

Iyanla Vanzant

# Uwolnij się od cierpienia

Uzdrawianie głębokich wzorców  
myślowych poprzez afirmacje,  
modlitwy i techniki terapeutyczne



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*



Iyanla Vanzant

# Uwolnij się od cierpienia

Uzdrawianie głębokich wzorców  
myślowych poprzez afirmacje,  
modlitwy i techniki terapeutyczne

Słuchaj radia Hay House  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

[Kup książkę](#)



# Dedykacja



Książka ta dedykowana jest pramatkom wszystkich ludzi,  
wszystkich ras i wszystkich narodów, które były ucieleśnieniem  
łaski oraz pokory i pokazywały światu, jak z godnością radzić  
sobie z przeciwnościami losu;

a także praojcom wszystkich ludzi, wszystkich ras  
i wszystkich narodów, którzy ucieleśniali oddanie rodzinie  
i odpowiedzialność wobec społeczności, pokazując światu,  
że męskość jest stanem umysłu i istnienia,  
którego nie można kupić ani sprzedać.

Dziękuję wam i wzywam do przebudzenia,  
abyście natchnęli umysły waszych żyjących obecnie  
potomków swoją obecność i mocą.

Ache!\*

Hau Mitakuje Ojasin!\*\*

---

\* Ache! – nieprzetłumaczalny zwrot błogosławieństwa (przyp. tłum.).

\*\* Hau Mitakuje Ojasin! – w języku lakota wyrażenie „Mitakuje ojasin” oznacza „wszyscy jesteście my spokrewnieni”, natomiast „hau” to zwrot oznaczający „pozdrowienia” (przyp. tłum.).



*Twoje myśli są ważniejsze  
od wszystkiego innego w twoim życiu  
– od twoich zarobków, miejsca zamieszkania,  
pozycji społecznej i od tego,  
co inni myślą o tobie.*

**– George Matthew Adams**

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2018  
ISBN 978-83-8171-055-8

Tytuł oryginału: GET OVER IT!  
Copyright © 2018 by Iyanla Vanzant  
Originally published in 2018 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

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

PRINTED IN POLAND

[Kup książkę](#)

# Spis treści



|                    |    |
|--------------------|----|
| Wprowadzenie ..... | 11 |
|--------------------|----|

## **CZĘŚĆ I: Walka o rację**

### *Rozdział 1*

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Katalogi pani Claudie ..... | 29 |
|-----------------------------|----|

### *Rozdział 2*

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| 4 złote zasady: świadomość, potwierdzenie,<br>akceptacja i działanie ..... | 47 |
|----------------------------------------------------------------------------|----|

### *Rozdział 3*

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Nieszczęśliwi ludzie: historie rodzinne ..... | 63 |
|-----------------------------------------------|----|

## **CZĘŚĆ II: Terapia myślenia**

### *Rozdział 4*

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Narzędzia terapeutyczne ..... | 85 |
|-------------------------------|----|

### *Rozdział 5*

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Proces uzdrawiania ..... | 115 |
|--------------------------|-----|

## **CZĘŚĆ III: Gotowy do startu? Uwolnij się!**

### *Rozdział 6*

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| 42 dominujące negatywne wzorce myślowe..... | 131 |
|---------------------------------------------|-----|

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| <i>Rozdział 7</i>                           |     |
| 42 modlitwy i afirmacje .....               | 187 |
| <i>Rozdział 8</i>                           |     |
| Terapia myślenia w praktyce .....           | 269 |
| <i>Rozdział 9</i>                           |     |
| Na zakończenie .....                        | 295 |
| Błogosławieństwa i wyrazy wdzięczności..... | 301 |
| O Autorce.....                              | 305 |

# Wprowadzenie



*Istnieje światło tak intensywne i tak potężne,  
że nic innego nie może istnieć w jego obecności.  
To światło, które nigdy nie gaśnie.  
Żadne kłamstwo, oszustwo, ograniczenie ani walka  
nie ostaną się w jego obecności.  
Jest niezniszczalną mocą, a jednak jest delikatne.  
To światło jest naturalne.  
Gdy je rozpoznasz, nie masz żadnych wątpliwości,  
że nawiązałeś z nim kontakt.  
Wiesz, że wszystko, co nie może znieść niebiańskiego  
żaru tegoż światła, szybko zostanie odrzucone  
mocą świadomego wyboru.  
To światło twojej duszy.  
Wybór należy do ciebie.*

## **Wpis w dzienniku Iyanli**

zawierający cytaty z karty „The Dissolving Light”

pochodzącej z *Rumi Oracle*:

*An Invitation Into The Heart Of The Divine* Alany Fairchild

**P**raca z ludźmi, jaką wykonuję od trzydziestu lat, oraz anty-humanitarne warunki, które stały się normą na całym świecie, boleśnie uświadomiły mi, że niezależnie od płci, rasy, grupy wiekowej, politycznej, społecznej i ekonomicznej cierpimy w niespo-

tykany wcześniej sposób. Wiele osób doświadcza niezrozumiałego cierpienia psychicznego, emocjonalnego i duchowego, odnosząc przy tym wrażenie, że nigdy nie znajdą z niego wyjścia. Inni cierpią z powodu swoich nawyków, które skłaniają ich do podejmowania nierozważnych i niekorzystnych decyzji, przez co stają się niewolnikami powtarzających się cykli dysfunkcji oraz rozpacz.

