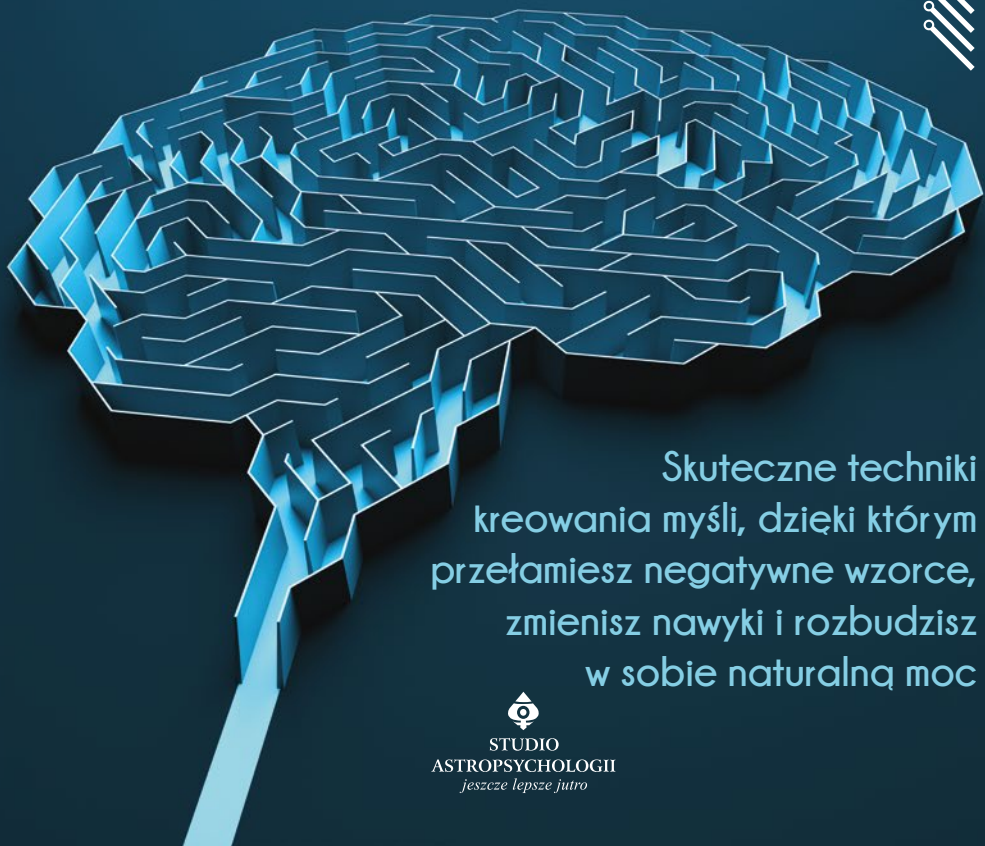


Johannes Freitag

Potęga podświadomości w praktyce



Skuteczne techniki
kreowania myśli, dzięki którym
przełamiesz negatywne wzorce,
zmienisz nawyki i rozbudzisz
w sobie naturalną moc

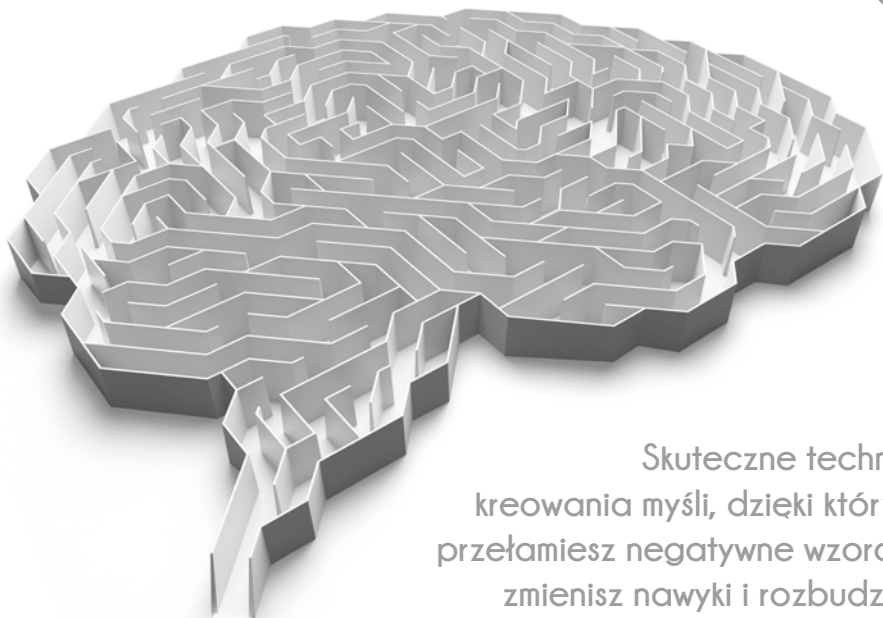


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Potęga podświadomości w praktyce

Johannes Freitag

Potęga podświadomości w praktyce



Skuteczne techniki
kreowania myśli, dzięki którym
przełamiesz negatywne wzorce,
zmienisz nawyki i rozbudzisz
w sobie naturalną moc



