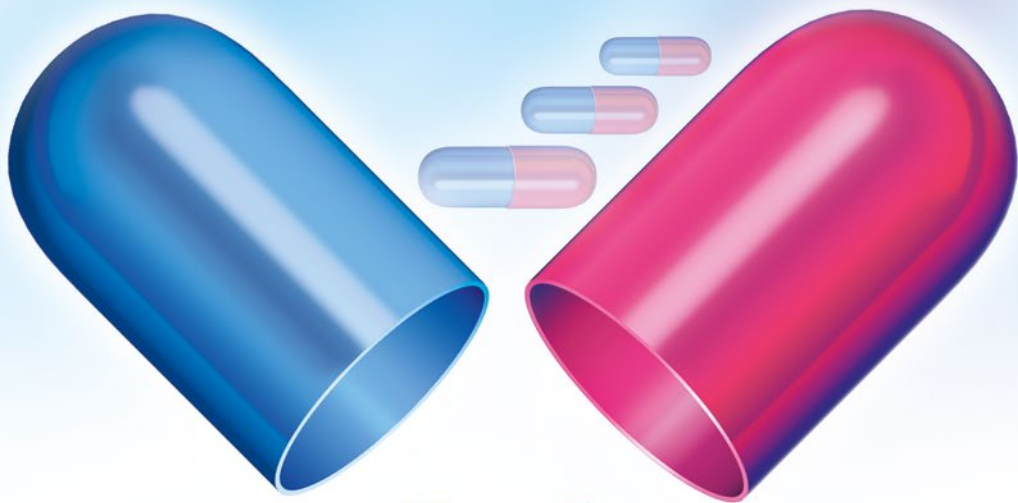


dr Joe Dispenza



Efekt placebo

Naukowe dowody
na uzdrawiającą moc Twojego umysłu

Słowa uznania dla książki

Efekt placebo

***Efekt placebo** to instrukcja obsługi produkcji cudów w twoim ciele, zdrowiu i życiu. Jest to prostu wspaniała. Może stać się jedyną receptą, jakiej będziesz kiedykolwiek potrzebować.*

– dr Christiane Northrup,
bestsellerowa autorka *New York Timesa*

*Twój umysł odgrywa niezwykle znaczącą rolę dla twojego sukcesu lub porażki, w dostównie każdej dziedzinie życia, od związków, szkoły, pracy i finansów, aż do szczęścia w życiu. **Efekt placebo** to potęga, odkrywająca przed tobą twoje najważniejsze zasoby i oferująca praktyczne narzędzia do zoptymalizowania pracy twojego umysłu i osiągnięcia ogólnego sukcesu. Uwielbiam prostotę sposobu, w jaki dr Dispenza wyjaśnia skomplikowany przekaz, abyśmy wszyscy mogli go zrozumieć i na nim skorzystać.*

– dr Daniel G. Amen,
założyciel kliniki Amen i bestsellerowy autor *New York Timesa*

*Dzięki doświadczeniu z pacjentami, cierpiącymi na choroby zagrażające ich życiu, dowiedziałam się tej samej prawdy, jaka opisana została w **Efekt placebo**. Ciało doświadcza tego, w co wierzy umysł. Nauczyłam się, jak zwodzić ludzi, by dla własnej korzyści uwierzyli w zdrowie. Lekarze mogą wyleczyć lub zabić, używają słów jak broni. Wszyscy mamy potencjał samoleczenia. Kluczem jest zrozumienie, jak go osiągnąć. Przeczytaj i naucz się tego.*

– dr Bernie Siegel

Dr Joe Dispenza łączy ze sobą wyniki naukowych badań, by odkryć rewolucyjne podejście do użycia umysłów do leczenia ciał. Byłam urzeczona. Brawo!

– **dr Mona Lisa Schulz,**

współautorka bestselleru *Możesz uzdrowić swoje ciało*

*Efekt placebo – nasza reakcja na wiarę w otrzymane remedium – od dawna był już studiowany w medycynie jako niezwykle zjawisko. Dr Joe Dispenza w swojej książce **Efekt placebo**, poddającej w wątpliwość paradygmaty, wybija nam z głowy myślenie o tym efekcie jak o anomalii. W 12 zwięzłych rozdziałach, które czyta się niczym dobry thriller naukowy, Dispenza daje nam solidne powody, by zaakceptować coś, co bezpowrotnie zmieni nasze życie: fakt, że efekt placebo jest częścią nas, dzięki której możemy zapewnić sobie wspaniałe możliwości leczenia, cudów i długowieczności! Ubóstwiam tę książkę i czekam na dzień, w którym sekret działania placebo stanie się częścią codziennego życia.*

– **Gregg Braden,**

bestsellerowy autor *New York Timesa*, autor książek *Człowiek jako projekt*, *Boska matryca*, *Punkt zwrotny*

Dr Joe Dispenza jest nauczycielem wybitnym, który ma dar wyjaśniania nauki w sposób na tyle prosty, by każdy mógł ją zrozumieć.

