

 Idź do

**Przykładowy
rozdział**

Spis treści

 Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

 Twój koszyk

Dodaj do koszyka

 Cennik i informacje

Zamów cennik

**Zamów informacje
o nowościach**

Wrota do nieświadomości. Odkryj tajemnice autohipnozy

Autor: [Kevin Hogan](#), Mary Lee LaBay

Tłumaczenie: Cezar Matkowski

ISBN: 978-83-246-3146-9

Tytuł oryginału: [Through the Open Door:](#)

[Secrets of Self-Hypnosis](#)

Format: 168 × 237, stron: 224



Wrota do nieświadomości

- Osiągnij upragnioną równowagę w życiu
- Wyeliminuj lęki i pozbądź się szkodliwych nałogów
- Polepszaj swoje relacje z otoczeniem
- Popraw kondycję i zdrowie
- Zwiększ kontrolę nad swoimi emocjami
- Wzmocnij poczucie własnej wartości
- Zrozum sny

Hogan i LaBay upraszczają złożone narzędzia hipnozy i NLP, tworząc bardzo prosty do wykorzystania zbiór technik. Stwórz własne przeznaczenie i żyj takim życiem, jakim zawsze chciałeś! Ta książka pokaże Ci, jak to zrobić.

Laura Silva, twórczyni programu „The Essential Mind Power” i prezes firmy Silva 2000

Magia nie istnieje. Dopóki sami jej nie stworzymy

Hipnoza jest naturalnym stanem, w który zapadasz codziennie, i to tak płynnie, że być może nawet nie zdajesz sobie z tego sprawy! Gdy jesteś w hipnotycznym transie, Twoja świadomość osiąga stan, który charakteryzuje się zwiększoną podatnością na sugestie oraz łatwiejszym dostępem do głębokich zasobów umysłowych. Być może kojarzysz hipnozę ze spektakularnym efekciarstwem, jak przemienianie w kurę czy usypianie z ekranu telewizora przy użyciu rosyjskich liczebników. Dowiedz się zatem, że hipnoza w naturalny sposób występuje także w Twoim życiu: tuż po przebudzeniu, podczas słuchania ulubionej muzyki czy rano – kiedy nie pamiętasz nawet, w jaki sposób dotarłeś do pracy. Przyjmij zaproszenie na wycieczkę w głąb własnego umysłu, która być może całkowicie odmieni Twoje życie.

Autohipnoza, niczym z poradnika „Zrób to sam”, pozwoli Ci na wchodzenie w głęboki, przyjemny i bezpieczny trans bez udziału hipnotyzera. Uznani na całym świecie terapeuci, Kevin Hogan i Mary Lee LaBay, proponują proste i skuteczne ćwiczenia autohipnotyczne. Dzięki technikom opisanym w tej książce zauważysz gruntowną zmianę w funkcjonowaniu swojego ciała i umysłu.

WROTA

do nieświadomości

ODKRYJ TAJEMNICE **AUTOHIPNOZY**

{
Osiągnij upragnioną równowagę w życiu
Wyeliminuj lęki i pozbądź się szkodliwych nałogów
Polepszaj swoje relacje z otoczeniem
Popraw kondycję i zdrowie
Zwiększ kontrolę nad swoimi emocjami
Wzmocnij poczucie własnej wartości
Zrozum sny

Kevin Hogan
Mary Lee LaBay

Spis treści

	Przedmowa	7
	Podziękowania	9
	Wprowadzenie	11
Rozdział 1.	Zrozumieć hipnozę	13
Rozdział 2.	Jak dotrzeć do nieświadomości	25
Rozdział 3.	Zerwij z odwlekaniem	35
Rozdział 4.	Nie lękaj się	41
Rozdział 5.	Pewność siebie i niezachwiana wiara we własne siły	57
Rozdział 6.	Jak podejmować lepsze decyzje... szybciej	77
Rozdział 7.	Jak przyciągnąć do siebie niezwykłych ludzi	91
Rozdział 8.	Zachowaj dłużej dobry wygląd i czuj się dobrze bez końca!	101
Rozdział 9.	Dziesięć kroków do utraty wagi dzięki hipnozie	115
Rozdział 10.	Zgasić papierosa	131
Rozdział 11.	Uśmierzenie bólu dzięki autohipnozie	145
Rozdział 12.	Autohipnoza przy narodzinach	159
Rozdział 13.	Świadomość dobrobytu	173
Rozdział 14.	Szybsze uczenie się i rozwój pamięci	189
Rozdział 15.	Interpretacja marzeń sennych	197
Rozdział 16.	Niezwykłe opowieści o mocy autohipnozy	209
	Bibliografia	224

ROZDZIAŁ 8.

Zachowaj dłużej dobry wygląd i czuj się dobrze bez końca!

Nie możemy zawrócić czasu, ale jesteśmy w stanie znaleźć skuteczne sposoby minimalizowania jego wpływu na nasze ciało, poziom energii i nasze nastawienie. W tym rozdziale przyjrzymy się metodom zwiększania poziomu naszej energii, a także podtrzymywania młodzieńczego wyglądu bez uciekania się do chirurgii czy leków. Dowiesz się, w jaki sposób ograniczanie stresu, właściwe odżywianie, ćwiczenia i pozytywne nastawienie podbudowują naszą witalność i przedłużają nasze życie.

Kiedy byliśmy dziećmi, nie mogliśmy się doczekać, kiedy będziemy wyżsi i silniejsi. Byliśmy też nagradzani za to, że rośniemy, kiedy w dni naszych kolejnych urodzin otrzymywaliśmy prezenty, a wszyscy zgromadzeni (rodzice, dziadkowie, nauczyciele itd.) mówili nam, jacy jesteśmy duzi i dorośli. W naszej nieświadomości, a także, co równie prawdopodobne, w naszej świadomości słowa te były tłumaczone na przekaz: „dobrze jest być starszym”.

Kiedy jednak osiągamy osiemnasty rok życia, nagrody należą już od przeszłości. Możemy prowadzić samochód, dokonywać własnych wyborów, pić alkohol i samodzielnie podejmować decyzje o ożenku. Możemy też zacząć odpowiadać za własne rachunki, popełniane błędy i skutki naszych wyborów. Samo starzenie się nagle przestaje służyć jakimkolwiek celowi. Zaczynamy co prawda to rozumieć, ale nasza nieświadomość wciąż działa zgodnie ze starym paradygmatem.

