

Grzegorz Glinka

NARZĘDZIA ROZWOJU OSOBISTEGO



Medytacje,
wizualizacje
i inne techniki
uwalniania emocji
oraz kreowania
pewności siebie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

NARZĘDZIA ROZWOJU OSOBISTEGO

Grzegorz Glinka

NARZĘDZIA ROZWOJU OSOBISTEGO

Medytacje,
wizualizacje
i inne techniki
uwalniania emocji
oraz kreowania
pewności siebie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Piotr Piechowski
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8171-272-9

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2019
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, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

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



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok

ul. Antoniuk Fabr. 55/24

85 662 92 67 – redakcja

85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt

85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal

strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

*Rodzicom, siostrze oraz Malutkiej,
czyli najważniejszym osobom
w moim życiu*

SPIS TREŚCI

Przedmowa	11
Świadomość i podświadomość	25
Medytacja	35
Uważność (Mindfulness)	45
Prawo Przyciągania	55
Ego	73
Samodyscyplina	85
Nawyki	97
Lenistwo	115
Prokrastynacja	129
Jak wyznaczać sobie cele	139
Motywacja	149
Budowanie pewności siebie	161
Jak radzić sobie ze stresem	179

Lęk przed krytyką	193
Czy warto oceniać	205
Zdrowy styl życia	213
Prawidłowy sen	231
Stabilizacja, a stagnacja	239
Kiedy nieświadomie spychasz ludzi w dół	247
O związkach damsko-męskich	261
Sztuka prowadzenia rozmowy	281
Jak znaleźć wymarzoną pracę	297
Ideał szefa	309
Jak odzyskać radość życia	325
W pogoni za szczęściem	339
Podziękowania	353
Bibliografia	355

*„Samorozwój nie jest łatwy.
Jeżeli chcesz nauczyć się czegoś nowego,
musisz zmierzyć się z kimś,
kto ma większą wiedzę od Ciebie.
Zostaniesz najpierw wypunktowany,
musisz się z tym liczyć”.*

Mateusz Grzesiak

PRZEDMOWA

Kiedy byłem małym, kilkuletnim dzieckiem, znałem wówczas tylko i wyłącznie jeden świat, mój własny. Brakowało w nim bólu, gniewu, nienawiści, zawiści oraz innego wszelakiego zła. Żyłem w rzeczywistości, którą tworzyłem we własnej głowie. Widziałem świat, o jakim marzyłem, gdyż było w nim jedynie to, co chciałem zobaczyć. Nawet, gdy wydawało mi się, że coś wygląda inaczej, rozumiałem to po swojemu, gdyż żyłem w swoim marzeniu. Nie miałem, ani też nie znałem jeszcze żadnych problemów. Głęboko wierzyłem, że tak po prostu jest i zawsze będzie. Z biegiem lat wszystko się jednak zmieniło. Zacząłem dorastać, poznawać cały ten świat i postrzegać go zupełnie inaczej niż wcześniej. Pojawiły się pierwsze wymagania wobec mojej osoby, a co za tym idzie, pierwsze wyzwania. Z początku były one znikome i nie wymagały ode mnie wielkiego zaangażowania, aczkolwiek czas nie stał w miejscu i zaczęły pojawiać się kolejne, większe. Mój mózg się rozwijał, więc rozumiałem coraz więcej, analizowałem. Zacząłem zadawać pytania, na które brakowało czasem odpowiedzi. Moja wizja świata zmieniała się z dnia na

dzień, wciąż coś mnie zaskakiwało. W pewnym momencie zrozumiałem, że żyję w rzeczywistości, która po prostu jest, a nie w tej, którą sobie wymarzyłem, będąc brzdącem. Pogodziłem się z tym, jednak nie na zawsze...

Mówi się, że w życiu nic nie dzieje się bez przyczyny. Niektórzy są tego świadomi, inni zaś potrzebują trochę czasu, by móc to zauważyć i zrozumieć. Nie brakuje też takich ludzi, którzy boją się zmian i są po prostu odporni na tego typu informacje. Każdy człowiek jest inny i ma prawo do życia po swojemu. Czasami doświadczamy pewnych zdarzeń, kiedy jesteśmy przekonani, że spotkało nas coś złego, jednak po czasie okazuje się to szczęśliwym trafem. W życiu spotykamy osoby, które przynoszą nam szczęście lub takie, przez które cierpimy bardziej, bądź mniej. Tak więc wszystkie historie, choćby te najboleńsze, uczą nas czegoś nowego oraz przygotowują do kolejnych relacji, w które możemy wchodzić z większym doświadczeniem i spokojem. Dlaczego doświadczamy akurat tych, a nie innych wydarzeń? Czemu jedni mają lepiej? Przecież Bóg stworzył człowieka na własne podobieństwo, a we Wszechświecie przygotował każdemu z nas po równo. Zatem, czy nic w życiu nie dzieje się bez przyczyny? A gdyby się tak nad tym głębiej zastanowić... Wszystko, co nas spotyka jest konsekwencją tego, o czym myślimy i rozmawiamy. Najprościej mówiąc, pozytywne myślenie pociąga za sobą pozytywne konsekwencje i odwrotnie. Im więcej złych myśli, tym bardziej dramatyczne ich odbicie znajdziemy w rzeczywistości. Jako małe dziecko nie miałem problemów, bo nie wiedziałem, że coś takiego w ogóle istnieje. Żyłem w świecie, który istniał w moich myślach. Będąc świadomym, czym są kłopoty i dumając, że mogę je mieć, nagle zaczęły się pojawiać w moim życiu. Nie mając pieniędzy i skupiając się na tym, ciągle mi ich brakowało, ale kiedy zacząłem myśleć, że je mam, pojawiły się. Wygrałem z chorobą, gdyż nie-sprawnym byłem jedynie w swojej głowie.