– **dr Don Miguel Ruiz**

***Efekt placebo** to lektura obowiązkowa dla wszystkich, którzy chcą osiągnąć optymalne zdrowie umysłu, ciała i ducha. Dr Joe Dispenza unieważnia mit, jakoby nasze zdrowie nie dało się kontrolować, i przywraca nam władzę i prawo do zdrowia i dobrego samopoczucia przez całe nasze życie, poprzez pokazanie nam, jak je sobie stworzyć. Przeczytanie tej książki to jak oddanie się pod opiekę najlepszego ubezpieczenia zdrowotnego na świecie.*

– **Sonia Choquette,**

duchowa przewodniczka i bestsellerowa autorka *New York Timesa*

Efekt placebo

dr Joe Dispenza

Efekt placebo

Naukowe dowody
na uzdrawiającą moc twojego umysłu

Słuchaj Radia Hay House na www.hayhouseradio.com



[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiał
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-147-8

Przetłumaczono z: YOU ARE THE PLACEBO
Copyright © 2014 by Joe Dispenza
Originally published in 2014 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
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 porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

*Dedykuję mojej matce,
Francesce*

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i> dr Dawson Church	11
<i>Wstęp:</i> Przebudzenie	17
<i>Wprowadzenie:</i> Triumf umysłu nad materią	33

Część I: INFORMACJA

<i>Rozdział 1:</i>	Czy to możliwe?	47
<i>Rozdział 2:</i>	Krótką historią placebo	69
<i>Rozdział 3:</i>	Efekt placebo w twoim mózgu	97
<i>Rozdział 4:</i>	Efekt placebo w twoim ciele	131
<i>Rozdział 5:</i>	Jak myśli zmieniają umysł i ciało	159
<i>Rozdział 6:</i>	Podatność na sugestie	179
<i>Rozdział 7:</i>	Postawa, przekonanie i postrzeganie	217
<i>Rozdział 8:</i>	Kwantowy umysł	245
<i>Rozdział 9:</i>	Trzy opowieści o osobistej transformacji ...	265
<i>Rozdział 10:</i>	Od informacji do transformacji: dowód na to, że <i>jesteś</i> własnym placebo	303

Część II: TRANSFORMACJA

<i>Rozdział 11:</i>	Przygotowanie do medytacji	341
<i>Rozdział 12:</i>	Medytacja zmiany przekonań i postrzegania	361
<i>Posłowie:</i>	Stać się nadprzyrodzonym	377
<i>Aneks:</i>	Skrypt medytacji zmiany przekonań i sposobu postrzegania	383
<i>Bibliografia</i>		399
<i>Podziękowania</i>		415
<i>O Autorze</i>		419

PRZEDMOWA

Podobnie jak większość fanów Joego Dispenzy, ja też z przyjemnością zapoznaję się z jego prowokacyjnymi pomysłami. Łącząc solidne dowody naukowe z inspirującymi spostrzeżeniami, Joe rozciąga przed nami horyzonty możliwości poprzez poszerzenie granic poznania. Naukę traktuje poważniej niż wielu naukowców, a w tej pasjonującej książce sprowadza najnowsze odkrycia w dziedzinie epigenetyki, neuroplastyczności i psychoneuroimmunologii do logicznej konkluzji.

A konkluzja ta jest iście ekscytująca: ty, jak i każdy inny człowiek, kształtujesz swój umysł i ciało za pomocą swoich myśli, odczuwanych emocji, intencji i stanów transcendentálnych, których doświadczasz. *Effekt placebo* zachęca do spożytkowania tej wiedzy w celu stworzenia dla siebie nowego ciała i nowego życia.

Nie ma to nic wspólnego z metafizyką. Joe wyjaśnia każde kolejne ogniwo procesu przyczynowego, które rozpoczyna się myślą, a skutkuje zmianą biologiczną, jak na przykład zwiększeniem liczby komórek macierzystych, czy zwiększających odporność substancji, które są w twoim układzie krążenia.

Książka zaczyna się od relacji wypadku, po którym Joe miał strzaskane sześć kręgów kręgosłupa. Nagle, w obliczu śmierci, był zmuszony do sprawdzenia w praktyce teorii, w którą wierzył: w założenie, że nasze ciała posiadają wrodzoną inteligencję, zdolną do aktywowania cudownych mocy leczenia. Samodyscyplina

i wysiłek, jakie włożył w proces wizualizacji odbudowującego się kręgosłupa, to inspirująca historia o determinacji.

Opowieści o spontanicznej remisji i „cudownym” ozdrowieniu uskrzydłają nas wszystkich, a to, co ukazuje Joe w swojej książce, to fakt, że wszyscy jesteśmy zdolni do doświadczania cudów uzdrowienia. Odnawianie się jest podstawowym zadaniem naszych ciał, a degeneracja i choroba są wyjątkami, nie normą.

