczególnie mnie inspirował, więc nie robiłem żadnych wyraźnych postępów. Jednak pewnego wieczoru byłem na koncercie hiszpańskiego wirtuosa gitary Manitasa de Plat�.

Byłem oczarowany. Niebywale zafascynowany siedziałem w pierwszym rzędzie i chlonąłem całym sobą każdy dźwięk. Jeszcze tej samej nocy odgrywałem hiszpańskie riffy gitarowe i byłem tak dobry, jak nigdy wcześniej. To było tak, jakbym już przećwiczył wszystkie techniki.

Byłem wtedy również zafascynowany moim – zdobytym przez noc – talentem do muzyki hiszpańskiej. Dziś wiem, że umożliwiły mi to wówczas neurony lustrzane.

- Jeśli chcemy pogłębić swoje zdolności, powinniśmy tylko przyglądać się intensywnie innym i te obserwacje wbudować w świat naszych doświadczeń.
- Neurony lustrzane pomagają nam niebywale szybko robić znaczące postępy.

- Te kroki powinny być oczywiście przeniesione na działanie. Neurony, można by rzec, są tylko „pierwszymi krokami”.

Niekiedy podczas obserwacji tracimy dystans do tego, co się dzieje, i cali wchodzimy w to. Także i za to odpowiedzialne są te same lustrzane neurony. Jeśli identyfikujemy się np. z jakimś sportowcem, zaczynamy przeżywać wydarzenia razem z nim. Chociaż nie zawsze to sobie w pełni uświadamiamy, zostajemy wciągnięci w proces, jakbyśmy sami w nim uczestniczyli. Jeśli sytuacja staje się dla naszego faworyta krytyczna lub kiedy zawody wchodzą w decydującą fazę – np. podczas walki bokserskiej, podczas turnieju szermierki lub przy rzuście karnym na meczu piłki nożnej – wtedy napinają się nasze mięśnie, nasz puls przyśpiesza, a nasz oddech staje się o wiele szybszy. Jesteśmy podenerwowani, wychodzimy z siebie, nie panujemy nad naszymi emocjami, krzyczymy, szalejemy, śmiejemy się, cierpimy lub skaczemy z radości. Przeżywamy wszystko tak, jakbyśmy my sami byli na boisku czy ringu, chociaż siedzimy w domu przed telewizorem, trzymając torbę chipsów w ręku. A mimo to całe nasze ciało uczestniczy w tym wydarzeniu.

Neurony lustrzane dają więc nam szansę niejako wejścia w drugiego człowieka. Są odpowiedzialne za to, że znika dystans pomiędzy nami a innymi. Odczuwamy współczucie, wstręt lub szczęście i potrafimy te uczucia zrozumieć i przeanalizować. Przede wszystkim zaś te wzorce przekazują nam doświadczenia, które stają się jakby naszymi doświadczeniami.

Jeśli doświadczamy w duchu tego, co zaobserwowaliśmy, pozostaje to później w pamięci do naszej dyspozycji.

Siła wizualizacji

W latach 80. ubiegłego wieku dr Dennis Waitley wykorzystał w swojej pracy przejęty z programu Apollo bardzo interesujący

program wizualizacyjny. Podczas prowadzonych badań zachęcał uczestników igrzysk olimpijskich, by wcześniej wyobrażili sobie zawody, przechodząc przez nie dokładnie krok po kroku w myślach. W celu pełniejszej oceny wyników tych badań osoby poddawane testom były podłączane do aparatów stosowanych przy biofeedbacku. Zdumiewające było to, że choć uczestnicy brali udział w zawodach, tylko wyobrażając je sobie, ich mięśnie zachowywały się tak, jak podczas rzeczywiście trwających zawodów, reagując, jakby rywalizacja już trwała. Aktywność mięśni u badanych była podobna!

Dziś wielu czołowych sportowców przyswoiło sobie wiedzę o neuronach lustrzanych. Nazywa się to treningiem mentalnym. Na długo przed rozpoczęciem właściwych zawodów sportowcy przeżywają w myślach wielokrotnie wszystkie konieczne reakcje, aż stają się one ich drugą naturą. Wizualizują i rekapitulują pewne doświadczenia – tylko w myślach. Dzięki neuronom lustrzanym obraz niezbędnych ruchów podczas właściwych zawodów pojawia się u nich w ciągu ułamka sekundy. Wygląda to tak, jakby walkę już dawno przeprowadzono, jakby uczestniczono w niej wielokrotnie, dzięki temu dysponuje się większym doświadczeniem, umiejętnością szybkiej reakcji i przewidywania.

To właśnie dlatego spotykamy wielu sportowców, którzy niejako „przewijają” wcześniej cały konkurs przed swoim wewnętrznym okiem. Biegacz na 100 metrów stoi na startie, ale w myślach już biegnie. Jego organizm cały „gra”, przygotowuje się każdą komórką do walki i może przywołać w dowolnej chwili każdy szczegół biegu. Przede wszystkim jednak organizm jest gotowy przekształcić w czyn, w 100 procentach, cały bieg, który „wymyślił”.

Kiedy pytamy czołowych sportowców, w jaki sposób motywują się przez cały czas w takim stopniu, zdobywając się na aż taki wysiłek, bardzo często odpowiadają, że koncentrują się tylko na celu, na tym, co chcą osiągnąć. Ta wcześniejsza radość

z osiągniętego celu jest już tak duża, że wszystko inne wydaje się mało znaczące. Byli zatem od początku zmotywowani celem i radością zwycięstwa!

Musimy stworzyć pole rezonansowe zwycięstwa.

Im intensywniej dostosowujemy się do upragnionego celu, im intensywniej „przemyślimy” zwycięstwo i wyświetlimy je przed naszym wewnętrznym okiem, tym lepiej rozwiniemy pole rezonansowe nasze i innych – pole, które wysyłamy i odbieramy.

Tym samym przyciągamy do naszego życia wszystko to, co może nam pomóc w osiągnięciu celu. Poza tym cały nasz organizm dostraja się do oczekiwanej zdarzenia. Dziś już wiemy, że rzeczywiście możemy stworzyć rodzaj „biblioteczki neuronowych połączeń” w naszym mózgu, jeśli będziemy wykorzystywać siłę wyobraźni właśnie w ten sposób.

Z tej perspektywy staje się zrozumiałą większa skuteczność procesu wizualizacji. Jeśli świadomie, z pomocą siły wyobraźni, wchodzimy w upragnione sytuacje umysłem, optymalizujemy nasze pole rezonansowe i wzmacniamy nasze przekonania. Ponadto aktywizujemy nasze neurony lustrzane, dysponując we właściwym czasie znacznie większą wiedzą. Nasz mózg odbiera to wtedy rzeczywiście tak, jakbyśmy wraz z takimi sytuacjami zdobyli wystarczające doświadczenie i wiedzieli zawsze, jak postąpić w danym momencie, co z kolei obdarza nas i nasze otoczenie pewnością, spokojem i wiedzą. Nasz organizm czuje się bezpieczny i ani przez sekundę nie jest zaskoczony ani zmęczony.

Osobiście już dawno uczyniłem swoim zwyczajem wcześniejsze inscenizowanie ważnych dla mnie spotkań i zajęć, a także wyobrażanie sobie ich zakończenia zgodnego z moim życzeniem. W ten sposób czuję się zawsze pewny i niezależny, wiem, jak szybko reagować, a nadchodzące wydarzenia darzę z góry sympatią.

Neurony lustrzane są ponadto odpowiedzialne za coś innego, bardzo istotnego. Obdarowują nas swego rodzaju pamięcią o tym, co kiedyś odczuwaliśmy.

Być może przypominasz sobie to uczucie, którego doświadczyłeś, gdy ktoś od niczego doszedł do bogactwa, zdobył uznanie. Być może czułeś się wtedy przez pewien czas bardzo zmotywowany i zachęcony, sądząc, że ty też tak potrafisz. Także wtedy były za to odpowiedzialne neurony lustrzane. Gromadzą one doświadczenia drugiej osoby, o której słyszałeś lub o której czytałeś, a którą podziwiasz, traktując je jako własne doświadczenia.

Jest pewne, że im bardziej identyfikujemy się z kimś, im bardziej podobne są nasze wspólne tęsknoty, tym intensywniejsze jest zgromadzone doświadczenie.

To obdarowuje nas niespodziewanie nowymi możliwościami rozwiązań, którymi wcześniej nie dysponowaliśmy. Wzorce, takie jak: Gandhi, Budda, Jezus, Martin Luther King, Matka Teresa, Nelson Mandela lub inne wielkie osobowości wytyczające nowe kierunki w świecie, były i są ważne dla naszego rozwoju, ponieważ inspirują naszą świadomość i wskazują nam nowe możliwości. Tak samo dzieje się, kiedy słuchamy lub czytamy o historiach życzeniowych innych ludzi. Nasze neurony lustrzane pomagają nam w wewnętrznym naśladowaniu tego, co słyszmy i widzimy, aż stanie się to realne także dla nas. Historie przedstawiające sukcesy pomagają nam wyjść poza własne ograniczenia. Wiemy, że potrafimy dokonać tego samego.

**Nasze neurony lustrzane stają się aktywne,
kiedy zastanawiamy się nad tym,
jak inni uporali się z pozornie niemożliwym.**

- Cokolwiek chciałbyś osiągnąć, dowiedz się, jak inni to osiągnęli. Czytaj o tym, przyglądaj się, analizuj, uczyń doświadczenie innych swoim.

W jednym z opracowań czytałem, że ulubioną lekturą ludzi odnoszących spektakularne sukcesy są biografie ludzi sukcesu. Przy obecnej wiedzy o zdolności uczenia się neuronów lustrzanych przestaje to dziwić. Im więcej czytamy o ludziach odnoszących sukcesy, tym więcej własnych przypomnień gromadzimy w naszym mózgu. Nagle rozumiemy, że wszystko jest możliwe. Nie istnieją ograniczenia. Rzekome przeszkody są tylko płotkami, które trzeba przeskoczyć.

- Zainteresuj się życiem ludzi odnoszących sukcesy.
- Czytaj biografie lub oglądaj filmy, które opisują takie drogi życiowe.
- Zainteresuj się historiami ludzi, którzy zaczynając od finansowych kłopotów, osiągnęli finansową niezależność.
- Zainteresuj się tzw. cudami.

*Nie wystarczy coś wiedzieć,
trzeba też umieć to zastosować;
nie wystarczy chcieć,
trzeba działać.*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

WEJDŹ W POLE REZONANSOWE!

*Nie trać czasu
na poszukiwanie przeszkód,
może tam ich nie ma.*

FRANZ KAFKA

Przygotuj się fizycznie i emocjonalnie na kontakt z twoimi życzeniami! Aby optymalnie wykorzystać dar neuronów lustrzanych i jednocześnie pozwolić pracować dla ciebie wspierającym cię polom rezonansowym, najlepiej będzie, jeśli zbliżysz się do pól rezonansowych, które odpowiadają energiom twoich życzeń.

Chcesz być bardziej zamożny, otocz się ludźmi, którzy już doszli do pewnego dobrobytu. Chciałbyś być w szczęśliwym, trwałym partnerstwie, szukaj bliskości par, które żyją ze sobą w harmonii i zadowoleniu. Chciałbyś wykonywać pewien określony zawód, chciałbyś być np. lekarzem, technikiem lub kimkolwiek innym, otocz się osobami, które wykonują ten zawód.

Nie tylko dlatego, że przez to częstotliwość twojego rezonansu zwiększy się zgodnie z oczekiwaniami, a ty dzięki neuronom lustrzanym zyskasz nowe, nieznane ci doświadczenia, ale poza tym – dzięki wytworzonej przez ciebie sile przyciągania – uzyskasz informacje, jakie następne kroki są dla ciebie najlepsze. Otrzymasz wskazówki, które poprowadzą cię dalej. Poznasz ludzi, którzy umocnią cię w dążeniu do twoich celów, a więc ludzi, którzy wiedzą, że także i ty możesz spełnić swoje pragnienia.

Prawie nic nie jest bardziej motywujące niż sukces innych. To, z czym dali sobie radę inni, możesz osiągnąć także i ty!

Przede wszystkim ci wszyscy, którym już się udało, będą rozumieć nasze pragnienia – ostatecznie też kiedyś je mieli.

I będą nas wspierać, popierać i – co ważne! – wierzyć w nasz potencjał. Cokolwiek miałyby się realizować w twoim życiu – podążaj tam, gdzie zrealizowało się to już u innych.

I oto znaleźliśmy się znów w punkcie wyjściowym poprzedniego rozdziału. Otocz się ludźmi, którzy w ciebie wierzą. Najłatwiej znajdziesz ich tam, gdzie następuje spełnienie twoich życzeń.

Jeśli chciałbyś wprowadzić się do nowego apartamentu w lepszej dzielnicy, poprzebywaj trochę w tej części miasta. Idź na spacer, odwiedź kawiarnie i sklepy, pospaceruj po parku, rozkoszuj się atmosferą i odczuj energię, która tam panuje. Daj się złapać nowym, innym wibracjom i przyjmij je. Wyobraź sobie, jak pięknie jest, kiedy tam mieszkasz. Odwiedź mieszkania, w których chciałbyś mieszkać, nawet wtedy, jeśli nie możesz sobie na nie jeszcze pozwolić. Wyjdź na balkon i ciesz się cudowną energią. Na tę energię zasługujesz także i ty!

Od tego momentu przedsmak radości nie jest tylko czysto wizualny, lecz odczuwasz ją już fizycznie. Rola twojego pola rezonansowego ma charakter uniwersalny, obejmujący wszystko.

- Im dłużej zatrzymujesz się w miejscu, do którego zmierzasz, tym szybciej w nie wrastasz.
- Jeśli natomiast pozostajesz pełen lęku w miejscu, z którego chciałbyś się wydostać, będziesz musiał wciąż zwalczać te wibracje, które cię otaczają. To oznacza: będziesz musiał być silniejszy niż wibracje, które są w twoim otoczeniu.
- Znacznie łatwiej, znajdując właściwy czas, podążać tam, gdzie istnieją już oczekiwane drgania.
- Daj się złapać nowej, innej wibracji. Łatwiej przyjdą zmiany w twoim życiu, kiedy poczujesz przedsmak radości.
- Wtedy pojawia się też o wiele więcej możliwości dotarcia do informacji i wskazówek o kolejnych krokach. Być może po-

znasz tam ludzi, którzy cię zaproszą, udzielą rad lub nawet zaoferują swoją pomoc.

**Jeśli nie udaje ci się opuścić kręgu
twoich lęków i trosk,
to fizycznie opuść na krótko miejsce,
które trzyma cię w tych wibracjach.**

Czasami potrzeba tylko kilku sekund, aby zdobyć nową siłę. A może pozwolisz sobie kiedyś na cały tydzień nieobecności.

Wszyscy już nieraz doświadczyliśmy, że horyzont naszego myślenia szybko się zmienia. Kiedy np. wracamy z urlopu, jesteśmy wypełnieni zupełnie nowymi pomysłami, wyobrażeniami i wyzwaniami, z którymi chcemy się zmierzyć. Początkowo jest w nas wiele odwagi i woli działania, które jednak najczęściej w krótkim czasie zupełnie znikają.

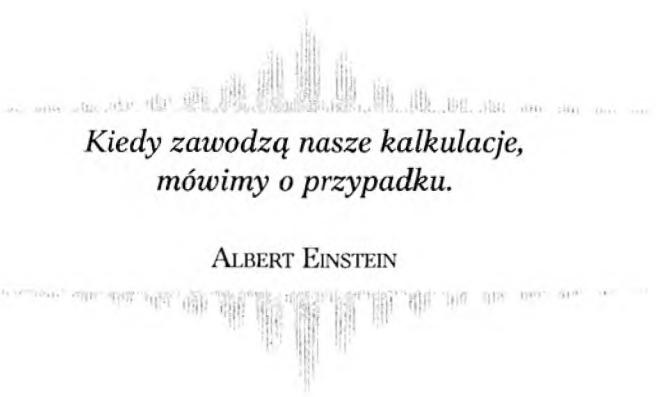
Podczas urlopu nie zrobiliśmy niczego innego, tylko zmieniliśmy nasze pole rezonansowe, nawet jeśli uczyniliśmy to nieświadomie. Ale już po krótkim czasie dajemy się złapać starym wibracjom, które czekają na nas w znanym nam środowisku. Od czasu do czasu powspominamy jeszcze nasz urlop i nasze zamiary, które, niestety, nie zostały zrealizowane. Czasami czujemy się nieco zdepromowani, ponieważ zabrakło nam wytrwałości. Ale zamiast podupadać na duchu, powinniśmy raczej potraktować to jako motywację, jako dowód, że potrafimy zmienić nasze pole rezonansowe, jeśli tylko udamy się we właściwe miejsca.

- A zatem zastanów się, które twoje życzenie powinno się zrealizować jako najważniejsze i jakie miejsca powinieneś odwiedzić, aby poddać się właściwym wibracjom.

Nie ma znaczenia, jak zwariowane początkowo może to wszystko się wydawać. Przymierz suknie ślubne, jeśli chciałaś wyjść za mąż; przejedź się samochodem, na który spoglą-

dasz z zachwytem, także wtedy, gdy nie możesz sobie na niego pozwolić; oglądaj mieszkania, w których chciałbyś mieszkać; udaj się do biur podróży i pytaj o interesujące cię wyprawy; odwiedzaj fora w Internecie – tam możesz znaleźć energię swojegożyczenia. Spraw, by twoje życzenie stało się fizycznym doświadczeniem.

**Wejdź w fizyczny i emocjonalny kontakt
ze swoimi życzeniami.**



*Kiedy zawodzą nasze kalkulacje,
mówimy o przypadku.*

ALBERT EINSTEIN

JAK REAGUJE NASZE POLE REZONANSOWE NA WIADOMOŚCI I LEKTURĘ PRASY?

Każda informacja, każda wiadomość, każde doniesienie ma wpływ na nasze DNA i pozostawia ślad w każdej komórce.

Wiadomości nie są niczym innym niż zbiorem negatywnych doniesień. Dowiadujemy się o bezrobociu, o katastrofach klimatycznych, powodziach, kryzysach energetycznych, o upadłości banków, atakach terrorystycznych i prawdopodobieństwie takiego ataku na nas. A to przecież jest tylko niewielki wybór strasznego scenariuszy, z którymi kładziemy się co wieczór do łóżka. Po przedstawieniu najgorszych wydarzeń, wspartych równie strasznymi obrazami, które zebrane dla nas na całym świecie, spiker uśmiecha się do nas i życzy nam dobrej nocy.

Jak ma wtedy wyglądać ta *dobra noc*?

Telewizyjne wiadomości i gazety są najlepszymi nośnikami informacji, które wywołują i wzmacniają nasze lęki. Z tego powodu pozostajemy wciąż w postawie obronnej. Nasz organizm zostaje obciążony ponad miarę. Czujemy się coraz słabsi i coraz bardziej bezsilni, nie widząc żadnych perspektyw.

Jeśli nasze myślniki zostały opanowane przez energię strachu, przyciągamy do naszego życia dalsze doświadczenia, które utwierdzają nas w lękach. Pamiętajmy: podobne przyciąga podobne.

**Naszymi lękami stwarzamy to,
czego się boimy.**

Z tego punktu widzenia, nie jest łatwo wyjść z tego kręgu, ponieważ aktywacja hormonów stresu ogranicza także funkcję jasnego myślenia.

Wszystkie informacje i myśli dotyczące rozwiązymania problemu przesuwają się do przodomózgowia. Tu jest siedziba rozsądku i logiki. Aktywność refleksyjna związana jest z tyłomózgiem. Ponieważ hormony stresu w przypadkach awaryjnych potrafią pracować i reagować bardzo szybko, zwężają one naczynia krwionośne w przodomózgowiu. Nie potrafimy więc już jasno myśleć. Ponadto tłumią one centrum aktywności, która jest związana z wolą, znajdujące się w przedniej części kory kresomózgowia. To oznacza, że:

**Kiedy jesteśmy zestresowani, obniża się
poziom naszej inteligencji i świadoma percepja.**

Będąc w stresie, nie potrafimy myśleć jasno i podejmować świadomych decyzji. Z trudem przychodzi nam wydostanie się z energii lęku i zbudowanie pozytywnego pola rezonansowego.

Ale to jeszcze nie wszystko!

Jeśli zasypiamy z lękiem i stresem, zabieramy ze sobą te energie nie tylko do naszej świadomości snu, lecz gromadzimy je także w naszej pamięci, ponieważ – jak wykazały badania mózgu – pamięć jest gromadzona nocą. To oznacza, że im doświadczenie jest bliżej snu, tym intensywniej jest wbudowywane w naszą pamięć. Energia lęku staje się coraz bardziej naszą prawdą. To, co na pierwszy rzut oka wydaje się takie niewinne, ma olbrzymie znaczenie.

Jak wydostać się z tego kręgu? Całkiem łatwo, po prostu wysiadając z tego pociągu.