Nie chcę przez to powiedzieć, że starzenie się jest takie złe. Wręcz przeciwnie. Jak moja (M. L.) matka mądrze kiedyś stwierdziła, istnieje tylko jedna alternatywa dla starzenia się i jest nią śmierć. Dlatego też na ogół pragniemy się starzeć, aby żyć. A kiedy chcemy żyć, to na ogół pragniemy cieszyć się witalnością i wewnętrzną siłą.

Wraz z wiekiem zdobywamy sporą wiedzę. Mądrość, dojrzałość i doświadczenie są czymś, czego starsi ludzie często nie zamierzają oddać za żadne skarby. W życiu każdego człowieka przychodzi jednak moment, w którym zaczyna on patrzeć wstecz i tęsknić za młodością, co nie przeszkadza mu dołączać do chóru innych powtarzających: „Dzisiejsza młodzież nie wie, co to życie”.

Nie liczy się jednak ilość przeżytych lat, ale ich jakość. W miarę jak przeżywamy nasze życie, uzyskujemy możliwość zdobycia doświadczenia, rozwinięcia charakteru i nauczania się wartościowych rzeczy. Mimo to wszystkie te lata mogą być dużo przyjemniejsze i owocne, jeżeli nasze twarze zachowają nieco młodzieńczego blasku, a nasze ciała będą wykazywać nieco dawnego wigoru.

„Ach, jakże bym chciał mieć ciało nastolatka!”. „Gdybym tylko mogła odzyskać dawną elastyczność i energię!”. „Co te wszystkie zmarszczki robią na mojej gładkiej skórze?”.

Jeżeli zaczynasz wygłaszać podobne stwierdzenia, być może uznasz, że podane poniżej informacje pomogą Ci spowolnić proces starzenia.

Teorie starzenia się

Zgodnie z artykułem *The Roots of Aging* napisanym przez Marilyn Bitomsky i zamieszczonym w „Life Extension Magazine” z marca 1998 roku, jedną z najpopularniejszych teorii starzenia jest koncepcja wolnych rodników. Głosi ona, że starzenie się jest wynikiem gromadzących się uszkodzeń wynikłych z działania substancji utleniających — wolnych rodników. Zwolennicy tej teorii zwykle są orędownikami używania suplementów diety, zwłaszcza tych bogatych w antyoksydanty (wymiatacze wolnych rodników), takich jak: witamina C, witamina E, melatonina, beta-karoten oraz żywność zawierająca substancje fitochemiczne i błonnik. Oczywiście jest również to, że zdrowa, zrównoważona i bogata dieta jest niezbędna do zapewnienia organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Badania nad starzeniem się i długowiecznością prowadzone są m.in. przez Geron Corporation mieszczącą się w Menlo Park w Kalifornii, a także przez Southwestern Medical Center przy Uniwersytecie Stanowym Teksasu. Według oficjalnej informacji firmy Geron z 13 stycznia 1998 roku, prowadzone w niej badania wykazały, że proces starzenia się jest związany z degeneracją łańcuchów DNA w niektórych komórkach naszego ciała. Końcowe fragmenty łańcuchów DNA, nazywane telomerami, ulegają skróceniu przy podziale komórki. Skrócenie telomeru jest zaś sygnałem dawanym komórce, że powinna przestać się dzielić.

Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi przez firmę Geron i jej współpracowników, w organizmie ludzkim istnieje enzym zwany telomerazą, który po aktywacji zaczyna działać jako bodziec aktywujący proces skracania telomerów. Jeżeli istnienie takiego mechanizmu u ludzi zostanie udowodnione i rozpowszechnione, skutki takiego działania mogą być bezcenne.

Jak wiemy, nasze komórki dzielą się od momentu naszych narodzin aż do końca naszego życia. Po każdym takim podziale muszą one skopiować informację zawartą w DNA, podobnie jak przy robieniu kserokopii kartek papieru. Im lepiej przebiegnie taka replikacja, tym dokładniejszą kopią będą nowo powstałe komórki. W czasie kopiowania z końców

łańcucha DNA znika jednak 50 – 200 nukleotydów. Kiedy łańcuch ulegnie nadmiernej redukcji, komórka przestaje funkcjonować właściwie i po pewnym czasie obumiera.

Chociaż telomeraza nie jest powszechnie dostępna, prowadzone nad nią badania są bardzo obiecujące. I mimo że nie potrafimy jeszcze bezpośrednio wykorzystać takiego enzymu, to znamy wiele innych sposobów na przynajmniej częściowe przedłużanie życia i podtrzymywanie zdrowia w podeszłym wieku. Odpowiednie kontrolowanie sposobu odżywiania i stosowanie ćwiczeń umożliwiają regenerację naszego ciała.

Skutki stresu

Kolejnym mechanizmem pozwalającym zachować młodzieńczy wygląd jest nastawienie godne młodego człowieka. Jeżeli idąc po ulicy, wyglądasz, jakby na Twoich barkach spoczywał ciężar całego świata, a Twoja twarz nie wyraża niczego poza smutkiem i cierpieniem, to nawet się nie obejrzysz, kiedy zaczniesz mieć zgarbione plecy i zmarszczki. Prawdę mówiąc, stres jest jednym z głównych czynników sprzyjających starzeniu się, który możemy kontrolować, chociaż nie jesteśmy w stanie wyeliminować go całkowicie.

Przyjrzyjmy się, w jaki sposób stres wpływa na proces starzenia się.

Stres posiada kilka głównych źródeł. Hałas, zanieczyszczenia, przestępczość, korki i złe warunki pogodowe to środowisko wyzwalające stres. Ponadto na nasze funkcjonowanie negatywny wpływ mają również wzrost, miesiączki i menopauza. Czasami przydarzają się nam choroby i wypadki, nierzadko też odżywiamy się niewłaściwie i nie ćwiczymy odpowiednio dużo. Bywa, że miewamy problemy ze snem.

Poziom stresu jest również skorelowany z nadmiarem obowiązków domowych i zawodowych, terminów, konfliktów i problemów finansowych. Śmierć, rozwód czy wyjazd z domu może być źródłem niezwykle silnego napięcia. Nie mniej stresujące są też nasze codzienne zmartwienia, lęki i zaburzenia emocjonalne.

Kiedy nasze ciało wyczuwa stres, mózg za pośrednictwem podwzgórza wysyła serię sygnałów do współczulnego układu nerwowego, który odbiera je jako ostrzeżenie mające przygotować nas do starcia bądź ucieczki. Jeżeli bodziec nie ustąpi, ale będzie ustawicznie wysyłać sygnały do mózgu, nasze ciało będzie wydelać nadmierne ilości adrenaliny, epinefryny i norepinefryny.

