

David Robson

Efekt oczekiwań, **czyli** neurol nauka w praktyce

Proste techniki, dzięki którym zmienisz swoje przekonania,
wyliminujesz negatywne uczucia, zbudujesz nowe
wzorce myślowe i odzyskasz zdrowie



Efekt oczekiwań, czyli neuronauka w praktyce

David Robson

Efekt oczekiwania, czyli neurolingwistyka w praktyce

Proste techniki, dzięki którym zmienisz swoje przekonania,
wyliminujesz negatywne uczucia, zbudujesz nowe
wzorce myślowe i odzyskasz zdrowie



REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Emilia Kiszycka

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-326-8

Tytuł oryginału: *The Expectation Effect: How Your Mindset Can Change Your World*

Copyright © David Robson, 2022

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
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 jakiegokolwiek 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

	❖ Wstęp	9
1	❖ Maszyna predykcyjna	21
2	❖ Pobożne oszustwo	49
3	❖ Co szkodzi, a co nie	77
4	❖ Skąd się wzięła masowa histeria?	105
5	❖ Szybciej, mocniej, zwinniej	133
6	❖ Paradoks żywieniowy	165
7	❖ Odstresować stres	195
8	❖ Bezkresna siła woli	227
9	❖ Niewykorzystany geniusz	255
10	❖ Superagersi	285
	❖ Epilog	313
	❖ Podziękowania	323
	❖ Przypisy	325
	❖ Wykorzystane grafiki	375
	❖ Indeks	376

WSTĘP

*Umysł jest swoim własnym panem
i sam potrafi niebem uczynić piekło i piekłem niebo.*

– JOHN MILTON, *RAJ UTRACONY*

Nasze oczekiwania są jak powietrze, którym oddychamy – towarzyszą nam wszędzie, choć rzadko jesteśmy świadomi ich obecności. Możesz zakładać, że twoje ciało jest odporne, bądź też bardziej podatne na choroby. Możesz myśleć, że z natury jesteś szczupły i wysportowany lub że masz predyspozycje do przybierania na wadze. Możesz wierzyć, że przeżywane stresy szkodzą twojemu zdrowiu i że po źle przespanej nocy staniesz się chodzącym zombie.

Założenia te mogą wydawać się nieuniknionymi, obiektywnymi prawdami. Ale w tej książce chcę ci pokazać, jak owe przekonania *same w sobie* potrafią głęboko kształtować zdrowie i samopoczucie oraz że nauczanie się, jak zresetować własne oczekiwania dotyczące tych kwestii może w sposób niezwykle przełożyć się na nasze zdrowie, szczęście i wydajność.

Nie wierzysz mi? Przyjrzyjmy się zatem jednemu, dość intrygującemu badaniu przeprowadzonemu przez naukowców z Uniwersytetu Harvarda. Uczestnikami tego badania byli członkowie kadry sprzątającej w jednym z amerykańskich hoteli. Ich praca jest często dość obciążająca pod względem fizycznym, a jednocześnie

bardzo różni się od ćwiczeń na siłowni. Aby zmienić sposób postrzegania przez kadrę sprząającą ich własnej sprawności fizycznej badacze wyjaśnili im, że nakład energii, jaką wkładają w odkurzanie podłogi, zmianę pościeli czy przesuwanie mebli w ciągu jednego tygodnia odpowiada wysiłkowi podczas ćwiczeń wykonywanych w celu zachowania dobrego zdrowia. Miesiąc później naukowcy stwierdzili, że kondycja pracowników sprząających wyraźnie się poprawiła, a nawet zaobserwowali znaczące zmiany w ich wadze i poziomie ciśnienia krwi. Zaskakujące jest to, że zmiana ich przekonań na temat własnego ciała i nowe oczekiwania wobec wykonywanej pracy przyniosły wymierne korzyści fizjologiczne – bez jakiegokolwiek modyfikacji stylu życia¹.

Odkryjemy, w jaki sposób takie „efekty oczekiwań” mogą również wpływać na naszą podatność na choroby, zdolność do utrzymania wagi, a także na krótko- i długoterminowe konsekwencje działania stresu i bezsenności. Jak za chwilę pokaże poniższa historia, siła oczekiwań jest tak potężna, że może nawet decydować o długości życia.