Gdy zrozumiemy, jak nasze ciała odbudowują się, będziemy w stanie panować nad procesami fizjologicznymi, kierując hormonami syntezowanymi przez nasze komórki, proteinami, które je budują i neuroprzekaznikami, które produkują, oraz układami neuronów, przewodzącymi sygnały. Nasza anatomia nie jest statyczna, przeciwnie, przez cały czas kipi od zmian. Nasze mózgi są niezwykle aktywne i w każdej sekundzie toczą się w nich procesy kreacji i destrukcji naszych połączeń nerwowych. Joe mówi nam, że możemy sterować tym procesem, przejmując decydującą pozycję kierowcy pojazdu, zamiast bierną rolę pasażera.

Odkrycie, że liczba połączeń nerwowych w naszym układzie może podwoić się poprzez regularną ich stymulację, zrewolucjonizowało biologię lat dziewięćdziesiątych dwudziestego wieku, a jego odkrywca, neuropsychiatra Eric Kandel, zdobył za nie nagrodę Nobla. Później odkrył też, że nieużywane połączenia nerwowe zaczynają kurczyć się już po trzech tygodniach. Dzięki temu możemy kształtować swój mózg sygnałami, które przekazywane są naszą siecią neuronową.

W tej samej dekadzie, w której Kandel i inni mierzyli stopień neuroplastyczności, inni naukowcy odkryli, że niewiele z naszych genów jest statyczna. Większość z nich (oszacowana na 75-85% wszystkich genów) jest włączana i wyłączana przez sygnały pochodzące z naszego otoczenia, w tym myśli, przekonania i emocje, które rozwijają się w naszym umyśle. Jeden z typów genów, *wczesnej odpowiedzi komórkowej* (IEG) potrzebuje zaledwie trzech sekund, by osiągnąć szczyt ekspresji genu. IEG są często genami regulato-

rowymi, kontrolującymi ekspresję setek innych genów i tysięcy innych protein w odległych zakamarkach naszego ciała. Tego typu wszechobecna i szybka możliwość zmiany jest wiarygodnym wyjaśnieniem niektórych radykalnych ozdrowień, o których przeczytasz na kolejnych stronach.

Joe jest jednym z niewielu pisarzy-naukowców, którzy potrafią uchwycić znaczenie emocji w transformacji. Negatywne emocje mogą być tak naprawdę uzależnieniem od wysokiego poziomu hormonów stresu, takich jak kortyzol czy adrenalina. Te dwa hormony, podobnie jak DHEA czy oksytocyna, mają z góry ustaloną wartość, co wyjaśnia, dlaczego czujemy się nieswojo we własnej skórze, gdy tworzy się w nas myśl lub przekonanie niezgodne z tymi hormonami i zaburzające ich równowagę. To pierwsza rzecz, jaką należy sobie uświadomić aby naukowo pojąć mechanizmy uzależnień i zachcianek.

Poprzez zmianę swojego stanu wewnętrznego możesz zmienić swoją rzeczywistość. Joe po mistrzowsku wyjaśnia łańcuch wydarzeń, który zaczyna się od intencji zrodzonej w płacie czołowym mózgu, tłumaczonej na język chemicznych przekazników zwanych neuropeptydami, które przesyłają sygnały przez twoje ciało by włączyć lub wyłączyć genetyczne przełączniki. Niektóre z tych substancji chemicznych, jak *oksytocyna*, „hormon przytulania” pobudzany przez dotyk, są związane z odczuwaniem miłości i zaufania. Ćwicząc, możesz nauczyć się szybko dostosowywać swoje przełączniki hormonów stresujących i hormonów leczących.

Pomyśl, że możesz uleczyć się poprzez zmianę myśli w emocji, z początku wydaje się być co najmniej zdumiewający. Nawet Joe nie spodziewał się takich efektów, jakie zaobserwował wśród uczestników swoich warsztatów, gdy ci w pełni przyswoili sobie ten sposób myślenia: spontaniczna remisja nowotworów, osoby wcześniej przykute do wózków chodzące o własnych siłach, znikanie bólów migrenowych. Ze szczerym zachwytem i nieskrępowaną jak u dziecka chęcią wykonywania doświadczeń, Joe zaczął

.....

przekraczać kolejne granice w swoich badaniach, zastanawiając się przy tym, jak szybko mogłoby zająć radykalne uzdrowienie, gdyby ludzie z pełnym przekonaniem używali efektu placebo własnych ciał. Stąd też tytuł *Efekt placebo*, odzwierciedlający fakt, że to twoje własne myśli, emocje i przekonania generują cały szereg zmian fizjologicznych twojego ciała.