- Sprawdź przez tydzień, jak się czujesz, nie oglądając telewizji i nie czytając gazet, a znajdując czas na własną, pozytywną energię przed położeniem się do łóżka.

Czy nie zauważałeś, że politycy na krótko przed decydującymi wyborami pobudzają nasze lęki, by móc nam później obiecać, że tylko oni mają w zanadrzu optymalne rozwiązania i że nie powinniśmy się zamartwiać? Przypomnijcie sobie spikera, który prezentuje najbardziej mroczne obrazy świata, a następnie życzy dobrey nocy.

Możesz życzyć sam sobie dobrzej nocy. Twoje życie spoczywa w twoich rękach.

**Jaką korzyść przynoszą ci wszystkie
te cudowne pola rezonansowe,
które stwarzasz, jeśli zaraz je burzysz?**

Jednak wiadomości medialne nie są jedyną rzeczą, która wciąż ogranicza naszą energię życzenia. Przyjrzyjmy się naszym zwyczajom.

Jakie filmy najczęściej oglądasz? Czy są to filmy kryminalne, horrory lub thrillery? A może preferujesz dramaty i tragedie? Czy twój bohater filmowy doświadcza beznadziejnych sytuacji i chorób, śmierci ukochanej osoby lub finansowej ruiny? Pamiętaj o tym, że przemysł filmowy zrobi wszystko, aby w pełni zwojować twój umysł. Rzeczywiście, dobry film potrafi cię zainteresować dopiero wówczas, gdy porusza twoje uczucia. Każdy reżyser i każdy scenarzysta nie chce niczego innego, tylko poruszyć twój świat uczuć. Na to producenci filmowi wydają miliony, zatrudniają całe sztaby specjalistów, abyś oglądając film, mógł zaangażować wszystkie swoje uczucia.

Nasz umysł nie potrafi jednak odróżniać fantazji od rzeczywistości. Nasza podświadomość gromadzi te doświadcz-

nia w swoim spichlerzu i wysyła przyszłe informacje zgodnie z tymi nowymi doświadczeniami.

Pozornie „tylko” przez 90 minut jesteśmy uwikłani w dramaty, w wojny światowe, w głód, w walki o przetrwanie. Jeśli czynimy to częściej, wtedy te problemy zajmują wszystkie nasze myśli i emocje. Jeśli oglądamy wciąż podobne filmy, przyglądamy się wiadomościom lub audycjom specjalnym z miejsc katastrof lub głodu, wtedy stwarzamy w nas olbrzymie pole rezonansowe braku, biedy, katastrofy i lęków.

Czasami – być może aż nadto często – powstające przy tym uczucia są coraz bardziej intensywne i dłużej się utrzymują, niż uczucia tworzone przez nasze życzenia.

Zatem jeśli wciąż:

- czytamy książki o dramatach i morderstwach tylko po to, abyśmy mogli odczuwać wewnętrzne napięcie,
- oglądamy filmy, które przenoszą nas w pole rezonansowe, którego nie chcielibyśmy doświadczać na własnej skórze,
- bez przerwy i nagminnie wysłuchujemy wiadomości, które nas szokują, wywołując wstręt, chcąc obrony przed nimi lub obrzydzenie,

wtedy budujemy takie pole rezonansowe również w nas. Prawo przyciągania działa i identyfikujemy się coraz bardziej z tym, czym nie chcemy być.

Aby unaocznić sobie, że życie może przebiegać zupełnie inaczej, powinieneś zafundować swojemu organizmowi tydzień wspierających energii.

- Postaraj się, abyś czuł się dobrze.
- Sięgaj tylko po budującą lekturę.
- Oglądaj filmy uczące odwagi.
- Słuchaj tylko dobrej muzyki.
- Spotykaj się tylko z ludźmi, których lubisz.

- Pisz pełne miłości listy.
- Zapisuj swoje myсли w pamiętniku.

Wszystkie doznania, którymi ty sam siebie obdarzasz, wpływają na twój system rezonansowy, budzą więc różne emocje i uczucia. Jeśli słuchasz pięknie brzmiącej muzyki lub czytasz dobre książki, twoje usposobienie staje się coraz bardziej radosne, czujesz się lekko, pogodnie, jesteś spokojny.

**Zdążaj w tym kierunku,
gdzie znajdziesz spełnienie swoich pragnień.**

Im częściej coś powtarzasz, tym szybciej stanie się to realne. Odpowiedzialne za to są synapsy w naszym mózgu.

*Za prawdziwe cuda w twoim życiu
jesteś odpowiedzialny tylko ty sam.*

*Wszystko, czego pragniemy,
wszystkie cele, które chcielibyśmy osiągnąć,
są w nas.*

*Właśnie dlatego możemy wejść
w rezonans z postawionym celem.*

*Gdyby nie było tego w nas,
zdarzenie – jakiekolwiek ono jest –
nie wywołałoby w nas vibracji.*

MÓZG MOŻNA KSZTAŁTOWAĆ

*Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy,
ponieważ wiedza jest ograniczona.*

ALBERT EINSTEIN

Najnowsze wyniki badań nad mózgiem znów nas zdumiewają. Tym razem odkryto, że nasz mózg daje się zmieniać. Daje się formować w zależności od tego, jaka jest nasza aktywność. Zmienia się on nie tylko „teoretycznie”, ale także fizycznie. Zmienia się w zależności od tego, jaka myśl nam towarzyszy lub jakie zdobywamy doświadczenia.

Podczas szeregu prób osoby poddawane badaniom wykonywały przez pewien czas nieznaną im czynność. Stwierdzono, że obszar mózgu, który w tym celu był wykorzystywany, przybierał na wielkości, podobnie jak mięśnie po treningu, podczas gdy inne jego obszary, które „leżały odlogiem”, ulegały zmniejszeniu – w rzeczywistości w tym miejscu mózg kurczył się. Jednocześnie powstawały nowe synapsy, tam wzrastała energia, automatycznie aktywizowały się nowe łańcuchy myśli.

Mózg posiada więc umiejętność zmieniania swojej sieci połączeń i wykształcania nowych, kiedy przez pewien czas robimy coś nowego lub myślimy o czymś nowym.

**W ciągu krótkiego czasu nowa aktywność,
nowe myśli lub nowe przekonania
stają się prawdą.**

Mózg zmienia się.

- Jeśli przez pewien czas myślimy o określonych sprawach lub pozostajemy przez pewien czas w określonej aktywności, zwiększa się odpowiedzialny za to obszar mózgu.
- Inne obszary mózgu, które „leżą odlogiem”, a więc nie są wykorzystywane w tym czasie, zmniejszają się.

Odpowiedzialne za to neurony zmieniają swoje funkcje, aby nowe, odpowiednie sygnały elektryczne – a tym samym także informacje – były znacznie szybciej i łatwiej transportowane dalej.

Nauka znalazła dla tej zaskakującej zdolności mózgu do pełnej zmiany specjalną nazwę: plastyczność mózgu.

Naprawdę fascynuje nas to, że w każdej chwili możemy stworzyć nową rzeczywistość dla naszego życia. Nasz mózg reaguje na nasze myśli i wytwarza odpowiadające im neurony.

**Możemy naszemu umysłowi,
a tym samym i naszej przyszłości,
nadać każdy kierunek.**

Jeśli więc trenujemy przez pewien czas, stosując nowe sposoby myślenia, aktywując nasze dotychczas „odpoczywające” części mózgu, nasze doświadczenia w przyszłości mogą przebiegać zupełnie inaczej.

- Przez nowe sposoby myślenia i nasze działania możemy aktywować nowe komórki nerwowe mózgu.
- Funkcje neuronów mogą się zmieniać, mogą powstać nowe połączenia, a obszary, których nie używamy – np. mające związek z naszymi wątpliwościami i negatywnymi myślami – stają się coraz mniejsze i mało ważne.
- Możemy naszemu życiu nadać zupełnie nowy kierunek.

- Nawet nasze przekonania mogą się w pełni zmienić, jeśli tylko skierujemy przez pewien czas nasze myślenie w nowym, oczekiwany kierunku.
- Jeśli zmieniają się nasze przekonania, zmienia się całe nasze życie.

Teraz rozumiemy, dlaczego tak ważne jest sprawdzanie naszych przyzwyczajeń i powtarzanie przez pewien czas określonych czynności. Afirmacje, którymi się zajmiemy dokładniej w następnym rozdziale, nabierają z tego punktu widzenia nowego znaczenia.

Jednak nasz mózg potrzebuje nieco czasu, aby się zmienić. Jeśli komórki nerwowe zostaną celowo pobudzone, wytwarzają one nowe połączenia z komórkami sąsiednimi, i to w ciągu kilku minut. Budują „małą drogę”. Zanim jednak ta droga stanie się „przejazdna”, a więc możliwa będzie wymiana informacji, mija dzień. Neurobiolodzy z Instytutu Maxa Plancka wyliczyli, że nasze komórki mózgowe potrzebują do 24 godzin, by wymienić informacje, korzystając z nowo zbudowanego miejsca kontaktowego.

Wszystko, co nowo wyuczone, potrzebuje również czasu. W ciągu pierwszych ośmiu godzin tworzą się małe rozgałęzienia, w następnych godzinach zapada decyzja, czy mają one być dalej tworzone i czy należy im nadać charakter trwałej.

Jeśli jednak chcemy zachować nowe informacje, potrzebujemy ich świadomych powtórzeń. Jest to proces uczenia się, który manifestuje się w mózgu przez częste powtarzanie. Praktyka czyni mistrza! Także i w ten sposób można wyjaśniać, dlaczego afirmacje lub przekonania o pozytywnych treściach powinny być tak często powtarzane.

**Tylko konsekwentne zajęcie się nowym,
oczekiwany przekonaniem pozwala nam
wyprzeć stare, niechciane wzorce.**

Ku swemu zaskoczeniu stwierdzili to również neurologodzy: nasz mózg potrafi zapomnieć o starych przekonaniach.

Jeśli nowa „droga” – zwana w języku neurologów wypustką nerwową – dotrze do miejsca, z którym zostało nawiązane już inne połączenie, to istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że nowe połączenie wyprze stare.

Neurolog Valentin Nägerl z Instytutu Neurobiologii Maxa Plancka twierdzi, że to może wiązać się z zapominaniem o rzeczech starych podczas nauki nowych¹³.

Jednak do tego, czego nauczyliśmy się wcześniej, łatwiej sięgnąć niż do rzeczy dopiero co poznanych. Może to być oznaką tego, że stare, wyparte połączenia nie zostały całkowicie wymazane i przy zwiększym zapotrzebowaniu ponownie się uaktywniąją.

To odkrycie pokazuje bardzo wyraźnie, że w każdej chwili naszą wolą i świadomością jesteśmy w stanie zmienić naszą koncepcję życia. Potrzeba tylko nieco czasu, cierpliwości i konsekwentnego powtarzania wytyczonych celów – wtedy nasz mózg buduje nowe połączenia.

A zatem, co nowego ma powstać w twoim życiu?

¹³ Zob.: <http://idw-online.de/pages/de/news221768>

*Wszystkie wyartykułowane życzenia i afirmacje
 służą tylko jednemu celowi:
 przeprogramowaniu naszego pola rezonansowego.*

*Chodzi zatem zawsze o to,
 by wyłączyć stare, negatywne wzorce przekonań
 i ich oddziaływanie na nasze życie,
 tworząc nowe, pozytywne pola rezonansowe.*

SIŁA AFIRMACJI

Zmień się, a zmieni się świat.

PRZYSŁOWIE MALTAŃSKIE

Afirmacje są pozytywnie sformułowanymi zdaniami, które stale się powtarza – jak mantrę. Jest to ciągłe potwierdzanie wzmacniające nasze cele życiowe. W rzeczywistości znaczą one o wiele więcej. Przy pomocy afirmacji stworzymy najszybciej idealne pole rezonansowe dla naszych życzeń i przeprogramujemy świadomie nasz mózg, bowiem można je stosować wszędzie i o każdej porze.

**Afirmacje pomagają nam najszybciej
przetransformować nasze przekonania.**

Afirmacje, wciąż powtarzane w myślach lub wypowiadane, wędrują głęboko do naszej podświadomości, zmieniając całkowicie naszą postawę, a – jak już wiemy – także nasz mózg.

I to jest najgłębszy sens afirmacji. Nasz umysł zaczyna wygaszać stare programy i porządkować nowe. Zastępujemy więc nasze dotychczasowe negatywne, sabotujące nas wzorce i przekonania nowymi, pozytywnymi.

Ważne jest tylko, byśmy nasze afirmacje obdarzali absolutną ufnością. Każdy z nas musi je czuć całym sobą, ponieważ przyciągamy do swego życia to, co naprawdę czujemy i w co rzeczywiście wierzymy.

Praca z afirmacjami

- Każde zdanie zawierające afirmację jest jak wysłany rozkaz do naszej podświadomości.
- Afirmacje przekształcają twoje stare przekonania.
- Te nowe przekonania są przyjmowane przez serce i DNA i są wysyłane dalej.
- Komunikujemy się ze wszystkimi i ze wszystkim na świecie przez nasze przekonania. To dzieje się w tym samym czasie, bez jakichkolwiek ograniczeń, na zupełnie innej płaszczyźnie, w tzw. hiperprzestrzeni.
- Zgodnie z prawem rezonansu do twojego życia przyciągane jest wszystko, co współbrzmi z twoimi nowymi przekonaniami.

Nasze życzenia lub afirmacje pomagają nam nie tylko w ukrankowaniu naszej świadomości na konkretny cel, lecz oddziałują na naszą całą osobowość. Zmieniają naszą wiarę, czyniąc z niej nasze życie i wysyłając je jako wiązkę energii w świat. Stare powiedzenie, że wiara przenosi góry, zyskuje w tym kontekście nowy wymiar.

Jakie afirmacje są najlepsze?

Nie można na to pytanie udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Dla każdego jest inna, ponieważ każdy z nas ma inne życzenia, pragnienia i cele – i oczywiście także różne blokady.

Wyszukaj po prostu te afirmacje, które uważasz za najlepsze dla siebie i przy których czujesz najmniejszy opór. Każda afirmacja powinna cię obdarzyć ciepłym, przyjemnym i bezpiecznym uczuciem. Jeśli zauważysz, że pojawiają się jakieś lęki lub jeśli ty sam sobie nie wierzysz, zmieniaj afirmacje tak długo, aż będziesz mógł o nich pomyśleć bez obaw i wypowiedzieć je bez oporu.

**Afirmacja powinna przychodzić ci łatwo
i obdarzać cię siłą.**

Natomiast jeśli zauważysz, że cię to mączy i że zmuszasz się do wysiłku, zrób w myślach krok wstecz. Jeśli Twoja afirmacja brzmi np. *Mam prawo być bogaty*, a zauważasz, że ciągle utrzymujące się wątpliwości torpedują Twoje życzenie i wewnętrznie wcale nie jesteś przekonany o tym, że powinieneś mieć pieniądze, wtedy zmień swoją afirmację. Być może w Twoim przypadku lepiej będzie brzmieć: *Być bogatym jest w porządku lub Lubię pieniądze*.

Jeśli wypróbujesz kilka afirmacji, szybko odkryjesz, gdzie w Tobie kryją się blokady i negatywne przekonania.

Najlepiej znaleźć przekonania, które dobrze do Ciebie pasują i posiadają według Ciebie największą siłę. Ważne, byś czuł prawdziwość Twojej afirmacji i żebyś miał poczucie szczęścia.

Wielu ludziom z niewiarygodnym trudem przychodzi stwierdzenie: *Zasługuję na miłość*. Być może zbyt długo pozostawali dotychczas w przekonaniu, że są tego przeciwieństwem i otrzymywali niejednokrotnie tego potwierdzenie.

Aby nie „przeładować się” nadmiernie afirmacjami, a więc nie wyjść z rezonansu, wątpiąc w siebie i wytwarzając przeciwnawe wibracje, można zbliżyć się do afirmacji stopniowo, krok po kroku. *Lubię się lub Lubię się coraz bardziej* mogą być sformułowaniami, które odczuwać będziemy znacznie głębiej bez wytwarzania wewnętrznego oporu.

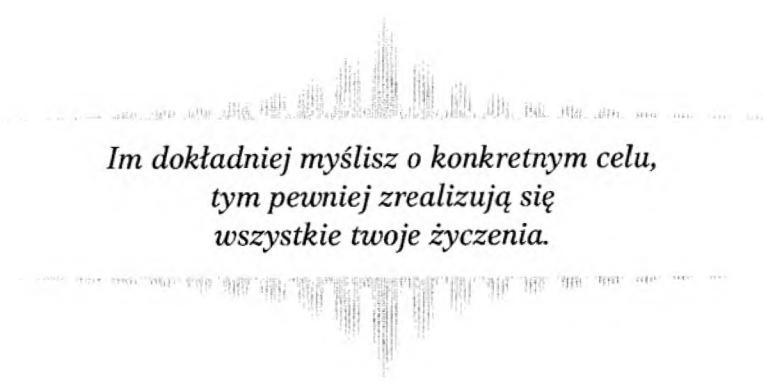
Jak korzystać z afirmacji?

Gdy znalazłeś już swoją (najlepszą dla siebie) afirmację, możesz ją powtarzać w myślach lub głośno ją wypowiadać. Zaufaj sobie, bowiem ufność jest teraz w Tobie. Możesz korzystać z afirmacji jak z mantry. Jeśli czujesz, że obdarzyłeś już swoje życie wystarczającą siłę, możesz je powtarzać od czasu do czasu. Jeśli jednak zauważasz, że znów zwątpienie pojawia się w Twoich myślach, zwróć się ponownie do swojej afirmacji i powtarzaj ją, aż odczujesz siłę i spokój, które z niej płyną. W ten sposób wchodzisz znów w rezonans z Twoim życzeniem, odrzucając zwątpienie.

Obdarzanie afirmacji zwiększoną siłą

Wysyłaną energię możemy znacznie wzmacnić, jeśli afirmacje ukierunkujemy na wysyłanie. Powinniśmy zatem podczas afirmacji myśleć o tym, że wysyłamy energię. Stajemy się nadajnikiem. Jesteśmy nadajnikiem. Podobni do nadajnika radiowego wysyłamy energię – przez nasze serce, nasze DNA i nasz umysł – i każdy, kto jest gotowy do odbioru naszej energii, odbierze ją.

Im klarowniejsza energia, tym łatwiej może być odebrana. Im bardziej twoja afirmacja dotyczy ciebie i im bardziej się z nią identyfikujesz, tym intensywniej jest wysyłana energia.



*Im dokładniej myślisz o konkretnym celu,
tym pewniej zrealizuję się
wszystkie twoje życzenia.*

STWÓRZ OBRAZ SWEGO ŻYCZENIA

*Nie dzieje się nic,
czego nie poprzedzałoby marzenie.*

CARL AUGUST SANDBURG

Afirmacje są bardzo silnym środkiem utrzymującym nas ciągle w rezonansie z naszymi życzeniami, ale nie jedynym – istnieje jeszcze wiele innych możliwości wysyłania właściwej energii siłą myśli. Istotne jest tylko, żebyśmy identyfikowali się z naszym życzeniem i zajmowali się nim, a więc utrzymywali stworzone przez nas pole rezonansowe.

Życzenie, które w gruncie rzeczy jest procesem, jest jak kosmiczna maszyna poszukiwawcza, która wyszukuje podobne pola energetyczne. A ponieważ podobne przyciąga podobne, przywołujemy w ten sposób do siebie spełnienie naszych życzeń. Zajmując się naszym życzeniem, zmieniamy też sami siebie i stajemy się coraz bardziej gotowi do odbioru naszegożyczenia.

Im dłużej i intensywniej zajmujemy się naszym życzeniem, tym bardziej intensywna i trwała jest energia, którą wysyłamy na zewnątrz i przesyłamy do naszej podświadomości. Być może wygląda to na jakąś pracę, którą musimy wykonać, ale w rzeczywistości nie jest tu potrzebny żaden nasz wysiłek. Wchodzić w rezonans odbywa się łatwo, bez nakładu sił. Jest to najlepsze rozwiązanie, ponieważ jesteśmy podczas tego procesu całkiem odprężeni. Im łatwiej nam to przychodzi, tym lepiej.

Istnieje wiele sposobów, aby to osiągnąć. Możemy np. stworzyć całkiem osobisty obraz życzenia, pewien rodzaj kolażu

naszego życzenia. Zresztą jest to technika przeze mnie preferowana. Pozwala mi to łatwiej pozostać w rezonansie.