Począwszy od końca lat 70. ubiegłego wieku, do amerykańskiego Centrum Kontroli Chorób zaczęły napływać raporty o niepokojącej liczbie niedawnych imigrantów z Laosu, którzy umierali we śnie. Byli to prawie sami mężczyźni w wieku od około 25 do 40 lat i w większości pochodzili z prześladowanej grupy etnicznej Hmong, którzy uciekli z Laosu po dojściu do władzy komunistycznego ruchu politycznego Pathet Lao. Dla ich bliskich jedynym ostrzeżeniem przed śmiercią był odgłos ich walki o oddech, a nawet sporadyczne sapanie, jęk lub płacz. Zanim jednak nadeszła pomoc, mężczyźni już nie żyli.

Mimo wszelkich starań epidemiolodzy nie znaleźli dobrego medycznego wytłumaczenia zespołu nagłej nieoczekiwanej śmierci nocnej (ang. *sudden unexplained nocturnal death syndrome, SUNDS*). Autopsje nie wykazały żadnych dowodów na zatrucie, nie było też nic szczególnie niepokojącego, jeśli chodziło o ich dietę czy zdrowie psychiczne. Jednak w szczytowym okresie śmiertelność wśród młodych mężczyzn plemienia Hmong była tak wysoka, że SUNDS był przyczyną większej liczby zgonów niż wszystkie inne główne przyczyny razem wzięte. Dlaczego zatem tak wielu pozornie zdrowych dorosłych umierało we śnie?

Śledztwo przeprowadzone przez antropolożkę medyczną Shelley Adler w końcu rozwiązało tę zagadkę. Otóż przekazy ludowe plemienia Hmong głoszą, że nocą po świecie wędrował zły demon o nazwie „dab tsog”. Znalazłszy ofiarę, kładł się na jej ciele, paraliżował ją i zakrywał jej usta tak, że nie mogła już oddychać.

W górach Laosu Hmongowie mieli możliwość poprosić szamana o wykonanie naszyjnika ochronnego lub mogli złożyć w ofierze zwierzęta, aby przebłagać swoich przodków, aby ci odparli dab tsog. Ale w tamtym czasie mężczyźni z tego plemienia przebywali w Stanach Zjednoczonych, gdzie nie było szamanów i nie istniały żadne sposoby, aby składać rytualne ofiary towarzyszące modlitwom do przodków. Oznaczało to, że nie mieli oni żadnej ochrony przed dab tsog. Wielu z nich natomiast przeszło na chrześcijaństwo, aby lepiej zintegrować się z kulturą amerykańską, całkowicie zaniedbując swoje dawne zwyczaje.

Poczucie winy, że porzucili swoje tradycje było samo w sobie źródłem chronicznego stresu, który mógł zaszkodzić ich ogólnemu zdrowiu. Ale to właśnie w nocy obawy przed nadejściem dab tsog stawały się rzeczywistością. Niepokojące koszmary prowadziły do paraliżu sennego, w którym umysł stawał się świadomy, dając poczucie pełnego przebudzenia, a ciało nie było zdolne do

jakiegokolwiek ruchu. Paraliż senny sam w sobie nie jest niebezpieczny – dotyka około 8 procent ludzi². Jednak w przypadku imigrantów z plemienia Hmong wyglądało na to, że dab tsog przybył, aby dokonać na nich zemsty. W rezultacie, jak stwierdził Adler, panika była tak silna, że mogła nasilić arytmie serca, prowadząc do zatrzymania jego akcji³. A ponieważ liczba ofiar śmiertelnych ciągle rosła, mężczyźni z plemienia Hmong jeszcze bardziej się bali, co doprowadziło do powstania swoistej zbiorowej histerii, która mogła być przyczyną jeszcze większej liczby zgonów. Takie wyjaśnienie jest obecnie przyjmowane przez wielu naukowców⁴.