Dawno temu, żeby nie skłamać, na początku lat dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku, grałem w swojego pierwszego w życiu piłkarskiego menadżera i byłem tą grą bardzo zafascynowany. Nie był to produkt przeznaczony dla PC, lecz kompatybilny z Commodore 64 – wielka i ciężka klawiatura z jeszcze cięższym zasilaczem, do tego magnetofon na kasety, na których nagrywane były gry. Trzeba było mieć mały, cieniutki śrubokręt, by móc ustawić głowicę magnetofonu, żeby gra wgrała się bezproblemowo. Całość musiała być podłączona do telewizora. Gra nie była zbyt skomplikowana, ani też nie miała wielkich wymagań. Po prostu niebieskie tło i białe litery, nic poza tym, brak jakichkolwiek zdjęć. Pewnego dnia zapytałem ojca, czy nie ma chęci ze mną zagrać. Przytaknął z grzeczności, mimo że nie miał bladego pojęcia, o co w tej grze chodzi. Mało tego, nawet nie zapytał. Ciągnąłem go za język, żeby uzyskać informację, pod szyldem jakiego klubu chce zagrać, aż w końcu odpowiedział – Manchester City. Sobie wybrałem Nottingham Forrest, gdyż spodobała mi się nazwa. Pamiętam, zaintrygowało mnie wtedy, czemu akurat Manchester City, a nie Manchester United. W tamtych czasach „Czerwone Diabły” były na topie, piłkarze często wygrywali swoje mecze, a jednak ojciec wybrał „Obywateli”, czyli klub, który w rzeczywistości bronił się przed spadkiem z najwyższej klasy rozgrywkowej w Anglii. Zapytałem, skąd taki wybór, po czym dostałem informację zwrotną o treści: „Tak po prostu”. To było dość dziwne, ale poczułem wtedy, że chciałbym dowiedzieć się czegoś więcej o tym zespole, znaleźć się nieco bliżej i przyjrzeć, bo znałem go tylko z nazwy. Lata mijały, a ja zwyczajnie zapominałem o tej historii, ale co najciekawsze – dzisiaj mieszkam w Manchesterze. Taki jakby dziwny zbieg okoliczności, bo przecież nigdy nie planowałem, że kiedyś trafię w to miejsce. Przyjechałem tutaj za pracą, a zdecydowałem się na to miasto tylko dlatego, bo wcześniej zadomowiła się w nim moja

siostra, a ja podążyłem jej ścieżką. Poza tym, Manchester City stał się mi dość bliski. Zaczęłem chodzić na mecze, w pewnym sensie wspieram ten klub. Czasami wychodzę na środek boiska i trzymam, tuż przed pierwszym gwizdkiem, wielką flagę z logo gospodarzy. Wokół mnie biegają i rozgrzewają się piłkarze, zarówno „Obywateli”, jak i gości. Wspaniałe przeżycie dla kogoś, kogo pasją jest piłka nożna. Dwa wyrazy, które wiele lat temu wypowiedział mój tata, prawdopodobnie zupełnie przypadkowo, tak mocno zakorzeniły się w mej głowie, rozbudziły wyobraźnię, co wpłynęło na całe moje życie. Zdałem sobie z tego sprawę całkiem niedawno, kiedy zacząłem wspominać dzieciństwo.

W 1994 roku, dość niespodziewanie, AC Milan wygrał Ligę Mistrzów po kapitalnym meczu finałowym przeciwko FC Barcelona, nokaut 4:0. Wtedy jeszcze nie interesowałem się zbytnio piłką nożną. Owszem, grałem często z kolegami na podwórku, ale nie miałem wiedzy odnośnie klubów i piłkarzy. Kilka razy usłyszałem w radiu, bądź w telewizji tę nazwę – AC Milan i trafiła ona do mojej podświadomości. W 1995 roku oglądałem swój pierwszy w życiu mecz z udziałem Milanu. Podczas spotkania bezinteresownie kibicowałem tej drużynie, bo często tak bywa, że kiedy oglądamy pewną rywalizację, to trzymamy za kogoś kciuki. W półfinale drużyna z Mediolanu zwyciężyła 2:0 z Paris Saint Germain i zakwalifikowała się do finału, gdzie przyszło się jej zmierzyć z rewelacją rozgrywek – Ajaxem Amsterdam. Finał, ten wieczór na pewno zapamiętam na długo, bo wydarzyło się wtedy coś niesamowitego. Coś, co pamiętam po dzień dzisiejszy z wieloma szczegółami i prawdopodobnie nigdy nie zapomnę. Za oknem robiło się ciemno. Ojciec w pracy, mama w kuchni, a ja siedzący w starym, jednoosobowym fotelu i wpatrzony w telewizor, tak mocno, jak nigdy wcześniej. Pamiętam rozkład mebli w pokoju, jak również składy obu drużyn wraz z przypisanymi numerami do poszczególnych

piłkarzy. Końcówka meczu – wchodzi rezerwowi Patrick Kluivert, wychowanek piłkarskiej szkółki Ajaxu. Po chwili strzela gola i jest 1:0! Szok! W moich oczach pojawiły się łzy, wielki smutek. Chwilę później sędzia zagwizdał po raz ostatni tamtego wieczoru, a ja rozryczałem się jak małe dziecko. Fakt, byłem nim, ale nigdy bym nie przypuszczał, że w taki sposób przeżyję porażkę zespołu, który był dla mnie jak jeden z wielu. Piłkarze płakali, a ja razem z nimi, to był magiczny moment. Poczułem, iż stałem się jednym z nich – Milanistą. Zbliżyłem się wówczas mocno do tego klubu. Od tamtego czasu jestem z tą drużyną na dobre i na złe, nigdy nie przestanę kibicować. Minęło mnóstwo lat, a ta miłość do czerwono-czarnych barw wciąż we mnie jest i chyba nigdy nie zniknie. W 2005 roku Milan zmierzył się w finale Ligi Mistrzów z Liverpooliem. Drużyna z Włoch do przerwy prowadziła 3:0, jednak później coś poszło nie tak i po 90 minutach było 3:3. Dogrywka nie przyniosła rozstrzygnięcia, a w serii rzutów karnych lepsi okazali się piłkarze z Liverpoolu, głównie dzięki świetnym interwencjom Jerzego Dudka. Ten mecz oglądałem wspólnie z kolegami w jakimś osiedlowym pubie, nazwy którego nie pamiętam, natomiast utkwiło mi w pamięci, że podczas drogi powrotnej do domu nagle stanąłem i rzuciłem o chodnik szalikiem swojej ukochanej drużyny, po czym wyciągnąłem zapalniczkę i otworzyłem ogień. Patrzyłem, przez dłuższą chwilę, na płonący szal, tak byłem wściekły. Innym razem, po kolejnym rozczarowaniu, doszedłem do wniosku, że już nigdy więcej, dość kibicowania, wycofuję się definitywnie! Nie chciałem ponownie oglądać widowiska z udziałem Milanu, ani też nie zamierzałem odwiedzać ich strony internetowej. Nie udało mi się, nie potrafię przestać, to jest silniejsze ode mnie. Zawsze, kiedy ktoś mówi Milan lub Mediolan, moje serce zaczyna bić szybciej. Od pewnego czasu, regularnie raz w roku, funduję sobie wycieczkę do stolicy Lombardii. Pojawiam się tam, by zwiedzać i oczywiście

po to, żeby zobaczyć w akcji drużynę, którą w 1899 roku założył Herbert Kilpin, angielski emigrant. Będąc w Mediolanie, zawsze czuję się fantastycznie, jestem po prostu szczęśliwy. Wiem, że jest to miasto, w którym osiedlę się kiedyś na stałe. Czuję, że coś mnie tam ciągnie, że tam jest moje miejsce. A wszystko zaczęło się od słowa Milan, które usłyszałem przypadkowo...