Czytając tę książkę, będziesz chwilami czuć się nieswojo. Ale nie przestawaj czytać. Odczuwalny dyskomfort to twoje stare „ja”, negujące konieczność zmian i zaburzające działanie twoich hormonów. Joe zapewnia, że te odczucia mogą być zwyczajną reakcją biologiczną na rozpad twojego starego „ja”.

Większość z nas nie będzie miała czasu lub chęci, by zrozumieć zawiłe procesy biologiczne. Tutaj z odsieczą przychodzi nam ta książka. Joe wgrzyza się w naukowe fakty, jakie stoją za tymi zmianami i prezentuje je w zrozumiały i łatwy do przyswojenia sposób. Odwalił za czytelnika brudną robotę, wybierając i upraszczając skomplikowane fakty, aby dostarczyć zrozumiałe ich wyjaśnienie. Dzięki użyciu analogii i przytoczeniu historii swoich pacjentów demonstruje, jak możemy wykorzystać jego odkrycia w naszym codziennym życiu i ilustruje radykalne zmiany w stanie zdrowia tych, którzy traktują je poważnie.

Następne pokolenie naukowców ochrzciło specjalnym terminem praktykę Joego: *autoneuroplastycznością* (SDN). To, co się kryje za tym słowem, to proces kierowania formacją nowych dróg neuroprzekaźnikowych i zniszczenie starych poprzez poprawę jakości doświadczeń, które nam towarzyszą. Wierzę, że SDN stanie się jedną z najważniejszych koncepcji osobistej transformacji i neurobiologii następnych pokoleń, a ta książka przetrze szlaki temu nurtowi.

W drugiej części książki, zawierającej ćwiczenia medytacyjne, metafizyka staje się namacalnym objawieniem. Możesz sam wypróbować te ćwiczenia, bezpośrednio doświadczając szerokich możliwo-

ści, jakie zapewnia bycie własnym placebo. Celem jest zmiana twoich przekonań i postrzegania twojego życia na poziomie bytu biologicznego, abyś zmienił w rzeczywistość swoją wymarzoną przyszłość.

Rozpocznij więc tę magiczną podróż, która poszerzy horyzonty twoich możliwości i podejmij wyzwanie zrozumienia znacznie wyższego poziomu leczenia i funkcjonowania. Nic nie tracisz, entuzjastycznie rzucając się w wir tego procesu i porzucając myśli, uczucia i biologiczne uwarunkowania, które ograniczały cię w przeszłości. Uwierz w swoją zdolność realizacji własnego potencjału i poddaj się inspirującym działaniom, a staniesz się placebo, które stworzy szczęśliwą i zdrową przyszłość dla ciebie i naszej planety.

– dr Dawson Church



Książkę dr. Dawsona Churcha pt. „Myśli to materia” można nabyć w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

[Kup książkę](#)

W S T Ę P

Przebudzenie

Nigdy tego nie planowałem. To praca, którą teraz wykonuję, jako mówca, autor i naukowiec odnalazła mnie, nie odwrotnie. Czasami potrzebujemy pobudki, żeby się ocknąć. Ja miałem swoją w 1986 roku. Pewnego pięknego, kwietniowego dnia w południowej Kalifornii miałem wątpliwą przyjemność zostać potrąconym przez SUV-a podczas triathlonu w Palm Springs. Tamta chwila zmieniła moje życie i rozpoczęła tę niezwykłą podróż. Miałem wtedy dwadzieścia trzy lata, odrobinę doświadczenia w zawodzie chiropraktyka zdobyte w La Jolla w Kalifornii, a za sobą miesiące treningów przygotowujących mnie do tego triathlonu.

Miałem już za sobą etap pływacki i zacząłem kolarski, gdy to się stało. Podchodziłem właśnie do trudnego zakrętu wiedząc, że w tym momencie mam włączyć się do ruchu ulicznego. Policjant kierujący ruchem dał mi sygnał, bym skręcił i wjechał na trasę. Byłem całkowicie skupiony na wyścigu i swoim ruchu, więc nawet nie spuściłem wzroku z policjanta, by rozejrzeć się wokół. Właśnie gdy mijalem dwójkę kolarzy na tym zakręcie, czerwony Ford Bronco, jadący jakieś 90km/h, uderzył z tyłu w mój rower. Wystrzeliłem w powietrze jak z katapulty i wylądowałem na plecach. Ze względu na prędkość pojazdu i słaby refleks staruszki, która go prowadziła, SUV dalej jechał na mnie, zmuszając mnie do spotkania z jego zderzakiem. Złapałem za niego, by uniknąć zgniecenia między

asfaltem a samochodem. Zanim kobieta zorientowała się, co się dzieje, byłem jeszcze chwilę wleczony po ziemi. Gdy wreszcie nagle zahamowała, mimowolnie przekoziołkowałem niecałe 20 metrów.