W naszym współczesnym świecie takie zjawisko jest czymś naturalnym. Chociaż jesteśmy w stanie kontrolować znaczną część naszych spostrzeżeń i reakcji na stres, na ogół nie możemy ot, tak sobie, uderzyć kogoś, zignorować zasad ruchu drogowego i kontrolować pogody. Większość ludzi uczy się „kontrolowania” własnych emocji, co oznacza kierowanie ich do wewnątrz. Takie zachowanie jest jednak źródłem potężnego stresu.

Kiedy reakcja walki lub ucieczki utrzymuje się przez dłuższy czas, organizm zaczyna się bronić, wyłączając poszczególne podsystemy. Procesy trawienia, rozrodu, wzrostu i regeneracji tkanek ulegają spowolnieniu, zaś układ odpornościowy zaczyna słabnąć. Jeżeli taki stan utrzymuje się przez dłuższy czas, może doprowadzić to do poważnych, trwałych

uszkodzeń organizmu objawiających się przewlekłymi chorobami i prowadzących do przedwczesnej śmierci. Do najczęstszych zaburzeń na tle stresowym należą choroby serca, nadciśnienie, chroniczne zmęczenie, cukrzyca, osteoporoza i zaburzenia funkcjonowania narządów rozrodczych.

Stres i napięcie nerwowe zwiększają szanse wystąpienia rozmaitych chorób.

Wyobraź sobie, że Twoje ciało jest samochodem. Z początku działa on świetnie. Po pewnym czasie dochodzisz do wniosku, że nie trzeba w nim wymieniać oleju tak często, jak napisano w instrukcji. Zaczynasz też używać najtańszych rodzajów oleju i paliwa. Czasami nawet wlewasz do baku płyny, które mogą potencjalnie uszkodzić inne części. Nie zwracasz uwagi na to, że bieżnik opon jest już prawie doszczętnie starty, a na karoserii pojawiają się wgniecenia i plamy rdzy. A teraz pomyśl: jak długo będzie Ci służył tak traktowany samochód?

Dokładnie tak samo traktujemy swoje ciało. Karmimy je kiepskiej jakości, wysoko przetworzonym jedzeniem, które jest mało pożywne i zawiera mnóstwo szkodliwych składników. Nie oczyszczamy regularnie naszego systemu. Kiedy cierpimy, chętnie sięgamy po narkotyki, tytoń lub alkohol. Pozwalamy sobie na nadwagę i spadek kondycji i nie zawsze staramy się regenerować nadwątłone chorobami zdrowie. Dlatego też nie powinniśmy się dziwić, kiedy pewnego dnia zorientujemy się, że nasz organizm jest w fatalnym stanie.

Stres można rozćwiczyć

Nie ulega wątpliwości, że redukcja stresu zajmuje poczesne miejsce wśród metod podtrzymywania młodzieńczego wyglądu i zachowywania dobrej kondycji organizmu. Najlepszym sposobem wydatkowania energii gromadzonej na skutek stresu jest wykonywanie odpowiedniej ilości ćwiczeń i zażywanie ruchu każdego dnia. Towarzyszące ćwiczeniom zmęczenie jest bowiem odbierane przez organizm jako sygnał do zakończenia reakcji walki lub ucieczki.

Co więcej, możesz też określić, co jest przyczyną stresu w Twoim życiu, i skupić się na sposobach „rozćwiczenia” go. Sama ćwiczyłam swego czasu kung-fu i kick-boxing. W treningach bardzo pomagało mi wyobrażanie sobie przeciwnika lub celu jako manifestacji mojego stresu. Dzięki temu moje ćwiczenia były bardziej żywiołowe i ukierunkowane, po ich zakończeniu zaś mój umysł skutecznie oczyszczał się z negatywnych emocji.

Jeżeli preferujesz bieganie, wyobraź sobie, że uciekasz od swojego stresu, który nie jest w stanie dotrzymać Ci kroku. Jeśli podnosisz ciężary, pomyśl sobie, że zdejmujesz wagę swojego stresu (pracy, rachunków itd.) ze swoich barków. Jeśli zaś uprawiasz sporty takie jak tenis, golf czy squash, możesz wyobrazić sobie, że stres jest piłką, którą z całej siły odrzucasz od siebie. Owszem, Twoja świadomość nie uzna piłki czy przeciwnika za

problem, Twoja nieświadomość może przyjąć to za dobrą monetę, dzięki czemu możesz poczuć ulgę.

Dodatkowym profitem czerpanym z ćwiczenia jest poprawienie napięcia mięśni. Jedną z pierwszych oznak starzenia się jest wiotczająca skóra i słabnące mięśnie. Dlatego też poprawienie pracy mięśni pomoże Ci zachować wyprostowaną sylwetkę, da Ci więcej energii i poprawi Twój metabolizm. Co więcej, łatwiej będzie Ci utrzymać wagę i możesz odkryć, że bez trudu mieścisz się w swoje ubrania. Im lepiej zaś będziesz postrzegać swój wygląd oraz im wyższy będzie Twój poziom energii, tym łatwiej będzie Ci nawiązywać kontakty społeczne i podejmować inne ważne działania, co z kolei prowadzi do przywrócenia pozytywnego nastawienia i młodzieńczego spojrzenia na świat.

Postawa jest wszystkim

Badania przeprowadzone w kilku krajach europejskich w latach 70. wykazały, że ludzie, którzy osiągnęli najwyższe wyniki w testach pozytywnego nastawienia, mieli 30 razy wyższą szansę pozostać przy życiu dwadzieścia kilka lat później niż ci, którzy osiągnęli wyniki najniższe. Wiele organizacji zajmujących się ochroną zdrowia potwierdza fakt, że nastawienie i stan emocjonalny są istotniejsze dla wyjścia z poważnej choroby niż cokolwiek innego.

Przyjrzyjmy się zatem, czym jest pozytywne nastawienie. Poświęć chwilę na rozwiązanie poniższego testu, odpowiadając „tak” lub „nie” na poniższe pytania:

Mam co najmniej jeden cel, nad którym pracuję.

Zachowuję swoje tempo, kiedy inni starają się mnie spowolnić.

Nie poddaję się w sytuacjach, które podkopują moje próby osiągnięcia celu.

Zanim zacznę pomagać innym, najpierw dbam o własne potrzeby.