Życie sporej ilości osób przebywających na emigracji wygląda podobnie, czyli generalnie wstajesz rano i idziesz na cały dzień do pracy, której nie lubisz. Następnie wracasz do domu, odczuwasz zmęczenie i nic Ci się nie chce. Niechętnie przygotowujesz posiłki, by zjeść je dzień później w miejscu, do którego idziesz, bo niby musisz. Po czasie spędzonym w kuchni siadasz na kanapie i zaczynamy narzekać, jakie to ciężkie jest życie na obczyźnie. Oglądasz telewizję albo marnujesz czas w inny sposób, na przykład grając w gry komputerowe. Pracując, myślisz jedynie o weekendzie, a w weekend relaksujesz się w taki, czy inny sposób. W poniedziałek rano przeważnie jesteś bardziej zmęczony niż w piątek po pracy. Mam wielu znajomych, którzy żyją właśnie w taki sposób. Nienawidzą swojej pracy, ciągle tylko mówią, że czas na zmiany, dobrze by było w końcu znaleźć inne zajęcie, ale kiedy pytam kogoś z nich, czy wysłał gdzieś swoje CV, nikt tego nie zrobił, bo albo nie miał czasu, albo był zmęczony. Lata mijają, a oni wciąż żyją tak samo, za 15 lat prawdopodobnie będą dalej w tym samym miejscu. Nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie narzekali. Jednakże, skoro coś im się nie podoba, warto by zacząć coś robić, żeby polepszyć swoją sytuację życiową. Sam przez to przechodziłem, więc wiem jak to jest, ale wiem też, że jeżeli chcemy zmian, musimy coś dać od siebie i pochodzić trochę przy tym, poświęcić swój czas, bo nikt nam nie zapuka do drzwi i nie powie: „Ej, mam pracę marzeń dla Ciebie, super płatną, możesz zacząć od zaraz”. Tak niestety to nie działa. Nikt nigdy do mnie nie zapukał, więc postano-

wielem wziąć sprawy w swoje ręce. Każdego dnia przez około pół roku wysyłałem swój życiorys do różnych firm, aż w końcu dostałem pracę, o którą się starałem. Aplikowałem wyłącznie na stanowiska biurowe, ponieważ praca w sklepach, czy magazynach powodowała, że byłem po prostu nieszczęśliwym człowiekiem. Łatwo nie było, trochę czasu upłynęło, ale śmiało mogę stwierdzić, że moje życie zmieniło się na lepsze. Trafiłem do firmy, gdzie poznałem wspaniałych ludzi, przy których odżyłem. Mentalnie czułem się dużo lepiej, jednak początkowo wiele nie zmieniło się w moim życiu – większość starych przyzwyczajzeń jednak pozostała, co po kilku miesiącach zaczęło mi przeszkadzać. Mając fajną pracę poczułem, że chcę od życia czegoś więcej, że nadszedł czas na kolejne zmiany. Byłem zmęczony monotonią, która towarzyszyła mi codziennie. Któregoś dnia, jedna z moich koleżanek – Dorota Figurska – powiedziała do mnie wprost, że marnuję swój czas. Dodała też, że widzi we mnie potencjał, ale powinienem znaleźć sobie pasję. Zapytałem o jej pasję, po czym odpowiedziała, że jest nią rozwój osobisty. Nic mi to wtedy nie mówiło, jednak ładnie brzmiało, ciekawie. Przez jakiś czas nie wracaliśmy do dyskusji, aż w końcu powiedziała znowu: „Masz wielki potencjał, znajdź sobie jakąś pasję, zacznij coś robić, bo marnujesz czas”. Zacząłem się zastanawiać, co tak naprawdę sprawia mi przyjemność, ale nie mogłem znaleźć odpowiedzi na to pytanie. Pasja to jest coś, co człowiek kocha robić i jest w stanie poświęcić się temu bezgranicznie. Jesteś na rodzinnym obiedzie, ale myślisz o tym, co daje Ci satysfakcję, wciąż chcesz się doskonalić. Kiedy ktoś Ci to proponuje, nagle potrafisz rzucić wszystko i zaczynasz to robić, bo zwyczajnie to uwielbiasz, nie męczysz się przy tym mocno – to jest właśnie pasja. Pasją nie jest coś, co tylko lubisz robić. Musisz to kochać, odczuwać przy tym podniecenie. W pracy, w tym samym zespole, mieliśmy chłopa – o pseudonimie Alibaba – którego pasją były plotki i głu-

pie żarty na temat innych ludzi, głównie nieprawdziwe. Strasznie mnie ten człowiek irytował, bo rano uśmiechał się do kogoś, a po południu obgadywał tę osobę za jej plecami. Niestety, nie wszyscy byli tego świadomi. Osobiście bardzo nie lubię fałszywych ludzi. Uważam, że jeżeli ktoś jest dwulicowy, to powinien pracować w teatrze albo w cyrku. Ludzie powinni być autentyczni. Pewnego dnia wziąłem sobie dzień urlopu, żeby odpocząć i przemyśleć kilka spraw. Wybrałem się do lasu na kilkugodzinną przejażdżkę rowerową. Podczas podróży natchnęło mnie, aby napisać do owego plugawego dżentelmena, smsa o niecodziennej i jednocześnie fikcyjnej treści. Każdy o zdrowych zmysłach by tego nie zrobił, bo informacja zawarta w wiadomości była trochę nie na miejscu, jednakże jakiś wewnętrzny głos podpowiadał mi: „Zrób to, wyślij. Ukarz chłopaka, bo na to zasługuje”. Napisałem więc i długo jeszcze nie byłem pewien, czy powinienem wysłać tę wiadomość. Pamiętam dobrze, iż w mojej głowie pojawiła się myśl, że mogę ponieść srogie konsekwencje swojego czynu, aczkolwiek intuicja podpowiadała, że jednak wyjdzie mi to na dobre. Przez kilkanaście sekund wpatrywałem się w telefon, czując jakąś wewnętrzną wibrację, palec mi się trząsł szalenie. Ostatecznie wysłałem wiadomość z zastrzeżeniem. Zazaczyłem w niej, że to poufna informacja. Celem całej tej „szopki” było sprawdzenie, ile osób pozna treść smsa. Byłem pewien, że dowiedzą się wszyscy, bo według kolegi, tak będzie śmiesznie. Dzień później przyszedłem do pracy i zauważyłem, że nie myliłem się dużo, wiedzieli prawie wszyscy. Przyznałem się przed znajomymi do głupiego żartu, ale też otworzyłem wszystkim oczy, że trzeba być czujnym i uważać na Alibabę, którego opinia mocno ucierpiała po tym incydencie. W odwecie Alibaba wymyślił historyjkę, że mam romans z koleżanką z pracy, co oczywiście było nieprawdą. Człowiek ten zaczął rozpowiadać nową plotkę prawie każdemu, kogo w firmie spotkał. Trochę mnie