Na potrzeby oferowanego tutaj przeze mnie procesu uzdrawiania, definiuję cierpienie jako *dobrowolny udział w sytuacjach i zgoda na okoliczności, które ograniczają spełnienie jednostki oraz jej zdolność i potencjał optymalnego rozwoju, wynikające z przekonania, że nie jest ona w stanie niczego zmienić*.

A oto bardziej przystępna definicja. Niektórzy ludzie cierpią z powodu paraliżujących obaw o przyszłość. W ich umyśle pojawiają się najbardziej dramatyczne scenariusze i najtragiczniejsze rezultaty, które wyzwalają w nich wyniszczające reakcje emocjonalne. Ich wyobrażenia oraz związane z nimi uczucia służą im jako usprawiedliwienie dla nieustannego nurzania się w tak dobrze znanym im cierpieniu. Ale jeszcze więcej osób zмага się z tragiczną przeszłością, od której uciekają lub którą nieustannie przetwarzają psychicznie i emocjonalnie. Tacy ludzie utknęli we własnej opowieści na temat tego, kim są i co jest dla nich możliwe. Odtwarzają w swoim umyśle tragiczne historie, na podstawie których wnioskujeją, że to, co wydarzyło się wcześniej w ich życiu, najprawdopodobniej znów się powtórzy. Ich cierpieniu bardzo często towarzyszą nierozważne, nieostrożne, pozbawione szacunku do samego siebie zachowania, którymi wyrządzają sobie krzywdę. Często nie wierzą również, że ich życie ma jakikolwiek sens.

Zarówno osoby, które dręczą obawy o przyszłość, jak i te, które cierpią z powodu swojej przeszłości, odtwarzają w umyśle przerażające dialogi wewnętrzne czyniące z nich niewolników zewnętrznych okoliczności i doświadczeń, uniemożliwiając do-

świadczanie satysfakcji i radości życia. Ten rodzaj cierpienia jest niesamowicie bolesny i absolutnie niepotrzebny.

Osoby doświadczające bólu psychicznego, emocjonalnego lub fizycznego często próbują mnie przekonać, że zrobiły już wszystko, co w ich mocy, aby zmienić swoje życie. Niektórzy stanowczo odrzucają oferty wsparcia i wszelkie możliwe rozwiązania. Ze szczegółami opowiadają historie o tym, dlaczego ich działania nie przyniosły żadnego rezultatu lub nawet pogorszyły ich sytuację. Spotkałam także osoby, które poddały się z powodu głębokiej traumy, jakiej doświadczyły. Pogodziły się z tym, że już zawsze będą nieszczęśliwe i uznały się za skazane na cierpienie.

Gdy zachęcam takich cierpiących ludzi do spojrzenia na własne przeżycia z innej perspektywy, zwykle spotykam się z ostrym sprzeciwem, który nazywam „walką o rację”. Odkryłam, że ludzie nieświadomie usiłują usprawiedliwić swoje ograniczenia, będące przyczyną ich cierpienia. Większość z nich nie zdaje sobie jednak sprawy z tego, że udowodnienie swoich racji nie przyniesie im tego, czego tak naprawdę pragną. Utknęli w ograniczonym sposobie myślenia, który wyzwała w nich określone reakcje emocjonalne, zamykając im oczy na inne możliwości i rozwiązania. Zamiast jednak angażować się w mentalną lub emocjonalną walkę z nimi, zadaję im jedno proste pytanie: „Jak brzmi twoja modlitwa?”. Gdy mój rozmówca zaczyna poważnie zastanawiać się nad odpowiedzią, fala zdrowego rozsądku rozpuszcza pozornie słuszne wymówki i uzasadnienia. Cichną historie o znoszeniu, tolerowaniu i akceptowaniu bólu oraz cierpienia. Ego traci swoje argumenty w obliczu żarliwej, płynącej z serca modlitwy.

Bez względu na to jak bardzo chcielibyśmy obwinić za swój ból innych ludzi i okoliczności, nad którymi pozornie nie mamy kontroli, prawda jest oszałamiająco prosta: *wszystko, czego doświadczamy, wynika z naszych myśli*. To myśli decydują o naszych uczuciach

i zachowaniach, które z kolei determinują charakter i jakość naszego życia. Oznacza to również, że każda inwestycja emocjonalna, czyli uczucia związane z konkretnym wzorcem myślenia, będą wpływać na powierzchnię za każdym razem, gdy poddamy się temu wzorcowi. Aby zneutralizować i ostatecznie wyeliminować nieświadomy, nieproduktywny schemat myślenia oraz związane z nim uczucia, potrzebujemy stałego napływu nowych myśli.