Łatwo wyrażam własne emocje.

Kiedy czuję urazę lub złość, daję o tym znać innym.

Umiem znaleźć wiele sposobów na zapewnienie sobie przyjemności.

Uważam swoje codzienne działania za satysfakcjonujące.

Nie mam nic przeciwko temu, by ludzie obserwowali mnie, gdy śpiewam albo tańczę.

Lubię chodzić do pracy.

Uważam, że moja praca zapewnia mi przyjemność i ciekawe wyzwania.

Lubię regularnie ćwiczyć lub uprawiać sporty.

Uważam się za osobę uduchowioną, niezależnie od moich poglądów religijnych.

Często czerpię dużą przyjemność z oglądania filmów, kąpieli bądź zabiegów kosmetycznych.

Niezależnie od tego, ile mam pracy, zawsze potrafię znaleźć czas dla siebie lub rodziny.

Lubię przebywać na łonie natury.

Lubię często spotykać się w kręgu przyjaciół.

Dobrze się oceniam.

Chcę żyć długo i owocnie.

Sądzę, że potrafię wpływać na innych.

Mam wielkie nadzieje odnośnie do mojej przyszłości.

Mam pewność, że potrafię rozwiązywać swoje problemy.

Cały czas staram się zwalczać zachowania, które utrudniają mi działanie.

Kiedy czuję się podłe, proszę przyjaciół o pomoc.

Lubię opowiadać o swoich sukcesach, ale także o porażkach.

Nie czuję winy, kiedy wiem, że nie można mi niczego zarzucić.

Kiedy popełnię błąd, staram się go szybko naprawić.

Czuję, że mam kontrolę nad moim życiem.

Wiem, że moje nastawienie i emocje wpływają na moje zdrowie.

Każdego dnia pozwalam sobie na chwilę relaksu.

Jeżeli Twoja odpowiedź na większość powyższych pytań brzmiała „tak”, oznacza to, że jesteś na dobrej drodze. Jeżeli jednak częściej zdarzało Ci się odpowiadać „nie”, to dalsza lektura niniejszego rozdziału może okazać się bardzo przydatna.

Podkopywanie własnych działań

Podczas szukania odpowiedzi na powyższe pytania z całą pewnością udało Ci się odkryć kilka problemów sprzyjających starzeniu się. Jednym z głównych kłopotów tego rodzaju są skłonności do podkopywania własnych działań, brak grupy wsparcia i zaniedbywanie swojego ciała, umysłu i ducha.

Zachowania, którymi szkodzimy sami sobie, utrudniają nam osiągnięcie celów. Jeżeli starasz się stracić na wadze, ale jednocześnie pozwalasz sobie na jedzenie rzeczy niezdrowych i tuczących, oznacza to, że podkopujesz własne próby schudnięcia. Jeśli planujesz osiągnąć pewien cel, np. chodzić na lekcje tańca, ale pozwalasz innym, aby swoimi prośbami uniemożliwiali Ci wygospodarowanie czasu na naukę, również szkodzisz sobie. Takie zachowanie nie tylko osłabia możliwości rozwoju, ale także sprawia, że padasz ofiarą wielu negatywnych doświadczeń, w wyniku których narasta w Tobie poczucie winy, urazy, frustracji, a nawet choroby. Nagromadzony stres może bowiem skutecznie zniszczyć nasze zdrowie, a poza tym, jak już wiemy, ma istotny wpływ na starzenie się.

Silna grupa wsparcia

Posiadanie silnej grupy wsparcia w swoim otoczeniu bardzo istotnie wpływa na ograniczenie stresu i poprawienie jakości oraz długości życia. Grupa wsparcia może składać się z przyjaciół, rodziny, kolegów z pracy, sąsiadów, a nawet zwierząt. Badania wykazały, że głaskanie domowych zwierząt zwiększa poczucie komfortu, zwłaszcza u starszych osób, a także podnosi szanse wyzdrowienia rekonwalescentów po chorobie lub poważnej operacji.

Grupę wsparcia możemy stworzyć w każdej chwili, nie tylko wtedy, kiedy będziemy już starzy. Oznaki starzenia się zaczynają się pojawiać wcześniej. Kiedy je zauważymy, będzie to dobry moment do wprowadzenia w naszym życiu zmian, które spowolnią opisywane tu niekorzystne procesy.

Rodzina może być bardzo silną grupą wsparcia, jeżeli tylko stanowi zdrowy, spójny system. Musisz jednak pamiętać, że patologie mogą przekształcić rodzinę w jeden z najszkodliwszych aspektów naszego życia. Dlatego też dobrze jest przyjrzeć się dokładnie całemu systemowi rodzinnemu, aby ocenić, jak dobrze jest w stanie nas wesprzeć oraz czy — jeśli tak, to w jaki sposób — może nam zaszkodzić. Bardzo często bywa bowiem tak, że rodzina jest układem różnych relacji, z których część jest pozytywna, część — szkodliwa.

Świetną grupą wsparcia mogą być też przyjaciele, których zwykle wybieramy sami, kierując się podobieństwem w zakresie poglądów, przemyśleń, celów, zainteresowań i charakteru. Staraj się dobierać przyjaciół ostrożnie, a następnie dbaj o ich przyjaźń. Bardzo często zdarza się bowiem, że nasi przyjaciele są nam bliżsi i wiedzą o nas więcej niż nasi krewni.

Wspierający Cię przyjaciele mogą pomóc Ci odzyskać dawną radość życia!

Grupy wsparcia są bardzo istotne dla naszego życia i zdrowia, ponieważ redukują znaczną część naszych obciążeń. Dzięki nim mamy w swoim otoczeniu ludzi, z którymi możemy dzielić się radościami i smutkami, którzy są w stanie podać nam pomocną dłoń i pokazać nam sytuację z innego, nierzadko lepszego, punktu widzenia. Ponadto wnoszą różnorodność do naszego życia. Ludzie i relacje z nimi pozwalają nam też uczyć się wielu istotnych rzeczy, które pomagają nam się rozwijać i zwiększać nasze zdolności.

Wymień teraz osoby (lub zwierzęta) stanowiące Twoją grupę wsparcia.

Jak często spędzasz czas z każdą z tych osób?

W jaki sposób poprawiają one jakość Twojego życia?

W jaki sposób możesz poprawić jakość ich życia?