Ówczesne gazety opisywały to zjawisko jako „kulturowy prymitywizm” ludzi „zamrożonych w czasie”, którzy „kierowali się przesadami i mitami”. Naukowcy twierdzą jednak, że wszyscy jesteśmy podatni na wierzenia, które są tak samo silne, jak kult dab tsog. Możesz nie wierzyć w demony, ale nawet myśli krążące wokół sprawności fizycznej i oczekiwania względem nieprzemijającego zdrowia mogą realnie przekładać się na długość twojego życia, włączając w to ryzyko choroby serca. Na tym polega ogromna siła efektu oczekiwania. Dopiero gdy rozpoznamy jego wpływ, możemy zacząć go wykorzystywać na naszą korzyść, aby zapewnić sobie dłuższe, zdrowsze i szczęśliwsze życie.

Te prowokacyjne stwierdzenia mogą niebezpiecznie rozbrzmiewać względem treści wielu poradników w obrębie nurtu New Age, takich jak wydany w 35 milionach egzemplarzy bestseller Rhondy Byrne pt. *Sekret*. Byrne propaguje „prawo przyciągania” – ideę, że na przykład wyobrażenie własnego bogactwa przyniesie więcej pieniędzy. Takie idee to czysta pseudonauka, podczas gdy wyniki badań przedstawione w tej książce są oparte na solidnych eksperymentach, opublikowanych w recenzowanych czasopismach naukowych i można je wyjaśnić za pomocą powszechnie przyjętych mechanizmów psychologicznych

i fizjologicznych, takich jak analiza działania układu nerwowego i immunologicznego. Dowiemy się, jak nasze przekonania mogą mieć wiele ważnych konsekwencji życiowych bez odwoływania się do zjawisk nadprzyrodzonych.

Możesz się również zastanawiać, w jaki sposób treść naszych myśli może wpływać na chaos panujący w dzisiejszym świecie. Napisałem znaczną część tej książki w samym środku pandemii Covid-19, kiedy wielu z nas opłakiwało śmierć swoich bliskich i obawiało się o własne życie. Stanęliśmy również w obliczu ogromnej niepewności i niepokoju politycznych, a wiele osób nadal zmaga się z poważnym problemem, który stwarza nierówność społeczną. Nasze własne oczekiwania i przekonania mogą wydawać się mało znaczące w obliczu tych wszystkich barier.

Głupotą byłoby twierdzić, że „pozytywne myślenie” może wyeliminować całe to nieszczęście i niepokój – byłbym ostatnią osobą, która mogłaby tak powiedzieć. (Badania naukowe nadal wykazują, że zaprzeczanie trudnościom danej sytuacji prowadzi tylko do jej pogorszenia). Jak jednak wkrótce się przekonamy, nasze przekonania o własnych możliwościach mogą na wiele sposobów wpływać na to, jak radzimy sobie z wyzwaniami i jaki wpływ wywierają one zarówno na nasze zdrowie fizyczne jak i psychiczne. Choć wiele współczesnych kryzysów jest poza naszą kontrolą, nasze reakcje na trudne sytuacje są często wynikiem naszych oczekiwań. Zrozumienie tego faktu pozwala nam zwiększyć naszą odporność i reagować na napotykanne problemy w najbardziej konstruktywny sposób.

Co najważniejsze – i co będę podkreślał w całej książce – efekty oczekiwań opisane w tych rozdziałach dotyczą raczej *konkretnych* przekonań, a nie ogólnie pojętego optymizmu czy pesymizmu. Uzbrojony w naukową wiedzę na temat tego, w jaki sposób twoje oczekiwania kształtują twoje życie, możesz nauczyć się korygować

i przewartościowywać swoje myślenie bez oszukiwania samego siebie. Nie trzeba też zamieniać się w pogodną Pollyannę, aby czerpać z tego wymierne korzyści.



Sam zrozumiałem ogromną moc oczekiwania siedem lat temu, kiedy przechodziłem przez okres zawirowań w moim życiu.

Jak wielu ludzi, cierpiałem wcześniej na depresję i lęki, ale przez większość życia udawało mi się stawiać czoła różnym falom nieszczęścia i czekać, aż miną. W późniejszym czasie, po okresie silnego stresu, spadki nastroju zaczęły się pogłębiać i wydłużać do tego stopnia, że stawały się nieznosne.