Przekonałam się, że ludzie cierpiący z powodu nieprzyjemnych lub niepożądanych sytuacji czy okoliczności często nie zdają sobie sprawy z tego, że są współtwórcami tych przykrych doświadczeń. Ludzie silnie uzależnieni od cierpienia, czyli tacy, którzy uznają swoje nieszczęście za normalne i nie spodziewają się już żadnej zmiany, często nie chcą zaakceptować faktu, że *jesteśmy tym, co myślimy*. Wymaga to przejścia odpowiedzialności za stan własnego umysłu. Z jakiegoś powodu większość osób odrzuca tę zasadę i buntuje się przeciwko związanej z nią odpowiedzialności. Ja też tak postępowałam – stawiałam opór i stanowczo odrzucałam pogląd, że mogę zmienić swoje życie za pomocą własnych myśli. Zawsze gdy spotykałam się z taką ideą, czułam się obwiniana za swoje własne cierpienie. Wreszcie, gdy moje wielokrotne próby „naprawienia” swojego życia zawiodły, postanowiłam bezkompromisowo zapanować nad tym, czego doświadczam. Dopiero wtedy zrozumiałam i zaakceptowałam fakt, że zarówno moje przetrwanie, jak i spełnienie w życiu zależą od moich myśli, uczuć i wzorców zachowań. Ta zmiana perspektywy nie była dla mnie łatwa, a jednak wytrzymałam na tej ścieżce, ponieważ pragnęłam dawać dobry przykład i zapewnić swoim dzieciom lepsze życie.

W czasach, w których nasz styl życia jest ściśle związany z technologią, a relacje z mediami społecznościowymi, polegamy bardziej na zewnętrznych urządzeniach niż na swojej wewnętrznej mocy tworzonej przez nasze myśli. Im bardziej przywiązujemy się

do swoich urządzeń, tym bardziej tracimy kontakt z wewnętrznym intuicyjnym światłem. Zabiegamy o „przyjaciół”, których nigdy nie spotkalismy, i wirtualne „polubienia”, traktując je jako dowód naszej popularności i akceptacji. Swoje radości i smutki, a także najbardziej intymne doświadczenia opisujemy w krótkich postach, które stają się tanią pożywką dla internetowych trolli. Jesteśmy świadkami zalewu zdigitalizowanych myśli. Gdybyśmy zastanowili się nad tym, ile czasu spędzamy na szukaniu zewnętrznej aprobaty, uświadomilibyśmy sobie dobitnie, dlaczego nasze cierpienie (zarówno to rzeczywiste, jak i wymaginowane) osiągnęło już rozmiary epidemii.

Ludzkłość niebezpiecznie zmierza obecnie w kierunku najniższego wspólnego mianownika. Z powodu zjawiska, które nazywam „publiczną ekspozycją bólu”, znieczuliliśmy się na cierpienie, ponieważ niektórzy z nas są wynagradzani za demonstrowanie swojego nieszczęścia. Zamieniliśmy porażkę, cierpienie oraz dysfunkcję w wysoko cenioną rozrywkę, a w dodatku nazwaliśmy je „rzeczywistością”. Nawet gdy oglądamy relacje z rzeczywistych ludzkich tragedii, rzadko słyszymy o jakichkolwiek rozwiązaniach czy też antidotach na głęboko traumatyczne doświadczenia życiowe. Zamiast dążyć do wyeliminowania cierpienia lub zmiany własnego życia, nastawiamy się jedynie na to, aby cierpieć mniej niż inni.

Wiele osób zaczęło kwestionować „rzeczywistość”, jaka ukazuje się przed ich oczami, i poczuło pragnienie uzyskania większej kontroli nad własnym życiem. W rezultacie otworzyliśmy się na zasady duchowe, które wymagają od nas większej autentyczności i spokoju. Mężczyźni i kobiety w każdym wieku coraz bardziej są gotowi zaakceptować, że istnieje duchowe antidotum na traumatyczne doświadczenia życiowe oraz wynikające z nich myśli, uczucia i zachowania będące przyczyną cierpienia. Chociaż takie

podejście wymaga od nas ogromnej odpowiedzialności, to jednak przypomina nam o naszej wewnętrznej boskiej mocy.

Jak zakończyć swoje cierpienie? Odpowiedź na to pytanie, a zarazem główne przesłanie książki *Uwolnij się od cierpienia*, nie jest niczym nowym. To proste: jeśli wykonasz niezbędną pracę i zmienisz swoje schematy myślowe, twoje życie również się zmieni. W książce tej przedstawiam informacje, narzędzia i procesy, jakich potrzebujesz, aby doświadczyć tej wewnętrznej przemiany, która wpłynie również na twoje życie. Innymi słowy oferuję ci proaktywne, samodzielne i praktyczne narzędzia do stosowania na co dzień, które służą identyfikacji i transformacji przyczyn osobistego cierpienia, czyli twoich dominujących negatywnych wzorców myślowych. Proces ten nazywam „terapią myślenia”.

Uzależnienie od wirtualnego świata rozbudziło w nas potrzebę uzyskiwania natychmiastowych rezultatów. Chcemy, aby wszystko przychodziło nam szybko i łatwo. Proces, który przedstawiam w tej książce, pomoże ci przekształcić własne ograniczenia, opór i cierpienie, ale nie będzie szybki ani łatwy. A jednak jego zasady są niezwykle *proste*. (Istnieje istotna różnica pomiędzy „łatwym” a „prostym”. Prezentowane przeze mnie praktyki są proste w tym sensie, że nie wymagają dużego nakładu wysiłku ani czasu – wystarczy parę minut kilka razy dziennie). Terapia myślenia, jaką proponuję, jest równie nieskomplikowana jak codzienne przyjmowanie witamin. Ale tylko ty możesz kupić swoje suplementy, wyznaczyć sobie odpowiednią dawkę, nalać wody do szklanki, włożyć tabletki do ust, połknąć i popić. Najtrudniejsze w tym wszystkim jest zachowanie konsekwencji.