Wciąż jeszcze pamiętam świst innych rowerów i krzyki przerażenia i przekleństwa, padające z ust innych rowerzystów, którzy nie wiedzieli, czy powinni zatrzymać się i pomóc, czy kontynuować wyścig. Gdy tam leżałem, jedyne co mogłem zrobić, to się poddać.

Wkrótce dowiedziałem się, że mam złamanych sześć kręgów: miałem pęknięcia w 8., 9., 10., 11. i 12. kręgu piersiowym i w pierwszym kręgu odcinka lędźwiowego (czyli od łopatek do nerek). Kręgi, które stanowią oddzielne bloki, zostały ściśnięte przez siłę, z jaką uderzyłem w ziemię. Ósmy krąg piersiowy, najwyżej usytuowany z kręgów, które uległy złamaniu, zapadł się w 60%, a łuk tego kręgu, który ochraniał rdzeń kręgowy, był złamany i ściśnięty w taki sposób, że bardziej przypominał precel niż łuk. Gdy krąg zostaje ściśnięty i pęka, kość się przemieszcza. W moim przypadku duża ilość roztrzaskanych fragmentów wsunęła się w mój rdzeń kręgowy. To zdecydowanie nie był dobry znak.

Jakby tego było mało, następnego dnia obudziłem się z całym szeregiem symptomów neurologicznych, na które składało się kilka różnych rodzajów bólu, odrętwienia (o różnym stopniu nasilenia), mrowienie, utrata czucia w nogach a także poważne trudności z kontrolowaniem ruchu.

Po tym, jak przeszedłem w szpitalu badania krwi, prześwietlenia, tomografie i kilka rezonansów magnetycznych, chirurg ortopeda pokazał mi wyniki badań i z poważną miną oznajmił wiadomość: aby fragmenty kości nie uszkodziły rdzenia kręgowego, muszą mi wszczepić pręt Harringtona. W praktyce oznaczało to wycięcie tylnych części kręgów nad i pod powstałymi pęknięciami, a następnie zamontowanie dwóch trzydziestocentymetrowych

prętów ze stali nierdzewnej wzdłuż kręgosłupa. Potem mieli pobrać fragment kości biodrowej i umieścić ją wokół tych prętów. Operacja miała być wyjątkowo poważna, ale dawała szansę, że znów będę mógł chodzić. Mimo tego wiedziałem, że w pewnym stopniu pozostanę niepełnosprawny i że będę musiał zmagać się z chronicznym bólem pleców do końca życia. Nie muszę chyba mówić, że nie podobała mi się taka opcja.

Jednak gdybym odmówił operacji, paraliż był w zasadzie pewniakiem. Najlepszy neurolog z okolic Palm Springs, dzielący opinię pierwszego chirurga, powiedział mi, że nie znał żadnego pacjenta w takiej sytuacji jak moja, który by odmówił operacji. Siła uderzenia ścisnęła ósmy kręg na kształt klina, co uniemożliwiłoby mojemu kręgosłupowi utrzymanie ciężaru ciała w pozycji stojącej – kręgosłup by się zapadł i wepchnąłby odłamki kości w głąb rdzenia kręgowego, powodując paraliż od klatki piersiowej w dół. Więc i ta opcja była niespecjalnie atrakcyjna.

Zostałem przeniesiony do szpitala bliżej mojego domu w La Jolla, gdzie ponownie dano mi dwie możliwości do wyboru, spośród których jedna powieliała zdanie chirurga ortopedy z południowej Kalifornii. Oczywiście tutejszy lekarz również optował za operacją wstawienia pręta Harringtona. Diagnoza była prosta: odbyć inwazyjną operację, albo zostać sparaliżowanym i nigdy już nie móc chodzić. Gdybym to ja był chirurgiem, powiedziałbym pacjentowi to samo, co powiedziano mi: że to najbezpieczniejsze rozwiązanie. Ale nie było to rozwiązanie, które sam wybrałem.

Może byłem wtedy po prostu młody i zuchwały, ale podjąłem decyzję wbrew rekomendacjom specjalistów. Wierzę, że w każdym z nas jest swego rodzaju inteligencja, niewidzialna świadomość, która jest źródłem naszego życia. To ona wspiera, utrzymuje, chroni i leczy nas przez cały czas. To ona tworzy ponad sto bilionów wyspecjalizowanych komórek (a zaczyna od zaledwie dwóch), sprawia, że nasze serca biją setki tysięcy razy dziennie

.....

i umożliwia przeprowadzenie setek tysięcy chemicznych reakcji w pojedynczej komórce w ciągu sekund – a to tylko kilka z wielu niesamowitych zadań, jakie wykonuje. W tamtym okresie uważałem, że jeśli ta inteligencja jest prawdziwa i jeśli rozmyślnie, uważnie i troskliwie demonstrowała tak niezwykle możliwości, to może i mnie udałoby się skierować moją uwagę na moje wnętrze i połączyć się z tą inteligencją, aby stworzyć z nią silny związek.