Więź duchowa

Proces starzenia się obejmuje też wiele czynników, których nie jesteśmy w stanie kontrolować. Możemy jednak dbać o nasze ciała, umysły i ducha, gdyż brak troski o to, co sprawia, że jesteśmy tym, kim jesteśmy, wydaje się dość nierozsądny. Niestety, wielu z nas w ogóle nie przykłada do tego wagi. Pozwalamy sobie na utratę kondycji, doświadczamy skrajnego stresu w pościgu za bogactwem lub związkami osobistymi, a także staramy się nie zauważać sygnałów wysyłanych przez nasz organizm, który komunikuje nam, iż jest

na najlepszej drodze do kompletnego załamania. O diecie i ćwiczeniach pisaliśmy wyżej. Jak jednak można zadbać o naszego ducha?

Ćwiczenia duchowe są sprawą niezwykle osobistą. Tylko Ty wiesz bowiem, co jest dla Ciebie dobre. Mimo to medytacja, modlitwa lub poczucie duchowej więzi z siłą wyższą dają nam poczucie spokoju, szczęśliwości i nadziei, co pozwala na zachowanie pozytywnego podejścia do życia.

Wiele osób uważa, że nie potrafi medytować. W rzeczywistości jednak nie jest to takie trudne, jak się wydaje. Medytacja może polegać np. na wykonywanych w ciszy i skupieniu pracach ogrodowych czy też zwykłym spacerze. Mianem medytacji można określić każdy czas poświęcany na uspokojenie myśli i odprężenie ciała. Możesz medytować, siedząc po turecku na podłodze i skupiając się na dźwięku, pojedynczej myśli albo mantrze. Możesz też nucić lub tańczyć jak wirujący derwisze. Jak już napisaliśmy wcześniej, wybór metody należy tylko do Ciebie.

Relaksująca medytacja może polegać na zwykłym wzbudzaniu transu przez progresywną relaksację, po którym następuje skupienie umysłu na jednej myśli. Poniżej zamieszczamy przykład takiego właśnie wzbudzania transu poprzez progresywną relaksację. Możesz nagrać ten tekst i słuchać go w trakcie medytacji.

Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji. Wybierz do tego miejsce wolne od silnych bodźców z zewnątrz. Weź głęboki oddech... zatrzymaj powietrze... i wypuść je. Weź jeszcze jeden oddech... zatrzymaj go... i wypuść. Zaczynij rozluźniać palce nóg i stopy... kostki i łydki. Następnie rozluźnij kolana i uda. Rozluźnij całkowicie mięśnie nóg... usuń z nich zmęczenie...

Rozluźnij brzuch... klatkę piersiową... sposób, w jaki oddychasz... Być może zorientujesz się, że oddech przybrał własne naturalne tempo. Odpręż teraz plecy... ramiona... ręce, dłonie i palce. Twoje ręce są całkowicie rozluźnione... Czujesz się wspaniale, mogąc zrobić dla siebie coś tak przyjemnego.

Ciekawe, czy potrafisz sobie wyobrazić kulę światła leżącą u Twoich stóp... błyszczącą i roztaczającą ciepłe światło... Wyobraź sobie, że przesuwa się ona wzdłuż Twojego ciała, zbierając wszystkie spostrzeżenia i doznania... zostawiając za sobą poczucie całkowitego odprężenia. Poczuj, jak przesuwa się ona wzdłuż Twoich nóg, brzucha i klatki piersiowej...

Masz poczucie, że Twoja energia znajduje się w doskonałej równowadze... Twoje ciało jest całkowicie rozluźnione... Kula światła przesuwa się na wysokości Twojej szyi, po czym zawisa na wysokości czoła, przekazując Ci energię wzmacniającą Twoją świadomość i pomagającą skupić myśli... otwierając drzwi do wyższych stanów świadomości... stanowiących źródło więzi z siłą wyższą. W miarę jak czujesz w czole przypływ energii, więź ta staje się coraz silniejsza... czujesz odprężenie... spokój... więź...

Teraz pozwól sobie na pozostanie w tym stanie medytacji tak długo, jak tylko zechcesz. Kiedy zdecydujesz, że chcesz wrócić, po prostu policz do trzech. Słyszac słowo „trzy”, spokojnie przejdiesz do miejsca tu i teraz oraz do swojej codziennej świadomości.

Po kilkukrotnym przećwiczeniu takiej medytacji będziesz w stanie wykonywać ją sprawnie, nawet bez pomocy nagrania. Niektórzy ludzie odczuwają przy tym ćwiczeniu

lekkość, a inni ciężar. Niektórzy twierdzą, że medytacja wyostreza ich zmysły, inni zaś uważają, że medytując, tracą kontakt z otoczeniem. Jak zatem widać, jest to kwestia osobistych doświadczeń. Ciekawe, jak medytacja będzie wyglądać w Twoim przypadku.

Stres bywa pomocny

Porozmawiamy jeszcze o stresie. Wiemy, że nasz świat generuje spore napięcie nerwowe, które może pojawić się w wielu różnych sytuacjach. Problemy finansowe, konflikty z innymi, zanieczyszczenie środowiska, terminy, korki na drodze, problemy rodzinne i inne zjawiska podnoszą nasz poziom stresu.

Prawda jest taka, że stres czasami bywa pomocny. Niewielka ilość napięcia pomaga nam lepiej pracować i osiągać lepsze wyniki. Niektórzy ludzie wręcz preferują pracę pod wpływem stresu, aby korzystając z działania adrenaliny, działać szybciej i sprawniej. Współzawodnictwo w biznesie czy na boisku zawsze wymaga pewnej dozy pożądanego stresu. Ba, nawet zakochanie się jest źródłem silnego stresu, który jest jednak niezwykle przyjemny!

Źródło stresu

W życiu na ogół skupiamy się na stresie, który oddziałuje na nas szkodliwie. Przyjrzyjmy się zatem, co powoduje Twoje napięcie nerwowe. Zacznij od udzielenia odpowiedzi na poniższe pytania.

Jakie napięcie przeżywasz w obecnej chwili?

W których mięśniach odczuwasz nieprzyjemne napięcie lub nawet ból?

Wyobraź sobie, że skupiasz się na obszarze, w którym wyczuwasz wyraźne napięcie.

Jak możesz opisać towarzyszące temu uczucie?

Jeżeli to uczucie miałoby kształt i barwę, jak by wtedy wyglądało?

Wyobraź sobie, że możesz się skomunikować telepatycznie z tym kształtem. Co miałby ci on do przekazania?

Jeżeli nie odbierasz od niego żadnej informacji, zastanów się: co mógłby Ci przekazać?