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro
Kup książkę

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

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8301-686-3

Tytuł oryginału: *Glücksprinzip – Unterbewusstsein programmieren*

Copyright © Johannes Freitag 2021 – Alle Rechte vorbehalten

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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



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

Spis treści

<i>Wprowadzenie</i>	7
<i>Kim jestem?</i>	13
1 Czym jest podświadomość?	19
Wewnętrzna płyta życia	29
2. Potężny wpływ podświadomości	37
Wytropienie dogmatycznych przekonań	46
Siła emocjonalna ograniczających przekonań	49
Druga twarz dogmatycznych przekonań	52
Samospełniająca się przepowiednia	54
Efekt aureoli	56
3. Tajemnica zdrowia i sukcesu	61
Przykłady manipulacji	65
Nasze oczekiwania	74
Rozpoznanie, zmiana i ugruntowanie dogmatycznych przekonań	77
Znane wzory do naśladowania	85

4. Dlaczego nie osiągamy naszych celów	91
Główne przyczyny autosabotażu	96
Powstrzymanie podstępnego sabotażysty w sobie	98
5. Najlepsze strategie pozytywnego wpływu na nieświadome wzorce myślowe	105
Strategia 1: technika zasypiania	108
Strategia 2: bodźce podprogowe	112
Strategia 3: afirmacje	113
Strategia 4: technika zapisywania	117
Strategia 5: wizualizacja	120
6. NLP — mocny zestaw narzędzi do przeprogramowania	127
Co to jest NLP?	129
Sukces pozostawia ślady	130
Jak można stosować NLP na co dzień?	132
16 podstawowych zasad	134
Dlaczego raport jest tak ważny w NLP?	145
Jaki jest twój najważniejszy kanał zmysłowy?	145
Ćwiczenia NLP	148
 <i>Podsumowanie</i>	 161
<i>O Autorze</i>	163
<i>Wykaz źródeł</i>	165

Wprowadzenie

Kiedy zaczynałem pisać tę książkę, nie wiedziałem jeszcze, w jaką zabierze mnie to podróż. Muszę przyznać, że nie doceniałem, jaki efekt we mnie samym wywoła zajmowanie się tą tematyką.

Nie doceniałem siły własnej podświadomości.

Przygotowanie tej książki trwało też dłużej niż wszystkich poprzednich – w pewnym momencie chciałem nawet zrezygnować. Nie poddałem się jednak i dzisiaj jestem z tego bardzo zadowolony. Tak powstała moja jak dotąd najbardziej osobista praca. Był to trudny proces, lecz jestem z niego bardzo dumny. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci, tak jak mnie pomogła, zmierzyć się z kilkoma trudnymi tematami, od których całymi latami – nieświadomie – uciekałem.

Osoby, które znają już moje wcześniejsze książki, wiedzą, że nie jestem ani psychologiem, ani psychoterapeutą. Relacjonuję wyłącznie własne doświadczenia. Opisuję wszystko, co się sprawdziło, lecz także nieudane próby. Uzyskanie doświadczeń, których, mam nadzieję, nie będziesz już musiał zdobywać samodzielnie.

O czym jest ta książka?

Kiedy przed mniej więcej pięciu laty straciłem żonę w wypadku samochodowym, sądziłem, że także moje życie dobiegło końca. Brakowało mi żony, zmagiałem się też zarówno fizycznie, jak i psychicznie z następstwami wypadku. Gdyby nie moje wspiane córki, a także rodzice, którzy mnie w tym czasie wspierali, nie wiem, jak bym sobie poradził. Na długi czas popadłem w poważną depresję i nie chciałem już uczestniczyć w życiu.

Pod względem fizycznym szybko całkowicie doszedłem do siebie, zdecydowanie szybciej niż na poziomie psychicznym. Dopiero udział w spotkaniach grupy wsparcia dla osób w żałobie, gdzie poznałem też moją obecną partnerkę, pozwolił mi odzyskać odwagę do życia i optymizm.

W ciągu następnych miesięcy nauczyłem się pozostawiać za sobą przeszłość. Nie zapominać, lecz naprawdę ją zamknąć i ponownie skierować spojrzenie do przodu. Nauczyłem się panować nad karuzelą własnych myśli i przestałem wzbudzać w sobie lęk wymyślanymi przez siebie katastroficznymi scenariuszami. Stopniowo zaczynałem myśleć coraz bardziej pozytywnie, nabierałem optymizmu. Aby znaleźć się tu, gdzie teraz jestem, odbyłem długą, ale też ekscytującą drogę.

Dzisiaj ponownie żyję w szczęśliwym związku i z wyrażonym optymizmem patrzę w przyszłość. I nawet jeśli zabrzmi to kiczowato, naprawdę wierzę, że doświadczenie to uczyniło ze mnie lepszego człowieka. Nie tylko jeśli chodzi o to, jak radzę sobie z bliskim otoczeniem – o czym moje córki przypominają mi niemal codziennie – lecz także pod względem tego, jak zadowolony i wdzięczny kroczę dzisiaj przez życie.