Jednak, mimo logicznego rozumienia, że organizm ma często zdolność samoleczenia, musiałem jeszcze znaleźć w sobie filozoficzne podejście, żeby przenieść tę wiedzę na kolejny poziom, a nawet dalej, aby doświadczyć prawdziwego leczenia. A, jako że i tak nigdzie się nie wybierałem i nie miałem zbyt dużo do roboty oprócz leżenia na brzuchu, postanowiłem dwie rzeczy. Pierwszą z nich było skupienie całej mojej uwagi na tej wewnętrznej inteligencji i skonstruowanie planu, wzorca, wizji, wraz ze szczegółowymi wytycznymi, a następnie poddanie się jej nieograniczonej sile, pozwalając, by wykonała za mnie całe leczenie. Drugą było powstrzymanie się od najmniejszej myśli, dopuszczającej czarny scenariusz, czy wyobrażenia czegoś, czego nie chciałem doświadczyć. Wydaje się proste, prawda?

Radykalna decyzja

Wbrew radom lekarzy opuściłem szpital, a karetka przewiozła mnie do domu dwóch bliskich przyjaciół, gdzie zatrzymałem się na następne trzy miesiące, by skupić się na samoleczeniu. Postanowiłem, że zacznę każdego dnia odbudowywać mój kręgosłup, jeden krąg po drugim i pokażę wewnętrznej świadomości, o ile dostrzegała moje wysiłki, to, czego chciałem. Wiedziałem, że będzie to wymagać ode mnie całkowitej obecności... Tak jest, obecności – czyli koncentracji na teraźniejszości, bez myślenia o przeszłości lub żalu nad minionymi wydarzeniami, bez martwienia się przyszłością i ob-

sesyjnego myślenia o warunkach mojego życia zewnętrznego, czy też skupiania się na bólu albo symptomach. Tak samo jak w związkach międzyludzkich – odczuwamy, gdy ktoś jest przy nas lub gdy jest nieobecny, prawda? Ponieważ świadomość jest przytomnością, przytomność jest koncentracją, a koncentracja to stan obecności i uwagi – to wewnętrzna świadomość będzie wiedziała, kiedy jestem obecny, a kiedy nie. Musiałem więc być całkowicie obecny i skupiony, gdy rozwijałem połączenie z tą inteligencją; moja obecność musiała wpasować się w jej obecność, moja siła woli musiała pasować do jej, moje myślenie musiało dopasować się do jej procesów.

Tak też, każdego dnia, dwa razy po dwie godziny, wchodziłem w głąb siebie i tworzyłem obraz wyników, jakie chciałem osiągnąć: całkowicie zdrowy kręgosłup. Oczywiście zdawałem sobie sprawę z tego, jak mało świadomy i skupiony byłem. To prawdziwa ironia. Zrozumiałem wtedy, że gdy nasze życie osiąga kryzys lub trauma, poświęcamy zbyt wiele uwagi i energii na myślenie o rzeczach, których *nie chcemy*, zamiast na tych, których *pragniemy*. Przez pierwszych kilka tygodni nieustannie czułem się winny przez tę tendencję do negatywnego myślenia.

W środku medytacji o tworzeniu życia ze zdrowym kręgosłupem, którego tak pragnąłem, nagle zdałem sobie sprawę, że podświadomie wciąż myślałem o tym, co powiedzieli mi lekarze kilka tygodni wcześniej – że już nigdy nie będę mógł chodzić. Będąc w trakcie duchowego odbudowywania kręgosłupa, zaczynałem zamartwiać się, czy nie powinienem sprzedać gabinetu do chiropraktyki. Gdy w trakcie mentalnej próby uczyłem się na nowo chodzić, łapałem się na tym, że zastanawiałem się jak to będzie, gdy będę musiał poruszać się na wózku inwalidzkim. Stąd to poczucie winy.

Za każdym razem gdy traciłem skupienie, a moje myśli wędrowały w złym kierunku, uciekając do zewnętrznych spraw, zaczynałem całą wizualizację od początku. To było żmudne, frustrujące i, mówiąc szczerze, było jedną z najtrudniejszych rzeczy, jakiej kiedykolwiek do-

.....

konałem. Ale tłumaczyłem sobie, że ostateczny obraz, jaki chciałem przekazać wewnętrznemu obserwatorowi, musi być czysty, niezanieczyszczony i niezakłócony. Aby wewnętrzna inteligencja mogła dokonać tego, na co liczyłem – i o czym wiedziałem, że jest zdolna – musiałem pozostać całkowicie skupiony, od początku do końca.