Praca, jaką wkrótce wykonasz, *wymaga* stałej uważności wobec własnych myśli, zakwestionowania dotychczasowych przekonań oraz wybrania nowych, które są dla ciebie pozytywne, wspierające i korzystne. Niektórzy mogliby nazwać to podejście „terapią po-

znawczo-behawioralną”, a ja nazywam to „terapią myślenia”, przez co mam na myśli „uzdrowienie umysłu, dzięki któremu możesz lepiej żyć”. Jeszcze na długo zanim dowiedziałam się czegokolwiek na temat tak zwanego procesu terapeutycznego powszechnie stosowanego w psychoterapii, doszłam do wniosku, że mój umysł jest potężnym narzędziem zmian. Nie miało to nic wspólnego z profesjonalną terapią – to była osobista konieczność. Odkryłam, że zarówno świadome, jak i nieświadome myśli są wyuczone. Zdałam sobie sprawę, że każda myśl wiąże się z określonymi wspomnieniami, którym z kolei towarzyszą pewne uczucia. Uświadomiłam sobie, że to właśnie te w dużej mierze nieświadome schematy myślenia i odczuwania decydują o moim zachowaniu. Po wielu próbach i błędach zrozumiałam, że jeśli chcę zmienić swoje życie, muszę nauczyć się zwracać uwagę na swoje myśli i uczucia, gdyż tylko wtedy będę mogła zacząć świadomie wybierać inne przekonania. Aby tego dokonać, wytrwale wdrażałam w życie swoje „4 złote zasady”: świadomość, potwierdzenie, akceptację i działanie. Tego właśnie nauczy cię prezentowany tutaj proces uzdrawiania.

Wszyscy dostajemy powiadomienia o otrzymanych wiadomościach SMS, ale potrzebujemy jeszcze rozwinąć w sobie wewnętrzną uważność wobec powracających myśli, które zakłócają nasz spokój i niszczą dobre samopoczucie. Chodzi tu o doskonale nam znane, wyuczone myśli, do których tak bardzo się przyzwyczailiśmy, że nawet ich sobie nie uświadamiamy. Ale nie martw się! Proponowany przeze mnie proces oferuje wszystkie niezbędne narzędzia, dzięki którym zaczniesz zauważać takie dialogi wewnętrzne, przyznawać się do nich, a następnie je zmieniać.

Osoby, z którymi pracuję, zgodnie potwierdzają, że terapia myślenia nie jest niczym trudnym. Najtrudniejszym jej elementem jest zaangażowanie. Umysł przypomina mięsień, którego wzmocnienie wymaga regularnych ćwiczeń. Kiedy przestajesz

ćwiczyć, mięsień słabnie i wiotczeje. Wielu ludzi wie takie „nędzne” życie, ponieważ nie są w stanie zobowiązać się do konsekwentnej pracy nad „wzmacnianiem” swojego umysłu, a tym samym poprawą swojego życia. Domagamy się wynagrodzenia nawet za niewielkie poświęcenie i zaangażowanie. Ale półśrodki nie wystarczą! Proces, który opisuję na następnych stronach, wymaga od ciebie chęci *zrobienia* więcej, abyś mógł *być* kimś więcej niż dotychczas. Dopiero wtedy będziesz także *mieć* więcej. Jeśli pragniesz życia wolnego od cierpienia psychicznego, emocjonalnego, a w niektórych przypadkach również fizycznego, musisz wytrwale korzystać z przedstawionych tutaj narzędzi. Konsekwencja i pełne zaangażowanie umożliwią ci doświadczenie pożądaney zmiany wewnętrznej.

Zacznijmy od tego, co najprostsze. Podstawowymi narzędziami w tym procesie uzdrawiania są modlitwy i afirmacje, uświęcone tradycją praktyki duchowe, które pomogły wielu osobom zmienić swoje życie. Będziesz je stosować w połączeniu ze świadomym oddychaniem, opukiwaniem grasicy i ruchami gałek ocznych, które są duchowymi narzędziami oczyszczania energii. Gdy zaczniesz je stosować i nabierzesz w tym wprawy, zmienią biochemię twojego mózgu.

W niniejszej książce znajdziesz czterdzieści dwie modlitwy i afirmacje mające na celu zneutralizowanie i wyeliminowanie najczęstszych *dominujących negatywnych wzorców myślowych*, które zidentyfikowałam w swojej wieloletniej pracy z klientami. Większość osób uważa, że ich urazy z dzieciństwa, sytuacja osobista i okoliczności życiowe są zupełnie inne i znacznie bardziej dramatyczne niż u innych ludzi, ale przekonałam się, że to nieprawda.

Moja przyjaciółka, która jest dramaturgiem, wyróżnia dziesięć podstawowych dramatów ludzkich. Oznacza to, że wszyscy żyjemy w jakiejś wersji jednego z tych powszechnych scenariuszów.