Czy miałby coś więcej do zakomunikowania?

Co możesz zrobić, aby zredukować napięcie w tej partii ciała?

Czy masz ochotę to zrobić?

Powyższe ćwiczenie można powtarzać dowolną liczbę razy, dla każdego wyczuwanego w ciele napięcia.

Nazwij ten stres

Dobrze będzie, jeżeli zapiszesz wszystkie obszary życia, w których doświadczasz stresu. Upewnij się, że uwzględnisz na tej liście rodzinę, dom, własność, krewnych, pracę, współpracowników, obowiązki, hobby, zobowiązania towarzyskie, oczekiwania etc. Na liście powinno znaleźć się wszystko, co sprawia, że czujesz dyskomfort, złość, drażliwość, smutek, presję itp.

Kiedy skończysz swoją listę, przyjrzyj się jej w poszukiwaniu wzorców.

Co ciekawego dostrzegasz na swojej liście?

Jak wiele elementów można z niej usunąć?

Jak wiele elementów można przekazać komuś innemu?

Które z elementów można zmienić poprzez prostą modyfikację zachowania?

Co chcesz zrobić, aby ograniczyć stres?

Kiedy zamierzasz zacząć pracę nad ograniczaniem stresu?

Metafora

Idę ścieżką, niosąc na plecach wiklinowy koszyk wypełniony przedmiotami przeznaczonymi dla ludzi, którzy podążają ze mną. Kiedy ktoś nie chce czegoś nieść, po prostu mi to daje. Początkowo było to proste. Miałem dużo zapалу i energii, a koszyk był prawie pusty. Jednakże po drodze dołączyło do mnie wielu ludzi i mój koszyk się wypełnił, chociaż z tego, co widzę, inni niosą w swoich koszykach jedynie część tego, co ja. Dlatego inni nie męczą się albo tylko udają zmęczenie, gdyż większość ich ekwipunku dźwigam ja.

Prosiłem innych, aby wzięli część swoich sprzętów, ale oni nie byli tym zainteresowani, gdyż przyzwyczaili się do tego, że to ja noszę większość ciężaru. Podoba im się taki układ. Ja jednak idę coraz wolniej. Jestem coraz słabszy, a mój grzbiet coraz bardziej ugina się pod ciężarem niesionych sprzętów. Idąc, patrzę na plecy innych, którzy wędrują przede mną, nieobciążeni i radośni, podczas gdy ja coraz szybciej tracę siły.

Siadam pod drzewem i odpoczywam, kiedy pozostali nie przestają iść przed siebie. Zaczynam też powoli wyjmować sprzęty z koszyka, jeden po drugim. Oglądam je ze wszystkich stron i odkładam na bok. Po chwili leżą one wokół mnie niczym hodowane w ogrodzie kwiaty. Wstaję i zarzucam mój opróżniony do połowy koszyk na plecy. Czuję się lżej i mogę dotrzymać kroku towarzyszą, którzy zaczynają się martwić tym, że zostawiłem ich rzeczy pod drzewem i po pewnym czasie biegiem wracają po swoją własność. Są źli, że pozbyłem się ich ciężaru.

Dostrzegam, że mój krok staje się silny i miarowy. Czuję się lżej, a moje plecy nie są już zgarbione. Część towarzyszy idzie razem ze mną, a część idzie za mną, uginając się pod ciężarem swojego ładunku. Czuję się z tym jednak dobrze. Dołączają do nas kolejni ludzie, a niektórzy nawet oferują, że wezmą część moich sprzętów do swoich koszyków. Idę coraz szybciej, a mój krok robi się coraz lżejszy w miarę zbliżania się do celu.

Terapie alternatywne

Oznaki starzenia się można ukryć za pomocą wielu kosmetyków. Ważne jest, aby odpowiednio zadbać o cerę, korzystać z kremów z filtrem, toników oczyszczających i środków nawilżających. Ponadto istnieją specjalne zabiegi, którym można poddać się w salonie urody, jak np.: złuszczenie naskórka (eksfoliacja), peeling naturalny, maseczki pielęgnacyjne i kąpiele parowe.

Czasami nawet nowa, właściwie dobrana fryzura może zdziałać cuda w kwestii zmiany Twojego pozornego wieku. Pamiętaj, że eksperymenty z wyglądem nie tylko nie szkodzą, ale mogą być również świetną zabawą, chociaż nie należy zapominać, iż fryzura zbyt młodzieżowa jedynie podkreśli Twój rzeczywisty wiek. Fioletowe kolce u czterdziestolatka nie sprawią, że będzie wyglądać o dwadzieścia lat młodziej. Jeżeli zaczynasz łysieć, to, z łaski swojej, powstrzymaj się przed robieniem zaczesek. Nikogo w ten sposób nie oszukasz, a jedynie będziesz śmiesznie wyglądać. Ostrzyż się krótko, albo nawet ogol głowę, i pogódź się z faktem, że łysienie jest naturalnym procesem. Jakkolwiek spojrzeć, jest wiele kobiet, które uważają łysinę za atrybut męskości, a inne mogą znacznie lepiej reagować na mężczyznę łysiego niż próbującego nieudolnie ukryć niedostatki fryzury.

Możesz zastanowić się nad przefarbowaniem włosów. W miarę upływu czasu naturalna barwa naszych włosów może bowiem zblaknąć, a w pewnym momencie możemy też odkryć pierwsze oznaki siwizny. Rozjaśnianie, koloryzowanie i farbowanie siwych włosów może odmłodzić nasz wygląd. Dobrze jest przy tym skontaktować się ze specjalistą od farbowania włosów, który pomoże Ci dobrać właściwą barwę i metody pielęgnacji włosów.

Kobiety mają tę przewagę, że mogą nosić makijaż podkreślający ich urodę i ukrywający niektóre oznaki starzenia się. Firmy kosmetyczne często dają możliwość skorzystania z darmowego makijażu, dzięki któremu możemy dowiedzieć się o najnowszych kosmetykach. Poza tym taki zabieg może być przyjemny sam w sobie. Niektóre duże firmy, takie jak Mary Kay czy Avon, zatrudniają też przedstawicieli, i można się z nimi umówić na wizytę domową.