- Powycinaj z gazet, czasopism i kolorowych magazynów wszystko to, co chciałbyś mieć w życiu – cokolwiek by to było. Nadają się do tego wszystkie obrazy, rysunki lub zdjęcia, które pozostają w związku z twoim życzeniem. Nie ograniczaj się do kilku rzeczy, które chciałbyś mieć w życiu. Może jest to komputer, rower, dom, suknia, samochód. Może wiele rzeczy naraz: mieszkanie, rolki, torba, łódź, urlop, wymarzony partner lub pieniądze.
- Cokolwiek chciałbyś mieć w swoim życiu, znajdzie się na obrazie. Stwarzamy kolaż. Możesz też na nim sam malować lub pisać. Wybór formatu pozostawiam tobie. Istotne jest, abyś ten obraz – a raczej swoje życzenia – miał zawsze przed oczami i zajmował się nim. Zawsze, kiedy upragnione rzeczy stają ci przed oczami, twoja podświadomość już z góry się cieszy. Zaczynasz wówczas coraz bardziej akceptować to, czego sobie zażyczyleś. Identyfikujesz się ze swoimi życzeniami. Zblizasz się coraz bardziej do swoich celów. Nie są już nieosiągalne. I nagle spełniają się. A ty uważasz to za oczywiste, ponieważ były one już przez dłuższy czas częścią ciebie. Teraz możesz powitać je w swoim życiu.
- Powieś ten obraz u siebie w domu, abyś miał z nim codziennie kontakt.
- Być może pojawi się coś nowego lub sam dołożysz jeszcze kilka szczegółów.
- Im dłużej twój umysł i twoje wyobrażenia są na tym skupione, im bardziej się tym zajmujesz, tym szybciej zostanie to przyciągnięte do twojego życia.
- Im bardziej z góry się tym cieszysz, tym silniejsza jest wysyłana energia.
- Połącz się z tym obrazem. To twoja wspaniała przyszłość.
- Szczęście ci się należy.

Istnieje oczywiście wiele wariantów obrazów życzeń.

- Możesz np. umieścić siebie w środku i wypisać pozytywne cechy. Także komiksowe dymki wyglądają zabawnie. Wpisz tam wszystkie swoje cele i wizje! Możesz tam zanotować wszystkie twoje talenty, także te ukryte.
- Często jesteś zaskoczony i pozostajesz pod wrażeniem tego, co już potrafisz i jak wiele pozytywnych cech masz do dyspozycji. Może jesteś dobrym organizatorem, a może jesteś bardzo komunikatywny? Może chciałbyś stać się bardziej samodzielny, a może powrócić do życia zawodowego? Namałuj lub napisz na kolażu wszystko, co ciebie dotyczy i co chciałbyś urzeczywistnić.

**Obraz życzeń jest zaprogramowanym przez ciebie
twoim polem rezonansowym.**

Wspomniałem już, że jest to także pogodny i miły sposób utrzymania swoich życzeń we własnym polu rezonansowym.

Jakiś czas temu moja żona Michaela przygotowała taki kolaż z dymkami dla mnie. Nazywany jest on także *mindmappingiem* – mapą myśli. Napisała moje nazwisko w środku, a wokół wszystkie moje cele i wizje. Ten obraz powiesiłem w pobliżu mojego biurka na korkowej tablicy. Każdego dnia spoglądałem na niego, kiedy pracowałem, czytałem książkę lub rozmawiałem przez telefon. Czasami przyglądałem mu się zupełnie nieświadomie, czasami – celowo.

Po niespełna dwóch latach wszystkie moje cele zostały osiągnięte – także te, które wówczas wydawały się daleką przyszłością. Każdego dnia byłem mniej lub bardziej świadomie w łączności z moimi celami i w ten sposób na nowo porządkowałem coś w sobie. Niektóre przedsięwzięcia wywoływały we mnie wówczas lęk. Nie wiedziałem, czy im sprostam. Dziś rozumiem ich sens.

Wiele rzeczy przychodzi nam z łatwością. Im mniej siły używamy, tym bardziej jesteśmy wyluzowani. Im bardziej jesteśmy wyluzowani, tym mocniej tkwimy w pozytywnym rezonansie.

- Sporządz własny kolaż życzeń i zaobserwuj, co się dzieje.

*W upragniony rezonans
wchodzi się tylko na luzie.
Tylko wtedy przychodzą do głowy
genialne, cudowne rozwiązańia.*

PRZYŚPIESZANIE STWARZANIA POLA REZONANSOWEGO

*Uczyń najpierw to, co konieczne,
później to, co możliwe,
a nagle uporasz się z tym, co niemożliwe.*

FRANCISZEK Z ASYŻU

Pamiętajmy: podczas procesu „życzeniowego” najważniejsze jest nasze przekonanie. Jeśli jesteśmy o czymś przekonani, nasze serce wysyła energię z siłą pięć tysięcy razy większą niż mózg i wytrwale buduje właściwe pole rezonansowe. Także nasze DNA komunikuje się ze wszystkim poprzez to, w co wierzymy w głębi naszego serca.

Co się jednak dzieje, kiedy nie wierzymy tak bardzo w spełnienie naszego życzenia? Często jesteśmy przekonani, że wyrażamy nasze życzenie bardzo intensywnie, precyzyjnie i bardzo szczegółowo, ale nie zauważamy, że w tym samym czasie stwarzamy wizje i obrazy naszych ograniczeń i braków.

Ale te obrazy przecież też nie są niczym innym niż procesem twórczym. Stwarzamy i manifestujemy nasze ograniczenia. Przyciągamy do siebie te niechciane rzeczy. Budujemy pole rezonansowe braków i przyciągamy je do naszego życia. Często te wątpliwości ukryte są w pytaniach: *Kiedy to wreszcie się spełni?* lub *Jeszcze się nie spełniło?* *Czy robię coś złego?*

Dopóki nosisz w sobie obrazy i uczucia zwątpienia lub niecierpliwości, twoje życzenie jest nieobecne i obdarzasz tę nieobecność energią. Tym samym ograniczasz swoje życzenie. Odwołujesz je, dopiero co je stworzywszy.

**Jeśli zajmujemy się brakiem,
stwarzamy pole rezonansowe braku.
Kiedy zajmujemy się pełnią czegoś,
stwarzamy pole rezonansowe pełni.**

Niekiedy trudno nam przekonać się w 100 proc., bez cienia wątpliwości, że życzenie się spełni. Istnieje jednak wspaniała metoda, by stosunkowo szybko utożsamić się z własnym przekonaniem! Zaczynamy w znany już sposób.

- Opisz najpierw na papierze swoje obecne pragnienie.
- Następnie stwórz sobie obraz tegoż życzenia, tak jak robiłeś to dotychczas. Jak się czułeś, kiedy twoje życzenie się spełniło?
- Przyglądamy się sobie, jak łatwo lub jak trudno przychodzi ci stwarzanie tych obrazów? Może odczujesz opór w sobie, może zwątpienie i niecierpliwość, które w sobie nosisz, ponieważ pragnienie (jeszcze) się nie zrealizowało.

W przekroczeniu tego progu pomagamy sobie, kiedy naszym wizjom pozwalamy przejść przez doświadczenie fizyczne. A to najłatwiej zrobić dzięki „grze przekonań”, którą chętnie i często stosuję na moich seminariach.

Pracujemy wtedy najczęściej w grupach czteroosobowych. Kiedy zapiszemy już swoje życzenie i wyobrażymy sobie jego obraz, opowiadamy drugiej osobie, co już mamy. Nie informujemy, czego sobie życzymy; nie mówimy: *Życzę sobie wspaniałego partnerstwa*, lecz: *Mam wspaniałe partnerstwo*. Opowiadamy innym, jak cudowny jest nasz partner.

Informując w ten sposób innych o tym, manifestujemy naszą energię znacznie trwalej. Przekonujemy nie tylko innych o naszym stanie, lecz także samych siebie.

**Z czysto myślowego doświadczenia
rodzi się doświadczenie fizyczne.**

To ćwiczenie, którego zadaniem podczas moich seminariów jest przyśpieszenie energii życzenia, możesz równie dobrze wykonać sam.

- Przez wyrażenie swoich życzeń w najpiękniejszych, barwnych obrazach twoja siła wyobraźni intensyfikuje się.
- Przejdź przez mieszkanie i opowiedz swoim wyimaginowanym przyjaciołom, jak cudownie ziściło się twoje życzenie. Z pełną siłą przekonywania informujesz, jak jest wspaniale i przyjemnie.
- Nie zajmujesz się już brakiem lub nieobecnością twojego życia. Przenosisz siebie w świat pełni, w świat obfitości i tym samym łączysz się z pełnią i obfitością.
- Staraj się, by twój głos brzmiał bardziej miękko i przyjemnie. Twoje ciało przejmie vibracje twojego głosu. Zaczniesz wówczas identyfikować się czysto fizycznie ze spełnieniem swego życia.
- Jeśli życzysz sobie np. wspaniałego partnerstwa, opowiedz swoim wyimaginowanym przyjaciołom, jak piękne już jest twoje partnerstwo – harmonijne, bogate, lekkie, pełne i pogodne. Opowiadaj, jak często się śmiejesz, jak zmysłowe i romantyczne są twoje noce, jak wiele zrozumienia odnajdujesz w partnerze itp. Wszystko, czego sobie życzysz, już się spełniło i przedstawiasz to w najpiękniejszych, pełnych kolorów barwach.
- Jeśli chcesz stworzyć pole rezonansowe dla swojego nowego mieszkania, poinformuj innych, jak pięknie urządziłeś swoje mieszkanie, jak mili są twoi sąsiedzi, jak dobrze czujesz się w ich sąsiedztwie, jaki fantastyczny widok roztacza się z twojego balkonu itp.
- Ciesz się i śmiej się, pokaż całe swoje szczęście.
- Następnie usiądź raz jeszcze w ciszy i przywołaj znów obraz swojego życia. Wejdź ponownie w swoją wyobraźnię.
- Odczuj różnicę pomiędzy pierwszym wyobrażeniem a tym ostatnim. Czy udało ci się łatwiej zbudować ten obraz?

- Czy przychodzą ci do głowy dalsze szczegóły? Może przybyło więcej barw? A może są nawet zapachy, które potrafisz odczuć? A słowa? Czy wzmagły się uczucia? Możliwe, że zauważysz, iż twoja radość jest bardziej intensywna.
- Jeśli tak się stało, poinformuj o tym następnym razem swoich wyimaginowanych przyjaciół.

Im częściej i intensywniej to robisz, tym większe i potężniejsze będzie twoje pole rezonansowe, które wytwarzasz, i tym szybciej zrealizuje się upragnione zdarzenie.

Ponadto sprawia ci to radość. Jak myślisz, jak często przechodziłem przez swoje mieszkanie i opowiadałem moim wyimaginowanym przyjaciołom, co już się spełniło w moim życiu w kontekście życzeń? Dużo wcześniej, zanim zaistniało to rzeczywiście w moim życiu, odczuwałem radość, widziałem rezultaty i w ten sposób umacniałem własne przekonanie.

Być może początkowo twój umysł będzie ostrzegał cię, że takie zachowanie jest zbyt infantylne. Jednak wkrótce razem z tobą będzie się cieszył z wydarzenia, a następnym razem będzie współdziałał z radością.

Tworzenie jest grą energii.

Im swobodniej do tego podchodzimy, tym osiągamy lepsze rezultaty.

UZDRAWIAJĄCA SIŁA DŹWIĘKÓW

*Muzyka jest większym objawieniem
niż wszelka mądrość i filozofia.*

LUDWIK VAN BEETHOVEN

Wiedza o rezonansie i jego oddziaływaniu jest prastara. Już starożytni Egipcjanie, a także Platon i Pitagoras, znali wzajemne oddziaływanie dźwięków. Pitagoras nauczał, że dźwięki i muzyka podlegają określonym rytmicznym porządkom i że wibracje wywierają wpływ na zdrowie ludzi i zwierząt. Mówiąc o „muzyce sfer” i rozwiniął naukę o harmonii, która opisuje oddziaływanie otaczającego nas świata i konstelacji gwiazdowych na nasz organizm.

Nic zatem dziwnego, że i współcześnie nauka próbuje bardzo intensywnie badać oddziaływanie dźwięku i wszelakich drgań na nasze ciało, duszę i umysł.

Przyrodnik i lekarz Hans Jenny wykazał np., że każda jedynca komórka posiada własną częstotliwość drgań i własną振动ę.

**Częstotliwość drgań lub wibracja każdej komórki
daje się zmienić przy pomocy dźwięków.**

Zatem pozostaje ona w zależności lub w rezonansie z danymi dźwiękami. Można sobie łatwo wyobrazić, jak reaguje nasz cały system na muzykę. Gdy słuchamy wspaniałej, podniosłej muzyki, każda komórka w naszym ciele rozkwita olśniewającą pięknością.

**Im bardziej harmonijna i czysta jest muzyka,
której słuchamy,
tym bardziej my sami wchodzimy w rezonans
z pięknem i wdziękiem.**

To uniwersalne prawo harmonii opiera się na dźwiękach wysokich. W dźwiękach wysokich kolejność interwałów jest określona. Harmonijne współbrzmienie zawsze kojarzy się z dźwiękami wysokimi. Oktawa jest pierwszym czystym interwałem dającym wrażenie tego samego, lecz wyższego dźwięku, będąc jednocześnie najbardziej energetycznym. Kwinta jest drugim czystym interwałem. Te odległości znajdują często zastosowanie np. w muzyce sakralnej. Powstające wówczas współbrzmienie nazywane jest harmonią uniwersalną.

Współczesna nauka odkryła, że właśnie tony wysokie są tymi, które mogą ludziom pomóc w najlepszy sposób dostroić się do uzdrawiającego wzorca częstotliwości.

Organizm człowieka jest często porównywany do instrumentu muzycznego, bowiem jest w nas rzeczywiście swoisty instrument dostrajający się do danej częstotliwości i odpowiednio zmieniający swoją formę lub swój wzorzec.

- Możemy dość łatwo zharmonizować się wewnętrznie, słuchając przyjemnej muzyki lub przysłuchując się dźwiękom poszczególnych instrumentów.
- Misy dźwiękowe należą do instrumentów, które szybko harmonizują nasze całe ciało z naszą duszą.
- Jeśli nie jesteśmy sami w wewnętrznej harmonii, jeśli czujemy zmęczenie lub napięcie, często wystarczy tylko kilka minut, by poddać się dźwiękom płynącym z misy i osiągnąć równowagę.
- Wspaniałe jest to, że nie trzeba długo poznawać tego instrumentu. Kładziemy misę na płaskiej dłoni i przesuwamy drewianą pałeczką wzdłuż jej obrzeża, aż misa zaczyna drgać.

- Bardzo szybko odczuwamy nie tylko jeden dźwięk, lecz wiele innych, m.in. tony wysokie, które również wspierają. W ciągu zaledwie kilku minut nasz system na nowo harmonizuje się. Choć dla wielu może wyglądać to na cud, nie jest to niczym innym niż wejściem w rezonans ze świętym porządkiem i harmonią.
- Również zwykłe kamertony można wykorzystać do odprężenia. Stwierdzono, że kamertony z różnymi częstotliwościami udrażniają kanały płynu mózgowo-rdzeniowego, płynu niezwykle ważnego dla naszego systemu nerwowego. W przypadku prostego kamertonu prawie cudem jest to, że działa on na poziomie nieświadomym. Nie musimy się nad tym zastanawiać, nie musimy niczego rozumieć, jedynie dźwięk reorganizuje nasze całe pole rezonansowe. Wchodzimy znów w harmonię ze sobą.
- Wsłuchując się w dźwięk kamertonu, zmieniają się nasze myśli i uczucia, a nasze ciało przyjmuje całkiem nową postawę. Nie trudząc naszego umysłu, jesteśmy znów bardzo szybko w jedności ze sobą.
- Wszystkie dysharmonie w naszym organizmie mogą zniknąć i wejść w rezonans z częstotliwością uniwersum.
- Może się tak wydarzyć, że np. nagle pojawią się nowe idee, pomysły lub rozwiązania problemów, które wcześniej nie przychodziły nam do głowy.
- W całkowitym odprężeniu można przyjrzeć się starym wzorcówcom oraz zranieniom i uwolnić je.

Nic nie sięga głębiej i nic nas bardziej nie porusza niż połączenie z uzdrawiającym rezonansem. Może odczujesz potrzebę, by nabyć kamerton lub misę. Po prostu wypróbuj je, zwłaszcza kiedy jesteś zmęczony lub spięty, wściekły lub wyprowadzony z równowagi. Uderz wtedy w kamerton, wsłuchaj się w dźwięk i zobacz, co się dzieje.

Czasami bardzo łatwo zwiększyć wibracje w naszym polu rezonansowym.

PODARUJ SOBIE SZACUNEK I UZNANIE

Wszystko zależy od sposobu myślenia.

*W myśli wszystko ma początek,
wszystko jest stamtąd wyprowadzane i tam stwarzane.*

*Kto źle mówi lub czyni,
podąża za nim cierpienie
jak wóz za zwierzęciem pociągowym.*

BUDDA

Istnieje jeszcze jedna bardzo prosta i efektywna metoda zbudowania naszego pola rezonansowego. Im wyższe są wibracje w naszym polu rezonansowym, tym bardziej klarowna i bardziej pozytywna jest wysyłana przez nas energia. Im wyższe wibracje, tym mniejsze szanse przebicia się ma smutek, zwątpienie, beznadzieja.

Najszybszym sposobem stworzenia optymalnego pola rezonansowego jest:

- Pochwała samego siebie!

A nie jest to takie proste, jak się na pierwszy rzut oka wydaje. Zazwyczaj kryjemy się ze swoimi osiągnięciami. Prawdopodobnie większości z nas wpojono, że samochwałstwo to coś niedobrego. Wielu z nas od dzieciństwa słyszało przysłowia: *Nie należy chwalić dnia przed zachodem słońca; Kto się chwali, ten się gani; Gdy mysz ma się zbyt dobrze, wieczorem złapie ją kot; Kiedy osioł ma się dobrze, idzie na lód skakać lub Py-*

cha poprzedza upadek. Te i jeszcze inne „porady” były filarami naszego wychowania. Wszyscy z pewnością znamy podobne stwierdzenia, które ograniczały naszą radość i pozwalały utrzymać nas pod kontrolą.

W pewnym momencie zaczęliśmy przejmować te reguły jako własne prawdy i sami się ograniczać. Takie zachowania stały się na tyle normalne, że przerzuciliśmy tę miarkę na innych. Jeśli ktoś pokazuje swoje osiągnięcia z dumą lub kiedy wyraża z tego powodu radość w otwarty sposób, nierzadko używamy tych samych ocen, które wcześniej stosowano do nas. Nic dziwnego, ostatecznie byliśmy skłaniani do samokrytyczmu. Gdy byliśmy dumni ze swoich osiągnięć, nader często mogliśmy usłyszeć, że nie powinniśmy być próżni, aroganccy i nie powinniśmy wynosić się nad innych.

Nie jesteśmy więc przyzwyczajeni do tego, by chwalić samych siebie.

**Tak dalece udoskonaliliśmy
samokrytyczne spojrzenie,
że nie wierzymy nawet innym,
kiedy nas chwalą.**

Nie potrafimy więc już być dumni z siebie i odrzucamy każde możliwe uznanie ze strony innych. Jak sądzicie, jakie pole rezonansowe wytwarzają taki sposób myślenia i postępowania? Czy myślicie, że w ten sposób przyciągacie do swojego życia coś, z czego moglibyście być dumni? Z pewnością nie! Zatem najwyższa pora zrezygnować z tej postawy, zwłaszcza jeśli chcemy zdobyć w życiu uznanie i szacunek.

Jak głęboko tkwi w nas to dołączające nas zachowanie, widać wciąż podczas moich seminariów. Kiedy proszę uczestników, aby zebrali się w czteroosobowe grupy, a następnie przez minutę opowiadali pozostałym, co jest w nich nadzwyczajnego i godnego miłości, najczęściej dzieje się to samo. W pierwszej

chwili pojawia się w ich oczach prawie przerażenie. Nic dziwnego. Co jest w nas złego, co jest w nas strasznego – na ten temat wiemy wszystko i moglibyśmy bardzo długo i dokładnie opowiadać. Nawet przez cały dzień. Ale jeśli mamy opowiedzieć, co jest w nas wspaniałego, nadzwyczajnego, to już staje się bardzo trudne.

Kiedy opadnie pierwszy lęk, większość osób zaczyna się śmiać. W tym przypadku śmiech nie jest niczym innym niż grzecznym sposobem obrony. Jeśli się z czegoś śmiejemy, nie musimy tak naprawdę zagłębiać się w dany temat.

Gdy śmiech ustaje, większość uczestników zaczyna z niepewnością ćwiczenie. Niektórzy niesamowicie się ociągają. Niełatwo jest wyciągnąć swoje zalety i opowiedzieć o nich innym. Ale po pewnym czasie w całej sali panuje niewiarygodna żywiołówkość, a wiele osób nie chce zakończyć swych opowieści. Poziom energii jest tak wysoki, że często z trudem udaje mi się przywrócić spokój.

Gdy uczestnicy zamieniają się miejscami, kolejna osoba opowiada pozostałym, co jest w niej interesującego. Podczas każdej kolejnej zamiany euforyczny nastrój wzmagany się. Na koniec wszyscy są tak bardzo rozweseleni, że śmieją się, przyznają sobie rację i widać ich promieniące szczęściem twarze.