Chociaż nasze osobiste historie rozgrywają się w różnych miejscach, z różnymi ludźmi i w różnym tempie, to jednak prowadzą do tego samego rezultatu. Uważam jednak, że cierpienie psychiczne, emocjonalne i fizyczne nie jest potrzebne, a życzliwe siły życiowe wcale ich od nas nie wymagają. Jeśli doświadczasz obecnie dokładnej odwrotności tego, czego pragniesz, gwarantuję ci, że w twoim umyśle funkcjonuje jakiś dominujący negatywny wzorzec myślowy. Możesz go przekształcić za pomocą wytrwałej modlitwy i afirmacji.

Zachęcam cię do refleksji na moją osobistą historią, w której ukazuję, jak zmieniłam jeden ze swoich dominujących negatywnych wzorców myślowych. Myślałam, że im ciężiej będę pracować, tym więcej pieniędzy zarobię i tym bardziej będę szczęśliwa. Myśli to energia mentalna powstająca pod wpływem stymulacji lub aktywności mózgu. Innymi słowy: są to krótkotrwałe zdarzenia mentalne, pojawiające się pod wpływem wspomnienia lub przyjmujące postać jakiejś idei. Uczucia to wewnętrzne doznania wywoływane przez ośrodkowy układ nerwowy. Powstają pod wpływem fizycznego lub mentalnego doświadczenia albo odbieranych bodźców zewnętrznych. Krótko mówiąc, moim dominującym negatywnym wzorcem myślowym było: „Musisz ciężko pracować, żeby zarobić pieniądze, a pieniądze cię uszczęśliwią”. Myśl o „ciężkiej pracy” powiązałam z uczuciem „szczęścia”.

W dodatku temu wzorcowi mentalnemu towarzyszył jeszcze inny schemat myślenia: „Nigdy niczego nie wystarcza”. Przejęłam go już w dzieciństwie i wiernie odtwarzałam przez większość swojego dorosłego życia. Wzbudzał we mnie ogromny lęk i niepokój oraz skłaniał do brania na siebie zobowiązań, którym nie byłam w stanie sprostać. Staralam się zapracować sobie na bogactwo i szczęście, jakich pragnęłam, a jednocześnie nie wierzyłam, że to się wydarzy. Moim nieświadomym przekonaniem było, że

to, co robię, nie wystarcza i nigdy nie będę miała wystarczająco dużo czasu, pieniędzy ani niczego innego, co naprawdę mogłoby mnie uszczęśliwić. Brzmi szalenie, nieprawdaz?

Przez większą część życia robiłam wszystko, o co mnie tylko poproszono. Siedziałam do późna w pracy dokładnie jak moja matka. Brałam na siebie wyczerpujące zadania, jak nauczyła mnie babcia, aby udowodnić, że mogę im sprostać, chociaż sama w to nie wierzyłam. Zarabiałam coraz więcej pieniędzy, ale i tak miałam wrażenie, że nie jestem w stanie zaspokoić swoich potrzeb i pragnień. Gdy nasze myśli, uczucia i zachowania nie są ze sobą zgodne, a w głębi duszy wcale nie wierzymy, że możemy dostać to, czego chcemy, cierpienie może wydawać się nam czymś normalnym, z czym zwyczajnie musimy się pogodzić.

Myśl „zarabiaj więcej” ścierała się we mnie z myślą „nigdy niczego nie wystarcza”. W rezultacie wciąż byłam nieszczęśliwa i zmęczona. Miałam coraz większy żal do ludzi, którzy prosili mnie o przysługi, i nienawidziłam się za to, że nie umiem im odmówić. Odkryłam również, że wydaję więcej niż zarabiam, ponieważ nie mam czasu na rozsądne planowanie wydatków. Zaczęłam modlić się o łatwiejsze życie, w którym nie będę musiała aż tak ciężko pracować, żeby zadbać o swoje potrzeby. W 1989 roku odkryłam *The Abundance Book* Johna Randolpha Price’a. Znajdował się w niej zbiór modlitw z dziesięcioma afirmacjami, które należało powtarzać codziennie przez czterdzieści dni, w tym samym czasie i miejscu, aby dostroić umysł do wyższej wibracji i energii obfitości. Cały proces zaczynał się od zapisania na kartce jednej z modlitw, podpisania jej i opatrzenia datą. Był to kontrakt z wszechświatem i Bogiem. Afirmacje należało stosować zamienne podczas całego procesu, jedną dziennie, aby zneutralizować i przezwyciężyć wyuczone wzorce myślowe.

Jedna afirmacja szczególnie mocno do mnie przemówiła i stała się moją nową zasadą życiową. Brzmiała ona następująco: *Pieniądze nie są moim zasobem. Żadna osoba, miejsce ani stan nie są moim zasobem. To moja świadomość, zrozumienie i wiedza o wszechobejmującym działaniu Boskiego Umysłu w moim wnętrzu jest moim zasobem. Moja świadomość tej prawdy jest nieograniczona, a więc moje zasoby są nieograniczone.*

To było coś, czego potrzebowałam! Wiedziałam, że Bóg jest zawsze obecnym Boskim Umysłem. Nauka oddawania się Bogu, polegania na Nim i na uniwersalnej energii dobra otworzyła mnie na zupełnie nowy sposób myślenia. Modlitwa to sposób komunikowania się z Bogiem, a afirmacje służą przeprogramowaniu umysłu. Ten dynamiczny duet umożliwił mi uwolnienie się z dominujących negatywnych wzorców myślowych, wewnętrznych konfliktów emocjonalnych i nieproduktywnych zachowań. Wyjście z nawykowych schematów myślenia stało się dla mnie kwestią wiary, zaufania i eksperymentów naukowych.