Nie mam już poczucia, że coś przegapiam. Ani wrażenia, że szczęście zagości w moim życiu dopiero wtedy, kiedy to albo tamto zrobię, kupię lub załatwię. Awans w pracy. Większe biuro. Nowy samochód. Wspaniały urlop na Karaibach.

I choć naprawdę pogodziłem się z najciemniejszym okresem w moim życiu, w głowie zawsze pojawiała się jedna myśl, jedno pytanie: dlaczego w ogóle musiała zdarzyć się taka katastrofa, w której zginęła moja żona, żebym zaczął zmieniać swój sposób myślenia? Dlaczego nie zauważałem, jaki zaganiany i nieszczęśliwy jestem? I jak wstrętny bywałem niekiedy wobec najbliższego otoczenia – nie wyłączając żony, którą przecież tak bardzo kochałem.

Pytanie to nie dawało mi spokoju, raz jeszcze wyruszyłem więc w podróż. W przeszłość, do czasu tuż po moim wypadku. Jak mi wówczas szło, jak się czułem i co dokładnie się zmieniło. Tym razem jednak zastanawiałem się nie tylko nad tym, CO robiłem inaczej, lecz także DLACZEGO.

Nie zawsze było to proste, gdyż na nowo otwierało niektóre stare rany. Lecz właściwie było to dobre. Czasem trzeba tak postąpić, by później mogły one prawidłowo się zagoić, i zdecydowanie tak było w moim przypadku. Wiele się wówczas dowiedziałem o sobie i o tym, co kryje się za naszym sposobem zachowania. O rzeczach, które często robimy nieświadomie, które przejęliśmy w dzieciństwie albo przyswoiliśmy sobie w późniejszym okresie życia, tak naprawdę nie zdając sobie z tego sprawy.

I dokładnie o tym będzie ta książka. O tym, co potocznie nazywamy nieświadomością. Czym to właściwie jest, jak na

nas oddziałuje, na nasze emocje i sposób zachowania – a przede wszystkim, na ile rzeczywiście możemy wpłynąć na siebie.

A to naprawdę nie jest żaden nowy wgląd ze sceny ezoterycznej. Nie chcę powiedzieć, że byłoby to czymś negatywnym, ale osobiście identyfikuję się raczej z wynikami aktualnych badań mózgu.

Jak powiedziałem, wiedza o mocy podświadomości jest prastara. Już ponad 2500 lat temu Budda nauczał w dawnych Indiach: „Jesteś efektem tego, co myślałeś”. Rzymski cesarz i filozof Marek Aureliusz napisał niespełna 2000 lat temu: „Szczęście w twoim życiu zależy od jakości twoich myśli”. Na wyspie Okinawie, należącej do Japonii, jest ponadprzeciętnie wielu zdrowych i, jak sami przyznają, bardzo szczęśliwych stulatków. Swoje fizyczne i psychiczne zdrowie przypisują oni pradawnej filozofii Ikigai, doktrynie szczęścia życiowego, które odwołuje się przede wszystkim do głębokiej autorefleksji. A Hawajczycy, uważani za szczególnie szczęśliwych, od wielu stuleci wierzą w Huna, naukę siedmiu zasad życia. Już pierwsza zasada, czyli Ike, mówi, że świat jest taki, jaki myślimy, że jest.

Szczegółowe omówienie każdej z tych starożytnych nauk wykraczałoby poza zakres tej książki. Wszystkie one istnieją jednak od stuleci i wszystkie opracowały strategie wykorzystywania mocy podświadomości dla szczęśliwego, zdrowego i pełnego sukcesów życia. Samo to jednak nie byłoby powodem, aby szczególnie o nich wspominać. Jednak liczne badania naukowe, które w niedawnym czasie zajmowały się długo-wiecznością mieszkańców Okinawy oraz badały wpływ medytacji i jogi na oczekiwany czas życia i ogólne zdrowie fizyczne także ludzi z kultur Zachodu, prowadzą wszystkie do tego

samego wniosku. Komu udaje się iść przez świat z naprawdę pozytywnym nastawieniem do życia, będzie żył znacznie dłużej, a przede wszystkim zdrowiej. Dowiedzono tego pod względem naukowym i medycznym. Ale nie wystarczy do tego jedynie wyrecytować sobie rano pozytywną sentencję z kalendarza. Wszystko to jest nieco bardziej skomplikowane, nie tak bardzo jednak, by nie było możliwe dla każdego z nas. A jak dokładnie, o tym właśnie będzie ta książka. Zebrałem w niej informacje o tym:

- Jaki wpływ ma nasza podświadomość na całe nasze życie, na zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne.
- Jak sami sobie dosłownie wciąż podstawiamy nogę i stajemy na drodze do urzeczywistnienia własnych marzeń.
- Jak można sobie uświadomić negatywne dogmatyczne przekonania, a przede wszystkim, jak je zmienić.
- I wreszcie, jakie strategie i narzędzia okazują się w tym szczególnie pomocne.

Wszystkiego, o czym piszę w tej książce, osobiście doświadczyłem i wypróbowałem na sobie. Nie wszystko przemówiło do mnie w stu procentach. W sumie, wszystkie te podejścia posunęły mnie o ogromny krok naprzód. Pozwoliły rzeczywiście znaleźć się tu i teraz. Także dzięki tej bardzo osobistej podróży do mojej przeszłości i podświadomości, stałem się dziś znacznie bardziej szczęśliwym i zadowolonym człowiekiem.