to rozbawiło, natomiast koleżance w ogóle nie było do śmiechu. Zgłosiła niewygodną sprawę do naszej przełożonej, co pociągnęło za sobą spore konsekwencje. Kolega został przeniesiony do innego zespołu. W mojej grupie nastały ciche dni, atmosfera uległa znacznemu pogorszeniu. Ludzie podzielili się na pewne obozy, zostało nadszarpięte zaufanie, a u niektórych osób powstał ogromny mętlik w głowie. Przez to wydarzenie ucierpieli trochę moi przyjaciele, z czym nie czułem się dobrze, ale dzięki temu zrozumiałem, że są to ludzie, na których mogę liczyć, bo nie zostawili mnie w trudnej chwili, choć przecież mogli. Jednakże nie zrobili tego, a nawet pomogli. W dzisiejszych czasach ciężko jest o prawdziwych przyjaciół. Dla mnie przyjaciel to ktoś, kto nigdy nie będzie zazdrościł Ci sukcesu. Ba, będzie celebrował go razem z Tobą. Człowiek, który stanie w Twojej obronie, kiedy inni będą źle mówić na Twój temat. Cała ta sytuacja dość mocno mną wstrząsnęła. Kilka dni później wzięłem rower i ponownie wybrałem się do lasu na kilkugodzinną wyprawę. Padał deszcz, jadąc rozmyślałem nad swoim zachowaniem. Doszło do mnie, że Alibaba jest jaki jest, ale mi również sporo brakuje, by stać się człowiekiem, jakim chciałbym być. Dumałem nad sensem życia. Zastanawiałem się, co kieruje ludźmi, że postępują w taki, a nie inny sposób. Zadałem sobie mnóstwo pytań i udzieliłem tyle samo odpowiedzi. Poczułem się jakby oczyszczony mentalnie, ale zrozumiałem też, że potrzebuję dużych zmian w swoim życiu, żeby być szczęśliwym. Wtedy w mojej głowie „zapaliła się lampka” – rozwój osobisty. Przypomniało mi się, co o tym wszystkim wspominała Dorota. Przecież mówiła, że chodzi o to, aby stawać się coraz lepszym człowiekiem, być świadomym wszystkiego, co nas otacza. Pomyślałem, że to jest chyba to, czego potrzebuję. Zainteresowałem się czymś, na co byłem wcześniej zamknięty, nie wiadomo z jakiego powodu. Prawdopodobnie miałem przerośnięte ego. Rozwój osobisty to coś wspańskiego, jed-

nak by móc się zmienić, najpierw trzeba przyznać się przed samym sobą do własnych błędów, co niestety dla większości ludzi jest sporym wyzwaniem, nie każdy to potrafi. Dla mnie był to moment zwrotny w życiu, bo po części odnalazłem nowego siebie, jednak wciąż brakowało mi pasji. Uświadomiłem sobie, że decyzja o wysłaniu tego smsa była jedną z najlepszych, jakie podjąłem w swoim dotychczasowym życiu. Gdybym tego nie zrobił, prawdopodobnie dalej byłbym w tym samym miejscu, co wcześniej i prowadziłbym bardzo kiepski jakościowo żywot. Dzięki temu otworzyłem się na coś zupełnie nowego. Zacząłem uczyć się czegoś, co mnie naprawdę zainteresowało. Jako, że materiału do przyswojenia było sporo, a w dodatku z różnych źródeł, postanowiłem pisać artykuły, tak dla siebie, jako podsumowanie tego, czego się nauczyłem. Pomyślałem, że dobrze będzie mieć te informacje zebrane w jednym miejscu, by móc łatwo je odnaleźć w razie potrzeby. Pierwszy artykuł, jaki stworzyłem, o śnie, napisałem dokładnie 10 września 2018 roku. Pamiętam, że pokazałem go najbliższemu i bardzo im się spodobał. Otrzymałem pochwały, co mnie zmotywowało do napisania kolejnego. Nim to się jednak stało, upłynęło trochę czasu. Kolejna moja treść również znalazła uznanie, jednak trafiła do trochę szerszego grona osób niż poprzednio. Kolejne pochwały podziały niezwykle motywująco, aż w końcu postanowiłem napisać artykuł pt. „W pogoni za szczęściem”. Są tam między innymi moje głębokie przemyślenia na temat kilku ważnych spraw. Pisząc to dzieło uświadomiłem sobie, że pisanie jest tym, co sprawia mi olbrzymią przyjemność. Kolejne pozytywne recenzje, które otrzymałem spowodowały, iż podzieliłem się swoją pracą na Facebooku. Byłem mile zaskoczony, gdy część moich znajomych udostępniła mój post. Zaczęli pisać do mnie ludzie, których nie znałem. Pisali, że pomogłem spojrzeć im na życie zupełnie z innej strony. Dziękowali, prosili o porady, byłem w szoku. Odczuwałem wielką satys-

fakcję, że mogę komuś pomóc. Dotarło do mnie, że chcę to robić, pragnę zmieniać życie ludzi na lepsze. Kilka dni później, jeden z moich kolegów – Tomasz – przyniósł do pracy książkę, którą napisał jego partner. Pokazał mi ją, a ja w tym czasie pisałem swój kolejny artykuł. Otworzyłem tę książkę i byłem pod wielkim wrażeniem. W tym samym momencie poczułem, że też chcę napisać i wydać coś swojego. Pomyślałem, że tematyką będzie rozwój osobisty: trochę teorii wraz z różnymi przykładami z życia, zarówno własnymi, jak i moich znajomych. Pomysł znalazł uznanie wśród moich najbliższych, co utwierdziło mnie w przekonaniu, że faktycznie tak zrobię. Moje pisanie nabrało rozpędu. Robiłem to w pracy, kiedy miałem wolną chwilę oraz w domu. W pewnym momencie uświadomiłem sobie, że stało się to moją pasją. W końcu ją znalazłem. Pisanie strasznie mnie nakręca, myślę o tym bardzo często. Zastanawiam się nad nowymi tematami, a w międzyczasie poprawiam wcześniejsze artykuły, dodaję do nich nowe przemyślenia. Mam też pomysł na kolejną książkę. Jestem w końcu szczęśliwy, bo robię dokładnie to, co kocham. Rozwój osobisty dał mi to, czego szukałem, czyli wykreował mnie na nowo. Pozwolił stać się bardziej atrakcyjnym człowiekiem – świadomym, ale i jednocześnie popełniającym mniej błędów. Największą satysfakcją jest jednak to, że mam wpływ na czyjeś życie i pomagam ludziom, by mogli cieszyć się każdą chwilą. Uważam, że człowiek, aby mógł być szczęśliwy, powinien mieć swoją pasję, bo dzięki niej będzie w stanie zasypiać oraz budzić się, odczuwając przy tym ogromne szczęście. Osoby, które nie mają pasji, często są bezbarwne i nijakie, bo zwyczajnie brakuje im czegoś w życiu. Bywają zgorzkniałe i mają skłonności do nałogów, gdyż towarzyszy im nadmiar wolnego czasu. Ktoś pewnie zapyta – ale jak, no jak mam odnaleźć swoją pasję? Moja odpowiedź brzmi – zacznij robić rzeczy, których nie robiłeś wcześniej. Nie mów, że nie lubisz, jeśli czegoś nigdy nie