Rozpoznając te objawy, poszedłem do lekarza rodzinnego, który przepisał mi leki antydepresyjne, udzielając kilku typowych ostrzeżeń względem znanych skutków ubocznych, włącznie z migreną. Oczywiście mój nastrój ustabilizował się, ale przez kilka pierwszych dni odczuwałam także przeszywające bóle głowy, które dawały uczucie, jakby ktoś wbijał w moją czaszkę szpikulec do lodu. Ból był tak silny, że doszedłem do wniosku, że z moim mózgiem dzieje się coś strasznego. Jak taka agonia mogła nie być jakimś ostrzeżeniem?

Tak się jednak złożyło, że zacząłem też pisać artykuł popularnonaukowy o efekcie placebo (łac. *będę się podobał*). Jak powszechnie wiadomo, obojętnie działające pigułki cukrowe często zmniejszają objawy i przyspieszają powrót do zdrowia poprzez samo oczekiwanie pacjenta, że uzdrowią organizm, co zbiega się z fizjologicznymi zmianami w krążeniu krwi, równowadze hormonalnej i odpowiedzi immunologicznej.

Podczas pracy nad moim artykułem odkryłem, że wiele osób przyjmujących tabletki placebo nie tylko odczuwa korzyści

płynące z „przyjmowanego” leku, ale również zgłasza jego skutki uboczne, poczynawszy od mdłości, przez bóle głowy i omdlenia, a nawet niebezpieczne spadki ciśnienia krwi. A im więcej osób dowie się o tych skutkach ubocznych, tym większe prawdopodobieństwo, że i oni będą je zgłaszać. Są to tzw. efekty nocebo (łac. *będę szkodzić*) i podobnie jak w przypadku placebo, objawy te nie są tylko „wymaglinowane”, ale wynikają z wymiernych zmian fizjologicznych – w tym znaczących zmian w działaniu naszych hormonów i neuroprzekazników.

W przypadku wielu leków przeciwdepresyjnych zdecydowaną większość działań niepożądanych można wyjaśnić raczej reakcją nocebo niż nieuniknioną reakcją. Innymi słowy, okropny ból, który odczuwałem podczas przyjmowania leków był całkowicie realny – jednakże był on wynikiem oczekiwań mojego umysłu a nie rzeczywistego, chemicznego działania leków. Dzięki tej wiedzy ból wkrótce zniknął. Po kilku kolejnych miesiącach przyjmowania antydepresantów (bez skutków ubocznych) ustąpiły dręczące mnie objawy depresji i niepokoju. Świadomość, że wiele objawów odstawienia leku może wynikać z efektu nocebo niewątpliwie pomogła mi ostatecznie odzwyczaić się od przyjmowania leków.

Od tego czasu z uwagą śledzę badania nad zdolnością umysłu do kształtowania naszego zdrowia i samopoczucia oraz naszych możliwości fizycznych i umysłowych. Obecnie staje się jasne, że reakcje placebo i nocebo na leki to tylko dwa przykłady tego, w jaki sposób przekonania mogą stać się samospełniającymi się przepowiedniami, zmieniającymi nasze życie na lepsze lub gorsze. W literaturze naukowej zjawiska te są różnie nazywane: „efektami oczekiwań”, „kompleksem Edypa” (czyli samospełniającym się proroctwem opisanym w słynnej sztuce Sofoklesa) oraz „w pełni świadomymi reakcjami”. Dla uproszczenia używam pierwszego z nich – „efektów oczekiwań” – do opisu wszystkich zjawisk

naukowych, które leżą u podstaw konsekwencji naszych przekonań w świecie rzeczywistym.

Badania nad kadrą sprząającą we wspomnianym wcześniej hotelu to tylko jeden z przykładów najnowocześniejszych analiz, ale istnieje też wiele innych fascynujących odkryć. Tzw. „narzekające śpiochy” – ludzie, którzy znacznie wyolbrzymiają ilość czasu, który spędzają przewracając się z boku na bok każdej nocy – są narażone na większe zmęczenie i słabą koncentrację w ciągu dnia, podczas gdy osoby, które nie skarżą się na bezsenność wydają się unikać złych skutków bezsenności.