Po tym czterdziestodniowym procesie wiedziałam już, że robienie tego, co kocham, jest dla mnie znacznie bardziej korzystne niż praca wyłącznie dla pieniędzy. Zdałam sobie sprawę, że moje życie nie musi być trudne i wcale nie muszę być nieszczęśliwa, aby otrzymać to, czego potrzebuję i pragnę. To było coś więcej niż zastąpienie negatywnych myśli pozytywnymi. Moje zaangażowanie w autoterapię polegającą na zmianie dominujących negatywnych wzorców myślowych związanych z pieniędzmi doprowadziło do głębokiej przemiany we wszystkich obszarach mojego życia, włącznie z relacjami. W rezultacie zakończyłam wieloletnią relację z żonatym mężczyzną i opublikowałam moją pierwszą książkę. W ciągu następnych kilku lat korzystałam z tego procesu w wielu innych sprawach, między innymi związanych z wychowywaniem

dzieci, zdrowiem, a nawet znajdowaniem miejsc parkingowych. Identyfikując i neutralizując własne schematy myślowe (czyli przekonania, które przejęłam od innych lub w które sama uwierzyłam pod wpływem swoich doświadczeń), przestałam zgadzać się na ból. Uczucia braku, ograniczenia i blokady (zarówno te rzeczywiste, jak i wyobrażone) są przejawami cierpienia, które można wyeliminować za pomocą świadomości, potwierdzenia, akceptacji i działania.

Proces uwalniania, który tutaj przedstawiam, jest czymś znacznie więcej niż modlitewnikiem. To remedium na nieświadome lub wypierane myśli oraz schematy myślowe. Pozwoli ci on zainicjować współpracę między Boskością (Bogiem) a twoją wyższą jaźnią, która stanie się twoim terapeutą w kolejnych etapach.

Narzędzia oczyszczania energii, które tu oferuję (świadome oddychanie, opukiwanie grasicy i ruchy gałek ocznych), pomogą ci uodpornić się fizycznie i psychicznie na te nieświadome, wyuczone, dominujące negatywne wzorce myślowe, które niszczą twoje życie. Udzielą ci wsparcia w przetwarzaniu energii emocjonalnej i ułatwią integrację nowych informacji, jakie będziesz przyswajać dzięki modlitwom i afirmacjom. Pozwolą ci także utrzymać bardziej korzystny stan psychiczny i emocjonalny, dzięki czemu znacznie bardziej skorzystasz z wykonywanej pracy. Proces uzdrawiania, jaki przejdiesz, będzie doświadczeniem zarówno psychicznym, jak i fizycznym, który wpłynie na wszystkie aspekty twojego istnienia.

Kolejną wspianą cechą tej metody jest to, iż łatwo z niej korzystać. Gdy już nauczysz się posługiwać tymi narzędziami, będziesz mógł ich użyć w dowolnym momencie swojego życia w celu wprowadzenia natychmiastowych i trwałych zmian w sposobie funkcjonowania twojego umysłu. Fascynujące jest również to, że gdy już zneutralizujesz określony wzorzec myślowy, zaczniesz ła-

twiej będzie ci go wychwycić, gdy znów pojawi się w twoim umyśle. Czasem, kiedy w moim wnętrzu pojawia się jakaś myśl lub uczucie, od razu przychodzi mi do głowy modlitwa, która może je zneutralizować. Kończąc tę książkę, miałam poważne spotkanie z myślami związanymi z byciem „niewystarczająco dobrą”. To było bardzo trudne! Przeczytałam coś, co wzbudziło we mnie dawne uczucia, i zanim zdążyłam się zorientować, zalały mnie takie ograniczające myśli jak *Ta książka nie jest wystarczająco dobra. Nie jestem wystarczająco dobrą autorką. Nikt tego nie kupi. Ludzie będą mnie krytykować. Jestem totalnym nieudacznikiem...* Bła, bła, bła. To samo napisałam nawet swojej redaktorce.

Na szczęście gdy te myśli rozszalały się w moim umyśle, wkrótce pojawiła się jeszcze jedna: *Dobry Boże, pomóż mi uzyskać właściwą perspektywę*. Natychmiast uświadomiłam sobie, że pracowałam przez sześć godzin bez jedzenia, w piękny i słoneczny dzień. Bardzo chciałam już wyjść na zewnątrz, a w dodatku zaczęła mnie boleć pupa od zbyt długiego siedzenia na krześle. Zamiast poddawać się swoim negatywnym wzorcom myślowym, wypowiedziałam modlitwę na „niedowartościowanie”, którą zamieściłam w tej książce. Następnie zapisałam dokument, nad którym pracowałam, i poszłam do kuchni, żeby zrobić sobie sałatkę. Tak, to było właśnie tak proste. Dziewięćdziesiąt minut później wróciłam do pracy i wszystko zaczęło płynąć.