Co takiego się zdarzyło? Przecież tylko przez chwilę opowiadaliśmy pozostały, co w sobie szczególnie lubimy. Nic więcej się nie stało. Skąd więc ta euforia? To proste – ona tkwi w nas. Ona zawsze w nas była. Tylko o niej zapomnieliśmy. Trzymaliśmy ją w ukryciu, niekiedy nawet przed sobą. Nierazdrok tłumiliśmy ją całkiem świadomie.

Kiedy uwalniamy tę cudowną energię, czujemy w pełni jej siłę, jak nigdy dotąd. Uwolniona wznosi się ku górze. Tak, to wspaniałe – czuć i móc pokazać, kim naprawdę jesteśmy.

Jeśli chcesz stworzyć pole rezonansowe pełne uznania i szacunku, możesz też sam wykonać opisane ćwiczenie.

- Opisz na kartce albo lepiej w swoim notesie wszystko to, z czego w skrytości ducha jesteś dumny.
- Pamiętaj! Jest wiele rzeczy, które ci się udało.
- Podkreśl wszystkie swoje zalety.
- A następnie przemyśl to ponownie. Z czego jeszcze mógłbyś być dumny, gdybyś tego nie ukrywał?
- Zrób głęboki wdech i wydech. Przeczytaj powoli swoją listę.
- Wczuj się w siebie – zobacz, jak się z tym czujesz.
- Poczuj tkwiącą w tobie siłę. Czuj swoją nieposkromioną dumę. Poczuj, ile radości sprawia Ci to, że jesteś dumny z samego siebie. To wspaniale tak wiele osiągnąć!
- Uzupełniaj swoją listę, kiedy tylko będziesz tego chciał. Noś ją zawsze przy sobie. I zawsze, kiedy tylko przyjdzie ci coś do głowy, dopisz. Im intensywniej będziesz się tym zajmował, tym więcej przypomnisz sobie w następnych dniach.

Będziesz zdumiony, jak wiele udało ci się w dotychczasowym życiu dokonać. Im więcej przyjdzie ci do głowy, tym lepiej, ponieważ wszystkie te „odkrycia” są twoim obecnym i przyszłym potencjałem. Jesteś zdolny do tego wszystkiego, także i dziś. Być może tylko zapomniałeś. Nieświadomie odciałeś się od tej energii. Pamiętaj, jeśli odłączamy się od niej, nie możemy już nią dysponować.

Połącz się więc ponownie z tą energią. To bardzo proste. Kiedy sobie to przypominasz, kiedy przychodzi tamto wspaniałe uczucie, bo przywołujesz tamte obrazy – łączysz się ze wszystkimi swoimi umiejętnościami.

- Połącz się ze swoimi minionymi sukcesami.
- Ten potencjał możesz od razu przywołać tu i teraz. Czynisz to, kiedy zaczynasz siebie chwalić: *To jestem ja! Ja to potrafię! Jestem zdolny do tego!*
- Energia staje się silniejsza, kiedy powtarzasz to na głos, najlepiej przed lustrem.

**Jeśli nie szanujemy samych siebie,
nikt nas nie będzie szanował.**

Jest możliwość wzmacnienia opisanego wcześniej ćwiczenia. Bardzo często przeprowadzam je podczas moich seminariów.

Wzmocnienie następuje, kiedy mówimy drugiej osobie o tym, co uważamy w niej za nadzwyczajne. Wyznajemy jej, dlaczego ją lubimy, co znajdujemy w niej sympatycznego i co pozytywnego w niej odkryliśmy. Nawet jeśli obie strony w ogóle się nie znają, są w drugiej osobie z pewnością cechy, które odbieramy pozytywnie.

To ćwiczenie pokazuje też coś zdumiewającego – już po krótkiej chwili pojawiają się tylko uśmiechnięte, promienne twarze. Wiele osób z wdzięczności bierze się w ramiona. I nagle stają się sobie bliscy. W efekcie stali się bliscy sami sobie.

Bliskość stwarza silne ożywienie i euforię.

Zbliżamy się do siebie, dlatego że jesteśmy szczęśliwi. Zaledwie w ciągu kilku minut całkowicie zmienił się nasz punkt widzenia. Potrzebujemy tylko tej jednej chwili, aby odczuć bliskość zupełnie obcej nam osoby. W ciągu zaledwie minuty po prostu podwyższyliśmy vibracje w naszym polu rezonansowym.

I chociaż pozornie skierowaliśmy swoje spojrzenie na zewnątrz, to jednak nasze pole rezonansowe poszerzyło się. Dlaczego tak jest?

Nie możemy dostrzec w innych nic więcej niż to, co rezonuje z nami. W tej samej chwili, w której chcemy odkryć pozytywne cechy w drugiej osobie i koncentrujemy się na tym, znajdujemy te same cechy energetyczne także w nas i budzimy je w sobie. Jeśli chwalimy innych, my sami podnosimy siebie na poziom vibracji pochwały.

Tak musi się działać, ponieważ w kimś innym nie możemy zobaczyć nic więcej niż to, co tkwi w nas. Tylko to, co rezonuje z naszą wibracją, możemy rozpoznać u innych.

**Jeśli rozpoznajemy w innych boski potencjał,
widzimy samych siebie.**

- Jeśli chciałbyś zwiększyć częstotliwość własnych vibracji, skieruj swoją uwagę na to, co wspaniałe w tym, co naprzeciw ciebie.

Pamiętaj zawsze o tym: chodzi o pełnię! Jeśli znajdujemy się w pełni – i nawet jeśli najpierw jest to tylko w myślach – tworzymy pole rezonansowe pełni. Podobne przyciąga podobne! Wysłana energia szuka podobnie wibrującej energii, w tym przypadku pola pełni.

- Jeśli chciałbyś być w pełni, udaj się tam w myślach, uznając własną pełnię.

CZY MOŻNA UZDRAWIAĆ SIŁĄ MYŚLI?

*Ty jesteś swoją granicą,
unieś się nad nią.*

HAFIS

Jeśli wierzyć najnowszym odkryciom naukowym, można na to pytanie odpowiedzieć bez wahania: „Tak”. Jednak warto podejść do tematu nieco ostrożniej. Byłyby nieporozumieniem budzić fałszywe nadzieje. Chcąc osiągnąć sukces na tej drodze, trzeba uwzględnić wiele czynników.

Mimo to istnieje kilka dziedzin medycyny, w których bada się coraz częściej wpływ naszych myśli i uczuć na nasze zdrowie, ze zdumiewającym zresztą skutkiem, jak pokazuje znany efekt placebo.

Istnieje także efekt nocebo¹⁴ – choroba na własne życzenie. Istnieje więc i możliwość szkodzenia swojemu ciału poprzez myśli i przekonania prowadzące w efekcie do rozchorowania się.

Pewnego wieczoru na jednym z moich wykładów podszedł do mnie mężczyzna i opowiedział mi takie oto zdarzenie.

Prowadził firmę, zatrudniając kilka osób. Pewnego dnia u jego współpracownicy zdiagnozowano raka piersi. Kobieta z pełnym przekonaniem powiedziała: „Na pewno umrę. Za rok już mnie nie będzie!”. Nikt nie był w stanie jej przekonać, że nowotwór piersi można leczyć. Choć operacja udała się, żaden argument nie był w stanie jej przekonać, że została uratowana. Dokładnie po roku od dnia, w którym po raz pierwszy wypo-

¹⁴ Łac.: *placebo* – ‘spodobam się’; *nocebo* – ‘zaszkodzę’.

wiedziała niszczące ją słowa, zmarła w szpitalu. To bardzo wyraźny przykład, jak silnie potrafi oddziaływać nasza wola, i to w każdym kierunku.

Się myśli wykorzystuje się z dużym powodzeniem w medycynie alternatywnej. Jako przykład jeden z wielu można tu wymienić terapię biofeedbackową stosowaną w przypadku migren. Przy pomocy specjalnych urządzeń można zmierzyć funkcje organizmu, np. krążenie krwi w arteriach lub napięcie mięśni. Te wartości są odczytywane przez komputer, co można obserwować na ekranie. Zawsze, kiedy np. pacjent odpręża się, zmienia się symbol na monitorze. Celem jest więc wywołanie właściwego symbolu na ekranie – a więc praca z myślami. Świadome myślenie zmienia prądy przepływające przez nasz mózg, co jest widoczne na monitorze.

W ten sposób pacjent uczy się – siłą myśli – wpływać na procesy w swym organizmie. Zgodnie ze studium przeprowadzonym na Uniwersytecie w Marburgu ta metoda jest równie skuteczna, jak i kuracje farmakologiczne.

**Dzięki sile myśli jesteśmy w wielu
dziedzinach bardziej skutecznii
niż środki chemiczne.**

W ostatnich latach przeprowadzono wiele takich eksperymentów, ale medycyna w tym zakresie ciągle jest na początku drogi. Zgodnie z fizyką kwantową nie istnieją w tym względzie żadne granice. Wszystko jest możliwe, nawet odwrót z ciężkich, poważnie nieuleczalnych chorób.

Poniższa historia pokazuje, jak skuteczna jest siła myśli w odniesieniu do ciała.

Witajcie!

Rozchorowałam się na raka. Przerzuty w całym ciele, nic nie da się zrobić. Lekarze oznajmili mi, że jeśli będę miała szczę-

ście, przeżyję jeszcze 4–6 miesięcy; chemioterapią i radioterapią miałam polepszyć sobie nieco „jakość życia”.

Po kilku dniach wejścia w siebie zdecydowałam się – ku wielkiemu przerażeniu mojego otoczenia i mojego męża – zaakceptować to, że mój czas minął, jeśli tak ma być.

Nie chciałam odejść zmarnowana chemioterapią. Przyjęłam swoją chorobę, zaakceptowałam ją i podziękowałam za życie, którym mnie do tej pory obdarzono. Nigdy wcześniej tak tego nie odbierałam. Moje życie było nieustanną gonitwą, praca przede wszystkim. Nagle to wszystko przestało być ważne.

Ukierunkowałam się cała na uzdrawianie. Wyprowadziłam się na wieś i chciałam spędzić tam ostatni czas, sprzątając swoje wnętrze. Zaczęłam przeżywać swoje życie bardziej intensywnie, ze świadomością, że każdy dzień jest podarunkiem. Nie żyłam już życiem mojego męża ani pracodawcy. Przystąpałam funkcjonować. Zaprzyjaźniona lekarka wspierała mnie mentalnie w mej drodze.

Po roku zniknęły wszystkie przerzuty, nie stwierdzono śladow raka.

Kornelia¹⁵

Czytając o takich zwrotach czyjegoś losu, jesteśmy głęboko poruszeni. A jednocześnie jest to wspaniała zachęta dla nas, by zawsze pamiętać o sile własnych myśli i umieć ją docenić.

Na samym sobie doświadczyłem, jak można porozmawiać z własnym ciałem.

W wieku 17 lat miałem blond włosy sięgające do ramion. Byłem z nich dumny, były wyrazem mojego młodzieńczego buntu. To były czasy Beatlesów i Rolling Stonesów, czasy Woodstock, Jimiego Hendrix i The Doors. Byli: The Byrds, The Mamas and the Papas, The Beach Boys i ja. Byłem jednym z niewielu w moim wieku, którym wolno było nosić tak długie

¹⁵ Fragment z: *Wunschgeschichten für die Seele (Historie życzeń dla duszy)* Pierre'a Franckha. Można tam znaleźć wiele wspaniałych, napawających odwagą historii, które przytrafiły się czytelnikom podczas procesu „życzeniowego”.

włosy. Zazdrośczone mi i podziwiano. Grałem na gitarze, miałem zespół i byłem zanurzony w ruchu wolnościowym Flower – Power.

I wtedy zdarzyła się katastrofa... Zaczęły mi wypadać włosy! Wyraźnie widać było tworzącą się łysinę, co nie tylko wyglądało strasznie, ale ośmieszało mnie jako reprezentanta hipisów. Byłem zrozpaczony, śmiertelnie nieszczęśliwy i przybity. Odwiedziłem po kryjomu kilka gabinetów w Monachium, ale nie potrafiono zdiagnozować powodu wypadania włosów. W jednym z nich złożono mi kosztowną propozycję implantacji.

W Monachium istniała jedyna klinika chorób powodujących wypadanie włosów, gdzie wielokrotnie mnie badano. Zawsze stwierdzano tylko jednoznacznie, że łysina się powiększa. Zdaniem lekarzy to całkiem normalne, chociaż za wcześnie jak na mój wiek.

Noce były pełne łez i rozpaczły. Nie potrafiłem i nie chciałem zaakceptować tego, że symbol mojego ruchu i mojej wolności został wystawiony na drwiny i śmiech. Wydawało się, że nie można było już nic zrobić.

I wtedy zdarzyła się następująca historia.

Aby zarobić trochę pieniędzy i móc uczestniczyć w kursach psychologicznych, których ceny przekraczały wtedy moje możliwości, pomagałem przy organizowaniu kilku zjazdów. Otarłem się wtedy o psychologa kolorów Lüschora, a także Konrada Lorenza, Ericha von Dänikena i wielu innych. Poznałem tam też pewnego szamana, który zauważył któregoś dnia, że miałem mniej chęci i zapału niż zwykle. Nic dziwnego, byłem zdepromowany. Nikt w tej ciążącej mi sprawie nie mógł pomóc, nawet moja mama, która zawsze potrafiła mnie przekonać do czegoś i pocieszyć.

Gdy szaman zapytał mnie, co mi dolega, pokazałem mu z wyrazem łysinę na środku mej głowy, otoczoną włosami sięgającymi do ramion.

Szaman zrobił duże oczy ze zdumienia. Nie mógł pojąć, jaki był mój problem.

„Tu!” – krzyknąłem ze łzami w oczach i wskazałem na łysiejący czubek mojej głowy.

Szaman uśmiechnął się i powiedział: „Dlaczego nie porozmawiasz ze swoimi włosami?”.

Odebrałem jego odpowiedź jako żart nie na miejscu i odezwała mi ochota do przygotowywania dla niego konferencyjnych materiałów.

Następnego dnia zapytał mnie, czy już rozmawiałem ze swoimi włosami. Chciałem zareagować oburzeniem, ale zauważałem, że nie był to z jego strony dowcip, że mówił całkiem poważnie. Potrząsnął tylko głową i powiedział: „Potrafisz rozmawiać z tak wieloma osobami. Obserwowałem cię, potrafisz bardzo dobrze mówić. Dlaczego więc nie porozmawiasz z samym sobą? Dlaczego wierzysz lekarzom lub specjalistom bardziej niż sobie? Nikt nie ma na nas większego wpływu niż my sami. Nie oddałbym nigdy odpowiedzialności za moje ciało komuś innemu. To chciałbym zachować zawsze w swoim rękę. Ale to oczywiście twoja decyzja”. Uśmiechnął się i zajął się swoją pracą.

Tego wieczoru zacząłem rozmawiać ze swoimi włosami, chociaż początkowo było to dla mnie nieco śmieszne. Powiedziałem im, gdzie mają rosnąć. I wyobraziłem sobie, że łysinę porastają włosy. To dodało mi przynajmniej otuchy.

Następnego dnia, w dzień odjazdu, szaman spojrzał na mnie i chyba dostrzegł w moich oczach pewną ufność. Powiedział: „A więc zaczarłeś”.

Potwierdziłem i nagle nie było to już śmieszne. „To dobrze – powiedział – ale pamiętaj, że to dopiero początek podróży. To tylko twoje włosy. Nie zapominaj. To tylko martwa tkanka. Pomyśl, co będzie, gdy zaczniesz z żywą tkanką”.

Odtąd rozmawiałem ze swoimi włosami każdego dnia, rano i wieczorem.

I oto po tygodniu mogłem zobaczyć pierwszy meszek na mojej łysinie, a dwa tygodnie później w tym miejscu były już małe

włoski. Miesiąc później wyglądałem śmiesznie, gdyż łysie miejsca znikły, ale te nowe włosy były bardzo krótkie i sterczały do góry, podczas gdy pozostałe włosy miały długie aż do ramion. Pół roku później o całej historii mogłem zapomnieć.

Dziś, mając 55 lat, mam wciąż gęste włosy na całej głowie. Dla mnie nie jest to dziwne. Zdziwiony byłem tylko tym, że o całym zdarzeniu całkiem zapomniałem. Z perspektywy lat i mojej obecnej wiedzy wszystko to jawi mi się w innym świetle. Wówczas sądziłem, że szaman pomógł mi nieco swoją magiczną siłą. Dziś wiem, że on tylko pozwolił mi uwierzyć we własne siły.

Nawet jeśli dziś nie pamiętam twojego imienia, drogi szamanie, dziękuję ci za cudowną pomoc życiową. Kto wie, jak potoczyłby się moje życie bez ciebie?

Chociaż o całym tym zdarzeniu zapomniałem na długo, to od tamtego czasu moim zwyczajem stało się komunikowanie się z moim ciałem.

Jeśli życzymy sobie zdrowia, nie jest to życzenie, które należy wypowiedzieć tylko raz i o nim zapomnieć, lecz należy z nim być ciągle w kontakcie.

- Jeśli chcemy szybko powrócić do zdrowia, ważne jest nie tylko życzyć sobie zdrowia, lecz wzmacnić siłą myśli nasz cały organizm. To jest właściwy katalizator w przypadku takiego życzenia.
- Wspieraj się sam pozytywnymi myślami. Wtedy ustąpią wszystkie samoniszczące rozkazy, które dotychczas kierowałeś do swojego ciała. Wszystkie niewłaściwe wzorce myślowe z przeszłości rozpuszczą się i zostaną zastąpione przez nową, wspaniałą siłę. W ten sposób możesz szybko wrócić do zdrowia i zachować je, kiedy karmisz swoje ciało wciąż nową, świeżą, wspierającą zdrowie energią.
- Wyobraź sobie w pełni świadomość, że jesteś już zdrowy. Patrz swoim wewnętrznym okiem na siebie – bawiącego się,

jeżdżącego rowerem, grającego w piłkę, jeżdżącego na narciarach, tańczącego, biegającego, pływającego lub uprawiającego seks ze swoim partnerem.

- To, co sprawia ci radość, powinieneś wyobrazić sobie w najpiękniejszych kolorach. To wzmacni i przyśpieszy siły samouzdrawiania w znacznym stopniu, ponieważ wchodzisz w rezonans ze zdrowym zdarzeniem.

A jeśli szukasz właściwych afirmacji, zajrzyj na moją stronę internetową lub do książki „Wünsch es dir einfach – aber mit Leichtigkeit” („Po prostu życz sobie tego – ale z lekkością”). Jeden z rozdziałów w całości poświęciłem zdrowiu.

SIŁA PRZYCIAĞANIA MIĘDZY DUCHOWYMI PARTNERAMI

*Jeśli nie zgadzamy się w sprawach zasadniczych,
bez sensu wspólnie snuć plany.*

KONFUCJUSZ

Szczęśliwe i dające zadowolenie partnerstwo jest z pewnością – obok zdrowia – najczęściej wyrażanym życzeniem. Aby przyciągnąć do swojego życia idealnego partnera, także i tu koniecznie należy stworzyć odpowiednie pole.

Jak mężczyzna i kobieta odnajdują się, gdy są oddzieleni od siebie nawet kontynentami?

To proste: decyduje o tym siła przyciągania. Odległości nie odgrywają przy tym żadnej roli, podobnie jak różnice klasowe, kulturowe lub inne przeszkody. Jeśli dwie osoby wchodzą ze sobą w rezonans, wszelkie pozorne przeszkody są do pokonania. Często oboje są już w drodze, nie przczuwając niczego, i każde z nich jest zaskoczone, kiedy spotyka partnera marzeń.

**Jeśli dwie osoby rozpoznają się,
rozpoznają przede wszystkim same siebie.**

Jeśli wchodzimy w rezonans z drugą osobą, istnieje tylko absolutna bliskość. Nie potrzeba słów do komunikowania się. Pozostawanie w rezonansie z drugą osobą jest największym spełnieniem, którego można doświadczyć. Wreszcie dotarliśmy! Dotarliśmy do samych siebie, ponieważ w rzeczywistości odczuwamy „tylko” samych siebie, rzeczywiście zbliżyliśmy się

„tylko” do samych siebie. Druga osoba odbija się w nas. To, co nazywamy miłością, jest doznaniem miłości do samych siebie, jest pozostawaniem w jedności ze sobą i z drugą osobą.

Każda para, która się spotyka, od początku poszukuje tego, co wspólne. Im więcej podobieństw znajdą partnerzy, tym bardziej sądzą, że przynależą do siebie, tym bardziej są pewni, że ich miłość jest trwała.

**Tak naprawdę szukamy zawsze w drugiej osobie
samych siebie.**

Jeśli nadajemy na tej samej fali, nie mogą nas rozdzielić kryzysy, a różnice zdań nie mogą spowodować nawet rysy w przynależności do siebie.

Każde partnerstwo przechodzi przez kryzysy, zwłaszcza jeśli trwa dłużej. Kryzys oznacza jednak także katharsis i uzdrawienie. To głębszy sens kryzysu. Stajemy się dojrzałi, uzdrawiamy chore części dziecka w nas. Czasami jest to wyczerpujące i często oznacza silne obciążenie dla partnerstwa. Ale para, która jest w rezonansie, przetrwa każdą próbę, niezależnie od obciążień. Przez kryzysy przechodzi wówczas wspólnie. Nic na świecie nie zakwestionuje wtedy poczucia wspólnoty.

Jeśli jednak spotyka się para, która nie jest w pełnym rezonansie, obu stronom będzie o wiele trudniej, ponieważ nie posiadają tej łączności wynikającej z absolutnej siły przyciągania. Jeśli para, która nie znajduje się w rezonansie, zdecyduje się na wspólną drogę, droga będzie nieporównywalnie trudniejsza. Obie strony czują, że brak im tej siły przyciągania. A jeśli jej brak, często myślą, że brak im miłości. W rzeczywistości brakuje im podobnie wibrującej energii, echa wspólnoty.

Dlaczego nie przyciągamy od razu do swojego życia partner- skiej duszy?

Odpowiedź tkwi w nas. Bardzo często nasze pole rezonan- sowe nie jest skierowane na partnera duszy. Często budujemy

całkiem inne punkty przyciągania. Może chodzi nam bardziej o to, by być seksualnie zaspokojonym lub mieć zabezpieczenie finansowe, a może nie potrafimy być sami lub potrzebujemy kogoś jako towarzysza podróży itd. Listę można by dowolnie kontynuować. Może nie zaszliśmy jeszcze tak daleko, by dopuścić do pełnej bliskości i oddania. Może nie potrafimy sprostać tak głębokiej, wiążącej miłości. Może wywołałyby ona w nas lęk. A może pojawiają się obawy przed zbyt głębokim upadkiem, jeśli miłość znów się rozpadnie.

Nie bądź więc niesprawiedliwy wobec siebie. Uczymy się przez nasze partnerstwo i z każdą miłością stajemy się zdolniejsi do większej miłości, aż kiedyś zaufamy sobie, by zaprosić do swego życia partnera duszy.

JAK ZBUDOWAĆ POLE REZONANSOWE DLA IDEALNEGO PARTNERA?

*Nie można obdarzyć miłością,
jeśli się jej nie ma;
ma się ją, dopiero gdy się nią obdarza.*

AURELIUSZ AUGUSTYN

Być w rezonansie nie oznacza niczego innego, niż być w jedności ze sobą nawzajem, a więc nadawać z kimś lub czymś na tej samej fali. Prawo rezonansu wychodzi z założenia, że to, co przydarza się pomiędzy dwiema osobami, może być odbierane tylko ze wzajemnością.

Zasada rezonansu nigdy nie może działać jednostronnie.

Jeśli wysyłamy energię, wtedy nieuchronnie trafiamy na energię, która podobnie z nią wibruje. I za każdym razem, gdy to się zdarza, kiedy wchodzimy w rezonans z drugą osobą, czujemy lekkość, pogodę ducha, wręcz podniosłość, a niekiedy nawet wpadamy w euforię.

Jeśli oddziałują na nas silne siły przyciągania, nie oznacza to jednak, że znaleźliśmy partnera naszej duszy, ale po prostu istnieje między nami silne podobieństwo. Może to oznaczać, że w pewnych sytuacjach myślimy i czujemy tak samo, że odniesliśmy te same zranienia lub zebraliśmy te same doświadczenia albo że podzielamy te same zmysłowe pragnienia.

Jeżeli jednak jesteśmy w rezonansie, możemy ku naszemu zaskoczeniu czuć się przez kogoś przyciągani. Siła przycią-

gania może być nawet tak duża, że nie jesteśmy już panami własnych uczuć. Jesteśmy pokonani. Nie możemy przed tym uciec. Siła przyciągania może być tak intensywna, że drżymy, płaczemy, a sama myśl o drugiej osobie pobudza nas nawet seksualnie. Nasze myśli krążą tylko wokół tej osoby.

A potem, kilka tygodni później, nagle przestajemy cokolwiek odczuwać. Żadnych najmniejszych oznak siły przyciągania. Także magia, która nas pochwyciła, nagle zniknęła i powoli się wybudzamy. Czasami nie rozumiemy, jak jeszcze przed kilkoma dniemi mogliśmy odbierać to zupełnie inaczej. Nierazdro zaczynamy nawet powątpiewać w samych siebie albo czynimy sobie wyrzuty.

W rzeczywistości zmieniło się nasze pole rezonansowe lub zmianie uległo pole rezonansowe drugiej osoby i już nie współbrzmimy.

Gdy tylko skoncentrujemy się na innych rzeczach, a zatem kiedy się zmieniamy, rozwiązaniu ulegają te wspólnie wibrujące pola rezonansowe i nie odczuwamy już niczego więcej do danej osoby. Chyba że ona przeprowadza w sobie podobną zmianę, a więc transformuje się razem z nami.

Jeśli wspólne pola rezonansowe bazują tylko na chwilowych myślach i życzeniach, a nie na głębszych, długo utrzymujących się podobieństwach i przekonaniach, to trwałość partnerstwa nie będzie możliwa. Podczas poszukiwania prawdziwego partnera na całe życie bardzo istotne jest, aby wytworzyć właściwe pola rezonansowe, aby działały rzeczywiście te siły przyciągania, które zbliżą do nas partnera, z którym będziemy mogli realizować prawdziwą, głęboką relację partnerską.

To, o czym mówi ostatnia część zdania, jest szczególnie ważne przy wyborze partnera, ponieważ musimy sobie uświadomić, że poprzez nasze pole rezonansowe już od dawna komunikujemy się ze światem w tej sprawie.

**Twoje pole rezonansowe, niepytane,
opowiada ciągle – wszystkim wszystko.**

Na płaszczyźnie niewerbalnej tajemnice nie istnieją. Cicha wymiana informacji następuje na wszystkich płaszczyznach. Twoje pole rezonansowe komunikuje się nie tylko przez twoją świadomość, ale także przez nieświadomość. I to jest prawidłowe, ponieważ tylko w ten sposób przyciągamy idealnego partnera.

Idealny partner jest dla nas z pewnością tym, którego osobowość jest najbardziej podobna do naszej osobowości, ponieważ wówczas mamy te same cele, te same życzenia i te same pragnienia. Innego partnera w ogóle nie chcemy. To oznacza, że struktura naszej osobowości wpływa na rezultat podczas dokonywanego wyboru, a tym samym i na treść naszej relacji. W naszych relacjach partnerskich będziemy znajdować stale partnerów, którzy będą nam pod wieloma względami najbardziej odpowiadać – zarówno w znaczeniu pozytywnym, jak i negatywnym.

Jeśli w przeszłości np. nauczyliśmy się, że najlepiej szukać tylko fizyczności, bez zbytniej bliskości, przyciągniemy kogoś, kto odpowiada temu wzorcowi. Pod tym względem osiągniemy z naszym partnerem największą zgodność. To, co wtedy prawdopodobnie otrzymamy, będzie zwykłym romansem bez głębi i zaufania. Więcej przecież nie „uzgodniono”. Oczywiście na koniec romansu wybrane przez nas doświadczenie utwierdzi nas w przekonaniu, że zbyt wiele bliskości może nas jeszcze bardziej zranić.

„Być może odczuwamy nadmierne ciśnienie, ponieważ partner chciałby od drugiej strony czegoś więcej. Ale zranienia z przeszłości nie dopuszczają do bardziej intensywnej bliskości. Konflikt wywiera presję, chce się wymknąć i uciec lub przeskoczyć przez własny cień i dopuścić więcej bliskości. W każdym razie zawsze będzie się wchodzić w kontakt z tym brakiem. Nawet jeśli się tego nie chce. Kłótnia, nienawiść i agresja pojawią się. Ostatecznie jest to właśnie lęk przed bliskością i tym trzeba się zająć. Nasze pole rezonansowe wyszu-

ka sobie dokładnie taką osobę, która wskaże nam nasz brak. I tak wciąż na nowo. A to może boleć”¹⁶.

Jak wydostać się z tego zaklętego kręgu? Na pewno nie szukając nowego partnera, który by cię miał „uratować”, albo też nie udając kogoś innego, niż jesteś. To może udać się na początku relacji. Być kimś innym to niesamowicie wyczerpujące zajęcie, w którymś momencie zacząłbyś się po prostu dusić. Prawdopodobnie byłbyś nawet wściekły, że musisz się tak wysilać. I wtedy dopadnie cię twoja prawdziwa osobowość i pokażesz, jaki jesteś naprawdę.

Sprawiedliwe jest jednak to, że twój partner przechodzi podobne procesy. Na początku prezentuje się od najlepszej strony. Oczywiście w tym show nie da się tkwić zbyt długo. I nagle dwie osoby stają naprzeciw siebie, są rozczarowane, ponieważ odkryły tylko to, czego chciały uniknąć.

**Tylko te osoby będą czuły wzajemne przyciąganie,
które odpowiadają sobie w każdym celu,
odbierają dokładnie to, co wysyłają.**

Teraz z pewnością rozumiemy, dlaczego przyciągamy zawsze ten sam typ człowieka, dlaczego „wpadamy” na podobną osobę, dlaczego zbieramy podobne doświadczenia. Dopiero kiedy zmienimy nasze pole rezonansowe, będziemy w stanie zaprosić do swego życia innego partnera.

Najlepiej przeanalizować dokładnie, jakie pole rezonansowe obecnie tworzymy. To stosunkowo łatwo odkryć. Oczywiście warunkiem jest absolutna uczciwość wobec siebie.

Swojego pola rezonansowego nie możesz oszukać.

- Przyjrzyj się, jakie osoby są w chwili obecnej wokół ciebie. Wtedy będziesz wiedział, jaką energię wysyłasz.

¹⁶ Cyt. za: Pierre Franckh, *Glücksregeln für die Liebe* (Reguły szczęścia dla miłości).

- Sprawdź, co myślisz naprawdę o partnerstwie. Czy partnerstwo jest czymś wspaniałym, czy też męczy cię? Czy partnerstwo cię wzbogaca? A może myślisz, że będziesz musiał z czegoś zrezygnować?
- Czy rzeczywiście jesteś otwarty i gotowy, czy też masz jakieś zastrzeżenia?
- Czy jest coś, czego nie chciałbyś już przeżywać? To są właśnie sytuacje, które przyciągasz, ponieważ jeszcze się od nich nie uwolniłeś. Utrzymujesz je jeszcze energetycznie w swoim polu.
- Czy przychodzi ci łatwo wyobrazić sobie siebie razem z partnerem? Czy pojawiają się jakieś zakłócające obrazy? Te zakłócające myśli i obrazy są energiami, które najsilniej wysyłasz, ponieważ to są twoje przekonania. Pamiętaj: przekonania są wysyłane z centrum serca z siłą pięć tysięcy razy większą niż myśli z mózgu.
- Co jesteś gotów zaoferować w partnerstwie? Byłeś w stanie już to zaoferować we wcześniejszych relacjach? Czy doświadczysz tego w innych związkach? Jeśli nie, to może tesknisz za tym, ale nie żyjesz naprawdę tymi „wartościami” i wtedy wysyłasz tylko ich brak.
- Przeanalizuj, co rzeczywiście cię określa. Przypatrz się swoim mocnym i słabym stronom. Zacznij pojednanie ze swoimi słabościami, wtedy to samo uczyni też twój przyszły partner. Jednak to także oznacza, że jesteś świadomy swoich słabych stron.
- Możesz przyciągnąć do swego życia tylko to, czym sam jesteś. Jak tylko to zaakceptujesz, staniesz się autentyczny i przyciągniesz do swego życia partnera, który ci odpowiada. A przede wszystkim takiego, który nie musi się ukrywać.
- Czy rzeczywiście jesteś człowiekiem gotowym na relację, a może podążasz tylko za oczekiwaniami, chcąc je spełnić, nie wiedząc, czy tego rzeczywiście chcesz?

Zatem najlepsze, co możemy uczynić, to postępować uczciwie w stosunku do naszych cieni, ponieważ nasze pole rezonansowe tworzy się nie tylko na bazie naszych świadomych pragnień, ale także tych nieświadomych.

Możesz przyjrzeć się swoim cieniom stosunkowo szybko. Znajdź zakończenia następujących zdań bez długiego zastanawiania się. Pierwsza myśl, która ci przyjdzie do głowy, jest właściwa.

- Boję się, że...
- Nie chciałbym więcej doświadczać...
- Złe jest w relacjach to, że...
- Nie lubię kobiet/mężczyzn, ponieważ...

Te obawy nie są niczym innym niż twoimi nieświadamianymi życzeniami. A jak wiemy, lęki wytwarzają znacznie silniejszą i trwalszą siłę przyciągania. Wszystko to, czego nie chciałbyś ponownie przeżyć, jest odciśnięte w twojej emocjonalnej strukturze, również twoje przekonania na temat partnerstwa i poglądy o płci przeciwej. Wszystko to odciska się na energii, którą wysyłasz.

Wyjście z tej negatywnej pętli jest łatwiejsze, niż sądzimy, ale aby to zrozumieć, przyjrzyjmy się najpierw istotnemu aspektowi naszego cienia.

**Nasz cień składa się z cech,
których nie potrafimy przekazać innym.**

Być może tesknimy za tym, by móc wreszcie doświadczyć głębskiej ufności, ale my sami nie potrafimy ufać.

Wtedy pojawia się brak zaufania, który przyciągamy do partnerstwa. A ponieważ nieufność jest w naszym polu energetycznym, przyciągamy przez to pole rezonansowe partnera, który wydobędzie na wierzch właśnie ten problem – i to na tak długo, aż ten segment pola zostanie uzdrowiony.

Nasz cień określa zatem w znacznej mierze podstawę partnerstwa, więc nasza lista życzeń, zawierająca to, czego chcemy doświadczyć w partnerstwie, nie jest aż tak istotna. Ważniejsza jest kwestia:

**Co jesteś gotowy wnieść w relację?
Co możesz dać?**

Jeśli chciałbyś np., aby twój partner był zawsze wobec ciebie uczciwy, to na twojej liście życzeń z pewnością znajduje się „absolutna uczciwość”. To twoje oczekiwanie. Mniej cię nie zadowoli. Żadnych krętactw, żadnych przemilczeń i niewierności, żadnych kłamstw i wycofywania się, żadnych podchodów i tajemnic. Tak wiele – super! Ale to, czego się sam domagasz, musisz też sam wnieść!

A więc pojawia się pytanie. Co ty możesz naprawdę zaproponować w relacji? Żadnych krętactw, żadnych przemilczeń, żadnej niewierności, żadnych kłamstw, żadnego wycofywania się, żadnych podchodów, żadnych tajemnic? Czy to odpowiada twojemu wizerunkowi siebie?

To są twoje wymagania wobec samego siebie. Może życzysz sobie wiele, ale czy potrafisz sam sprostać tym wymaganiom? Jeśli życzysz sobie absolutnej wierności lub całkowitej uczciwości, musisz je również umieć zagwarantować. To powinno być w tobie już zakorzenione.

Prawda jest jednak taka, że my nie dysponujemy większością „spraw”, których sobie życzymy. Gdyby było inaczej, z pewnością byśmy ich sobie nie życzyli.

**Jeśli czegoś nie mamy, to znaczy, że nie stworzyliśmy
temu właściwego pola rezonansowego.**

Wtedy wibruje w nas coś innego. Przy wyborze partnera jest to nasz prawdziwy charakter. On jest najsilniejszym nadajnikiem.

On buduje największe pole rezonansowe. Z tego powodu otrzymujemy tylko to, co zbliżone jest do naszego prawdziwego charakteru. Nasz partner będzie odpowiadał naszemu lustrzanemu odbiciu, ponieważ to są nasze nieświadome przekonania, nasze zdolności lub ich brak, które to pole rezonansowe budują.

Za partnera dostajemy zawsze samych siebie.

Otrzymujemy zawsze dokładnie to, co sami jesteśmy gotowi wnieść.

Może już to zauważłeś! Znajdujemy się w ciekawym błędny kole! Po pierwsze, brak nam większości uzdolnień, by otrzymać w partnerstwie to, czego sobie życzymy. Z drugiej strony potrzebujemy jednak partnerstwa, aby móc wykształcić te brakujące umiejętności, gdyż tylko tu możemy doświadczyć wierności, uczciwości, troski, bliskości, zaufania, zmysłowości, cierpliwości itp., nauczyć się ich i w oparciu o nie budować.

Ciekawy paradoks – nie znajdujemy partnerstwa, ponieważ wiele nam brakuje. Jednak, by wyrównać to, czego nam brak – potrzebujemy partnerstwa.

Jak wydostać się z tego błędnego koła?

W zasadzie jest to całkiem proste. Najczęściej najprostsze metody są najskuteczniejsze.

- Wypisz swoje życzenia! Wszystkie, bez zastrzeżeń! Lista może być bardzo długa. Zanotuj nawet najmniejszy szczegół. Wszystkie pragnienia, wszystkie nadzieje, wszystkie ukryte dotąd wyobrażenia.
- Zasadnicza różnica jest następująca: nie życzymy sobie, aby nasz przyszły partner wniósł te „sprawy” do związku. To nie jest lista oczekiwania wobec przyszłego partnera – nie, to nasza lista rozwoju. To nasz potencjał. Nasz wspólny cel w partnerstwie.

- Życzymy sobie partnera, który jest dokładnie taki jak my, równorzędny we wszystkich przyjemnych stronach, ale także równorzędny, jeśli chodzi o wszystkie braki. Jednak musi nosić w sobie podobne pragnienie rozwijania wszystkich tych życzeń!

W ten sposób nasz partner staje się nam równorzędny. Będzie miał te same życzenia co my i będzie chciał nad sobą pracować – nie będzie od nas oczekwał, że będziemy go ratować lub rekompensować mu wszystkie jego braki, również i my nie będziemy tego od niego oczekwać. Nie musimy wówczas nawzajem przed sobą udawać, że wszystko potrafimy. W ten sposób pozbywamy się napięcia i postawy oczekiwania. Możemy być tacy, jacy jesteśmy. Jesteśmy wówczas autentyczni.

I nagle jesteśmy w pełnym rezonansie z naszym partnerem, wibrujemy tak samo, mamy podobne cele, tęsknoty i nie potrzebujemy niczego ukrywać. Wiemy, że nie jesteśmy doskonałi, ale wystarczająco silni, aby wspólnie wyruszyć w drogę. W tym momencie oboje dorastamy i stajemy się dojrzałi. Oboje wiemy, o co chodzi i nad czym chcemy pracować. Nie zawsze każda ze stron będzie doskonała, ale to jest zupełnie naturalne. Nie oczekujemy także, że partner musi być w absolutnym porządku. Wtedy też przed przeszłą relacją stoi ważne zadanie, które nadaje jej głębszy sens.

Najlepszą receptą na przyciągnięcie do naszego życia wspinałego partnera, a więc człowieka, który nam odpowiada, który nas rozumie, który jest nam bliski i któremu ufamy, z którym pokonamy bezdroża, jest:

**Życzymy sobie partnera,
który towarzyszyłby nam w naszym rozwoju,
i my jesteśmy gotowi towarzyszyć naszemu partnerowi
w jego rozwoju.**

Stajemy się sobie bliscy, kiedy zrozumiemy, że wiele jest w nas braków, że nie jesteśmy genialni, nadzwyczajni, w pełni zdolni do relacji, że mamy swoje wady, popełniamy błędy. Dopiero wówczas partner może nam być bliski. Wcześniej nie pozwalamy mu się zanadto zbliżyć – z obawy, że mógłby wytropić nasze tajemne kryjówki i odkryć prawdę. Trzymamy więc partnera na dystans.

Dopiero kiedy zbliżymy się do samych siebie, partner zyskuje ufność na tyle, by pokazać siebie takim, jakim on jest. Dopiero wówczas zbliżamy się do niego. Kończy się gra w chowanego.

I wreszcie możemy ramię w ramię z ukochaną osobą pójść wspólnie drogą, odkrywając świat, nie tracąc już bezużytecznie naszych sił poza partnerstwem. Życie staje się łatwiejsze. Zmieniamy się wspólnie z partnerem. Zdążamy ku wspaniałemu partnerstwu dusz.

W REZONANSIE Z SAMYM SOBĄ I SWOIMI PRAWDZIWYMI UCZUCIAMI

*Prawdziwego szczęścia
nie daje zajmowanie się sobą,
lecz poświęcenie się celowi swojego życia.*

HELEN KELLER

W twoim świecie może zdarzyć się tylko to, czym ty sam jesteś. Czegoś innego po prostu nie widzisz. Czegoś innego byś po prostu nie przyciągnął do siebie ani nie czuł się przez to przyciągany.

Im szybciej wejdziesz w rezonans z samym sobą, tym szybciej zmieni się twój świat w taki sposób, który ty dzisiaj uznałbyś za cud.

Jeśli nie jesteśmy w rezonansie ze swą istotą, naszymi uczuciami, tęsknotami i życzeniami, to nasze pragnienia będą często pochłaniane przez pragnienia zastępcze. Ponieważ nie jesteśmy świadomi naszych pragnień lub też nie akceptujemy ich w pełni, mogą one być bardzo łatwo wykorzystane. Tęsknota za szczęściem jest np. taką potrzebą, która bardzo szybko staje się zabawką dla innych. Obecnie istnieje olbrzymi przemysł, który nosi na swym sztandarze hasło wykorzystywania ludzkich pragnień i zbijania na tym kapitału. Atrakcyjne domy towarowe i handlowe raje zręcznie odwracają uwagę od prawdziwych, głębszych tęsknot, które w sobie nosimy, i mamią nas obietnicami szybkiego znalezienia szczęścia, jeśli tylko ulegniemy pokusie. Gdy to

„szczęście” zostaje nam już zademonstrowane, wpadamy z jednego konsumenckiego upojenia w drugie.

Jeśli jednak znajdujemy się w rezonansie z naszymi prawdziwymi uczuciami, jest nam łatwiej rozpoznać, jakie sprawy i jacy ludzie mogą wzbogacić nasze życie. Nie dajemy się zwiędzieć iluzjom, wtedy w większości nawet ich nieauważamy. Nasza świadomość odrzuca przy pomocy swego filtra wszelkie ułudne oferty z pola naszego postrzegania. Zdajemy sobie sprawę, że to wszystko nadal nas otacza, ale nie czujemy się już przez to tak zawojowani, jak wcześniej.

Jak wejść w rezonans z samym sobą?

Sprawdź swoją opinię w następujących kwestiach:

- Czego potrzebujesz, żeby być szczęśliwym?
- OK! Ale czego potrzebujesz, by naprawdę być szczęśliwym?
- Bez czego nie możesz żyć?
- Co lubisz w sobie?
- Czego nikt nie powinien o tobie wiedzieć? Co „musisz” ukryć?
- Co ukrywasz nawet przed sobą?
- Czego się wstydzisz?
- Co w sobie oceniasz?
- Czemu, jakim cechom, nie pozwolisz w swoim życiu się rozwijać?

Wszystkie odpowiedzi pokazują twoje prawdziwe tęsknoty i lęki. Im bardziej je odrzucasz, tym bardziej się od nich oddajasz. Im bardziej je dostrzegasz i im bardziej się do nich przyznajesz, tym bardziej jesteś autentyczny.

Bądź sobą – na każdej płaszczyźnie twojego bytu.

Wszyscy mamy swoje cienie. Ale kto ocenia je jako cienie? Może właśnie tam można znaleźć nasze światło. Może za nimi

ukrywa się nasza kreatywność, uzdrowienie lub nasz sposób przeżywania.

**Jesteś wspaniały.
Jesteś jedyny w swoim rodzaju.**

Tak! Ale podczas twojej podróży uzbierał ci się też niezły bagaż. Kochaj siebie za ten bagaż! Kochaj siebie za swoje życiowe manowce! To jesteś ty! To cię określa! To sprawia, że jesteś człowiekiem – wspaniałym człowiekiem. Gdybyś był doskonały, to może byłbyś już świętym i dawno by cię tu nie było. A tak naprawdę, co interesującego jest w doskonałej osobie? Doskonałe osoby wpędzają tylko innych w kompleks niższości.

Im bardziej stoisz po stronie swego cienia, im bardziej go akceptujesz i dostrzegasz w lepszym świetle, tym szybciej pojawi się poczucie szczęścia.

**Jeśli potrafisz stać po tej stronie siebie,
która określa, jaki jesteś naprawdę –
dotarłeś do siebie.**

Witaj w klubie jeszcze niegotowych! Kiedy już niczego nie musimy odgrywać i zapewniać o czymś, wszelkie pozorne walki kończą się. Możemy wtedy pozwolić ludziom być takimi, jakimi są.

Bądź po prostu sobą. Nie może być większego daru, nie ma większego prezentu niż ty sam. Bądź w zgodzie ze sobą na wszystkich płaszczyznach swego życia.

WYKORZYSTYWANIE SIŁY PRZESĄDÓW

*Osoby z nowymi pomysłami są uważane za fantastów dopóty,
dopóki ich idee nie staną się bliskie innym.*

MARK TWAIN

Często stawiamy sobie pytania: „Czy przez nasze pole rezonansowe możemy wpływać świadomie także na innych? Czy potrafimy siłą naszych myśli skłonić innych do zmiany zachowania?”.

Ostatnio telewizja zaprezentowała bardzo ciekawy program nt. „Jak dalece nasze uprzedzenia mają wpływ na nasze przyszłe osiągnięcia?”.

Próbowano zbadać, czy blondynki wypadają gorzej podczas testu. Czy osiągają gorsze wyniki niż kobiety o innym kolorze włosów? A więc czy potwierdzą funkcjonujący przesąd, że blondynki są nieco ograniczone, czy wręcz głupie? A może wypadną równie dobrze, a może nawet lepiej? (zanim przeczytasz dalej, spróbuj odpowiedzieć sobie na te pytania).

Wyniki badań były równie zaskakujące, co i przekonujące. Jeśli uczestniczki badania otrzymają test do rozwiązyania, bez wpływu na nie wcześniej w jakikolwiek sposób, blondynki wypadają równie dobrze, jak i pozostałe panie. Jeśli jednak do testu zaraz na początku zostanie dodane tendencyjne pytanie, np. „Czy jest pani blondynką, czy brunetką?”, i trzeba na nie odpowiedzieć, to przypominają się wszystkie przesady wcześniej zasłyszane lub doświadczone, i to rzeczywiście wpływa na aktualne zachowanie pytanych.

Kiedy blondynkom na początku testu przypomniano przesady o nich, wypadały one rzeczywiście gorzej niż brunetki lub

ciemnowłose, ale także niż te blondynki, które mogły rozwiązać test bez początkowego „zaniepokojenia” takimi informacjami.

Jeszcze bardziej obciążające okazało się oddziaływanie uprzedzeń podczas testu przeprowadzonego w USA. Ciemnoskórzy obywatele musieli przed rozpoczęciem testu zaznaczyć, czy są biali, czy czarni. I rzeczywiście te osoby wypadały na testach znacznie gorzej niż ciemnoskórzy, którym tego pytania podczas testu nie postawiono.

Przywołanie uprzedzeń powoduje, że wpadamy we własną pułapkę, także wówczas, kiedy nie chcemy dostrzec tego osądu, zaprzeczamy mu lub go zwalczamy. Wszystko to, co przez lata można często usłyszeć, zostaje w takiej chwili natychmiast wyzwolone, to znaczy natychmiast wchodzimy w rezonans z tymi uprzedzeniami i podporządkowujemy się im.

**Świadomie lub nieświadomie zawsze zbliżamy się do tego,
co się o nas mówi.**

To samo badanie wykazało też, że kiedy umacnia się blondynkę w przekonaniu, że potrafi wszystko dobrze wykonać, jej działanie jest znacznie lepsze i bardziej produktywne, niż początkowo przypuszczaliśmy.

- Jeśli chcemy dobrze zdać egzaminy lub otrzymać dobre wyniki podczas testów, bardzo istotne jest, by nie tylko powiedzieć sobie, jak dobrzy jesteśmy i że wszystkiemu potrafimy sprostać, ale także poszukać kogoś z otoczenia, kto nas w tym utwierdzi.
- Pozwól wesprzeć się mentalnie swoim przyjaciołom lub rodzinie.

Udowodniono nawet, że uprzedzenia nie zawsze muszą być wypowiedziane lub wyraźnie wskazane. By wywołać u kogoś jakiś skutek, wystarczy o nim pomyśleć w określony sposób.

Ostatnio czytałem o teście przeprowadzonym przez instytut badania zachowań. Pewien chłopiec miał rozwiązać zadanie matematyczne. Przed pierwszym testem poinformowano nadzorującego go nauczyciela matematyki, że chłopiec piszący test jest matematycznym geniuszem. Nauczyciel był podczas całego testu bardzo pozytywnie nastawiony do zdającego. Chłopiec wykazał się bardzo dobrym wynikiem, a jego mózg, który był podłączony do elektrod, pracował niebywale intensywnie.

Podczas drugiego testu wymieniono nauczyciela matematyka, chłopiec pozostał ten sam. Tym razem powiedziano matematykowi, że chłopiec jest opóźniony w nauce. Już kiedy chłopiec przechodził przez drzwi, aby usiąść do testu, elektrody wykazywały blokadę w jego mózgu. Uprzedzenie, które matematyk żywili do niego, wywołało w mózgu chłopca dającą się zmierzyć blokadę. Pomiary pokazywały wyraźnie, że mózg nagle mógł pracować jedynie na zredukowanych obrotach. I oczywiście chłopiec nie wypadł za dobrze podczas tego testu.

Uprzedzenia, przesądy nie są niczym innym niż silnymi, ukierunkowanymi przekonaniami, które potrafią wpływać na drugą osobę jedynie przez wysyłaną energię.

**Możemy hamować lub wspierać inne osoby,
prezentując nasze zdanie na ich temat.**

Jak silny wpływ może wywierać nasze zdanie na innych, pokazuje także test, który przeprowadzam bardzo często na moich seminariach. Pochodzi z dziedziny kinezjologii i jest często wykorzystywany przez trenerów mentalnych drużyn piłkarskich, aby pokazać zawodnikom, jak bardzo ich zdanie wpływa na innych współpraczy.

Do testu zapraszam osobę, aby stanęła z przodu i podniosła rękę poziomo. Najpierw testuję siłę podstawową. W tym celu osoba powinna trzymać mocno rękę, podczas gdy ja próbuję

naciskać na nią od góry. W zależności od tego, jak „silna” jest ta osoba tego dnia, udaje się to gorzej lub lepiej.

Następnie staję za testowaną osobą, aby mnie nie mogła widzieć, i pokazuję uczestnikom seminarium, co mają o tej osobie myśleć. Jeśli pokazuję kciukiem ku górze, wszyscy uczestnicy w sali powinni myśleć o niej tylko to, co najlepsze i najwspanialsze, kiedy zaś kciuk kieruję w dół, mają myśleć o niej najgorsze rzeczy.

To, co się dzieje, zdumiewa wszystkich uczestników za każdym razem na nowo. Kiedy kciuk kieruję ku górze – za plecami osoby testowanej, a wszyscy myślą o tej osobie pochlebnie – jej ręka pozostaje silna i nie potrafię, pomimo najlepszych chęci, naciskając, przesunąć jej w dół. Gdy mój kciuk wędruje w dół, wystarczą już tylko dwa palce, by rękę zepchnąć w dół bez żadnego prawie wysiłku.

**Kiedy myślimy o kimś pozytywnie, wzmacniamy go,
kiedy zaś – negatywnie, osłabiamy go.**

Odkrycie tej zależności pozwoliło wykorzystywać ją także w sporcie wyczynowym.

Trener mentalny drużyny piłkarskiej pokazał w audycji telewizyjnej, jak silnie wpływają na wynik meczu wzajemne opinie graczy o sobie. Jeśli piłkarze uważają, że jeden z nich może przejąć piłkę, lub są przekonani, że uda mu się dryblowanie lub że jest w stanie strzelić bramkę – wpływa to na jego osiągnięcia. Zdanie innych wpływa na naszą wiarę we własne siły i umiejętności.

„Pozytywne” uprzedzenia mogą zatem bardzo pomóc, np. gdy zaufamy naszemu partnerowi lub obdarzymy zaufaniem nasze dziecko. Ale obowiązuje zasada, że nie można udawać. Pola rezonansowego nie da się oszukać. Jeśli naprawdę w to wierzymy i jesteśmy przekonani o umiejętnościach innych, podarowana energia dociera do drugiej osoby.

- Jeśli obdarzymy nasze dziecko zaufaniem, będzie wierzyło w swoje umiejętności.
- Kiedy w pełni ufamy umiejętnościom naszego partnera, jego wiara w swoje potencjalne możliwości także wzrośnie.
- Jeśli tylko udajemy, doświadczymy dokładnie czegoś przeciwnego.

Posiadamy umiejętność wpływania na otoczenie! Robimy to, wyrażając naszą opinię o nim.

- Pomyśl, kogo obdarzasz zaufaniem.
- Kogo wspierasz swoimi myślami?
- Kogo „zakłócasz” swoim lekceważeniem lub nieufnością?
- Przyjrzyj się swojemu otoczeniu. W jaki sposób uczestniczyłeś w jakimś procesie? Czy jego przebieg odpowiada twoim oczekiwaniom?

Swoimi przekonaniami sterujemy naszym środowiskiem o wiele bardziej, niż nam się to wydaje.

Chciałbyś zmienić swoich bliskich, zmień swoje zdanie o nich. Chciałbyś harmonii w rodzinie, to uwierz, że harmonia może istnieć. Wysyłaj swoją życzliwą energię, a zobaczysz, że twoi bliscy mogą wybrać inny sposób reagowania niż ich dotychczasowe wzorce. Jeśli zmienisz swoje zdanie o innych osobach, mają one szansę pokazania swych innych stron.

Przede wszystkim zmienią także zdanie na twój temat, ponieważ podobne przyciąga podobne. Tak samo wibrujące pola rezonansowe uzupełniają się. I nagle inni obdarzą cię również siłą i zaufaniem.

Im więcej dajemy, tym więcej dostajemy.

Dlaczego więc nie wykorzystać siły przesądów i uprzedzeń w sposób pozytywny?

CZY MOŻNA ZMIENIĆ TRWAŁE ŚWIAT POZYTYWNYM MYŚLENIEM?

*Gdybyśmy zrobili wszystko, co potrafimy,
prawdopodobnie nie wyszlibyśmy ze zdumienia.*

THOMAS A. EDISON

Możemy zatem przy pomocy własnych wibracji poprawić pole rezonansowe innych. Ale czy możemy pójść jeszcze krok dalej? Czy potrafimy naszymi wewnętrznymi przekonaniami wpływać nie tylko na pojedyncze osoby, lecz także na grupę ludzi?

Odpowiedź brzmi zdecydowanie: „Tak!”.

Odkrycie, jaką siłę ma nasze myślenie i jak niewielu ludzi potrzeba, by zmienić całe otoczenie, zostało w ostatnich dziesięcioleciach obszernie udokumentowane. Tu przedstawiam przykłady tylko dwóch badań, które odbiły się stosunkowo dużym echem.

Bardzo ciekawy eksperiment przeprowadzono pod kierownictwem Maharishi Mahesha Yogi w 1972 r. w USA, w 24 miastach powyżej 10 000 mieszkańców. Otóż okazało się, że przemoc i przestępcość malały wyraźnie, kiedy w danej wspólnocie tylko 1 procent ludności stosował określone techniki medytacyjne, tzw. medytację transcendentalną. Medytacja ta polega na wytworzeniu wewnętrznego doświadczenia pokoju. Maharishi wyszedł z założenia, że ten wewnętrzny pokój uczestników medytacji znajdzie swoje odzwierciedlenie w otoczeniu.

Wyniki były bardziej niż zaskakujące. Chociaż w tym eksperymencie wziął udział tylko 1 procent ludności, zmiana była wymierna. Podczas gdy trwała medytacja, wyraźnie malała liczba popełnianych przestępstw. Było mniej włamań, kradzie-

ży, mniej przemocy, a także mniej wypadków. Nawet pierwsza pomoc w szpitalach miała mniej pracy.

I to nie tylko w jednym mieście. Nie, takie wyniki zanotowano we wszystkich 24 miastach. Nie chodziło więc o jednostkowy przypadek. Chociaż nie można było wyjaśnić tych wyników naukowo, nie dało się im zaprzeczyć. Ten fenomen określa się od tamtej chwili „efektem Maharishiego”.

Kilka lat później przeprowadzono podobny projekt pod nazwą „International Peace Project in the Middle East”. Całkiem zdumiewające rezultaty opublikowano w 1988 r. w „Journal of Conflict Resolution”.

Także i w tym projekcie poproszono osoby wykształcione w technikach medytacji transcendentalnej o medytowanie i wytworzenie wewnętrznego pokoju. Jednak tym razem warunki były nieporównywalnie trudniejsze. Na początku lat osiemdziesiątych walki pomiędzy Libanem a Izraelem osiągnęły szczyt i szokowały świat swoim okrucieństwem. Właśnie na tym obszarze kryzysowym miała odbyć się próba. W tym celu uczestników projektu rozmieszczone w określone dni na wybranych terenach, gdzie trwały walki. I oto ponownie rezultat próby był absolutnie zdumiewający.

Podczas gdy uczestnicy zagłębiały się w medytacji, wchodząc w stan wewnętrznego pokoju, zmniejszała się liczba przestępstw i ataków terrorystycznych. Zmalała nawet liczba wypadków drogowych, a pierwsza pomoc w szpitalach miała znacznie mniej pracy.

Kiedy jednak uczestnicy próby zakończyli medytację, wszystko powróciło do „normy”.

Podczas tego projektu uwzględniono wszelkie warunki, które mogły wpływać na wyniki. Zwrócono uwagę na dni świąteczne, dni robocze, a nawet na fazy Księżyca. Próby przeprowadzano także wtedy, kiedy można było oczekiwać wzrostu liczby ataków i wypadków. Jednak za każdym razem podczas prób ich liczba była mniejsza. Wyniki były tak jednoznaczne i klarowne, że uczestniczący w projekcie naukowcy bez cienia

wątpliwości mogli określić, ilu musi być uczestników projektu, by wytworzony podczas medytacji wewnętrzny pokój mógł przełożyć się na otoczenie.

Najbardziej zdumiewające było to, że wystarczyło mniej ludzi do próby, niż pierwotnie przypuszczano. Wystarczy pierwiastek kwadratowy z 1 proc. liczby ludzi, na których chcemy wpływać. Wydaje się to nieco skomplikowane, ale to całkiem proste. W przypadku wspólnoty milionowej jest to 100 osób.

- Miasto o 1 milionie mieszkańców potrzebuje tylko 100 osób, aby mogły one wywarzyć wpływ na całą jego wspólnotę.
- Liczba ludności świata to ponad 6 miliardów, potrzeba więc tylko około 8000 osób, aby mogły one wywarzyć wpływ na całą ludzkość.

Jeśli tylko nieznaczna część ludności wywoła w sobie pokój, odzwierciedli się on – w widoczny i dający się zmierzyć sposób – w naszym otoczeniu.

Dla fizyki kwantowej i bioenergetyki te procesy są w pełni zrozumiałe. Wyniki tych doświadczeń pokazują to, co od dawna zakładano, że siła naszych wewnętrznych przekonań wzmagana jest, kiedy pewna grupa reprezentuje wspólny pogląd, emitując go do otoczenia.

Nasze przekonania mogą zmienić świat.

Nasze przekonania czynią to ciągle. Także teraz, w tej chwili. Ale jakie właściwie są te nasze przekonania? Czy wielu z nas naprawdę wierzy, że w tym wielkim świecie ze wszystkimi jego problemami, z milionami ludzi i globalizacją możemy coś zmienić? Może myślimy: „Co może jednostka wobec 6 miliardów ludzi?”?

Oczywiście możemy tak myśleć, wydaje się to nawet zrozumiałe. Ale powinniśmy wiedzieć, że także to jest przekonaniem. A przekonanie ma silę kształtowania świata.

Jeśli przyłączamy się do ogólnie przyjętego przekonania, że nie da się chwycić w garść wszystkich problemów tego świata, że przemoc będzie przybierać na sile itd., wtedy pracujemy dzięki niemu zupełnie świadomie nad rozwojem tego stanu rzeczy. Budujemy wówczas świat pełen lęku i negatywizmu.

- Nie przejmuj bez namysłu poglądów innych ludzi i nie uznawaj ich za obowiązujące, ponieważ te poglądy są przez ciebie przenoszone dalej. Myśl sam.
- Kiedy będziesz przekonany, że znaczyś coś w świecie, spotkasz szybko osoby, które noszą to samo przekonanie.
- Pomyśl zawsze o tym: wystarczy tylko 100 osób, aby wpłynąć na zachowanie miliona ludzi.

Jak silna potrafi być grupa osób o tych samych zapatrywaniach, która wspólnie o określonych porach dnia życzy i myśli pozytywnie o wielu sprawach, można zobaczyć na mojej stronie WWW. Tam od dawna istnieje forum, na którym każdy z każdym może wymienić swoje poglądy. Już dość dawno jeden z uczestników wpadł na pomysł, aby wprowadzić dzień życzeń dla członków forum, a więc określony czas, w którym wszyscy jednocześnie myślą o swoich życzeniach i wysyłają pozytywne energie. Zawsze w piątki o godz. 20 spotykają się tam wszyscy, łączą się mentalnie ze sobą i pozwalają oddziaływać wspólnej sile życzeń. Następnie opowiadają sobie, jak to u nich przebiegało. Feedback staje się poruszający, zdumiewa i jest bardzo piękny. Wszyscy są szczęśliwi i uskrzydleni, odczuwając tę nadzwyczajną siłę nawet fizycznie. Strona forum należy do najczęściej odwiedzanych. Stwarzanie wspólnej świadomości następuje szybciej, niż można przypuszczać.

A więc tak! Jesteś ważny!

Ty znaczyś coś w świecie!

A co naprawdę? O tym możesz tylko ty zdecydować!

*Jak odciski stóp w piasku
pozostają w nas ślady
dawno przeżytych dni.*

*Chociaż ten, kto je zostawił,
już gdzie indziej pozostawia nowe ślady,
to one są wciąż w nas.*

*Także i my każdego dnia
pozostawiamy nieświadomie
ślady w nas samych,
które odciskają piętno na naszych myślach,
uczuciach i przekonaniach.*

*Zamiast zatrzeć te ślady w naszej duszy,
wciąż nimi żyjemy
w naszych marzeniach, tępknach
i nieświadomych życzeniach.*

*Na scenie życia
nakłaniamy współgraczy
do realizacji scenariusza,
który pasuje do naszego świata,
nawet jeśli nie jest on nasz,
nawet jeśli się nam nie podoba.*

*To są tylko ślady minionych czasów,
których nie potrafimy zatrzeć.*

JAK MOŻNA ZMIENIĆ STARE PRZEKONANIA?

*Nieważne, jak dokuczliwe było wczoraj,
zawsze możesz zacząć dzisiaj.*

BUDDA

Jeśli życzenie się nie spełnia, wtedy istnieje najczęściej drugie, nieświadome życzenie, które jest silniejsze niż pierwsze. To drugie życzenie pracuje wówczas z pewnością przeciw pierwemu, i to trwalej, ze znacznie większą siłą. To drugie, przeciwnie do życzenia przybiera często formę wątpliwości lub pewnego, stałego przekonania. Większość tych zakłócających przekonań nie pochodzi jednak od nas.

„Bardzo często są to przekonania naszych rodziców, dziadków lub naszego rodzeństwa. Czasami też naszych nauczycieli, przyjaciół i znajomych. Nierzadko są to też przekonania naszego katechety, przedszkolanki, szkoły, telewizji, reklam, czasopism ilustrowanych... Są to najczęściej ich poglądy i wyobrażenia na temat moralności. Ścisłej rzecz ujmując, każdy, kto odegrał w naszym życiu jakąś znaczącą rolę, ma udział w naszych przekonaniach. Bardzo dawno temu, gdy przychodziliśmy na świat i zanim mogliśmy zacząć samodzielnie myśleć, wpojono nam już, kim jesteśmy i jak mamy się zachowywać na tym świecie”¹⁷.

Przede wszystkim wpojono nam, co jest złe, a co dobre, co należy oceniać jako ładne, co jako brzydkie, co jest prawidłowe, a co niewłaściwe. Przekazano nam zasady moralne.

¹⁷ Cyt. za: Pierre Franckh, *Einfach glücklich sein. 7 Schlüssel zur Leichtigkeit des Seins (Po prostu być szczęśliwym – 7 kluczy do lekkości bytu)*.

Nauczyliśmy się już bardzo wcześnie oceniać i osądzać.

Sposób, w jaki dziś osądzamy, bazuje najczęściej na moralności i wartościach naszych rodziców, znajomych, nauczycieli i przyjaciół. To najczęściej są ich przekonania i wizje, według których jeszcze dziś próbujemy żyć. Ale my oceniamy nie tylko innych. Oceniamy też samych siebie. I to najczęściej w ten sam sposób, w jaki postrzegali nas rodzice.

Do wszystkich tych przekonań dochodzą jeszcze te, które my mamy na swój temat, np. *Nigdy nie dam sobie rady; Nie mam pieniędzy; Nic mi się nie udaje; Nie jestem dość przystojny; To mi nie wypada; I tak niczego nie potrafię; Nie sądzę, żeby coś z tego mogło wyjść; Inni są lepsi, mądrzejsi, szybsi...*

Jeśli pojawiają się takie lub podobne myśli, należy zadać sobie pytanie, kto od początku serwował je nam tak długo, aż przyjęliśmy je jako własne prawdy.

Aby przebadać te stare – i częściowo zepchnięte w naszą podświadomość – wzorce myślowe, warto, a nawet trzeba je spisać:

- Najpierw zapisujemy to, co słyszeliśmy ciągle jako zarzuty, będąc dziećmi, a więc wszystko to, co zachowaliśmy w pamięci jako negatywne. Wszystkie te straszne, poniżające i raniące zdania, których musieliśmy wysłuchiwać jako dzieci: *Tego nie potrafisz, ja to lepiej zrobię; Nie rusz, bo zepsujesz; Na to jesteś za głupi; Jesteś głupi jak but; Jak ty wyglądasz, nigdy nie znajdziesz sobie męża...*
- Nie śpiesz się. Każdy zna te zdania, po prostu przypomnij je sobie i zanotuj.

Ta lista może być bardzo dłużna. Ale nie martw się, nie jesteś odosobniony, każdy z nas nosi w sobie taką listę. Chociaż czasy torpedowania nas tymi zdaniami są już daleko za nami – upłynęło może 30, 40 lub nawet 50 lat – ciągle jednak zdumiewa to, jak bardzo żywe są w nas te sformułowania jeszcze dziś, chociaż już dawno dorosliśmy, jesteśmy „dojrzali”, a one cią-

gle wpływają na nasze życie. Samo spisanie tych zdań często wydobywa na światło dzienne to, co w nas zagrzebane, o czym myśleliśmy, że mamy już dawno za sobą. Ale bardzo często przy dokładnym przyjrzeniu się od razu można rozpoznać, że są to zdania, które wciąż w nas tkwią i głęboko na nas oddziałują. Ponieważ niekiedy zupełnie nieświadomie jesteśmy nadal przekonani o prawdziwości nieprzemyślanych zdań naszych rodziców, potwierdzamy wciąż na nowo naszą rzekomą nieudolność.

Także i ja wiele takich zapamiętanych opinii uczyniłem swoją prawdą. Już najwcześniejsze zdanie mojej mamy, gdy trzymała mnie w ramionach nowo narodzonego, trwało we mnie przez kilka dziesięcioleci. Ledwo pojawiłem się na świecie, przywitała mnie – jak później przyznała mi zawstydzona – następującymi słowami: „Z pewnością piękny to ty nie jesteś!”.

To zdanie przez wiele lat było moją prawdą i zadecydowało o moim ogromnym poczuciu niższości. Moja mama z pewnością nie wypowiedziała tych słów złośliwie, a jednak zapadły na długo we mnie, stały się moją prawdą i chociaż uważano mnie później za atrakcyjnego, seksownego i dobrze wyglądającego, ja nikomu nie wierzyłem. Kiedy jednak ktoś utwierdził mnie w pooglądzie, że jestem raczej typem z charakterem, chociaż nie wyglądam najlepiej, to mogłem bez zastrzeżeń przyjąć taką opinię.

Nie jesteś jedyną osobą, która z opinii przejętych od rodziców uczyniła prawdę.

Mögę się zdarzyć, że podczas tworzenia tej listy zasmucisz się albo wściekniesz, poczujesz zmęczenie albo stracisz całą energię. Dopusć jednak do siebie wszystkie emocje, które się pojawią, bo wszystkie te emocje nosisz w sobie od dawna.

- Po spisaniu wszystkich zdań określających twoje życie, zaznij przeformułowywać je, nadając im wydźwięk pozytywny. Zdanie: *Ty tego nie potrafisz* możesz np. zmienić na zdanie: *Potrafię zrobić wszystko, czego zapragnę; Nie znajdziesz face-*

ta na Jestem wymarzona dla tego mężczyzny; Przynosisz tylko nieszczęścia na Jestem darem dla każdego w moim życiu!; Jesteś za gruby na Kocham siebie takim, jakim jestem.

Gdy te zdania przekształcamy w zawierające pozytywną treść, zachodzi bardzo głęboko sięgający proces. Nasz umysł zaczyna dostrajać się na nowo. Uczymy się, że jest alternatywa dla tego, co dotychczas uważaliśmy za „prawdziwe”.

Jeśli postawimy sobie teraz pytanie: „Kto nam to wówczas powiedział?”, często stwierdzimy, że osoba, która nas zarzucała tym zdaniem, nie miała prawdopodobnie sama tego na myśli, lecz ona też była uwikłana w różne wzorce – widziała tylko siebie. Może była uwikłana we własne problemy, może była przepracowana, straciła cierpliwość, przechodziła przez kryzys ze swoim partnerem, była w finansowych kłopotach, a może przerastała ją sytuacja, w której wtedy się znalazła.

Często dorośli, np. nasi rodzice, powtarzają zdania, które sami słyszeli, gdy byli dziećmi. Nie znali innych środków niż te, w które wyposażono ich na drogę. I po prostu przenieśli je na swoje dzieci, a więc na nas.

Możemy teraz wyjść z zaklętego kręgu. Jeśli przyjmiemy, że nie chodziło o nas, że nie rozpoznano w nas naszej dziecięcej kreatywności, ciekawości, żywotności i potencjału, który w sobie nosiliśmy, że nasi rodzice na skutek nadmiernych obciążień bardzo często próbowali mieć spokój... Jeśli tylko to sobie uświadomimy, będzie nam łatwiej odciąć się od treści zawartych w tych zdaniach. Pomoże nam w tym przeformułowanie tych opinii na pozytywne zdania.

Mamy teraz okazję przemienienia starych, negatywnych wzorców, po prostu okazję do pozbycia się ich. Najprościej będzie, jeśli nie będziemy złościć się na osoby, które wypowiadzały te zdania, ale zwróciimy je ich autorom pełni miłości i sympatii.

- Wyobraź sobie przed swoim wewnętrznym okiem, jak przekazujesz listę negatywnych sformułowań osobie, która cię nimi „obdarzyła”, i jak się odwracasz i po prostu odchodzisz.

Powinniśmy przy tym pamiętać, że ludzie, którzy wówczas wszczepili w nas te treści, zrobili wszystko, co mogli zrobić. Nie potrafili dać niczego więcej. To nie oznacza, że są dobrzy lub źli. Oni po prostu są ludźmi ze swoimi wadami i ograniczeniami. Wówczas nie wiedzieli, że mogą postąpić inaczej.

**Dopóki nosimy w sobie złość i wściekłość,
nie uwolnimy się
od negatywnych wzorców i przekonań.**

Najlepiej więc skierować swoją uwagę i skoncentrować się na tym, co pozytywne.

- Poczuj siłę i radość, które płyną od tych pozytywnych sformułowań. Zidentyfikuj się z nimi, a zauważysz, że coraz bardziej słabnie oddziaływanie negatywnych wzorców i powoli odchodzą one z twojego życia.
- Bardzo skuteczny jest tu pewien mały rytuał, podczas którego stare, spisane przez siebie wzorce spalasz w bezpiecznym miejscu.
- A kiedy to robisz, odczuj głęboko w sobie, jak uwalniasz te stare, nieważne już wzorce. Pozwól, by wszystkie uczucia, które przy tym powstają w tobie, odeszły z twojego życia.
- Wypełnij powstałą pustkę tylko pozytywnymi afirmacjami. Skoncentruj się na tym.
- Wypowiadaj je głośno i wyraźnie. Spraw, by stały się twoimi nowymi przekonaniami. Im bardziej poczujesz ich siłę, tym szybciej powstanie upragnione pole rezonansowe.

Możemy zmienić swoje życie niekiedy z dnia na dzień. Ważne, byśmy temu doświadczeniu dali czas i przestrzeń. Powiniśmy dopóty powtarzać na nowo zdefiniowane przekonania, aż zakotwiczą się one głęboko w naszej świadomości.

Często zmiana pojawia się szybciej, niż przypuszczamy.

Jedna z uczestniczek mojego seminariów poinformowała mnie, że jej życie zmieniło się całkowicie jeszcze tego samego dnia, po tym jak wspólnie spaliliśmy stare wzorce i zamieniliśmy je na nowe o pozytywnej treści. Jej wzorcem, z którym pracowała, było poczucie, że nie zasługuje na miłość, że nie jest warta tego, by ją kochać, by być dla niej miłym i czułym. I tak zachowywała się w małżeństwie, w którym jej mąż odzwierciedlał jej wzorce, nie obdarzając jej czułością.

Następnego dnia opowiedziała mi z radością w oczach, że chociaż nie powiedziała mężowi, nad czym pracowała energetycznie podczas seminarium, on wieczorem, po raz pierwszy po bardzo długim czasie, niepytany o nic, objął ją, przytulił pieszczotliwie i trzymał w ramionach, kiedy ona płakała. Rano obudziła się w jego objęciach.

Gdy zmieniamy swoje pole rezonansowe, zmienia się wraz z nami nasze otoczenie. Nie potrzebujemy słów. O wiele bardziej efektywna jest zmiana własnego energetycznego pola rezonansowego i jego wibracji. Wtedy znikają nie tylko nasze stare wzorce, ale następują też zmiany w zachowaniu naszych bliskich. Nagle zmienia się cała sytuacja, jakby za dotknięciem czarodziejskiej róźdżki. W rzeczywistości wiemy, że nie ma cudów. Za wszystkim stoi tylko nasza gotowość i nasza odwaga do zmian i transformacji.

KAŻDE PRZEBACZENIE DAJE POCZĄTEK CZEMUŚ NOWEMU

*Odpowiedzialnym jest się nie tylko za to, co się zrobiło,
lecz także za to, czego się nie zrobiło.*

LAO TZU

Wielu ludzi twierdzi, że nie tak łatwo uwolnić się. Tak, trzeba to przyznać! Często jednak tylko jeden drobiazg przeszkadza nam uwolnić się od tego, co stare. Jest nim nasza nieumiejętność przebaczenia.

Nie potrafimy lub nie chcemy wybaczyć – a już na pewno nie tym, którzy nas głęboko zranili. Właśnie z tego powodu nie możemy zapomnieć o przeszłości. Chcemy, aby ci, którzy nas skrzywdzili, zapłacili za to. Boli nas, że tego nie zrobią. Jednak konsekwencje tego nosimy my w sobie.

**Nie potrafimy żyć własnym życiem,
dopóki nie wybaczmy.**

To nie jest ani dobre, ani złe. Nikt nie może nas zmusić, abyśmy komuś wybaczyli. Niemniej jednak – to my płacimy za to bardzo wysoką, emocjonalną cenę.

Jeśli rozmyślamy np. o zranieniach lub niesprawiedliwościach, których doświadczyliśmy, i nie potrafimy się od nich uwolnić, będziemy wciąż na nowo doświadczali podobnych zranień i niesprawiedliwości w naszym życiu, ponieważ zgodnie z prawem rezonansu przyciągamy je do siebie.

Rzeczywiste skutki noszonych przez nas zranień poniesiemy tylko my sami, nawet kiedy wyda nam się to niesprawiedliwe. Także wówczas, gdy myślimy, że ten człowiek, który wyrządził nam krzywdę, musi za to odpokutować.

Prawdopodobnie ten, któremu nie możemy wybaczyć, jest już daleko, za siedmioma górami. Może już o wszystkim zapomniał, zaczął nowe życie i żyje w pełnym szczęścia.

Jeśli nie potrafimy odpuścić i pielęgnujemy swój smutek i myśli o zemście, rachunek za to płacimy my sami. Zostanie my uwięzieni w polu rezonansowym, a całe nasze otoczenie będzie z tym współbrzmieć. Świat będzie wydawał się nam niesprawiedliwy. Może doświadczymy nawet jeszcze więcej niesprawiedliwości, która utwierdzi nas w tym przekonaniu. Może usłyszmy wiele smutnych historii, które nam pokażą, że nie tylko my cierpimy, ale i inni. Znajdziemy więc wielu podobnie myślących, ponieważ... Tak! Ponieważ podobne przyciąga podobne.

Ostatecznie to jest zawsze w pełni nasza decyzja – jakie pole rezonansowe, a więc jakie postrzeganie świata chcemy sobie zbudować.

Wszyscy znamy ludzi, którzy przez lata – nawet przez dziesiątki lat, a niektórzy nawet przez całe swoje życie – nie wybaczyli i nie odpuścili. Tę nieumiejętość wybaczenia możemy często odczytać z twarzy człowieka. Wieloletnie zgorzknienie odciska się na niej wyraźnie. Bardzo często ci ludzie słuchają wciąż tych samych płyt, uwięzieni w swoich myślach, których już nikt nie chce wysłuchiwać. Wszyscy znamy tych ludzi – stają się coraz bardziej samotni i coraz bardziej się izolują. Często zaklęty krąg ich myśli poszerza się jeszcze o choroby.

Czy chcesz się stać jednym z nich?

No dobrze! Ktoś dał ci się we znaki! Może było to niesprawiedliwe i podłe, głęboko raniące i nawet nikczemne. Ale czy chciałbyś dawać temu człowiekowi ciągle – dziś i po kres twoego życia – tak dużą możliwość wpływu na ciebie i na twoje życie?

Przebaczenie ma zawsze coś wspólnego z nami. Jeśli nie wybaczamy, decydujemy się pozostać w miejscu! Zatrzymujemy się i dajemy drugiej osobie niejako władzę nad naszym życiem. A może nasi winowajcy już od dawna nie żyją albo są szczęśliwi ze swoim partnerem. To tylko my jesteśmy wciąż w pętli niepojednania.

**Jeśli nie wybaczasz drugiej osobie,
ona wciąż włada twoim życiem.**

Czy chcesz tego?

Dopóki nie wybaczysz i nie uwolnisz się od starych zranień, nie pojawią się żadne nowe, cudowne wydarzenia w twoim życiu. Pozostaniesz uwięziony w polu rezonansowym zemsty i smutku i będziesz przyciągał tylko to do swojego życia.

- Zatem bardzo ważne jest, byśmy po okresie smutku (do którego mamy oczywiście prawo, gdyż tylko przez smutek możemy uwolnić określone emocje) uaktualnili niejako kierunek naszego życia i szli naprzód, stwarzając nowe wizje, nie dając więcej siły przeszłości, ponieważ to, co minione, stare, wpływa na nasze obecne życie.

Niekiedy owe zranienia dotyczą wydarzeń sprzed dziesięcioleci, może nawet zapomnieliśmy o ich pierwotnej przyczynie, ale wciąż trzymamy się swoich emocji. Bardzo często te odczucia są rozproszone i trudno je zrozumieć. W takim przypadku może pomóc uprzytomnienie sobie zranień, które odniosłeś w swoim życiu. Najlepiej zrobić to, sporządzając ich spis.

- Spisz wszystkie swoje zranienia, których doświadczyłeś w życiu. Nie bądź zaskoczony, jeżeli spisywanie ich uwolni wiele spiętrzonej energii. Może się zdarzyć, że ponownie zasmucisz się lub wpadniesz w złość. Pozwól sobie na to i nie ocenij tego.

- Zapisz każdy szczegół. Może dla innych był bez znaczenia, a dla ciebie może być bardzo istotny.
- Nie ograniczaj się. Wszystko, co wypływa, ma swoje uzasadnienie.
- Daj sobie czas. Może potrzebujesz na to kilku dni. Gdy zaczniesz się tym zajmować, otworzą się dawno zasypane kanały pamięci.
- Bądź świadomy, że każdy człowiek zebrał niezliczenie wiele zranień. Nie jesteś jedyną.
- Przyjrzyj się teraz liście w spokoju. Wiele z pewnością dotyczy dalekiej przeszłości. O wielu sprawach zapomniałeś. A jednak się od tego nie uwolniłeś i określa to twoje życie.
- Teraz postaw następujące pytania: „Której z osób na liście chcesz wciąż pozwalać kierować swoim życiem? Kogo możesz uwolnić?”.
- Odhacz osoby i zdarzenia, z którymi chciałbyś się pożegnać. Pożegnać oznacza uwolnić. Z każdym wybaczaniem zaczyna się coś nowego.
- Zadecyduj, co z twojej listy chciałbyś jeszcze zatrzymać. Bądź w tym otwarty i uczciwy. Nie ma sensu udawać. Pole rezonansowe nie da się oszukać.
- Komu lub czemu możesz wybaczyć, uwolnij to z listy! Wytnij to po prostu nożyczkami.
- Wszystkie te paski papieru włóż do ogniodpornego naczynia i spal je w bezpiecznym miejscu. Wyobraź sobie przy tym, jak dziękujesz danej osobie za bogatą lekcję, której z jej pomocą doświadczyleś w swoim życiu. Uwalniasz ją ze swojego życia bez gniewu. Bądź wdzięczny, że mogłeś mieć to doświadczenie. Stałeś się dzięki temu dojrzałszy i bardziej świadomy. Żegnasz się z „towarzyszami drogi” z miłością i sympią, życząc im wspaniałego życia.
- Odczuj, jak cię to uwalnia, jak oddychasz, jak otwierają się przed tobą nowe przestrzenie.
- Idź spać z tą nową świadomością.

Nie bądź zaskoczony, jeśli w następnych dniach zgłosi się do ciebie ktoś z przeszłości. Inni bardzo szybko czują energetycznie, kiedy uwalnia się ich z naszego życia. Weź to za dobry znak skuteczności wykonanej przez ciebie pracy. A może przekonasz się, że w twoim interesie leży poświęcenie większej uwagi innym osobom na twojej liście?

Im szybciej je uwolnisz, tym szybciej zmieni się pole rezonansowe, a do ciebie przypłyną nieznane ci dotychczas wrażenia lub propozycje. Dopusć je do siebie, nawet jeśli są niezwyczajne i nowe. W końcu masz teraz możliwość podążać nowymi drogami, ale w tym celu trzeba uczynić nowe kroki.

TRANSFORMACJA PRZESZŁOŚCI

*Kto chce czytać w przyszłości,
musi poznać przeszłość.*

ANDRÉ MALRAUX

Wielu ludzi uważa, że przeszłości nie da się zmienić, ale przyszłość tak.

Jednak nasza przyszłość ma swoje korzenie w dużej części w naszej przeszłości. Zatem byłoby dobrze, gdybyśmy mogli przynajmniej choć trochę wpływać na naszą przeszłość.

Fizycy kwantowi mówią, że możemy, udowadniając to w bardzo spektakularny sposób. Te nowe odkrycia przedstawię z pewnością w przyszłej książce, ale w tym miejscu muszę zwrócić uwagę na pewien ich aspekt.

W gruncie rzeczy od dawna wiemy, jak zmieniać naszą przeszłość i budować z niej nową, przyjazną nam przyszłość. Ścisłe mówiąc – ciągle to robimy. Niestety, zmieniamy naszą przeszłość najczęściej na naszą niekorzyść i wpływamy przez to negatywnie także na naszą przyszłość. Jak to możliwe?

Wiemy wszyscy, że prawda absolutna nie istnieje. Istnieje tylko prawda subiektywna. Każdy z nas zachowa w pamięci to samo zdarzenie zupełnie inaczej. Napoleon Bonaparte powiedział kiedyś: „Historia jest kłamstwem, na które godzi się większość ludzi”. Zatem nasze doświadczenie polega na takim postrzeganiu przeszłości, na które zgodziliśmy się sami. Nie musi ono odpowiadać rzeczywistej prawdzie. Często jakieś sceny wyglądały tak tylko w naszej wyobraźni, ponieważ tak je subiektywnie odebraliśmy. Może czuliśmy się wtedy,

w przeszłości, zranieni, poniżeni lub odrzuceni i przez pryzmat takich odczuć ocenialiśmy wszystko w ten sposób.

Kto pisze pamiętniki, może prześledzić zmienne podejście do takich doświadczeń, bowiem sama pamięć o zdarzeniach zmienia się, kiedy je spisujemy. Czasami się je upiększa lub chce się je inaczej widzieć, niż one naprawdę wyglądały.

Pamięć zmienia się także, jeśli o jakimś zdarzeniu wciąż na nowo opowiadamy. Z dnia na dzień ma ono nieco inne zabarwienie. Staje się piękniejsze, bardziej kolorowe. Dodajemy zdania, które rzekomo wypowiedzieliśmy, wplatamy w opowieść mądre argumenty lub czyny i stajemy się coraz bardziej małymi bohaterami albo też przedstawiamy w negatywnym świetle to, co nam się przytrafiło, dramatyzujemy jeszcze bardziej.

Nieświadomie więc już teraz zmieniamy codziennie naszą przeszłość, osobistą historię, ponieważ z czasem zaczynamy wierzyć własnym słowom i naszej wersji zdarzenia.

Ze zmienioną formą wspomnienia identyfikujemy się dzisiaj i rezonujemy z nią. Przyjmujemy ją i czynimy z niej własną prawdę. To skądinąć całkiem ludzkie zachowanie jest bardzo ważne dla naszej przyszłości.

John Wheeler, fizyk z Princeton i kolega Alberta Einsteina, stwierdził, że już przez samą obserwację rzeczy oddziałujemy na ich zachowanie, zmieniając je. Doszedł do wniosku, że czysta obserwacja jest procesem twórczym.

Nic dziwnego! Na temat wszystkiego, co obserwujemy, mamy już wcześniej z góry przyjęte, wyrobione zdanie lub przekonanie. Oceniamy. I samo to ocenianie wystarczy, by stworzyć pola rezonansowe, przez które łączymy się ze światem.

Kiedy przyglądamy się naszemu życiu, naszym osiągnięciom i karierze, naszym sukcesom i klęskom, naszym związkom i relacjom, naszemu dobrobytowi lub biedzie, wtedy po pierwsze – patrzymy w lustro naszych przekonań, z którymi zbudowaliśmy to wszystko w przeszłości, a po drugie – stwa-

rzamy jednocześnie nowe przekonania w zależności od tego, jak oceniamy i osądzamy minione.

**Przyglądając się przeszłości,
zmieniamy naszą przyszłość.**

Oczywiście ten twórczy proces moglibyśmy wykorzystać świadomie, odtwarzając w inny sposób przeszłość lub inaczej mówiąc, transformując w myślach to, co minione.

Moglibyśmy np. świadomie rozpamiętywać mocne strony danej sytuacji. Czego się z niej nauczyliśmy? Jak silni z niej wyszliśmy? Do czego nas to doprowadziło? Czy moglibyśmy dziś wieść takie życie, jakie prowadzimy, gdyby wówczas wszystko potoczyło się inaczej? Mielibyśmy dziś tę siłę lub umiejętność radzenia sobie?

Dzięki kryzysom i dramatom, które pokonaliśmy, staliśmy się kimś wspaniałym, kim dziś jesteśmy. To minione dramaty lub klęski często otwierały nam oczy, prowadziły nas tam, skąd mogliśmy ruszyć dalej dzielni i odważni.

Nie ma życia bez niepowodzeń. Życie bez problemów lub trudności istnieje tylko w naszym roszczeniowym myśleniu.

Życie stawia przed nami wiele przeszkód. Ale one nie są niczym negatywnym, nawet wówczas kiedy skłonni jesteśmy tak je widzieć. Przeszkody pomagają nam stać się silniejszymi i odwaźniejszymi. Tylko ten, kto rozwiązał wiele problemów i kryzysów w swoim życiu, może stanąć przed nowymi wyzwaniami, pewnie, spokojnie i z łatwością je przezwyciężyć.

Minione kryzysy stwarzają w nas duży potencjał.

Musimy tylko właściwie na nie spojrzeć, abyśmy nie skupili się na starych urazach, lecz wykorzystali potencjał, który dzięki nim w nas się rozwinął.

Dopiero wtedy przekształcamy własną historię, naszą przeszłość w małą historię sukcesu. I ta historia nie jest fałszywa, ona odpowiada prawdzie. Udało nam się! Jesteśmy cudowni, nadzwyczajni, wspaniali, zawsze powstaliśmy i szliśmy naprzód. Jeśli spojrzymy na nasze życie w ten sposób, zauważymy, że za każdym razem bardziej się rozwijamy.

I nagle ten potencjał jest do naszej dyspozycji. Współresonujemy z sukcesem naszego życia, to znaczy przesyłamy potencjał do uniwersum i przyciągamy zgodnie z prawem rezonansu dalsze sukcesy do naszego życia.

**Nasza przyszłość zmienia się w zależności od tego,
jak patrzymy na naszą przeszłość.**

- Przeanalizuj, jakie umiejętności rozwinąłeś, wykorzystując doświadczenia ze swojej przeszłości.
- Przyjrzyj się swoim mocnym stronom, które potwierdziłeś, pokonując kryzysy.
- Jakie nowe drogi i umiejętności z tego powstały?
- Czego nie doświadczyłeś, jeśli w twoim życiu nie byłoby niepowodzeń?
- Zarejestruj to wszystko, co uczyniło cię silnym.
- Stwórz własną historię sukcesów. Napisz wspaniałą historię swojego życia. Jesteś bohaterem swojej historii. Dałeś sobie radę z tym, co niemożliwe, zawsze potrafiłeś wstać i udowodnić swoją wielkość. Przeskoczyłeś przez przeszkody, rozwiązałeś problemy.
- Bądź z siebie dumny.
- Uzupełniaj swoją historię sukcesów zawsze, kiedy o czymś sobie przypomnisz. Zajmij się tym.
- Im bardziej zajmujesz się historią swego sukcesu, tym większe staje się pole rezonansowe człowieka sukcesu. Ty nim jesteś!

Przeszłość można zatem zmienić przede wszystkim w odniesieniu do tego, co sami z nią zrobimy. Nasza przyszłość zależy od naszego sposobu patrzenia na przeszłość. Jakie korzyści wyciągniemy z tej prawdy, zależy tylko od siły naszych decyzji.

- Zadecyduj teraz, w tej chwili, że zbudujesz całkiem nowe pole rezonansowe.
- Ta siła tkwi w tobie, zawsze w tobie była! Być może do dziś drzemała i czekała, aż ją przebudzisz.

*Jeśli jesteś w rezonansie
z twoimi prawdziwymi życzeniami,
nie musisz walczyć,
używając nadmiernych sił.
Jesteś niesiony lekkością i szczęściem.
Urodziłeś się w całej swej pełni.
To ci się należy.*

NIE NADWERĘŻAJ SWOICH SIŁ!

*To, co jest przed nami i co za nami,
jest niczym w porównaniu z tym,
co jest w nas.*

*I jeśli przekażemy światu to,
co jest w nas,
mogą zdarzyć się cuda.*

HENRY DAVID THOREAU

Zacznij swoje „nowe” życie ostrożnie, z cierpliwością i miłością, abyś nie stracił zupełnie swoich sił. Podążaj raczej krok za krokiem w kierunku zaplanowanych zmian.

Zacznij przede wszystkim od łatwiejszych zamiarów, ponieważ w ten sposób nabierzesz odwagi do realizacji większych planów. Nie trać z oczu swoich celów, ale nie czuj się też zobowiązany, że musisz od razu je osiągnąć. Jeśli masz ciągle w głowie swoje przyszłe zamiary, nie musisz niczego robić na siłę, a wtedy otworzą się jakieś drzwi, pojawią się zupełnie niepostrzeżenie nowe możliwości albo nowi ludzie przy twoim boku, którzy pomogą ci przy realizacji twoich zamiarów. Kiedy pozostajemy w rezonansie z naszymi życzeniami, będziemy także podejmować decyzje i rozważać nowe kroki, ale będzie nam to przychodziło znacznie łatwiej. Jeżeli ktoś jednak myśli, że zmieni wszystko za jednym razem – może się zdarzyć, że zabraknie mu sił, bowiem jego życzenia jeszcze w niego nie wrosły i nie potrafi zachować świadomości przetransformowanych pól rezonansowych.

Oczywiście możemy wszystko osiągnąć i wszystko przyciągnąć do swego życia, ale nie zawsze upragniony cel przyniesie

nam szczęście. Czasami nie radzimy sobie z własnym roszczeniem – poczucie niższości lub to, że czujemy się niekochani, zablokuje szczęście. Jeśli podążamy jednak krok za krokiem, rośniemy wraz z naszymi zadaniami. Rozwijamy się wraz ze zmianami wprowadzanymi do naszego życia i osiągamy często szybciej, niż zakładamy, efekty, które wcześniej wydawały się niemożliwe. Przede wszystkim jesteśmy jednak szczęśliwi. Jesteśmy szczęśliwi, będąc w drodze, osiągając cel. Osiagnąwszy cel, snujemy nowe plany, bowiem nadal się rozwijamy, mając jeszcze ciekawsze wizje na naszej dalszej drodze.

Jesteśmy ciągle w ruchu i zawsze będziemy. Jedyne, co pewne w naszym życiu – to zmiana.

Ale pamiętajmy, że możemy wpływać na te zmiany, nadając im inny kierunek w naszym życiu. Jak podczas jazdy samochodem – tak naprawdę prowadzenie samochodu sprawia radość, nie jest tylko osiągnięciem celu podróży. W przeciwnym razie cierpielibyśmy podczas całej drogi.

Jeśli już czujemy radość, kiedy jesteśmy „w drodze”, i czujemy się pewnie za sterem naszego życia, to możemy świadomie nadać mu taki kierunek, jaki sobie życzymy.

- Aby było dla ciebie w pełni jasne, co chcesz zmienić i osiągnąć w swoim życiu, dobrze jest sporządzić rejestr wszystkiego, co chciałbyś w nim urzeczywistnić.
- „Think big!” – nie ograniczaj się, obojętnie jak „trudne” lub „niemożliwe” mogą być oczekiwane zmiany w twoim życiu.
- Spisz wszystko bardzo dokładnie i precyzyjnie, najlepiej tak szczegółowo jak tylko to możliwe, aż zbudujesz w sobie obrazy.
- Poszukaj szerszego horyzontu w swoim życiu.
- Myśl czasowymi cyklami. Gdzie chcesz być za 10 lat? Za lat 20? Obdarz się najpiękniejszą wizją, jaką potrafisz przywołać.
- Pola rezonansowe, które podtrzymujemy przez dłuższy czas, rozwijają olbrzymią siłę. Pomyśl o długoterminowym ich oddziaływaniu!

*Naszym największym lękiem nie jest to,
że jesteśmy niedoskonali.*

*Naszym największym lękiem jest to,
że czujemy się niezmiernie mocni.*

*Obawiamy się światła,
a nie ciemności.*

*Pytamy siebie: „Kim właściwie jesteśmy,
że wolno nam być wspaniałymi,
porywającymi i olśniewającymi?”.
Kim więc jesteś, nie będąc taki?*

Jesteś dzieckiem Boga.

*Jeśli się pomniejszasz, nie służy to światu.
Nie ma nic wspólnego z mądrością,
jeśli się wycofujesz,
aby inni wokół ciebie mieli spokój.*

*Urodziliśmy się, by urzeczywistniać
wielkość Boga, która jest w nas.
Ona nie jest tylko w niektórych,
ona jest w każdym człowieku.*

*I kiedy zapalamy swoje światło,
nieświadomie mówimy innym,
by uczynili to samo.*

*Jeśli uwolniliśmy się od własnego strachu,
już sama nasza obecność uwolni od niego innych,
bez naszej pomocy.*

*Nelson Mandela
były prezydent RPA, mowa inauguracyjna, 1994 r.*

PODZIĘKOWANIA

Drodzy Przyjaciele, dziękuję wam za wasze bezgraniczne zaufanie, które mi okazujecie w swoich e-mailach i listach. Mam nadzieję, że nadal będę mógł sprostać waszym oczekiwaniom.

Prawdziwy podarunek obdarza zawsze obie strony.
I wy obdarowujecie mnie hojnie.
Dziękuję wam za to!

Więcej informacji o mnie i mojej obecnej działalności znajdziecie na mojej stronie WWW.

Kto chciałby otrzymywać (bezpłatnie) mój biuletyn wydawany co dwa tygodnie, może zarejestrować się na mojej stronie lub przesłać mi krótki e-mail.

www.pierrefranckh.de

Na internetowym forum wszyscy podobnie myślący mogą wymienić swoje opinie.

Dobrej zabawy!

Pierre Franckh organizuje weekendowe seminaria nt.

- Jak wchodzić w rezonans ze swoimi życzeniami?
- W jaki sposób prawidłowo formułować życzenia?
- Jak stwarzać najszybciej pozytywne pole rezonansowe?
- Jak obdarzać swoje życzenia siłą?
- Jak rozpoznać swoje nieświadadlane pola rezonansowe?
- Co torpeduje twoje świadome życzenia i jak możesz to zmienić?
- Jak pozbyć się wątpliwości?
- Jak odczuwać wszystkie swoje wzorce myślowe?
- Jak przygotować wewnętrzną drogę, aby mogły zrealizować się twoje życzenia?
- Jak pomóc w urzeczywistnianiu swoich życzeń?
- Jak możesz ukształtować swoje życie, żeby było naprawdę wspaniałe?
- Jak sobie radzić, aby być szczęśliwym w życiu?
- Jak urzeczywistniać swoje cele zawodowe i partnerskie?

Możliwość poznania osobistych zagadnień i zamiarów przez uczestników seminariów podczas zajęć daje głębszy wgląd w różnorodne zachowania podczas dotychczasowych procesów „życzeniowych” i pokazuje, jak można wyjść z ograniczających wzorców i zyskać nową jakość życia.

Gdy odczujemy siłę życzenia i tym samym osobistą moc wprowadzenia zmian w naszym życiu zgodnie z naszą wolą, nie tylko dowartościujemy się, ale także poczujemy, co znaczy być w pełnej harmonii ze sobą. Jeśli zaczniemy realizować nasze życzenia i cele, wtedy poczujemy się szczęśliwi. Poczujemy się aktywną cząstką świata, który kształtujemy zgodnie z naszym życzeniem. Wychodzimy poza obezwładniającą nas zależność od innych i stajemy się samodzielni i niezależni.

Zbudowanie pozytywnych pól rezonansowych zmienia cały nasz świat: nasze doświadczanie, nas sposób patrzenia, nasze postrzeganie, nasze partnerstwo i miłość do samych siebie.

Jeśli nie tylko zrozumiemy zasadę życzenia i sukcesu, ale i odczujemy jej funkcjonowanie, zmieni się cała struktura naszego życia.

Cuda zdarzają się każdego dnia. Dlaczego miałyby nie spotkać ciebie?

Wszystkie daty seminariów znajdziesz na stronie internetowej Pierre'a Franckha: www.pierrefranckh.de.

Kształcenie osobistych trenerów z zakresu coachingu

Kształcenie osobistych trenerów z zakresu coachingu pod kierunkiem Pierre'a Franckha jest skierowane do wszystkich, którzy chcieliby pracować jako trenerzy lub chcieliby połączyć swoją dotychczasową działalność poradniczą z treningiem.

Coaching to interesująca i wymagająca praca. Można wesprzeć potrzebujących w ich rozwoju zawodowym oraz osobistym i jednocześnie brać udział w zmianach w nich zachodzących.

Podczas kształcenia i podczas późniejszej pracy wy również będziecie się zmieniać i rozwijać.

Procesem coachingu skutecznie może kierować tylko ktoś, kto sam przeszedł przez ten proces, rozwijając się przy tym. Dzięki temu kształceniu zdobywacie umiejętności i wiedzę, by móc w pełni profesjonalnie wspierać ludzi.

Kształcenie obejmuje 5 intensywnych seminariów.

Okres kształcenia – 1 rok.

Bliższe informacje: www.pierrefranckh.de

lub

W. Gillessen

Schönstr. 72b

81543 München

tel. 0049/ 89 68 07 07 02

e-mail: wgillessen@t-online.de

SIEDEM REGUŁ SPEŁNIANIA MARZEŃ

Pierre Franckh

Każdego dnia, w każdej minucie Twojego życia spełniają się Twoje marzenia. I to niezależnie od tego, czy jesteś tego świadom, czy też nie. Warto nauczyć się poprawnie je formułować. Wydaje się proste a jednak, jak często zadajesz sobie pytanie: dlaczego mi nie wychodzi? Ten poradnik, oparty na doświadczeniach i... błędach autora, pokaże Ci, jak wieść życie, jakiego zawsze pragnąłeś. Dowiedz się, jak pozostawać otwartym na „przypadki”, jak przekonać rozum, że warto podążać za intuicją. Czy wierzasz tylko w to, co widzisz? To dowiedz się, że w ciągu sekundy tysiące informacji rejestruje Twój mózg, gromadzi je, a ty nie jesteś tego świadom! Potwierdzają to badania fizyków i biologów. Zaczni j dostrzegać to, co dla Ciebie ważne.



OSZUKUJĄC PRZEZNACZENIE

dr Ruediger Dahlke

Jeden z najbardziej znanych autorytetów w dziedzinie duchowości i holistycznego zdrowia potwierdza, że prawa polaryzacji, rezonansu i świadomości to najważniejsze zasady kierujące naszym przeznaczeniem. To one określają rzeczywistość oraz oddziałują na różne obszary życia. Ich znajomość może przesądzić o sukcesie bądź porażce w każdym podejmowanym działaniu. Praktyczne zastosowanie tych reguł pomoże Ci nie tylko uniknąć cierpienia, lecz także wykorzystać swój pełen duchowy potencjał. Natomiast zawarte w książce ilustracje i ćwiczenia ułatwiają przyswojenie opisanych zasad. Po co zdawać się na przypadek i przyjmować kolejne niepowodzenia jako coś, co musi się Tobie przytrafić? Przecież możesz kroczyć od sukcesu do sukcesu. To Ty rządzisz swoim przeznaczeniem!



ZAMÓW JUŻ TERAZ ◆ TO TAKIE PROSTE

www.studioastro.pl tel: 85 654 78 35