Z kolei przekonania na temat konsekwencji występowania lęku mogą zmieniać fizjologiczne reakcje na stres, wpływając zarówno na krótkoterminową wydajność oraz mogą mieć długoterminowe skutki dla zdrowia psychicznego i fizycznego. Pozytywne i negatywne samospełniające się przepowiednie mogą także wpływać na wydajność pamięci, koncentrację i odczucie zmęczenia podczas wykonywania trudnych zadań umysłowych, a także kreatywność w rozwiązywaniu problemów. Nawet poziom inteligencji – od dawna uważany za cechę niezmienną – może wzrastać lub spadać w zależności od oczekiwań.

Odkrycia te skłaniają niektórych naukowców do kwestionowania podstawowych ograniczeń mózgu sugerując, że każdy z nas może mieć niewykorzystane rezerwy umysłowe, które możemy uwolnić, jeśli wykształcimy odpowiedni sposób myślenia. A to ma bezpośrednie implikacje w obszarach pracy i edukacji oraz sposobów, w jakie radzimy sobie, znajdując się w innych stresujących sytuacjach.

Najbardziej zdumiewające wyniki dotyczą procesu starzenia się. Ludzie z bardziej pozytywnym nastawieniem do swoich schyłkowych lat rzadziej cierpią na niedosłuch, wątłość i choroby – a nawet chorobę Alzheimera – niż osoby, które kojarzą starzenie

się ze starością i niepełnosprawnością. Natomiast rzeczywistość jest taka, że jesteśmy tak młodzi, jak czujemy się w środku.

Jak pokazuje harwardzkie badanie dotyczące sprzątarek hotelowych, nasze oczekiwania nie są czymś niezmiennym. Kiedy już zdamy sobie sprawę z tego, jak nasze oczekiwania wpływają na nasze życie, badania oferują kilka bardzo prostych technik psychologicznych, które wszyscy możemy zastosować, aby poprawić nasze zdrowie fizyczne i psychiczne oraz wyzwolić nasz pełny potencjał intelektualny. Zacytuję tu słowa jednej z najbardziej wpływowych badaczek w tej dziedzinie, Alii Crum z Uniwersytetu Stanforda: „Nasze umysły nie są biernymi obserwatorami, którzy zwyczajnie postrzegają rzeczywistość taką, jaka ona jest; nasze umysły w istocie zmieniają rzeczywistość. Innymi słowy, rzeczywistość, której będziemy doświadczać jutro, jest po części produktem sposobu myślenia, jaki nam towarzyszy dziś”⁵.

A zatem, jak to się dzieje, że ciało, mózg i kultura oddziałują na siebie w tak silny sposób, że potrafią generować te samospełniające się proroctwa? Czym są owe przekonania i oczekiwania, które rządzą naszym zdrowiem fizycznym i psychicznym? I jak możemy wykorzystać te fascynujące odkrycia dla własnych korzyści? Są to kluczowe pytania, na które stara się odpowiedzieć niniejsza książka.

Rozpocznijmy tę podróż od nowej, rewolucyjnej teorii traktującej mózg jak „maszynę predykcyjną”, która wyjaśnia, jak świadome i nieświadome oczekiwania mogą mieć ogromny wpływ na nasze postrzeganie rzeczywistości – od dziwnych halucynacji gnębiących badaczy Arktyki, po nasze doświadczenia bólu i choroby. Co ważne, ta maszyna predykcyjna może również zmieniać fizjologię naszego ciała – a to prowadzi nas do zbadania mocy wiary w medycynę, w tym niezwykle prostą interwencję psychologiczną, która może przyspieszyć powrót do zdrowia po przebytej

operacji. Poznamy sposoby komunikowania oczekiwań między osobami poprzez zaraźliwość społeczną i psychosomatyczne źródła wielu najnowszych problemów zdrowotnych, w tym niepokojący wzrost liczby alergii pokarmowych – oraz sposoby, aby nie dać się nabrać na te efekty oczekiwania.