Oferując ci ten uzdrawiający proces, pragnę nauczyć cię:

- Identyfikacji negatywnych myśli (świadomość).
- Kwestionowania negatywnych myśli, które wzbudzają destrukcyjne uczucia (potwierdzenie).
- Zastępowania negatywnych myśli pozytywnymi (akceptacja).
- Zmiany dysfunkcyjnych, nieproduktywnych lub autodestrukcyjnych zachowań (działanie).

Przeprowadzę cię przez ten proces za pomocą modlitw i afirmacji służących neutralizowaniu negatywnych wzorców myślowych i związanej z nimi energii emocjonalnej. Jestem praktykiem duchowym, więc zamiast tradycyjnych narzędzi psychologicznych oferuję ci metody psychologiczno-duchowe. Jeśli korzystasz z psychoterapii lub poradnictwa, tym lepiej dla ciebie – proces ten jest całkowicie z nimi zgodny i je wspiera. Zdaję sobie jednak sprawę z tego, że być może należysz do tych osób, które nigdy nie znajdują się w gabinecie terapeuty, co nie oznacza, że nie możesz skorzystać z pomocy. Dlatego też proponuję ci tę głęboko duchową terapię myślenia, dzięki której przeprogramujesz swój umysł, czyli zmienisz wyuczone myśli i uczucia, które w jakikolwiek sposób cię ograniczają.

Nawet jeśli nie uda ci się *dokładnie* zidentyfikować swojego dominującego negatywnego wzorca myślowego, to modlitwy, afirmacje i narzędzia oczyszczania energii związane z podobnym wzorcem również okażą się dla ciebie pomocne. Tak naprawdę zneutralizowanie dowolnego schematu mentalnego ostatecznie pomoże ci odkryć najtrudniejsze do zidentyfikowania wzorce. Celem tych praktyk jest zmiana sposobu myślenia oraz energii emocjonalnej związanej z nieświadomymi i wyuczonymi wzorcami. Gdy zaangażujesz się w ten proces pod czujnym okiem twojej wyższej jaźni i ustalisz wyraźną intencję, otrzymasz dokładnie to, czego potrzebujesz. Najważniejsze są chęci i gotowość do poszerzania świadomości, zmiany, uzdrowienia i rozwoju. Innymi słowy: musisz tego chcieć i być na to gotowy.

Uświadomiwszy sobie, że to twój sposób myślenia doprowadził do pojawienia się niektórych bolesnych wyzwań w twoim życiu, będziesz musiał przejść największą próbę. Na tym etapie twoje ego zareaguje niewiarą i sprzeciwem. Staniesz twarzą w twarz z ukrytymi aspektami twoich najbardziej wyniszczających i autodestrukcyjnych opowieści wewnętrznych. Będziesz

chciał mnie przekląć i odłożyć tę książkę na półkę ze wszystkimi innymi poradnikami, których nie skończyłeś czytać. Teraz, gdy już cię uprzedziłam, od razu podam ci receptę: *Nie rób tego – módl się!* W dowolnej sytuacji możesz skorzystać z Uniwersalnej modlitwy oczyszczającej, zamieszczonej w rozdziale 5, a jeśli to nie zadziała, zajrzyj do rozdziału 7 i wypowiedz inną dowolną modlitwę. Wróć do swoich praktyk, gdy poczujesz, że odzyskałeś „właściwą perspektywę”.

Światło twojej duszy zaprowadzi cię do lepszego życia i samopoczucia. Przez twoje ciało przepływa energia przypominająca prąd elektryczny przepływający przez przewody w ścianach twojego domu. Możesz dostroić się do tych prądów energii i rozjaśnić światło swojej duszy na takiej samej zasadzie jak zapalasz światło w swoim domu. Dokonasz tego poprzez usunięcie swoich dominujących, negatywnych wzorców myślowych. Praktyki, które tutaj oferuję, mają na celu zmianę myślenia, dzięki której łatwiej ci będzie korzystać ze swojego połączenia z Boskim Umysłem i jaśnić swoim duchowym światłem.

Jesteś zdecydowany i gotowy? Już najwyższy czas, abyś podzielił się ze światem swoim nieskończonym światłem. Rozpoczynając ten proces, pamiętaj o słowach: prosty i łatwy; gotowy i chętny; świadomość, potwierdzenie, akceptacja i działanie. Gotowy? No to zabierajmy się do pracy!



Część I

# Walka o rację





## Rozdział 1

# Katalogi pani Claudie

*Nie możemy niczego zmienić,  
dopóki nie zmienimy swojego myślenia.*

- Santosh Kalwar

Wszystkie zachowania wynikają z myśli (czyli informacji, jakie posiadamy, oraz ich interpretacji). Dla zewnętrznego obserwatora, a nawet dla nas samych, wiele naszych działań może wydawać się zupełnie pozbawionych sensu, zwłaszcza gdy kierują nami nieświadome, nieodpowiedzialne lub autodestrukcyjne wzorce. Nie jest łatwo patrzeć, jak bliska osoba doświadcza czegoś trudnego, a jeszcze trudniej jest nam wtedy, gdy sami czegoś takiego doświadczamy!