Nareszcie, po sześciu tygodniach walki z samym sobą i zmuszania się do pozostania obecnym przy świadomości, umiałem już odbyć cały proces wewnętrznej rekonstrukcji, bez zatrzymywania się i zaczynania od początku. Pamiętam dzień, w którym udało mi się to po raz pierwszy: to było jak strzelenie gola między rękami bramkarza. W tej precyzji było coś *właściwego*. Wreszcie zaskoczyło. Ja zaskoczyłem. I poczułem się spełniony, usatysfakcjonowany i kompletny. Po raz pierwszy byłem całkowicie zrelaksowany i obecny – ciałem i duchem. Nie było żadnych natrętnych, niechcianych myśli, analizowania, zastanawiania się, zadręczania się, próbowania; coś się we mnie podniosło – jakiś spokój i cisza zwyciężyły. To było tak, jakbym nie musiał już dłużej martwić się moją przeszłością i przyszłością.

Tamto wydarzenie sprawiło, że skryształizował się cel mojej podróży, w tamtym okresie skupiałem się na wizji tego, co pragnąłem osiągnąć – czyli odbudowy moich kręgów, a z każdym dniem stawało się to coraz prostsze. Najważniejsze było to, że zacząłem dostrzegać znaczące zmiany fizyczne. W tamtej chwili zacząłem widzieć związek tego, co robię wewnątrz z tym, co działo się na zewnątrz, czyli w moim fizycznym ciele. Z chwilą, w której dostrzegłem to powiązanie, zacząłem przykładać więcej uwagi do tego, co robiłem, i robiłem to z większym przekonaniem. I udawało mi się tego dokonywać znowu i znowu. Dzięki temu zacząłem robić to z radością i inspiracją, zamiast odczuwać zmęczenie i wysiłek. I nagle, to co dotąd zajmowało mi dwie lub trzy godziny, byłem w stanie przeprowadzić w znacznie krótszym czasie.

Jak by nie było, miałem dużo wolnego czasu. Zacząłem więc myśleć o tym, jak to będzie, gdy znów ujrzę zachód słońca nad

wodą, albo będę jeść lunch z przyjaciółmi w jakiejś restauracji i myślałem nad tym, że do niedawna te rzeczy nie wydawały mi się niczym pewnym. Szczegółowo odtwarzałem uczucie, jakie towarzyszy podczas brania prysznica, gdy woda spływa mi po twarzy i ciele, albo zwyczajnie myślałem o swobodnym skorzystaniu z toalety, czy spacerze po plaży w San Diego i wietrze, który wieje mi w twarz. To były czynności, których nigdy w pełni nie doceniałem przed wypadkiem, ale teraz nabrały znaczenia – i nie śpiesząc się, próbowałem odtworzyć je i poczuć emocjonalnie. Robiłem to tak długo, aż czułem, jakbym naprawdę je wykonywał.

Wtedy jeszcze nie wiedziałem, co robiłem, ale teraz wiem: myślałem po prostu o wszystkich możliwościach, istniejących w polu kwantowym i emocjonalnie odczuwałem każdą z nich. Wybrałem sobie przyszłość i połączyłem ją ze wzniosłymi uczuciami, jakie będą im wtedy towarzyszyć, a w teraźniejszości moje ciało zaczęło wierzyć, że znajdzie się *w* tej przyszłości. Jako że moja zdolność do obserwacji własnych pragnień wzrosła i wyostrzyła się, moje komórki zaczęły się reorganizować. Zacząłem przywoływać nowe geny na nowe sposoby, a wtedy moje ciało zaczęło *naprawdę* zdrowieć coraz szybciej.

To, czego się uczyłem, to jedna z najważniejszych reguł fizyki kwantowej: ciało i umysł nie są oddzielnymi elementami, a nasze świadome i podświadome myśli i uczucia są wzorcami, które kontrolują nasze przeznaczenie. Wytrwałość, przekonanie i skupienie, by stworzyć jakąkolwiek potencjalną przyszłość, leży w ludzkim umyśle i w umyśle pola kwantowego o nieskończonym potencjale. Oba te umysły muszą współdziałać, aby urzeczywistnić wybraną przyszłość, której potencjalna możliwość i tak już istnieje. Zrozumiałem wtedy, że pod tym względem wszyscy jesteśmy boskimi stwórcami, niezależnie od rasy, płci, kultury, statusu społecznego, edukacji, wierzeń religijnych czy błędów z przeszłości. Po raz pierwszy w życiu czułem się naprawdę pobłogosławiony.

EFEKT PLACEBO – MEDYTACJA 1

dr Joe Dispenza



AUDIOBOOK

Dr Joe Dispenza autor bestsellera „Efekt placebo” powrócił! W swojej książce pokazał, jak dzięki wykorzystaniu potencjału swojego umysłu możesz wyeliminować choroby serca, zapalenie stawów, depresję czy nowotwory. Teraz daje Ci narzędzie, które pozwoli dokonać tego w zaciszu swojego domu. To medytacja, dzięki której poszerzysz horyzonty swoich możliwości i odkryjesz wyższy poziom uzdrawiania oraz funkcjonowania. Dzięki niej zastosujesz technikę otwartej koncentracji, która wprowadzi Twój umysł na leczniczy poziom alfa.