Ty również to możesz.

Kim jestem?

Zanim jednak naprawdę zaczniemy, kilka słów o mnie. Jestem całkiem normalnym pięćdziesięciokilkulatkiem. Nie jestem lekarzem ani psychologiem, ani też wyszkolonym coachem. Mam tylko osobiste doświadczenia i wiarę, że to, co pomogło mi w najczarniejszym okresie mojego życia, może być także wsparciem dla innych.

Mniej więcej pięć lat temu straciłem żonę w wypadku samochodowym, a sam ledwo uniknąłem śmieci. Nie ponosiłem winy za to zdarzenie, ale to ja siedziałem za kierownicą. A kiedy potem obudziłem się ze śpiączki i stopniowo musiałem zdać sobie sprawę, że wszystko nie jest już tak jak dawniej, kwestia, kto ponosi odpowiedzialność prawną, wydaje się początkowo całkowicie drugorzędna.

Strata żony ciąży mi do dzisiaj. Na krótko przed wypadkiem doszło między nami do sprzeczki, więc naturalnie wciąż zadaję sobie pytanie, czy ewentualnie mógłbym wtedy coś zrobić, gdybym nie był tak zaprzątnięty własnym gniewem. Wszyscy eksperci, którzy badali ten wypadek, wykluczali to. Ale była to informacja, która uspokajała na

poziomie racjonalnym. Z emocjami wyglądało to całkiem inaczej. Zabrakło nagle ukochanego człowieka, matki moich córek. A ja leżałem w szpitalu, sam ciężko ranny, z perspektywą, że może już nigdy nie będę mógł normalnie chodzić. A może nawet pracować. Co by się stało z moimi córkami? Moi rodzice byli już w podeszłym wieku, więc nie mogłem ich tym wszystkim obarczać na stałe.

Wtedy, w szpitalu, czułem się, jakbym wpadł w czarną dziurę. Wcześniej uważałem się za silnego człowieka, który obiema nogami mocno stoi na ziemi. Miałem udane życie zawodowe, zachwycającą żonę, dwie wspaniałe córki, elegancki dom i samochód. Byliśmy uosobieniem marzeń niemieckiej klasy średniej.

Po wypadku poczułem się, jakbym poniósł porażkę, stał się nagle osobą bezwartościową. Żona nie żyła, ja sam zmagalem się z porażeniem nóg, moja przyszłość zawodowa nie przedstawiała się różowo. Czy jeszcze w ogóle będę mógł pracować – pytanie to zadawałem sobie wówczas każdego dnia. Przed sobą widziałem tylko katastrofy, przeszkody nie do pokonania i nieskończony łańcuch trudności. Czułem się podle i nie widziałem drogi wyjścia z tej żałosnej sytuacji.

W tych mrocznych dniach otrzymałem pomoc. Ale nie taką, jakiej wówczas oczekiwałem, a może na jaką także liczyłem. W głębi duszy miałem nadzieję, że w jakiś magiczny sposób wszystko znów będzie w porządku. Że pewnego ranka obudzę się i będę mógł całkiem normalnie chodzić. Że będę mógł znów dalej żyć jak dawniej i jakimś cudem wszystko to stanie się tylko mrocznym wspomnieniem niczym jakiś zły sen.

Nie dało się jednak uciec w marzenia przed rzeczywistością, w której moja żona nigdy już nie powróci. Dokładnie tak

jak przed faktem, że moje córki były już wprawdzie jak na swój wiek bardzo samodzielne, jednak jako nastolatki potrzebowały ojca. Także moje fizyczne objawy nie miały tak po prostu zniknąć. O to, abym to naprawdę zrozumiał, zatroszczyła się jedna ze szpitalnych terapeutek, która pewnego ranka przemówiła mi do rozumu, wyrывая w ten sposób z użalania się nad sobą.

Był to jednocześnie moment, od którego wszystko powoli zaczęło zmierzać ku lepszemu. Mój stan fizyczny szybko się poprawiał, nawet jeśli długo jeszcze musiałem zmagać się z porażeniami. Ale śmierć żony bardzo mi ciążyła i czułem się winny wobec naszych córek. Nie miałem już zapału ani energii. Całe życie wydawało się mroczne, trudne i pozbawione radości.

Zdaję sobie sprawę, że przechodziłem wówczas fazę depresji. Nigdy wprawdzie nie myślałem o samobójstwie, przynajmniej o tym, by samemu skończyć ze sobą. Jednak podobał mi się pomysł, że po prostu pewnego ranka już się nie obudzę. To, że zamiast tego piszę teraz tę książkę, wiąże się z doświadczeniami, jakie miałem podczas tygodni i miesięcy po wypadku. Na spotkaniach grup wsparcia dla ludzi w żałobie, gdzie uczęszczałem, poznałem osoby, które stały się dla nas wszystkich wzorami siły i wewnętrznego światła (nie mam na to lepszego określenia). Upłynęło wprawdzie trochę czasu, zanim przestałem pogrążyć się w użalaniu nad sobą i mogłem znów skupić się na otaczającym świecie, ale kiedy już byłem na tym etapie, dręczyło mnie pewne pytanie. Dlaczego niektóre osoby, które spotkałem na grupach wsparcia, a także podczas rehabilitacji, radzą sobie ze swoją sytuacją tak odmiennie, mimo że niektóre z nich los dotknął znacznie gorzej niż mnie?