Kiedy przyjaciele lub bliscy, którzy cierpliwie słuchali naszych nazbyt często powtarzanych opowieści o własnym nieszczęściu, mówią nam w końcu: „Pogódź się z tym!”, możemy się ogromnie zdenerwować. Czasem irytuje nas ton ich głosu, ale zwykle chodzi po prostu o to, że jest to ostatnia rzecz, jakiej potrzebujemy lub jaką chcemy usłyszeć. Łatwo jest wypowiedzieć te słowa, ale znacznie trudniej wprowadzić je w życie. Wydają się one lekce-

ważyć powagę sytuacji i sugerować, że towarzyszące jej negatywne uczucia są nieistotne, nieważne lub niedopuszczalne. Osoby, które słyszą takie słowa, często już od dłuższego czasu tkwią w mentalnym, emocjonalnym lub duchowym ślepych zaułku.

*Życie jest trudne!* Wystarczy zapytać samotne matki, zwolnionych robotników przemysłu samochodowego i pięćdziesięcioletników bez oszczędności emerytalnych lub stygmatyzowanych mężczyzn i kobiety, którzy wracają do społeczeństwa po odsiedzeniu wyroku. *Ciężko* jest dojść do siebie po rozwodzie. *Trudno* jest pokrywać podstawowe wydatki i spłacać pożyczki studenckie. Niełatwo jest radzić sobie z chorobą w rodzinie bez dobrego ubezpieczenia zdrowotnego. Nawet jeśli staramy się postępować jak najlepiej, możemy znaleźć się w zaskakująco trudnych sytuacjach.

A jednak osoby głęboko spełnione mówią, że ich szczęście nie wynika wyłącznie z tego, co zrobiły lub co się im przytrafiło. Coś jeszcze musiało pojawić się *w ich wnętrzu*, aby mogły tego doświadczyć. Wszyscy znamy przecież przykre historie o ludziach, którzy osiągnęli sukces osobisty, zawodowy lub finansowy, a następnie stracili wszystko z powodu złych decyzji lub niewłaściwego zachowania. Bez względu na to czy dopiero zaczynasz dążyć do sukcesu, czy też już coś osiągnąłeś, a następnie straciłeś, twoje szczęście zależy od tego, czy rozumiesz zasadę: „to moje myśli decydują o tym, czego doświadczam”.

Myśli, przekonania i zachowania towarzyszące wyzwaniom życiowym lub nieszczęściom często pozostawiają głębokie piętno na naszej świadomości. Pozornie błahe odczucia, drobne urazy, rozczarowania i zmartwienia kumulują się w naszym wnętrzu i decydują o jakości naszego życia. Jeśli się nimi nie zajmujemy, nieuchronnie doprowadzą nas do kryzysu psychicznego lub emocjonalnego. Kiedy do tych „drobiazgów” dołączą jeszcze traumy z dzieciństwa i krytyczne zdarzenia życiowe, których wszyscy

doświadczamy, często nie mamy zielonego pojęcia, jak poradzić sobie ze swoimi myślami lub uczuciami.

W obliczu niezwykle trudnych sytuacji, jakich doświadczą tak wielu ludzi, słowa „Pogódź się z tym” wydają się równoznaczne z „Przestań marudzić i narzekać”. Być może takie zalecenie miało-by sens, gdybyśmy byli w stanie zresetować swój mózg i o wszystkim zapomnieć. Niestety takie bolesne wyzwania pozostawiają ślad nie tylko w naszej psychice czy mózgu, ale także w naszym sercu i duszy, czyli w tych częściach naszej istoty, które odczuwają najmocniej i które nie jest łatwo oczyścić. Biorąc pod uwagę twórczą moc umysłu, zdolność serca do odczuwania oraz energię ducha, poradenie sobie z najtrudniejszymi doświadczeniami żywotowymi wymaga czegoś więcej niż tylko pozytywnego nastawienia, nacisków przyjaciela i dobrego szamponu mentalnego.

## **Dominujące wzorce myślowe**

Jedną z najprostszych, a jednocześnie najgłębszych prawd życiowych jest to, że dominujące myśli stają się naszą rzeczywistością. Mahatma Gandhi, człowiek, który dokonał niemożliwego, powiedział, że ludzie często stają się tym, w co wierzą: „Jeśli wierzę, że nie mogę czegoś zrobić, to nie będę w stanie tego uczynić. Ale jeśli wierzę, że potrafię, nabędę zdolność do zrobienia tego, nawet jeśli jej nie miałem”. Uwaga wobec naszych najczęstszych myśli i związanych z nimi uczuć nie jest koncepcją ezoteryczną ani newage’ową – wyniki badań naukowych potwierdzają bezpośredni związek między naszymi dominującymi myślami, emocjami i działaniami.

Badania wykazały, że przeciętny człowiek ma od 60 000 do 80 000 myśli dziennie, a od 60 do 75 procent z nich to myśli nieświadome, czyli takie, z których nie zdajemy sobie nawet sprawy. Naukowcy i specjaliści od zdrowia psychicznego doszli jednak do