Postaraj się też unikać alkoholu, tytoniu i narkotyków. Wszystkie te substancje szkodliwie wpływają na nasze ciało i przyczyniają się do przedwczesnego starzenia. Możesz to sprawdzić na własną rękę, znajdując kilka osób, które przez wiele lat paliły lub piły duże ilości alkoholu, i porównać ich wygląd z wyglądem ludzi, którzy albo stronili od takich produktów, albo używali ich z umiarem. Czy dostrzegasz różnicę w wyglądzie ich skóry? W jej barwie? Którzy ludzie wydają się młodszy i wykazują większą witalność?

Także nasz strój może dodawać lub odejmować nam lat. Nieatrakcyjne stroje z innej epoki mogą sprawić, że nawet młoda osoba będzie wyglądać staro. W miarę upływu czasu zmianę wyglądu można kompensować stosowaniem jasnych ubrań i ozdób, zwłaszcza w okolicach twarzy. Pamiętaj jednak, że ubieranie się zbyt młodzieżowo może podkreślić, a nawet pogłębić wrażenie podeszłego wieku.

Przejdź się na zakupy do specjalistycznego butiku lub ekskluzywnej galerii handlowej. Pozwól sprzedawcom dobrać odpowiedni dla Ciebie strój. Są oni zwykle specjalistami i powinni orientować się w obecnych trendach, sposobach doboru właściwych rozmiarów i tworzeniu kompozycji kształtów i barw dobranych do wyglądu klienta. Nawet jeśli nie kupisz nic w takim sklepie, zdobędziesz sporo przydatnych informacji, a także zyskasz sporo okazji do przyjrzenia się sobie w znacznie lepszym świetle i, miejmy nadzieję, przeżycia ciekawej przygody!

Ciesz się zabawą

Pamiętaj, aby nie zaniedbywać rozrywek. Pozwól swojemu wewnętrznemu dziecku od czasu do czasu dojść do głosu. Być może tłumisz gdzieś w sobie część swojej osobowości, która przestała się odzywać, kiedy w Twoim życiu pojawiły się pierwsze dorosłe obowiązki. Kiedy dorastamy, większość czasu zajmują nam: rodzina, finanse, nauka i przyjaciele. Czasami całkowicie wręcz zapominamy o tym, że możemy się też bawić.

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się mówić:

„Muszę zebrać się i poćwiczyć”.

„Naprawdę *powin*nam wyjść na spacer i skorzystać z pięknej pogody”.

„Sądzę, że chyba *dobrze będzie* zacząć ćwiczyć”.

Sama nie przepadałam za ćwiczeniami fizycznymi, ale w młodości dużo jeździłam na rowerze, nartach i rolkach, sporo wędrowałam i często tańczyłam. Kiedy moje dzieci były jeszcze małe, mieszkaliśmy w Europie, gdzie poruszaliśmy się przede wszystkim pieszo lub na rowerze. Cieszyłam się wtedy wysokim poziomem energii, nie narzekałam na metabolizm, a sprawności można było mi pozazdrościć.

Niestety, kiedy dzieci podrosły, a ja zaczęłam poświęcać coraz więcej czasu swojej pracy, sytuacja ta zaczęła się zmieniać. Miałam coraz mniej czasu na zabawę i coraz częściej poruszałam się samochodem. Coraz większa liczba obowiązków sprawiała, że zawsze, kiedy chciałam odpocząć, coś stawało temu na przeszkodzie. Moja kondycja zaczęła spadać, metabolizm uległ spowolnieniu, nabrałam nieco wagi i zaczęłam cierpieć na bóle mięśni. Pojawiło się też dojmujące uczucie stresu. Często powtarzałam wtedy sobie, że *muszę* wyjść i poćwiczyć.

Bardzo lubiłam jeździć na rolkach i korzystałam z każdej okazji, aby to zrobić. Ze względu na ilość opadów, z jakich słynie północno-zachodnia część kraju, musieliśmy nauczyć się korzystać z każdego pięknego dnia. Poza jeżdżeniem na rolkach musiałam jednak znaleźć jeszcze czas na ćwiczenia siłowe. Niestety, przy ćwiczeniach z ciężarkami nigdy nie umiałam wykrzesać z siebie takiego entuzjazmu jak przy jeździe na rolkach. Dlatego też za każdym razem, kiedy wychodziłam poćwiczyć, pobiegać czy pospacerować, musiałam się do tego zmuszać i planować to niczym wizyty u lekarza.

Ostatnimi czasy zaczęłam ćwiczyć pod okiem trenera. Pewnego dnia zdecydowałam jednak, że wolę wrócić do wcześniejszego niecierpliwego wyczekiwania czasu wolnego, niż zmuszać się do szukania wymówek. Zmuszając się do ćwiczeń, tak naprawdę odmawiałam sobie wszystkich zalet posiadania wolnego czasu. Założyłam sobie, że jeśli już muszę ćwiczyć, to powinnam czerpać z tego jakąś przyjemność. Co prawda zmiany wymagało nie tylko moje nastawienie. Kiedy bowiem zdecydowałam, że chcę patrzeć na świat tak, jak patrzyłam w podstawówce, idea wyjścia z pracy i rozpoczęcia ćwiczeń od razu zaczęła wydawać mi się bardziej interesująca.

Dzwonek na przerwę

Czy pamiętasz swoją naukę w szkole? I emocje towarzyszące przerwom? Pamiętasz lekcje, na których zdarzało Ci się siedzieć i wykonywać polecenia nauczycieli jak najszybciej, żeby zrobić wszystko przed upragnioną przerwą? Twoje myśli skupiały się wtedy na zabawie i radości towarzyszącej spotkaniom z kolegami, bieganiu i współzawodnictwie w różnych zabawach. Wszystko to nie przeszkadzało Ci jednak w uczeniu się i poprawnym wykonywaniu wszystkich zadań. Twój umysł był jednak skupiony na zabawie i odprężeniu. Twoje ciało reagowało na fizyczne potrzeby poruszania się i wykorzystania nadmiaru energii.

Wróćmy jednak do mojej poprzedniej opowieści. Zaczęłam patrzeć na swój czas z dziecięcej perspektywy. Skupiałam się na przyjemności czerpanej z zabawy, odprężenia i ruchu, jednocześnie pilnując, aby nie przeszkadzało to w wypełnianiu moich obowiązków. Wystarczyło to, aby ćwiczenie stało się dla mnie znacznie przyjemniejsze. Miałam też więcej energii i entuzjazmu, które mogłam wykorzystać do konstruktywnego działania. Dobrze było wiedzieć, że mogę się dobrze bawić, a jednocześnie wykonywać wszystkie swoje obowiązki.

Zatrzymaj się i zmień swoje nastawienie! Możesz zapisać poniższą medytację na taśmie albo przeczytać ją na głos podczas jej wykonywania.