W pewnym momencie zrozumiałem: chcę być taki, jak tamci ludzie, z którymi los mnie zetknął.

Chciałbym tutaj podkreślić: miałem szczęście, że ich spotkałem, że mogłem się od nich uczyć. Wiem jednak, że niczego to jeszcze nie zmienia. Nie twierdzę, że można po prostu uznać, iż depresja jest „przyjemna” – bo tak nie jest. Jeśli mentalnie i emocjonalnie tkwi się w czarnej dziurze, z której nie widać drogi wyjścia, należy poszukać pomocy. Prawdziwej pomocy od prawdziwych ludzi. To żaden wstyd!

Ale jednocześnie zdałem sobie sprawę, że wewnętrzne nastawienie ogromnie wpływa na to, jak się przeżywa tę drogę. Ile się przy tym o sobie dowiadujemy i do czego tak naprawdę jesteśmy zdolni.

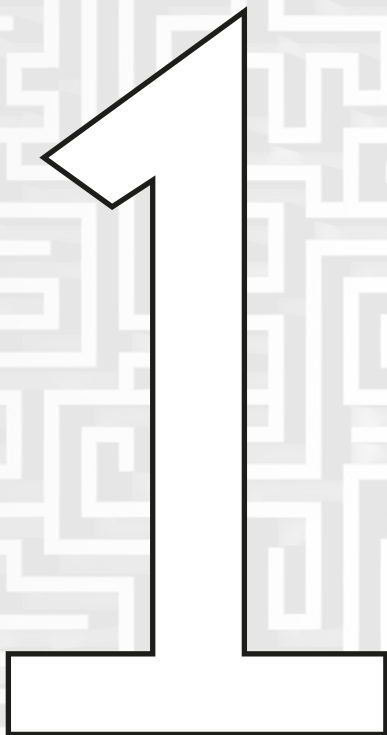
Mój przyjaciel powiedział kiedyś: „Nieobecność nie-szczęścia nie oznacza obecności szczęścia”. Zapożyczył skądś ten cytat. Gdybym wiedział, kto tak naprawdę powiedział to pierwszy, oczywiście wspomniałbym o tym tutaj. Dla mnie był to jeden z punktów zwrotnych na drodze do odzyskania zdrowia. Chciałem nie tylko pozbyć się dolegliwości fizycznych i psychicznych, chciałem czegoś więcej! Chciałem być znowu szczęśliwy, cieszyć się życiem. Zdałem sobie sprawę, że muszę mierzyć wyżej – niejako celować w ten punkt za drewnianą deską, jak podczas moich pierwszych treningów karate.

I udało mi się to. Mało tego: jestem dziś znacznie bardziej zadowolonym i zdrowym człowiekiem niż kiedykolwiek wcześniej. Podczas tej podróży nauczyłem się, jak mogą nas w życiu uszczęśliwić także drobne rzeczy tu i teraz. A tym, czego doświadczyłem, chciałbym się z tobą podzielić. Z perspektywy całkiem zwykłego człowieka, który wiele z tego, co znajdziesz

w tej książce, przed swoim wypadkiem zbywał jako humbug i ezoteryczne bzdury.

Własne doświadczenia nauczyły mnie jednak, że warto otworzyć oczy i serce na inne rozwiązania. Tymczasem współczesna nauka pokazuje, dlaczego tak jest. Zestawiłem wyniki szeregu badań, które potwierdzają moje doświadczenia dotyczące własnego ciała i umysłu.

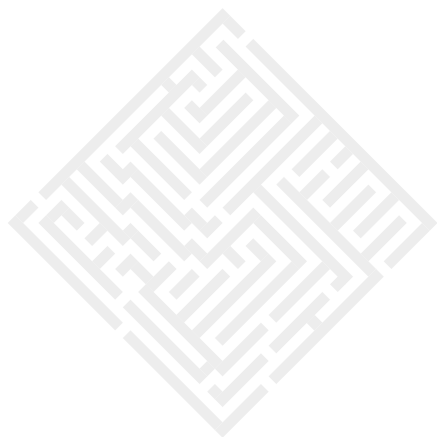
Pisząc tę książkę, ponownie odbywam podróż od najbardziej mrocznego okresu w moim życiu, do miejsca, gdzie jestem dzisiaj. Chciałbym cię zaprosić, żebyś mi w niej towarzyszył.



Czym jest podświadomość?

„Podświadomość to automatyzm duszy”.

SIGMUND FREUD



Chociaż zaczynam tu od prawdziwego zawodnika wagi ciężkiej ze świata psychologii, bądź spokojny: książka ta nie ma na celu poruszać tematów trudnych, a może nawet przerażających. Wręcz przeciwnie.