Następnie wyjdziemy poza medycynę, aby zbadać siłę oczekiwania w odniesieniu do kwestii zdrowia i dobrego samopoczuciu. Zobaczymy, w jaki sposób etykietowanie żywności może zmienić sposób, w jaki organizm przetwarza składniki odżywcze, co ma bezpośredni wpływ na naszą talię. Dowiemy się, jak wykorzystać swój umysł, aby pozbyć się bólu związanego z ćwiczeniami fizycznymi i poprawić swoje wyniki sportowe bez stosowania środków zwiększających wydajność oraz jak zmienić swoje fizyczne i psychiczne reakcje na stres. Zrozumiemy, jak dominujące przekonania kulturowe w krajach takich jak Indie zapewniają znacznie lepszą koncentrację i siłę woli. Poznamy również sekrety „superagresów” na przykładzie najstarszej na świecie akrobatki-tancerki salsy, a także potężny potencjał wiary, która może spowolnić efekt spustoszeń dokonanych przez upływający czas – włącznie ze starzeniem się komórek. Wreszcie, powrócimy do tematu plemienia Hmong i odkryjemy, jak ich historia może pomóc nam wszystkim zacząć tworzyć własne samospełniające się przepowiednie.

Na końcu każdego rozdziału znajdują się również streszczenia technik wykorzystania efektów oczekiwań. Będą się one różnić co do szczegółów – ale generalnie lepiej sprawdzają się, jeśli będą powtarzane i regularnie praktykowane. Zachęcam cię, abyś podszedł do nich z otwartym umysłem, testując przedstawione zasady w wygodnych sytuacjach, tak abyś mógł z nich skorzystać nawet w minimalnym zakresie. Chociaż może cię kusić, aby przeskoczyć do praktycznych fragmentów tej książki, zapewniam cię, że te efekty oczekiwań są zwykle bardziej skuteczne, jeśli zrozumiesz,

co stoi za ich sukcesem. Im głębiej wejdiesz w ich materię, tym większe osiągniesz korzyści – tak więc przydatne może być również zapisanie konkretnych sposobów, w jakie zamierzasz zastosować je w swoim życiu. Możesz nawet udostępnić swoje wyniki w mediach społecznościowych poprzez hashtag #expectationeffect lub przesłać je na stronę internetową [www. expectationeffect.com](http://www.expectationeffect.com), którą będę regularnie aktualizował; istnieją pewne badania sugerujące, że dzielenie się efektem oczekiwania z innymi – i wysłuchanie doświadczeń innych – może zwiększyć moc oddziaływania.

Pozwolę sobie wyrazić się jasno. Twój umysł sam nie może czynić cudów – nie możesz po prostu wyobrazić sobie stosów pieniędzy i pomyśleć, że jesteś bogaty, ani wyleczyć się z nieuleczalnej choroby poprzez pozytywną wizualizację. Mimo to twoje oczekiwania i przekonania mogą wpływać – a nawet już wpływają – na twoje życie na wiele innych zaskakujących i potężnych sposobów. Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak obrócić je na swoją korzyść, zapraszam cię do dalszej lektury. Możesz się zadziwić swoim potencjałem zmiany osobistej.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

JAK ZERWAĆ Z NAŁOGIEM BYCIA SOBĄ

dr Joe Dispenza



Czy czasami masz dość bycia sobą? Denerwują cię twoje negatywne cechy charakteru, zakorzenione przekonania oraz lęki? Wszystko to możesz zmienić! Dr Joe Dispenza odkryje przed tobą rewolucyjny program, który pozwoli ci dostać się do systemu operacyjnego twojego mózgu, gdzie ukryte są wszystkie negatywne przekonania, przyzwyczajenia i nałogi. Z tego miejsca, dzięki autorskim medytacjom, będziesz mógł zamienić je w ich pozytywne odpowiedniki! Odkryj techniki, które pozwolą ci przeprogramować mózg, uwolnić potencjał i zbudować życie, o jakim do tej pory marzyłeś! To skorygowane wydanie

zostało opublikowane z okazji premiery medytacji dr. Dispenzy. Oprócz drobnych zmian w treści, książka ma również nową okładkę oraz tytuł. Odkryj nieograniczone możliwości swojego umysłu!