Uzyskasz dostęp do możliwości, jakie kryje pole kwantowe. Będiesz świadomością, która nie ma połączenia z ciałem, środowiskiem oraz linią czasu. Staniesz się placebo, które stworzy sobie szczęśliwą i zdrową przyszłość. Bądź myślą, która wpływa na materię.

MEDYTACJA – JAK ZERWAĆ Z NAŁOGIEM BYCIA SOBĄ

dr Joe Dispenza



AUDIOBOOK

Twój mózg ma udział we wszystkim, co robisz, w myśleniu, odczuwaniu, działaniu czy relacjach. Jeśli masz zdrowy mózg, jesteś szczęśliwy, lecz jeśli działa on nieprawidłowo, np. wskutek emocjonalnych ran, stajesz się chory i odnosisz mniej sukcesów. Dr Joe Dispenza, największy ekspert neuronauki, pokaże Ci, jak przeprogramować swój mózg. Wykorzystaj do tego czterotygodniowy program medytacji, które pozwolą Ci dostać się do „systemu operacyjnego”, znajdującego się w Twojej głowie. Z tego miejsca będziesz mógł zhakować złe nawyki, przekonania i emocje. Przeniesiesz swój umysł

z analitycznego stanu beta w stan alfa, który powoduje jego regenerację. Odkryjesz, jak podtrzymać spójne fale mózgowe, a także nauczysz się umieszczać świadomość w różnych częściach ciała. Zaprogramuj nowe życie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

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!

TWOJE NADPRZYRODZONE ZDOLNOŚCI

dr Joe Dispenza



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

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Kup książkę



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK • WARSZAWA • CZĘSTOCHOWA



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

Masz chęć pomagania sobie i innym.

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

Zapraszamy na kierunki:

✓ **TERAPIE NATURALNE**

✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**

✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

- 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

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

[Kup książkę](#)



Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35

Kup książkę



Polecamy:



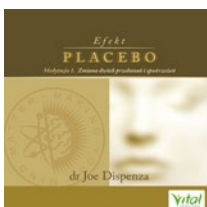
Dr Joe Dispenza – autor bestsellerów *Wymień umysł na lepszy model* i *Twoje nadprzyrodzone zdolności*. Z wielką pasją naucza ludzi, jak mogą wykorzystać odkrycia neurobiologii i fizyki kwantowej, aby przeprogramować swój mózg, wyleczyć choroby i prowadzić bardziej spełnione życie. Pojawił się w filmie *What the BLEEP Do We Know?* jako jeden z ekspertów, a aktualnie prowadzi warsztaty i wykłady na całym świecie. Jest także twórcą programu dla korporacji, przedstawiającego ludziom biznesu specjalny model osobistej transformacji.

www.drjoedispenza.com

Dzięki pełnemu zrozumieniu efektu placebo nauczysz się świadomie wykorzystywać pozytywne oddziaływanie swojego umysłu na ciało. Znajdziesz tu instrukcję przeprowadzania medytacji zmiany przekonań i percepcji, które nas ograniczają. Jest ona pierwszym krokiem do samoleczenia, co udowodnili uczestnicy warsztatów dr. Dispenzy, którzy doznali samoistnego uzdrowienia.

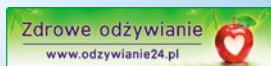
Książka łączy najnowsze odkrycia w dziedzinie neurobiologii, biologii, psychologii, hipnozy, warunkowania behawioralnego oraz fizyki kwantowej, które wspólnie pomagają wyjaśnić pozornie zawile mechanizmy efektu placebo i pokazać, że wszystko jest możliwe. Autor przytacza wiele udokumentowanych historii pacjentów, którym dzięki temu zjawisku udało się cofnąć dolegliwości serca, depresję, zapalenie stawów, a nawet objawy choroby Parkinsona. Opisuje również odwrotne przypadki, w których chorzy pogorszyli swój stan zdrowia, a nawet doprowadzili do własnej śmierci z powodu wiary w ciężką chorobę.

Wykorzystaj moc placebo!



Odkryj medytację dr. Joe Dispenzy, która stanowi integralną część książki. Dzięki niej poszerzysz horyzonty swoich możliwości i odkryjesz wyższy poziom uzdrawiania oraz funkcjonowania. Zastosujesz technikę otwartej koncentracji, która wprowadzi Twój umysł na leczniczy poziom alfa. Uzyskasz dostęp do możliwości jakie kryje pole kwantowe. Staniesz się świadomością, która nie ma połączenia z ciałem, środowiskiem oraz linią czasu. Staniesz się placebo, które stworzy sobie szczęśliwą i zdrową przyszłość.

Patroni:



Kup książkę