Kiedy jednak sam zacząłem zbierać do niej informacje, pojawił się na krótko taki moment. Moment, kiedy zadałem sobie pytanie, czy naprawdę chcę to sobie zrobić, czy rzeczywiście zamierzam na nowo rozdrapywać kilka problemów psychicznych, które dawno zostawiłem za sobą. Tak przynajmniej myślałem. Ale odpowiedź pojawiła się bardzo szybko. Tak. Wraz z każdą nową informacją stawało się dla mnie coraz bardziej jasne, jak wielki wpływ mamy rzeczywiście na naszą pomyślność, poczucie szczęścia, zdrowie psychiczne. I ma to

podstawy naukowe. Kto czytał moje wcześniejsze książki, wie, że jako inżynier zawsze potrzebuję sprawdzalnych faktów, aby naprawdę poczuć się komfortowo w danym temacie.

Dlatego najpierw jedna rzecz. Nie jestem fanem filozofii, że wystarczy pięknie wymyślić sobie swój świat, a wszystko samo już się tak ułoży. Zdarzają się nieszczęśliwe zrządzania losu, nikt nie jest od tego wolny. Mógłbym o tym niejedno powiedzieć, śmierć mojej żony przyszła jak grom z jasnego nieba – na pewno nie było to spowodowane niedostatkiem wspólnych marzeń i pozytywnych myśli. Ludzie zapadają na poważne choroby, mimo że zawsze zdrowo się odżywiali i dużo ćwiczyli. Firmy upadają, choć nie popełniono żadnych błędów. Nikt nie potrafi wejrzeć w przyszłość ani z całą pewnością przewidzieć, jaka decyzja okaże się słuszna w trudnych czasach.

A mimo to w określonych sytuacjach zawsze reagujemy w ten sam sposób. Nie zawsze dla naszego dobra, fakt ten stał się dla mnie jasny dopiero wtedy, gdy zbierałem materiały do tej książki. Ale o tym później.

Istnieje jak dotąd tylko niewiele naukowych dowodów, że podświadomość w ogóle istnieje. Wręcz przeciwnie, wielu bardzo znanych naukowców nadal zdecydowanie temu zaprzecza, przedstawiają też czasem na to wiarygodne dowody.

Jest to rzeczywiście niezmiernie złożony temat, a przede wszystkim przedstawienie jednoznacznych dowodów na to, co się rzeczywiście dzieje w milionach komórek nerwowych w naszej głowie, tylko rzadko jest możliwe w sposób nie budzący wątpliwości. Ale liczby dotyczące tego, co można zmierzyć w dający się udowodnić sposób, robią wrażenie.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

POZYTYWNE PROGRAMOWANIE PODŚWIADOMOŚCI...

Gabriel Palacios



Czy wiesz, jak rozwiązać niepokoje i stany lękowe, które skrywa twoja podświadomość? Jak pozbyć się traum z dzieciństwa, blokad i negatywnych wzorców myślowych? Jak wejść w swoją podświadomość i oczyścić umysł? Na te i wiele innych pytań odpowiada ekspert hipnoterapii oraz autor wielu bestsellerów na temat hipnozy i autohipnozy, Gabriel Palacios. Prezentuje swój autorski program autohipnozy – metodę BrainRewire®, polegającą na pozytywnym programowaniu podświadomości. Przechodzi terapię i techniki wpływania na podświadomość, a także udowadnia, jak dzięki autohip-

nozie i medytacjom osiągnąć stan, w którym twoja podświadomość na nowo się zrestartuje. Pozytywnie przeprogramuj swoją podświadomość i stwórz nową rzeczywistość.

PRAWA WSZECHŚWIATA – FIZYKA KWANTOWA I MAGIA

Maxim Mankevich



Czy wiesz, że możesz podporządkować sobie uniwersalne prawa wszechświata? Jeśli zaczniesz współpracować z tą energią, wreszcie odkryjesz radość, szczęście, miłość i dobrobyt. Aby to osiągnąć, potrzebujesz tej książki. Znajdziesz w niej narzędzia i terapie dotyczące różnych dziedzin życia: duszy, związków, powołania, pieniędzy, szczęścia, środowiska, duchowości, świadomości i tworzenia. Poznasz praktyki duchowe, medytacje, ćwiczenia umysłu, które pomogą ci odkryć twoje zdolności. Nauczysz się wykorzystywać świadomość i podświadomość do rozwoju osobistego. Dowiesz się, co daje ci energię,

a co jej pozbawia i jak uzdrawiać energią. Rozpoznasz cel swojej duszy. Zyskasz pozytywne nastawienie do pieniędzy i zaczniesz się nimi cieszyć. Jak wykorzystać prawa wszechświata i osiągać cele.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

METAFIZYKA ŚWIADOMOŚCI, CZYLI DROGA DO WYŻSZEJ SAMOREALIZACJI

Dorota Pietrzyk-Reeves, Artur Sierocki



Praca i uzdrawianie energią ma wymiar duchowy i materialny. W książce znajdziesz terapie medycyny naturalnej, takie jak medytacje, afirmacje, wizualizacje, które zwiększą twoją świadomość. Opisane w książce ćwiczenia umysłu i praktyki duchowe ułatwią ci dotarcie do podświadomości, która ma ogromny wpływ na twoją codzienność. Nauczysz się technik oczyszczania i uzdrawiania czakr. Przywróci to prawidłowy przepływ energii, co pozytywnie wpłynie na twoje zdrowie i samopoczucie. Praca z energią i metafizyka odkryją przed tobą tajemnice wszechświata. Dzięki nim zyskasz poczucie obfitości materialnej i duchowej. Zgłębisz rozwój osobisty i duchowy w wielu wymiarach i poznasz prawa rządzące we wszechświecie. Osiągaj cele bez wysiłku.