JAK PRZEPROGRAMOWAĆ SWÓJ MÓZG

dr Joe Dispenza



Dr Joe Dispenza spędził dziesięciolecia badając ludzki umysł – jak działa, w jaki sposób przechowuje informacje i dlaczego powtarza te same wzorce zachowań. W tej książce, która jest jego pierwszą publikacją, opisuje, jak ewoluuje mózg – ucząc się nowych umiejętności, rozwijając zdolność koncentracji, a nawet uzdrawiając ciało i psychikę. Dzięki tej książce w końcu przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem i przeprogramujesz podświadomość. Dowiesz się w jaki sposób twoje myśli uruchamiają reakcje chemiczne, odpowiedzialne za uzależnienie od wzorców, uczuć i emocji. Wykorzystując oparte na neuronauce terapie, takie jak

ćwiczenia mentalne czy medytacje, przełamiesz złe nawyki i przeprogramujesz mózg na te pozytywne. Już nic nie powstrzyma cię przed rozwojem osobistym i szczęściem. Rozwiń swój mózg i zrób pierwszy krok w kierunku prawdziwej ewolucji!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



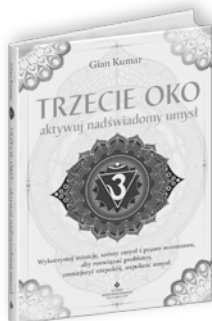
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

TRZECIE OKO – AKTYWUJ NADŚWIADOMY UMYŚŁ

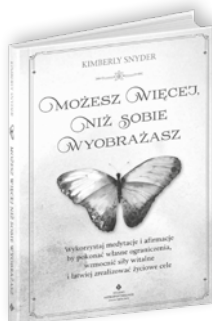
Gian Kumar



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.

MOŻESZ WIĘCEJ, NIŻ SOBIE WYOBRAŻASZ

Kimberly Snyder



Książka ta stanowi zbiór cennych wskazówek i praktyk, które wytyczą właściwy kierunek twojemu rozwojowi osobistemu i duchowemu. Dzięki niej znajdziesz motywację do wprowadzenia zmian w swoim życiu. Korzystając z rad autorki, odkryjesz praktyczny wymiar duchowości i nauczysz się go wykorzystywać do swoich celów. Poznasz skuteczne medytacje i afirmacje, które zapewnią ci spokojny umysł, pozwolą osiągnąć stan wysokich wibracji, obudzą intuicję, a nawet staną się skuteczną terapią na wiele dolegliwości ciała i umysłu. Sięgając do najgłębszych pokładów świadomości,

dotrzesz do swojego prawdziwego Ja. W ten sposób osiągniesz spełnienie we wszystkich kluczowych obszarach. Droga do oświecenia drogą do pełni szczęścia, zdrowia i dobrostanu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



David Robson – pisarz, naukowiec specjalizujący się w psychologii i neuronauce. Analizuje wyniki najnowszych badań, które sugerują, że nasze oczekiwania kształtują nasze doświadczenia.

• • • • •

**Słyszałeś o efekcie placebo i o tym,
jak pigułki cukrowe mogą przyspieszyć gojenie.
Ale czy wiesz, że pozorowane operacje serca często działają
równie dobrze, jak zakładanie prawdziwych stentów?**

Ta książka odkrywa nowe techniki wywodzące się z neuronauki, które możesz wykorzystać, aby poprawić kondycję, produktywność, inteligencję, zdrowie i odzyskać poczucie szczęścia.

Dowiesz się, jak:

-  twoje przekonania kształtują rzeczywistość;
-  przekonania mogą zmienić proces zdrowienia po ciężkiej chorobie;
-  oczekiwania mogą zarówno ranić, jak i leczyć oraz jak możesz przekuć to dla swojego zdrowia;
-  wytłumaczyć paradoks żywnościowy i co tak naprawdę oznacza zdrowe odżywianie;
-  obrócić negatywne uczucia na swoją korzyść;
-  zbudować nieskończone rezerwy samokontroli i koncentracji umysłowej;
-  zwiększyć kreatywność, poprawić pamięć i wyostrzyć umysł;
-  wykorzystać efekt oczekiwań, aby spełniać marzenia i cieszyć się zdrowiem.

Zmień nastawienie, a zmieni się twoje życie

Patroni:



Kup książkę