Usiądź wygodnie i powoli zamknij oczy. Postaraj się wyobrazić sobie chmurę ścielącą się u Twoich stóp, miękką, gęstą i wełnistą. Wyobraź sobie, że unosi się ona wzdłuż Twojego ciała, zacierając ze sobą napięcie. Poczuj, jak chmura ta nakrywa Cię niczym koc usuwający wszelki stres. Zastanów się, w jakich partiach ciała czujesz napięcie. Zaakceptuj to, weź głęboki oddech i wyobraź sobie, że powietrze napływa do tej części, uwalniając wszelkie zalegające w niej napięcie.

Kontynuuj ćwiczenie do momentu, w którym poczujesz, że udało Ci się usunąć napięcie z każdej partii ciała. Następnie zacznij się przyglądać mniejszym partiom mięśni, w których wciąż może kryć się napięcie. Mogą to być np.: mięśnie wokół oczu, ust, czoła, a także w szyi, w jamie brzusznej i plecach. Rozluźnij także te mięśnie. Pozwól sobie na całkowite rozluźnienie mięśni, które staną się miękkie jak chmura, która Cię otacza. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak wiele mięśni tak naprawdę nas boli.

Pozwól swoim myślom wrócić do okresu dzieciństwa, kiedy czas zajmowały Ci zabawa i radość. Świat wydawał się przepływać obok. Zabawa i radość były dla Ciebie najważniejsze. Twoja myśl jest skupiona, a ciało czuje się odprężone i zarazem pełne energii. Być może w tej chwili biegniesz, chowasz się albo wspinasz. Robisz to do chwili, w której tracisz siły i decydujesz się odpocząć, ciesząc się tym zmęczeniem. Nie spiesz się. Postaraj się odtworzyć ten moment jak najdokładniej, przypominając sobie, jak dobrze zdarzało ci się bawić w czasach młodości.

Jak się czuje Twoje ciało? Co tak naprawdę uwielbiasz robić?

Po pewnym czasie musisz jednak wrócić do wykonywania obowiązków, ale nie jest to dla Ciebie problemem, ponieważ niebawem wrócisz do zabawy. Możesz też przypomnieć sobie o czekającym Cię czasie relaksu. Nawet jeśli zapomnisz, jak przyjemną rzeczą jest zabawa, odpoczynek czy ruch, to bardzo łatwo jest sobie to przypomnieć. Głównie dlatego, że jest to bardzo przyjemne.

Po krótkiej chwili będziesz jednak wracać do rzeczywistości. A kiedy będziesz to robić, będziesz mieć możliwość wyboru tego, co chcesz robić i jak chcesz się czuć. Możesz też uznać, że częściej pragniesz się czuć lepiej. A może będzie inaczej. Wszystko zależy od Ciebie.

Kiedy policzę do trzech, wrócisz do rzeczywistości, czując przyływ energii, spokoju i chęci do zabawy! Raz... dwa... powoli się budzisz... trzy... jesteś tu i teraz, czując gotowość do działania.

Powyższa medytacja może być powtarzana, kiedy tylko chcesz przeciwwić świadomą i nieświadomą część swojego umysłu w celu odzyskania młodzieńczego poglądu na życie.

Młode myśli to młode życie

Nie zapomnij tego, że chcesz robić rzeczy, które sprawiają, że czujesz się młodo. Kontaktuj się z ludźmi, którzy wykazują się młodzieńczym podejściem do życia i działają jak młodzi ludzie. W ten sposób nabierzesz ochoty do życia!

Magia nie istnieje. Dopóki sami jej nie stworzymy.

HIPNOZA JEST NATURALNYM STANEM, W KTÓRY ZAPADASZ CODZIENNIE, I TO TAK PŁYNNIE, ŻE BYĆ MOŻE NAWET NIE ZDAJESZ SOBIE Z TEGO SPRAWY! GDY JESTEŚ w hipnotycznym transie, Twoja świadomość osiąga stan, który charakteryzuje się zwiększoną podatnością na sugestie oraz łatwiejszym dostępem do głębokich zasobów umysłowych. Być może kojarzysz hipnozę ze spektakularnym efekciarstwem, jak przemienianie w kurę czy usypianie z ekranu telewizora przy użyciu rosyjskich liczebników. Dowiedz się zatem, że hipnoza w naturalny sposób występuje także w Twoim życiu: tuż po przebudzeniu, podczas słuchania ulubionej muzyki czy rano – kiedy nie pamiętasz nawet, w jaki sposób dotarłeś do pracy. Przyjmij zaproszenie na wy-cieczkę w głąb własnego umysłu, która być może całkowicie odmieni Twoje życie.

Autohipnoza niczym z poradnika „Zrób to sam” pozwoli Ci na wchodzenie w głęboki, przyjemny i bezpieczny trans bez udziału hipnotyzera. Uznani na całym świecie terapeuci Kevin Hogan i Mary Lee LaBay proponują proste i skuteczne ćwiczenia autohipnotyczne. Dzięki technikom opisanym w tej książce zauważysz gruntowną zmianę w funkcjonowaniu swojego ciała i umysłu. Twoja nieświadomość nauczy się bowiem osiągać ustalone przez Ciebie cele bez względu na to, czy będzie to:

*znacząca poprawa IQ i zdolności zapamiętywania,
trwale podniesienie poczucia własnej wartości,
uwolnienie się od nieśmiałości,
zdobycie odporności na stres,
przeżycie niemal bezbolesnego porodu,
pokonanie lęków i wypracowanie wiary we własne siły.*

Kevin Hogan jest światowej sławy ekspertem i trenerem z dziedziny perswazji, hipnozy, języka ciała, inteligencji emocjonalnej, komunikacji i motywacji. Zdobył tytuł doktora psychologii. Jest autorem bestsellerów, w tym *Ukrytej perswazji* (Onepress) oraz *Sztuki bycia atrakcyjnym. Sekrety osobistego magnetyzmu* (Sensus). Hogan prowadzi niezwykle skuteczne szkolenia z zakresu perswazji w biznesie, marketingu i sprzedaży. Jest także świetny, jeśli chodzi o wywieranie wpływu na innych w życiu osobistym.

Mary Lee LaBay należy do najbardziej znanych amerykańskich hipnoterapeutów.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 6 2 0 9

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
Ⓢ <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
Ⓢ <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
Ⓢ <http://sensus.pl/novosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-3146-9



9 788324 631469