PRAWO REZONANSU

Pierre Franckh



Twoje przekonania i pragnienia nie są tylko motorem do działania. Według najnowszych odkryć z dziedziny ezoteryki czy kwantowości siła twojego pozytywnego myślenia oraz podświadomości, w postaci wibracji i impulsów, wpływa na i kształtuje pole energetyczne otaczającego cię świata. Co to oznacza? W skali mikro myśli i pole rezonansowe mają wpływ na DNA, terapie i samouzdrawienie organizmu. Zaś w skali makro możesz kształtować rzeczywistość. Autor, doskonale wie o czym mówi, ponieważ jako doskonały trener rozwoju osobistego wykorzystał prawo rezonansu, by odmienić życie tysięcy ludzi. W książce znajdziesz mechanizmy wyjaśniające prawo rezonansu oraz techniki, jak afirmacje czy medytacje, dzięki którym ukierunkujesz swoją pozytywną energię na sukces, zdrowie i szczęście. Prawo rezonansu – narzędzie do spełnienia pragnień

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

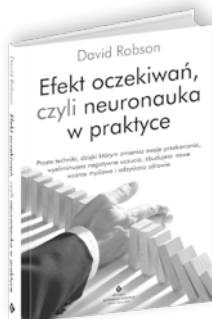
www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



EFEKT OCZEKIWAŃ, CZYLI NEURONAUKA W PRAKTYCE

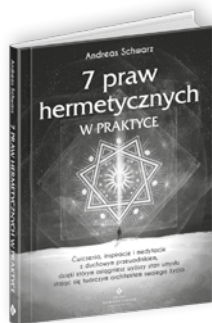
David Robson



Nasze oczekiwania towarzyszą nam wszędzie, choć nie jesteś świadomy ich obecności. Jeśli założysz, że twoje ciało jest odporne, staniesz się odporny na infekcje, mimo tego, że wokół panuje grypa. Jeśli uważasz, że jesteś bardziej podatny na choroby, to częściej chorujesz. Tak działa samospełniająca się przepowiednia. To od twoich myśli zależy, co cię spotyka w życiu. W książce znajdziesz techniki uzdrawiające i ćwiczenia umysłu, które pomogą nakierować twoje myśli na pozytywne zdarzenia. Wykorzystasz świadomość i podświadomość do realizacji swoich celów. Twoje przekonania potrafią głęboko kształtować zdrowie i samopoczucie. Z tą książką nauczysz się resetować własne oczekiwania i zaobserwujesz w jaki sposób przełożą się one na twoje zdrowie, szczęście, wydajność i rozwój osobisty.

7 PRAW HERMETYCZNYCH W PRAKTYCE

Andreas Schwarz



Czy wiesz, że prawa duchowe wpływają na nas tak samo, jak fizyczne prawa natury (np. grawitacja)? Tak jak architekci budują domy marzeń, mądrze wykorzystując prawa natury, tak ty możesz kształtować swoje życie, korzystając z praw hermetycznych. W tej książce Autor odkryje przed tobą, czym jest prawo przyciągania, biegunowości, stworzenia, zgodności, przyczynowości, rytmu i równowagi. Dowiesz się, jak z ich pomocą przeprogramować swoją podświadomość, wyeliminować negatywne myślenie, zwiększyć poczucie własnej wartości i uwolnić się od swojej karmy. W tej drodze do rozwoju duchowego i osobistego towarzyszyć ci będą liczne ćwiczenia, medytacje, wizualizacje i inne praktyki duchowe. Wykorzystaj 7 praw hermetycznych do stworzenia nowego – lepszego życia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

TRZECIE OKO – AKTYWUJ NADŚWIADOMY UMYSŁ

Gian Kumar



Gdy otworzysz trzecie oko, będziesz mógł czerpać ze swojej intuicji i szóstego zmysłu. To nieograniczona wiedza, która może pomóc ci w każdej życiowej sytuacji. Zdołasz utrzymać świadomy umysł, będziesz w stanie zachować spokój i opanowanie nawet w najtrudniejszych sytuacjach. Poczujesz jedność ciała, umysłu i duszy. W tej książce znajdziesz całą drogę, którą dotrzesz do oświecenia i potęgi umysłu. Poznasz różne etapy rozwoju duchowego, otwierania trzeciego oka i aktywowania nadświadomego umysłu. Zgłębisz swoją duchowość i zrozumiesz związek między ciałem, umysłem i duchem pod kątem fizycznym, psychicznym i duchowym. Wykorzystaj moc swojej intuicji.