próbowałeś. Skąd masz to wiedzieć? Po prostu daj sobie szansę. Jeżeli faktycznie poczujesz, że coś do Ciebie nie pasuje, sprawdź się w czymś innym, jest wiele możliwości. W każdym człowieku tkwi niesamowity potencjał, trzeba tylko dokładnie poszukać, czasem głęboko, by odnaleźć to, co nada sens naszemu życiu. Do momentu, kiedy podjąłem decyzję o napisaniu tej książki, w życiu przeczytałem jedynie dwie lektury szkolne, a były nimi: „Ania z Zielonego Wzgórza” oraz „Robinson Crusoe”, nic poza tym. Jednak przypomniało mi się, że jako dziecko marzyłem, by napisać kiedyś wspaniałą treść, którą doceni ludzkość. Właśnie masz ją teraz przed sobą i patrzysz na nią, więc zrozum, że w życiu nie ma rzeczy niemożliwych, o ile w nie wierzysz i jesteś wytrwały w dążeniu do celu. Zacząłem ponownie żyć w rzeczywistości, którą sobie wymarzyłem. Moim zdaniem nigdy nie jest za późno na to, aby zacząć spełniać swoje marzenia...

„Wykreuj siebie na nowo. Poradnik rozwoju osobistego” to książka, w której znajdziesz najważniejsze informacje i wskazówki dotyczące rozwoju osobistego – proces polegający na stawianiu się lepszym człowiekiem, jak również na polepszaniu ludzkiego życia w różnych obszarach. Najprościej mówiąc, jest to dążenie do maksymalizacji ludzkiego potencjału. Dzieło skierowane jest do wszystkich ludzi, jednakże głównie do tych, którzy chcieliby zmienić swoje życie na lepsze. Napisane jest bardzo przystępnym językiem, aby mogło być zrozumiałe dla każdego. Z własnego doświadczenia wiem, że książki „wypocone” w stylu „ą i ę” nie kojarzą się dobrze, gdyż ciężko się je czyta i jest to po prostu męczące. Postanowiłem zwracać się do Czytelników głównie w drugiej osobie liczby pojedynczej – bez zbędnego podziału na rodzaj męski lub żeński. Jeśli chodzi o treść poradnika – moim głównym celem jest uzmysłowienie wszystkim, że bez względu na okoliczności, czy doświadczenia życiowe, każdy człowiek, bez wyjątku, zasługuje

na to, żeby być szczęśliwym. Wcale nie trzeba kraść, by stać się milionerem. Nie trzeba również być bogatym, aby czuć się beztro-
sko. Nigdzie też nie jest napisane, że powinieneś chodzić do pracy
na 12 godzin, wracać z niej wykończony, by następnie narzekać –
oj, jak jest Ci ciężko i źle. Życie może być łatwe i przyjemne, o ile
dostosujemy się do pewnych reguł. Musisz wiedzieć, że nikt poza
Tobą nie ma na nie wpływu. Nikt nie jest za nie odpowiedzialny
bardziej niż Ty sam. Sytuacja, w której znajdujesz się obecnie, jest
wynikiem Twoich decyzji albo ich braku, przy czym brak decyzji
to również decyzja. Zatem nie czekaj i stwórz ze swojego życia coś
wspaniałego – niech to będzie prawdziwe arcydzieło!

Jim Rohn powiedział kiedyś: „Najlepszym prezentem dla dru-
giej osoby jest samorozwój”, dlatego potraktuj proszę, drogi Czy-
telniku, tę książkę jako podarunek dla Ciebie ode mnie.

ŚWIADOMOŚĆ I PODŚWIADOMOŚĆ

„Sekretem skutecznego używania podświadomości do świadomego osiągnięcia celów jest połączenie sił świadomego i podświadomego umysłu, czyli stworzenie między nimi harmonijnej relacji przez dostosowanie podświadomości do Twoich świadomych dążeń”.

— Magda Adamczyk

Świadomość, najprościej mówiąc, to fundamentalny stan psychiczny człowieka, kiedy dana jednostka skupia na czymś swoją uwagę. Człowiek jest w stanie analizować, planować, dokonywać wyborów, jak również odczuwać wszelkie emocje oraz pojmować przyczyny i skutki własnych działań. Dla przykładu – świadomie liczymy, rozwiązujemy krzyżówkę, planujemy przyszłość – zmuszamy nasz umysł do myślenia.

Co wpływa na zwiększenie świadomości?

- Medytacja

Żeby bardziej zrozumieć samego siebie oraz wszystko to, co nas otacza, człowiek powinien codziennie medytować. Proces ten winien być częścią naszego dnia, tak jak mycie zębów. Podczas medytacji możesz spojrzeć we własne wnętrze, obserwować siebie, zadawać pytania typu – dlaczego zachowuję się w taki sposób, czemu się tak czuję – by następnie szukać na nie odpowiedzi.

- Zapisywanie snów

Prawdopodobnie człowiek miewa do kilkudziesięciu snów w ciągu jednej nocy, a zapamiętuje z nich jedynie kilka, czasem ani jednego. Warto zapisywać sny od razu po przebudzeniu, póki je pamiętamy, gdyż z reguły później o nich zapominamy. Takie zapisywanie trenuje nasz mózg, by się skupiał. Po jakimś czasie zauważymy, że będziemy pamiętać coraz więcej.

- Obserwacja ludzi

Większość osób ma skłonności, by „osądzać książkę po okładce”. Wiele dzieci Bożych, kiedy widzi dziwne zachowanie swojego bliźniego, wyciąga automatycznie pochopne wnioski, które często są błędne. Ludzie mają różne problemy, które z reguły tłumią w sobie, co może powodować nieprzemyślane reakcje. Dobrze by było zastanowić się, co powoduje takie zachowanie, spojrzeć głębiej, zrozumieć.

- Szukanie kontrargumentów

Jeżeli uważasz coś za prawdę, wówczas postaraj się znaleźć takie argumenty, które będą jej przeczyły. Oczywiście nic złego się nie stanie, jeżeli się ich nie doszukasz, ale trzeba próbować, gdyż nie ma ludzi nieomylnych.

Są to proste rzeczy, które bez problemu jesteś w stanie wdroyć w swoje życie. Dzięki nim bardzo szybko się rozwijasz, jesteś bardziej świadomy życia oraz wszystkiego, co się w nim znajduje.

Świadomy umysł ma wielką moc, jeżeli odpowiednio potrafiemy go używać. Teoretycznie możemy kontrolować wszystko, co znajduje się w naszej podświadomości. Jesteśmy w stanie to modyfikować lub po prostu przyglądać się i nie podejmować żadnych działań. Wielu ludziom wydaje się, że są świadomi i dokładnie wiedzą, co i w jakim celu robią. Uważają, że sami o wszystkim decydują i kontrolują. Niestety, to tylko iluzja. Prawda jest taka, że około 95% tego, co w życiu robimy, zwyczajnie powtarza się i pochodzi z podświadomego umysłu. Umysł podświadomy jest leniwy i nie lubi zmian, dlatego przeważnie akceptujemy to, co podsuwa nam nasza podświadomość, gdyż ufamy sobie, naszym własnym wyborom.

Czym jest zatem podświadomość?

Można powiedzieć, że to nielimitowany bank pamięci, który nie wymaga skupiania uwagi, by funkcjonować prawidłowo. Magazyn, gdzie ulokowane są wszelkie emocje, doświadczenia oraz wspomnienia z naszego życia. To jakby automatyczny pilot naszego umysłu.

Jak ona działa?

Wszystkie znajdujące się w niej treści po prostu są. Jest to wynikiem tego, że jeżeli jakieś wspomnienie trafi tam jako złe, to dokładnie takie będzie i odwrotnie.

Przykładowo, jeśli kiedyś usłyszałeś od swoich rodziców, że do niczego się nie nadajesz, następnie zarejestrowałeś to ponownie, bo być może znów powiedzieli tak rodzice lub ktokolwiek inny, to niestety prawdopodobnie tak będzie, że nigdy nie ukończysz dość dobrze czegoś, co zacząłeś. Nawet, jeśli będziesz myślał inaczej, zawsze coś będzie Cię powstrzymywać do działania, gdyż wszystko jest zapisane na Twoim dysku twardym, czyli w podświadomości. W innym przypadku, jeżeli kilka razy usłyszałeś, że bogaci ludzie to złodzieje, bo najpierw musieli ukraść, żeby się dorobić, to jak chcesz stać się bogaty, kiedy wiesz, że to jest złe? Po co robić coś wbrew sobie? Przecież kradzież jest karygodna, więc Ty tego nie będziesz robił, bo jesteś dobrym człowiekiem.

Podświadomość mieści w sobie ogromną ilość danych, nigdy nie zapomina. Podświadomy umysł monitoruje wiele procesów jednocześnie. Kontroluje bicie Twojego serca, oddychanie, wymowę, jak również to, że słyszysz różne dźwięki. W tym umyśle są wszystkie Twoje nawyki, zarówno te złe, jak i dobre. Załóżmy, że w wieku pięciu lat nauczyłeś się jeździć na rowerze, następnie przez kolejne trzydzieści wiosen Twój pojazd kołowy był nieużywany. Mimo że minęło tak wiele czasu, bez większego problemu potrafisz na niego wsiąść i pedałować. Mało tego, jesteś w stanie jechać i jednocześnie rozmawiać przez telefon komórkowy. Pedałujesz, bo robisz to nieświadomie, nauczyłeś się tego bardzo dawno. Prawdopodobnie nie będziesz pamiętał drogi, bo nie zwracałeś na nią uwagi. Przemieszczałeś się i w międzyczasie prowadziłeś konwersację na ważny temat. Podobnie jesteś w stanie prowadzić samochód i równocześnie dyskutować z pasażerami. Nieświadomie prowadzisz auto, zmieniasz biegi, ale w tym samym momencie rozmawiasz, świadomie odpowiadasz na pytania, myślisz. W podświadomości znajduje się wszystko, co wiesz na temat świata, Twój model rzeczywistości, który wpływa na Twoje zachowanie. Decyzje, które

podejmujesz również są wynikiem tego, co kiedyś zapisało się na twardym dysku w Twojej głowie. Podświadomość chodzi swoimi utartymi ścieżkami, bo jest to proste i nie wymaga wysiłku ze strony świadomego umysłu. Przypuśćmy, że masz problemy z nadwagą i Twoim celem jest pozbycie się zbędnych kilogramów. Masz w sobie nawyk, że kiedy jesteś zdenerwowany, to zawsze sięgasz po słodycze. Denerwujesz się bardzo często, więc nagminnie przeżuwasz coś słodkiego, niestety nie zdajesz sobie z tego sprawy. Jak schudnąć? Będziesz walczył z każdym kilogramem, ale ten nawyk jest w Tobie tak mocno zakorzeniony, że będzie działał wbrew Tobie, konsekwencją będzie brak utraty wagi, a wręcz przybędzie Ci trochę w biodrach. Twoja podświadomość łyka często powtarzane przez Ciebie czynności, sugestie oraz ścieżki, którymi będziesz później podążać, nie wnikając w to, czy jest to dla Ciebie dobre, czy nie.

Uważaj na myśli i słowa, bo mają wielką moc!

Jeżeli zależy Ci, aby w życiu coś osiągnąć i być szczęśliwym, powinienes nauczyć się „ważyc” słowa. Wszystko, co do siebie mówisz oraz sposób, w jaki myślisz na swój temat, trafia do Twojej podświadomości. Musisz zatem wykasować ze swoich myśli stwierdzenia typu: jestem głupi, nie chce mi się, nie potrafię, jestem beznadziejny i tym podobne. Jeżeli tego nie zrobisz...

W niedalekiej przeszłości miałem lekką nadwagę. Irytowało mnie to dość mocno, więc postanowiłem, iż pozbędę się tej ponadnormatywnej masy ciała. Zacząłem biegać, co drugi dzień po około 25 minut. W ciągu 3 miesięcy zrzuciłem aż 8 kg. Mając świadomość, jak bardzo ważne są nasze myśli i słowa, za każdym razem, kiedy biegłem, powtarzałem sobie w głowie taką oto regułę: „Moja Nieograniczona Mądrość – Podświadomość – buduje

moją sylwetkę w sposób idealny, na swój wzór, bo sama taka jest, doskonała. Właśnie teraz pozbywam się wszystkich niepotrzebnych kilogramów, spalam zbędny tłuszcz oraz kalorie, których nie potrzebuję. Wychodzą ze mnie wszelkie toksyny. Zostaje tylko to, co jest potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Rzeźba mojego ciała jest idealna, tak jak mój Nieograniczony Rozum – Podświadomość”. W tym samym czasie wyobrażałem sobie biegnącego siebie oraz wielką chmurę dymu, która wydostawała się przez moją skórę. Podziałało! Warto zaznaczyć, że nie stosowałem żadnej diety, odżywiałem się normalnie.

Dla odmiany, w tym samym czasie zaczął biegać mój kolega – 120 kg żywej wagi, z czego 40 kg to efekt przekarmienia. Biegał intensywnie, jak twierdził, około godzinę jednorazowo i 3 razy w tygodniu. Widywaliśmy się raz na dwa tygodnie i dyskutowaliśmy między innymi o naszych postępach, w walce z otyłością. Przyjaciółka za każdym razem żaliła się, że nie widzi postępów, że nie może schudnąć, że opornie mu to idzie i traci motywację. W ciągu 3 miesięcy udało mu się zgubić jedynie 4 kg, co wydało mi się wręcz śmieszne, bo mając tak wielką nadwagę i biegając w opisany sposób, powinien wręcz niknąć w oczach. Cóż, prawdopodobnie podszedł do zadania bez wiary we własny sukces, do tego wciąż powtarzał sformułowania, których nie powinien używać. Zaproponowałem, aby zaczął robić to po mojemu, chłopak się zgodził. To, co się z nim stało w ciągu następnych 3 miesięcy, po prostu budzi zachwyt. Chłopak pozbył się kolejnych 24 kg!

Świadomy umysł jest podatny na zmiany. Musimy tylko zacząć powtarzać jakąś czynność albo sposób myślenia, które chcemy zmodyfikować, robiąc to dokładnie tak, jakbyśmy chcieli, żeby to wyglądało po zmianie, aż do momentu, kiedy stanie się to nowym nawykiem. Nowy schemat nadpisze stary i zostanie utworzona nowa ścieżka, ale to oczywiście wymaga czasu i wysiłku.

Wyobraź sobie, że Twoja podświadomość jest jak ogród, w którym Ty jesteś ogrodnikiem i sam decydujesz, co w nim zaszczepisz. Wszystko teraz zależy od Ciebie – możesz posiać chwasty (złe nawyki), ale równie dobrze jesteś w stanie mieć tam piękne kwiaty (dobre nawyki). Kwestia proporcji to już Twoja indywidualna sprawa. Jakiś czas temu mój ogród wyglądał fatalnie. Było w nim w zasadzie szaro, pełno kamieni i zielska o wysokości do 2 metrów. Kwiatów można było ze świecą szukać, a i to nie dawało gwarancji, że się je znajdzie. Gdybyś tam wszedł, to prawdopodobnie albo byś się przewrócił, albo wdepnął w pułapkę na myszy, po czym wybiegł z przeraźliwym krzykiem. Tak to wyglądało, bo niestety nie dbałem o to miejsce. Wolałem chodzić do monopolowego, a następnie spędzać czas w doborowym towarzystwie. W pewnym momencie uświadomiłem sobie, że jeśli nic nie zmienię w swoim życiu, to moją działką zainteresuje się komornik, bo przecież czynszu też nie płaciłem. Uważałem wtedy, że lepiej jest zainwestować w konopie indyjskie, podpalić je, by później patrzeć jak płoną i cieszyć się „jak głupi do sera”. Stąd ten bałagan, bo wszystko odbywało się w moim ogrodzie. Zacydowałem, że dość już tego i zacząłem sprzątać. Powoli moje pobożowisko zaczęło się zmieniać, aż w końcu wyrosły na nim piękne i pachnące kwiaty. Podleвам je codziennie i pilnuję, żeby nie uschły. Przebywając w tym ogrodzie i jednocześnie dbając o niego, napisałem dla Was tę książkę. Pisałem ją z wielką chęcią, radością i wdzięcznością, gdyż w powietrzu unosił się anielski zapach moich nowych roślin.

Jak dokonać zmian w podświadomości?

Przede wszystkim należy zdać sobie sprawę, jak wielki wpływ na Twoje życie ma podświadomość, która dzięki powtarzalności „łyka wszystko jak pelikan”. Najprościej zmienia się, kiedy jej nie krytykujesz, jesteś obserwatorem. Postaraj wczuć się w rolę niezaangażowanego sędziego. Gdy coś nie wychodzi, po prostu ćwicz dalej. Nie krytykuj, bo to wywołuje negatywne myśli i emocje, a to może przekształcić się w przekonania. Powinieneś szanować samego siebie.

5 kroków, aby zaprogramować podświadomość:

.....

- **Wizualizuj**

Codziennie ćwicz wizualizacje. Dla przykładu – wyobraź sobie, że płyniesz motorówką. Trzymasz kierownicę i doskonale wiesz, jaki jest Twój cel podróży. Jesteś mocno odpętniony. Cały czas płyniesz, aż w końcu gdzieś na horyzoncie dostrzegasz swoje cele i marzenia. Kierujesz się tam z wielką pewnością siebie, bo doskonale wiesz, że nikt i nic nie może Cię zatrzymać. Jesteś szczęśliwy i wdzięczny.

- **Używaj afirmacji**

Twórz zdania, które „dadzą Ci kopa”. Afirmacje są po to, żeby Cię motywować, by nadać pewności siebie. Przykładowe zdanie: Zaslługuję na to, by być bogatym i nic mnie nie powstrzyma. Powtarzaj sobie to zdanie kilka razy dziennie, jednakże najlepiej z samego rana i przed snem, gdyż wtedy Twoja podświadomość jest najbardziej podatna na zmiany.

- **Żyj tu i teraz**

Powinieneś nauczyć się znajdować w pełnym kontraście ze wszystkim, co dzieje się tu i teraz, wokół Ciebie. Nie możesz koncentro-

wać się, tylko i wyłącznie, na przyszłości lub przeszłości, bo wtedy Twoja podświadomość będzie Cię oszukiwać.

- Zajmuj się jedynie jedną rzeczą

Nie wykonuj kilku czynności naraz, gdyż to powoduje stres, którego uważa się za wroga spokoju wewnętrznego.

- Okiełznaj wadliwy sposób myślenia

W Twojej głowie powinien być jeden cel – być szczęśliwym i wdzięcznym. Jedyne, co może Ci przeszkodzić to błędny sposób myślenia, czyli używanie stwierdzeń typu: nie mogę, nie chce mi się, nie potrafię.

Niektóre osoby zupełnie ignorują znaczenie podświadomości. Przy założeniu, że mamy jakieś cele i marzenia, lekceważenie podświadomości jest wielkim błędem, w ogóle nie powinno mieć miejsca. Świadomość i podświadomość działają wspólnie, uzupełniają się.

Pamiętaj, że...

Przeznaczenie nie istnieje. Jedyne Ty sam jesteś kreatorem swojego arcydzieła, jakim jest życie.

„Dopóki nie uczynisz nieświadomego świadomym, będzie ono kierowało Twoim życiem, a Ty będziesz nazywał to przeznaczeniem”.

— Carl Gustav Jung



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

WYMIENŲ UMYSŁ NA LEPSZY MODEL

dr Joe Dispenza

Autor, mówca, badacz i chiropraktyk łączy dziedziny fizyki kwantowej, neurobiologii, biochemii mózgu, biologii i genetyki, ukazuje czytelnikowi prawdziwe możliwości ludzkiego umysłu. Dzięki niemu możesz odrzucić fałszywe przekonania i zastąpić je ich pozytywnymi odpowiednikami. Subtelne zmiany w sposobie korzystania z mózgu stanowią kwantowy klucz do korzystnych zmian zachodzących w ciele, życiu i związkach. Dr Dispenza opracował proste techniki, dzięki którym każdy ma okazję eksperymentowania z własnym polem kwantowym. Prezentuje również czterotygodniowy program modyfikacji własnego umysłu na taki, który odpowiadałby Twojej wymarzonej przyszłości. Praktyczne medytacje ułatwią wprowadzenie kluczowych zmian w życiu. Lepszy mózg – lepsza przyszłość!



TWOJE NADPRZYRODZONE ZDOLNOŚCI

dr Joe Dispenza

Autor tej książki to lekarz, naukowiec i współczesny mistyk w jednej osobie, który w swojej pracy wykorzystuje najnowsze odkrycia neuronauki i fizyki kwantowej. Dzięki tej publikacji dowiesz się, jak usunąć ograniczenia, które narzuca Ci przeszłość, samodzielnie się uzdrowić i stworzyć zupełnie nowe ciało i nowy umysł. Wreszcie zaczniesz w pełni przeżywać chwilę obecną i wykorzystywać szczytną, aby otworzyć umysł na mistyczny wymiar rzeczywistości. W ten sposób uda Ci się wyzwolić ze świata materialnego i zyskać świadomość istnienia rzeczywistości kwantowej, w której leżą nieograniczone możliwości. Przesuń granice swoich możliwości!



ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

SEKRETNE TECHNIKI MEDITACYJNE BUDDYJSKIEGO MNICHA

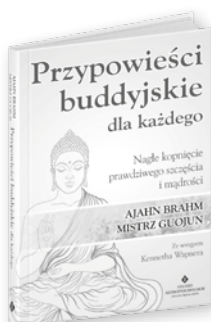
Ajahn Brahm



Ta książka jako jedyna zawiera kompleksowy opis głębokich stanów medytacji (jhān), które Autor scharakteryzował w sposób przystępny nawet dla zupełnych laików. Dzięki niej dowiesz się, że medytacja może być zarówno skuteczna, jak i przyjemna. Przydatne są również jego spostrzeżenia dotyczące problemów, z jakimi spotykają się praktycy i co robić, aby je rozwiązać. Zdołasz opracować jasny cel seansu, opanujesz solidne podstawy z wykorzystaniem pierwszych czterech etapów medytacji i dostrzeżesz piękno własnego oddechu. Poznasz i wyeliminujesz przeszkody stojące Ci na drodze do osiągnięcia głębszych stanów świadomości oraz zastosujesz ćwiczenia, które bawią umysł, przeganiają nudę i rodzą radość. Dowiesz się, czym są nimitty, wrota do jhān i wiele, wiele więcej. Czas na skuteczną medytację!

PRZYPOWIEŚCI BUDDYJSKIE DLA KAŻDEGO

Ajahn Brahm, Mistrz Guojun



Większość z nas żyje z dnia na dzień, nie bacząc na zachodzące wokół zmiany. Kiedy tracimy pracę, ukochaną osobę, zdrowie lub szczęście w związku, często doświadczamy silnego wstrząsu – nawet jeśli wielokrotnie byliśmy świadkami takich sytuacji. Zastanawiamy się wówczas, co teraz? Dzięki Autorom, mistrzom technik medytacyjnych, nauczysz się żyć pełnią życia również wtedy, gdy ścieżka, którą podążasz, wydaje się stroma. Zaprezentowane w książce rady – osobiste, poetyckie, pouczające, inspirujące, a czasami wywołujące wybuchy śmiechu – dotyczą wszystkich dziedzin życia i są zbiorem opowieści, które zawierają w sobie ukryty sens. Pozwalają uporać się ze sprawami dnia codziennego i wszelkimi pojawiającymi się trudnościami. Do szczęścia potrzeba naprawdę niewiele!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY



SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE



KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM



KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE



KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE



KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE



E-BOOKI I AUDIOBOOKI

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy do szkoły na kierunki:

- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

Dzięki szkole:

- rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z zasadami medycyny chińskiej, feng shui czy radiestezji.

Twój czas na rozwój



www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080



**STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII**
www.studioastro.pl

Grzegorz Glinka mieszka w Manchesterze, tam też pracuje dla międzynarodowej korporacji. Od zawsze jego pasją była piłka nożna, jednak ostatnio pokochał również pisanie. Zainteresował się rozwojem osobistym, który zmienił jego życie o 180 stopni. Doszedł do wniosku, że skoro jemu się udało, to na pewno uda się też milionom innych ludzi, którzy chcieliby coś zmienić w swoim życiu, ale nie do końca wiedzą, jak mają to zrobić.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- zwiększysz kontrolę nad emocjami,
- osiągniesz poczucie szczęścia,
- zwalczysz złe nawyki,
- zbudujesz siłę woli oraz samodyscyplinę,
- pobudzisz kreatywność,
- zwiększysz produktywność,
- zyskasz świadomość własnego ciała,
- przebudujesz strukturę mózgu,
- doświadczysz oświecenia i relaksu,
- poprawisz ogólny stan zdrowia.

Ponadto poznasz i zastosujesz pojęcia takie jak uważność (Mindfulness), Prawo Przyciągania i ego. Pokonasz lenistwo, a dzięki zbudowanej silnej motywacji osiągniesz wyznaczone cele. Odzyskasz pewność siebie i poradzisz sobie ze stresem. Na dobre pozbędziesz się lęku przed krytyką, zaprzestaniesz oceniania siebie i innych oraz oddzielisz stabilizację od stagnacji.

Sprawdź, na jak dużo Cię stać!

Patroni:

**MIESIĘCZNIK
SZAMAN**
CELOWIEK • ZDROWIE • NATURA

 **grella.pl**

 **SZUKATER.PL**

 **Talizman.pl**
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

 **Psychotronika.pl**
Pierwszy polski portal psychotroniczny

[Kup książkę](#)