JAK OTWORZYĆ TRZECIE OKO

dr Ulrich Warnke



Autor, uznany interdyscyplinarny naukowiec, opisuje w tej książce, jak otworzyć trzecie oko, i jak dzięki terapiom uzyskać świadomy dostęp do podświadomości. Dzięki tej publikacji przede wszystkim poznasz wszystkie aspekty prawidłowej pracy szyszynki, która ma decydujący wpływ na otwarcie trzeciego oka. Dowiesz się, jak pracować z energią, rozwinąć intuicję, oraz poznasz zasady psychologii i uzdrawiania kwantowego. Uzyskasz dostęp do ukrytych informacji i twojego kwantowego umysłu, które możesz świadomie przetworzyć, aby prowadzić lepsze życie. Dostrzeżesz podstawowe informacje na temat swojego zdrowia, a przede wszystkim uzyskasz bezpośrednie wskazówki dotyczące rozwiązania konkretnych problemów. Czerp z nieograniczonej wiedzy wszechświata.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

FIZYKA KWANTOWA NA CO DZIEŃ

dr Ulrich Warnke



Człowiek dysponuje ogromnymi możliwościami umysłu, jednak większość z nas ich nie wykorzystuje. Nie wiemy nawet, że one istnieją. Ta publikacja pozwoli ci wgłębić się w tajniki filozofii kwantowej i odkryć swój potencjał. Dowiesz się jak przełączyć procesy umysłowe w procesy materialne, które się urzeczywistniają i manifestują w twoim życiu. Osiągniesz takie stany świadomości, w których materia nie istnieje. Poznasz zasady działania placebo i nocebo na swój organizm. Dzięki opisanym ćwiczeniom będziesz mógł je zastosować na sobie.

Nauczysz się programować matrycę oraz wykorzystać zasady kwantowości w sztuce uzdrawiania. Ta książka jest twoim kluczem do stworzenia nowej rzeczywistości. Stanie się potężnym narzędziem do lepszego życia. Kwantowość ułatwi ci każdy dzień.

KWANTOWE ŹRÓDŁO ŚWIADOMOŚCI

dr Ulrich Warnke, Florian Warnke



Czym jest szczęśliwość? Czy jest to ostateczne poczucie szczęścia? To znacznie więcej. Jest to stan, który pojawia się nieomal automatycznie dzięki poznaniu. Jest to najwyższa forma wyrazu natury ludzkiej. Ale jak można odnaleźć szczęśliwość? W tej książce znajdziesz techniki przybliżające do szczęśliwości, ale również do zdrowia. Stan ten ma wpływ na enzymy, hormony i neuroprzekazniki. Choroby, nawet przewlekłe, ustępują. Poprzez filozofię kwantową odkryjesz drogę do podświadomości i nauczysz się z niej korzystać. Ćwiczenia umysłu pomogą ci w rozwoju osobistym. Odkryjesz zasady prawa kosmicznego i radykalnego wybaczenia. Są one drogą do szczęścia i zdrowia. Poznaj kod do programu szczęśliwości.

Poznaj kod do programu szczęśliwości.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☯ WARSZAWA ☯ KATOWICE



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 na kierunki:

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

- 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 medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

E-BOOKI I AUDIOBOOKI

KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



Johannes Freitag posiada wieloletnie doświadczenie w dziedzinie samopomocy i doradztwa. Dzięki temu jest entuzjastycznym zwolennikiem pozytywnego stylu życia. Jego celem jest dostarczanie łatwych i praktycznych metod, które pomagają pozytywnie kształtować sposób myślenia przy minimalnym wysiłku.

- Chcesz rzucić palenie, schudnąć, spędzać mniej czasu w mediach społecznościowych lub odżywiać się zdrowiej?
- Czy masz wielkie marzenia, które czekają na realizację?
- Czy chciałbyś odnosić większe sukcesy, odczuwać szczęście i równowagę?

Jednak coś cię powstrzymuje!

Badania naukowe wykazały, że tylko 5% twoich działań jest aktywnie kontrolowanych przez świadomy umysł, a 95% dzieje się nieświadomie. Z tą książką możesz to zmienić i zrozumieć sekret swojej podświadomości.

Odkryj:

- ☑ Jak obudzić w sobie pierwotną moc i stać się milion razy silniejszym – techniki poparte naukowo;
- ☑ Dlaczego obecnie marnujesz 95% swojego potencjału, sabotując siebie i odrzucając szansę na sukces;
- ☑ Badanie, które dowodzi, że w tobie też śpi Albert Einstein czy Elon Musk;
- ☑ Receptę Oprah Winfrey na sukces i osiąganie celów;
- ☑ Potężne techniki, które pomogły najlepszym sportowcom zdobyć złote medale, i sposoby ich wykorzystania;
- ☑ 20 pytań, które złamią twoją podświadomość;
- ☑ Instrukcję, jak przeprogramować swoją podświadomość i pozbyć się destrukcyjnych wzorców zachowań;
- ☑ Najlepsze wskazówki od światowej sławy terapeutów zebrane w zestawie narzędzi dla ciebie.

Jak przechrztyć siebie i bez wysiłku osiągnąć swoje cele?

Polecamy:

