

DAGMARA GMITRZAK

INTELIGENCJA SERCA

Jak otworzyć serce i doświadczać miłości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak

Wydanie II
Białystok 2013
ISBN 978-83-8171-033-6

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2013.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

DAGMARA GMITRZAK

INTELIENCJA SERCA

Jak otworzyć serce i doświadczać miłości



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Tę książkę dedykuję z miłością
moim rodzicom,
Aldonie i Piotrowi Gmitrzak.

„Droga każdego człowieka
jest zapisana w jego sercu”.
Mądrość Indian z plemienia Czejenów

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Część I. Tajemnica serca	11
Rozdział 1. Inteligencja serca	13
Rozdział 2. Odkrycia fizyków kwantowych	27
Rozdział 3. Serce i miłość	35
Rozdział 4. Pragnienie szczęśliwej relacji	45
Rozdział 5. Syndrom złamanego serca	65
Rozdział 6. Związki odbiciem relacji z samym sobą	81
Rozdział 7. Negatywne i pozytywne emocje	89
Część II. Uzdrawianie serca	97
Rozdział 8. Techniki pomagające rozwijać inteligencję serca	99
Rozdział 9. Potęga relaksu	111
Rozdział 10. Miłość do siebie	117
Rozdział 11. Moc wdzięczności	127
Rozdział 12. Wewnętrzne dziecko	133
Rozdział 13. Czakry – dalekowschodnie podejście	139

Część III. Ścieżka serca	155
Rozdział 14. Ego, serce i duchowość	157
Rozdział 15. Życ z poziomu serca	167
Rozdział 16. Przesłanie rdzennych kultur	173
Rozdział 17. Trzydzieści afirmacji otwartego serca	193
Na zakończenie i nowy początek	195
Informacje o płycie dołączonej do książki	197
Muzyka, która towarzyszyła pisaniu	198
Pomocna literatura	199
Informacje o autorce książki	200

WSTĘP – POCZĄTEK PODRÓŻY

To nie przypadek, że sięgnąłeś po tę książkę. Usłyszałeś wołanie serca, które pragnie się z tobą komunikować. Pragnie doświadczać miłości i radości na wielu poziomach.

Serce to siedziba miłości. Kiedy jesteś zakochany, czujesz ciepło pośrodku klatki piersiowej, ale kiedy ktoś cię zrani, „zamykasz” na pewien czas serce z lęku przez ponownym zranieniem.

Życie jest paletą wielu barw. Każdy z nas doświadczył kiedyś smutku, lęku, bólu psychicznego i fizycznego, rozczarowania czy gniewu, ale również radości, miłości, zachwytu, ekscytacji, wdzięczności i współczucia dla kogoś. Naukowcy dowiedli, że każda emocja i uczucie mają wpływ na pracę naszego serca. Pozytywne emocje wpływają na serce najkorzystniej, a negatywne zakłócają jego pracę.

Jeśli przeżyłeś rozczarowanie uczuciowe i twoje serce zostało zranione, wiedz, że źródło miłości nadal jest w tobie. Serce może podjąć decyzję o tym, by znów kochać, nawet jeśli umysł mówi: nie. Jak to możliwe? Naukowcy odkryli, że ma

swój mózg, który pozwala mu podejmować niezależne decyzje. Nie musisz czekać miesiące i lata na miłość. Zanurkuj w swoje serce, otwórz się na wszystkie pozytywne uczucia, które serce może ci ofiarować.

Kochaj siebie i życie, a doświadczysz naturalnego przepływu miłości ze strony ludzi i świata. Będziesz uczestniczył w najpiękniejszej wymianie, jaką jest wymiana miłości na poziomie serc. Miłość, jaką wysyłasz, ma również wpływ na tworzenie twojej przyszłości oraz budowanie świata, w którym panuje pokój i harmonia.

Trzymając w ręku tę książkę, rozpoczynasz podróż w głąb siebie. Od tej chwili możesz zacząć żyć z poziomu serca, a więc korzystać z jego mądrości i kierować się jego głosem. Mam nadzieję, że słowa tu zawarte zainspirują cię do tego.

Dagmara Gmitrzak

CZĘŚĆ I.
TAJEMNICA SERCA

„Miłość to życie.
Jeśli tęsknisz do miłości,
to znaczy że tęsknisz do życia”.

Leo Buscaglia

ROZDZIAŁ 1. INTELIGENCJA SERCA

„Dobrze widzi się tylko sercem,
najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”.

Antonie de Saint Exupéry

Serce człowieka kojarzymy najczęściej z uczuciem miłości. Symbolizuje ono zarówno miłość, czułość, troskę, pasję, jak i słowa: kocham cię. Kiedy czujemy miłość, doświadczamy przyjemnego ciepła w sercu i lekkości w klatce piersiowej. Mówimy: Słuchaj głosu serca; Kieruj się sercem; Rób, co ci podpowiada serce.

SERCE I MISTYKA

W wielu religiach i kulturach serce uważa się za siedzibę duszy, mądrości i miłości. Babilończycy, Egipcjanie i Grecy wierzyli, że jest organem, który wpływa na nasze emocje, decyzje i zachowanie. W chrześcijaństwie serce człowieka jest symbolem Boskiej miłości. Jezus głosił: Miłuj bliźniego swego jak siebie samego. Buddyjskie praktyki opierają się na rozwijaniu jakości serca, a więc współczucia, wybaczenia i miłości. W starożytnych hinduskich księgach, Wedach, zapisane jest, że serce jest siedzibą duszy.

Mistycy różnych wyznań porównują bicie serca człowieka do pulsowania wszechświata. W tym sensie, serce jest odbiciem makrokosmosu. Medycyna chińska uważa, że w sercu znajduje się duch człowieka (*shen*), energia życiowa, która przejawia się między innymi poprzez błysk w oczach.

Serce to uniwersalny symbol, który jest odczytywany w taki sam sposób przez ludzi na całym świecie, niezależnie od koloru skóry, wyznawanej religii czy korzeni kulturowych.

Naukowcy z różnych dziedzin pomagają nam odkrywać kolejne niezwykle informacje na jego temat.

INTELIGENCJE CZŁOWIEKA

Zdaniem naukowców, emocje i uczucia są silnie powiązane z naszym sercem. Ale to nie wszystko, serce komunikuje się z naszym mózgiem. Czy jest więc możliwe, aby miało swoją własną inteligencję? Naukowcy dowodzą, że tak. Zanim przejdziemy do rozwinięcia tematu inteligencji serca, przyjrzyjmy się innym rodzajom inteligencji.

Howard Gardner, amerykański psycholog, profesor na Uniwersytecie Harvarda uważa, że każdy z nas posiada wiele inteligencji, rozwiniętych w różnym stopniu. Wyróżnia on inteligencję logiczno-matematyczną, językową, przestrzenno-wizualną, kinestetyczną, muzyczną, interpersonalną oraz intrapersonalną. Testy mierzące iloraz inteligencji człowieka badają trzy pierwsze inteligencje.

Z kolei Daniel Goleman, również amerykański psycholog i wykładowca Uniwersytetu Harvarda, rozwinął pojęcia trzech następnych inteligencji: emocjonalnej (EQ), a więc świadomości swoich emocji, zarządzania nimi oraz rozpoznawania emocji innych ludzi; inteligencji społecznej, czyli rozumienia zjawisk społecznych oraz ekologicznej: związanej ze świadomością wpływu człowieka na planetę i empatią dla wszystkich czujących istot.

Fizyk i filozof, Danah Zohar, przedstawiła pojęcie inteligencji duchowej (SQ), czyli zdolności człowieka do:

- wykraczania poza własne ego,
- refleksyjności,
- doświadczania siebie jako części całości istnienia,
- używania swojej kreatywności
- poszukiwania sensu swojego życia,
- kierowania się w życiu takimi wartościami, jak: miłość, pokój, harmonia,
- interesowania się różnymi religiami i ścieżkami duchowymi.

Danah Zohar podkreśla, że inteligencja duchowa dotyczy każdego człowieka bez względu na to, czy praktykuje jedną ze ścieżek duchowych, czy nie. Nazywa ją również inteligencją duszy.

ODKRYCIA INSTYTUTU HEARTMATH

Badania naukowe wykazały, że swoją inteligencję ma również serce człowieka. On Rollin McCraty, dyrektor Instytutu HeartMath z Boulder Creek w Kaliforni w Stanach Zjednoczonych wraz z kilkunastoma naukowcami z innych dziedzin (lekarze, psycholodzy, inżynierowie) od lat 90. XX wieku zajmuje się badaniem wpływu stresu i emocji na serce człowieka oraz powiązaniem między sercem i mózgiem.

Zdaniem naukowców, serce nie jest tylko pompą tłoczącą krew. To wysoce zorganizowany organ, który posiada własny mózg. Koncepcja mózgu serca została pierwszy raz przedstawiona w 1991 roku przez dr. J. Andrew Armoura z Uniwersytetu w Montrealu w Kanadzie, w książce „Neurokardiologia”. Zdaniem badacza, serce posiada złożony system nerwowy, który można nazwać małym mózgiem, składającym się z czterdziestu tysięcy komórek nerwowych. W 1995 roku dr Ming He-Huang z Akademii Medycznej w Harvardzie odkrył, że komórki te są identyczne z tymi, które znajdują się w mózgu. Zdaniem naukowców oznacza to, że serce i mózg mają ze sobą łączność elektromagnetyczną, przesyłają sobie nawzajem informacje.

ZDOLNOŚCI NASZEGO SERCA

Naukowcy z Instytutu HeartMath dowiedli, że serce ma zdolność uczenia się, zapamiętywania, przechowywania wspo-

mnień, odczuwania, a nawet podejmowania decyzji, niezależnej od głównej centrali, czyli mózgu w czaszce. Serce ma zatem swoją własną inteligencję. Odkrycia na ten temat zostały opublikowane w takich pismach, jak: *American Journal of Cardiology*, *Stress Medicine* i *Journal of Advancement in medicine*.

Naukowcy uważają, że w sercu człowieka zapisane są wspomnienia różnego rodzaju przeżyć i doświadczeń. To może wyjaśniać, dlaczego osoby po transplantacji serca mają wspomnienia sytuacji, w których nie uczestniczyły oraz zachowują się w sposób inny niż zwykle (np. zmieniają nawyki na takie, które miał dawca serca). Informacje zapisane w sercu mogą w znaczący sposób wpływać na osobowość osoby po transplantacji.

Na Uniwersytecie Arizona powstał nowy dział nauki nazywany kardiologią energetyczną, który bada te niezwykle powiązania między mózgiem i sercem człowieka. Dr Gary E. Schwarz oraz dr Linda G. Russek z Human Energy Systems Laboratory na tym uniwersytecie uważają, że z każdym swoim uderzeniem serce pompuje nie tylko krew, ale również wysyła do mózgu elektromagnetyczne informacje.

POŁĄCZENIE SERCE-MÓZG

Naukowców z Instytutu HeartMath interesowało, dlaczego ludzie doznają uczucia miłości i radości w rejonie fizycznego serca oraz jak stres i negatywne emocje wpływają na układ

odpornościowy, nerwowy oraz na pracę mózgu i serca człowieka. Dowiedli, że serce jest organem, który odbiera, wysyła i przetwarza informacje odebrane przez główną centralę, czyli mózg w czaszce. Co ciekawe, wysyła do mózgu znacznie więcej informacji niż mózg do serca oraz może zignorować pewne informacje od mózgu i podjąć własną decyzję.

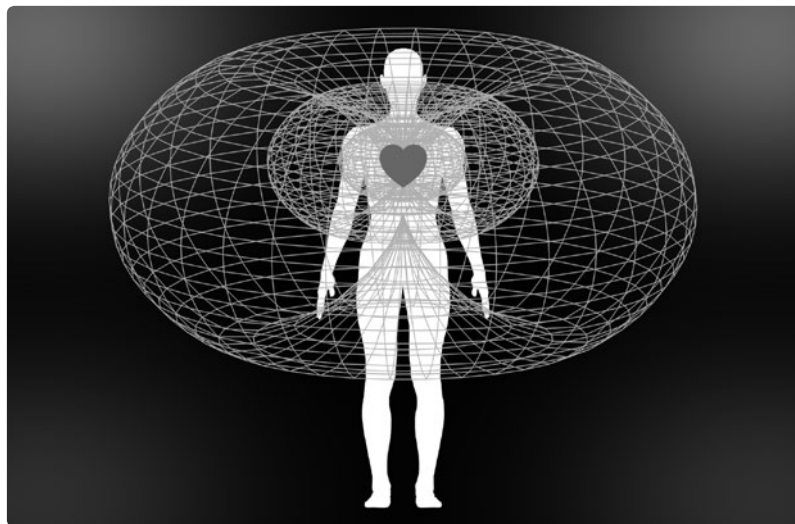
Wysyłane przez serce do mózgu sygnały wpływają na funkcjonowanie ośrodków związanych z zachowaniem człowieka, percepcją, a nawet emocjami. Serce wysyła sygnały do ciała migdałowatego, czyli amygdali, które odpowiada za przetwarzanie i zapamiętywanie reakcji emocjonalnych. Podsumowując zatem, serce ma swoją własną inteligencję!

POLE ELEKTROMAGNETYCZNE SERCA

Naukowcy z Instytutu HeartMath dowiedli również, że serce człowieka wytwarza sześćdziesiąt razy silniejsze pole elektromagnetyczne w porównaniu z mózgiem w czaszce oraz pięć tysięcy razy silniejsze pole magnetyczne. Pole elektromagnetyczne serca ma średnicę od 1,5 do 3 metrów i może być wykryte oraz mierzone za pomocą magnetometrów. Główna oś pola znajduje się w sercu i ma kształt torusa. Badania naukowe wykazały, że pole serca zmienia się w zależności od emocji, jakie odczuwamy. Siła tego pola ma wpływ na ciało człowieka, wszystkie jego komórki oraz na jego otoczenie. Pole elektromagnetyczne przenika obecne przy nas osoby i może

wpłynąć na nie pozytywnie, jeśli odczuwamy miłość, radość, wdzięczność czy współczucie, albo negatywnie, jeśli odczuwamy gniew, frustrację czy depresję. Nasze pole będzie też przyciągać osoby, których pole elektromagnetyczne serca jest podobne do naszego.

Jeśli w jednym miejscu zbierze się kilkadziesiąt osób, które świadomie koncentrują uwagę na sercu i wzbudzają w sobie pozytywne odczucia, ich serca będą generować pole elektromagnetyczne przepelnione wibracją miłości. Naukowcy nazywają to zjawisko globalną koherencją (*global coherence*).



POLE ELEKTROMAGNETYCZNE ZAKOCHANYCH

Pomyśl, jak piękne pole energii wysyłają serca dwóch zakochanych w sobie osób. Zakochani przyciągają do siebie wibrację miłości, którą emanują. Naukowcy z Instytutu HeartMath odkryli, że jeśli dwie znane sobie osoby (niekoniecznie w relacji uczuciowej) znajdują się w innych miejscach, miastach czy krajach i jedna z nich wyśle elektromagnetyczny sygnał związany z pozytywnymi odczuciami ze swojego serca do serca drugiej osoby, wpłynie to na pole elektromagnetyczne drugiej osoby. W ten sposób osoby te łączą się na poziomie swoich pól elektromagnetycznych i mogą odbierać informacje, które następnie są przesyłane do mózgu w czasie.

NEGATYWNE EMOCJE

Naukowcy dowiedli, że emocje negatywne (buddyści nazywają je destrukcyjnymi), takie jak gniew, zazdrość, zaborczość czy nienawiść, zaburzają nie tylko pracę układu nerwowego, ale również rytm serca. Taki zaburzony rytm serca wpływa na nasz sposób myślenia i zaburza połączenie między sercem i mózgiem.

Negatywne emocje utrudniają empatię w komunikacji oraz wybaczenie, skłaniają również do krytykowania innych, a niekiedy nawet manipulowania nimi (np. „jeśli tego nie zrobisz, to...”). Emocje zmieniają również obraz rzeczywistości. Świat, ludzi i siebie samych widzimy przez pryzmat tego, co aktualnie czujemy. Jeśli doświadczamy gniewu, wydaje się nam, że wszyscy są bojowo do nas nastawieni. Jeśli odczuwamy frustrację, widzimy wokół samych sfrustrowanych ludzi, co potwierdza nasze przekonanie, że życie jest ciężkie i niesprawiedliwe.

Im bardziej poddajemy się negatywnym emocjom i nie przyglądamy przekonaniom, które te emocje wywołały, tym bardziej stajemy się niewolnikami swoich stanów emocjonalnych. To w rezultacie blokuje nasz kontakt z sercem.

EMOCJE I DNA

Gregg Braden, autor bestsellerów, m.in. „Matryca Boga” i „Kod Boga” uważa, że emocje mogą wpływać nie tylko na serce człowieka, ale również na jego DNA. Trudne doświadczenia mogą zmieniać zarówno neurony w mózgu, jak i geny oraz obniżać naszą immunologię. Na szczęście pozytywne myśli i emocje mogą zwiększyć odporność organizmu, a nawet zniszczyć komórki nowotworowe.

POZYTYWNE EMOCJE

Badania naukowe przeprowadzone przez naukowców z Instytutu HeartMath wykazały, że emocje i uczucia pozytywne, takie jak miłość, wdzięczność, docenienie, podziw, troska i współczucie, powodują harmonijny rytm serca (*coherent*), co wpływa na korzystne połączenie między sercem i mózgiem. To nie wszystko – pozytywne odczucia wzmacniają nasz system immunologiczny (wzrasta liczba przeciwciał), podwyższają poziom DHEA – hormonu antystarzeniowego, obniżają ciśnienie oraz poziom adrenaliny i kortyzolu we krwi.

Zdaniem naukowców, jednym z najprostszych sposobów na zmianę negatywnych emocji na pozytywne jest przeniesienie uwagi do serca i świadome wzbudzenie w sobie pozytywnych uczuć. Jak to zrobić? Wystarczy, że przypomnisz sobie coś bardzo pozytywnego, na przykład piękne miejsce, w którym czułeś się dobrze. Serce natychmiast wyśle sygnały do mózgu i twoje samopoczucie może zmienić się już po dwóch minutach. Rytm serca będzie stabilny, równy, poprawi się połączenie między sercem i mózgiem.

Pozytywne uczucia i emocje powodują doświadczenie dobrostanu fizycznego i psychicznego, który naukowcy z HeartMath nazywają stanem koherencji serca, czyli spójności serca (*heart coherence*). Organizm wykorzystuje wówczas energię życiową bardzo pożytecznie, praca serca jest zharmonizowa-

na z układem oddechowym i nerwowym. Stan koherencji pozytywnie wpływa na układ odpornościowy, zwiększa kreatywność umysłową i dostęp do wiedzy intuicyjnej. Instytut opracował proste techniki wprowadzania stanu koherencji między sercem, umysłem i układem nerwowym, które proponowane są między innymi dzieciom w szkołach w Stanach Zjednoczonych, a nawet żołnierzom w armii amerykańskiej, dla złagodzenia przeżywanego stresu.

ĆWICZENIE 1. DOŚWIADCZ DOBROSTANU

Jeśli odczuwasz negatywną emocję i chciałbyś zmienić swoje samopoczucie, przypomnij sobie jakieś piękne miejsce na łonie natury, w którym czułeś się bezpiecznie. Zobacz to miejsce w wyobraźni i wzbudź w sobie uczucia, które wywołuje w tobie, np. wdzięczność, radość, miłość. W ciągu minuty czy dwóch twoje samopoczucie psychiczne i fizyczne powinno zacząć się zmieniać, w zależności od intensywności emocji i pobudzenia, jakie odczuwałeś przed ćwiczeniem. Warto spróbować.

SERCE I INTUICJA

Naukowcy z Instytutu HeartMath oraz wielu nauczycieli duchowych uważa, że głos intuicji pochodzi z naszego serca. Zdaniem dr. Rollina McCraty, mózg serca jest źródłem wiedzy intuicyjnej, nazywanej również wewnętrznym głosem.

Dlaczego jednak intuicja jest zazwyczaj kojarzona z tak zwanym szóstym zmysłem oraz przysadką mózgową?

Intuicją nazywamy wiedzę, która nie pochodzi z informacji dostarczonych przez pięć zmysłów, lecz zmysł szósty, zlokalizowany w przysadce mózgowej. Jaki ma to związek z sercem? Naukowcy uważają, że serce wie o tym, co się wydarzy wcześniej niż mózg. Zatem intuicyjna wiedza serca przesyłana jest do mózgu, który ją dalej przetwarza.

Naukowcy przypuszczają, że pole elektromagnetyczne serca może być połączone z bardziej subtelnym polem energii, zawierającym informacje o zdarzeniach, które dopiero zamieniają się na planie materialnym.

Zapewne kolejne badania przyniosą konkretniejsze wyjaśnienie w tej sprawie. Jedno jest pewne, nasze serce ma swój mózg i posiada możliwość podejmowania decyzji. Jeśli serce pragnie czego innego niż racjonalny umysł, pojawia się konflikt, którego efektem może być złe samopoczucie i depresja. Słuchanie własnego serca oraz dialog między nim i umysłem są kluczowe dla zachowania równowagi w życiu.

CZYM JEST INTELIGENCJA SERCA?

Zdaniem naukowców, inteligencja serca to wysoki poziom samoświadomości człowieka, związanej z doświadczanymi przez niego emocjami i uczuciami. To zdolność częstego odczuwania miłości, współczucia, empatii i wdzięczno-

ści. To słuchanie głosu intuicji, której źródłem jest serce. Rozwinięta inteligencja serca pozwala łatwiej przekształcać emocje destrukcyjne w pozytywne. Wyczuła na stosowaną przez innych manipulację i utrudnia stosowanie jej samej. Dlaczego? Ponieważ manipulacja zaburza harmonię między sercem i mózgiem. Kiedy stosujemy manipulację, rytm serca jest zaburzony, postępujemy bowiem niezgodnie z jakościami serca, którymi są miłość, wdzięczność, ale również prawda.

Inteligencja serca pozwala wyczuć nawet najbardziej ukryte intencje drugiego człowieka (od braku sympatii, przez nie-szczerłość, po miłość). Motywuje nas do wybaczenia (sobie i innym), ponieważ żywienie urazy nie pozwala cieszyć się z życia. Serce kocha harmonię, tak więc zależy mu na doprowadzaniu do szczęśliwego rozwiązania w każdej sferze naszego życia.

Rozwijanie inteligencji serca pozwoli nam podążać za jego głosem, doświadczać życia nie z poziomu ego, które dzieli świat i ludzi na dobrych i złych, ale z poziomu serca, czyli świadomości jedności.

ŚWIAT I SERCE

Pomyśl, jak wyglądałby świat i relacje międzyludzkie, gdyby ludzie kierowali się głosem serca, odczuwali więcej empatii i miłości do siebie na co dzień. Zapewne nie byłoby wojen,

zmniejszyłyby się wszelkie konflikty, ludzie nie mieliby ochoty kłócić się i krytykować, ponieważ to zaburza stan harmonii między ich sercem i mózgiem. Raniąc kogoś słowem czy zachowaniem, tak naprawdę ranimy swoje serce, ponieważ w wyniku gniewu rytm serca zostaje zakłócony, a negatywne emocje obniżają odporność organizmu.

Bycie nieżyczliwym czy konfliktowym w relacjach międzyludzkich odbija się zatem negatywnie na naszym stanie psychofizycznym. Z perspektywy psychologii społecznej życzliwość i pozytywne nastawienie do innych przynosi korzyści obu stronom.

Jak otworzyć serce w zwykłych, codziennych społecznych sytuacjach, jeśli inni są dla nas nieżyczliwi? Im bardziej ty będziesz życzliwy dla innych, tym częściej będziesz spotykał się z życzliwością ze strony ludzi. Jak przeczytasz w następnym rozdziale, myśli i słowa to fale energii, które przyciągają do nas podobne wibracje. Twoje pozytywne nastawienie do ludzi może również pozytywnie na nich wpłynąć. To, co sam wysyłasz, będzie też tym, czego doświadczysz. Warto zatem poeksperymentować i sprawdzić, jak to działa.

ROZDZIAŁ 2. ODKRYCIA FIZYKÓW KWANTOWYCH

„Musimy stać się w naszym życiu dokładnie tym, czego chcemy doświadczyć w naszym świecie”.

Gregg Braden

Fizycy kwantowi potwierdzają dziś to, co mistycy przekazywali od setek lat: wszystko, co nas otacza, jest energią, my również. Nasze myśli to wyładowania elektryczne, fale energii. Każda myśl wibruje z konkretną częstotliwością i przyciąga do nas taką samą częstotliwość.

MYŚL TO ENERGIA

Zdaniem fizyka kwantowego, dr. Bena Johnsona, człowiek jest wielkim generatorem różnych częstotliwości. Nasze myśli to pola wibrującej energii. Myśli nie możemy zobaczyć, ale możemy odczuć ich wpływ na swoje samopoczucie. Z inną częstotliwością wibrują myśli pozytywne, a z inną negatywne. Myśli pozytywne związane z miłością, radością czy wdzięcznością są wysoko naładowane energią życiową, zaś negatywne wibrują niskimi częstotliwościami.

Fizycy kwantowi uważają, że ludzka świadomość może mieć wpływ na materię. Ciekawy eksperyment, potwierdza-

jący to stwierdzenie, przeprowadzono w National Institute of Standards and Technology w Boulder w Colorado. Naukowcy obserwowali 5000 atomów berylu, które zostały uwięzione, zatrzymane w polu magnetycznym. Atomy zostały poddane działaniu fal radiowych. Badanie wykazało, że kiedy naukowcy obserwowali ten proces, atomy dłużej dochodziły do wrzenia, zupełnie jakby miały świadomość tego, że są obserwowane. Intencje naukowców, którzy obserwowali eksperyment, mogły mieć zatem wpływ na jego przebieg. Fizyk dr Fred Alan Wolf nazywa ten proces efektem obserwatora.

Myśli człowieka mogą wpływać w mniejszym lub większym stopniu na materię. Im większa liczba ludzi będzie generowała takie same myśli i miała takie same intencje, tym większy będzie wpływ na otoczenie.

PRZYCIĄGANIE MYŚLAMI

Podobne myśli tworzą zbiory myśli, które są nazwane myślokształtami. Myślokształty tworzą konkretną wibrację energetyczną. Wibracja ta przyciąga zdarzenia i ludzi, którzy emitują taką samą lub podobną wibrację do naszej. W ten sposób fizycy kwantowi tłumaczą, dlaczego przydarza nam się to, co się przydarza.

Patrząc z perspektywy psychologicznej, nasze wewnętrzne przekonania działają niczym samosprawdzająca się przepo-

wiednia. Jeśli wierzymy w coś wystarczająco silnie, będziemy się zachowywać tak, jakby to było prawdą, co z większym prawdopodobieństwem spowoduje realizację przepowiedni, czyli potwierdzenie naszego przekonania.

Jeśli wierzymy, że nikt nas nie lubi, będziemy doświadczać braku życzliwości ze strony ludzi. Jeśli wierzymy, że ludzie mogą nas oszukać, będziemy doświadczać nieuczciwości z ich strony. Jeśli mężczyzna wierzy, że żadna kobieta nie umówi się z nim na randkę, samym tylko nastawieniem będzie odpychał od siebie kobiety. Jeśli kobieta uważa, że żaden mężczyzna się nią nie zainteresuje, będzie odpychała energetycznie potencjalnych partnerów. Świat w prosty sposób spełnia nasze przepowiednie, a więc oddaje nam dokładnie to, w co wierzymy. Przekonania są jak filtry, przez które oglądamy rzeczywistość i ludzi. Jeśli zmienimy przekonania, zmieni się nasze życie. Przestaniemy przyciągać do siebie to, w co wierzyliśmy, a zaczniemy przyciągać to, w co obecnie wierzymy.

ŚWIAT PRZEKONAŃ I EMOCJI

Myśli wywołują emocje, a więc mają wpływ na nasze samopoczucie. Pozytywne myśli zwiększają odporność organizmu i wprawiają nas w dobry nastrój, zaś negatywne obniżają odporność i powodują depresję.

Jak wyjść z kręgu negatywnego myślenia? Bądź świadom tego, o czym myślisz. Zadaj sobie pytanie, jak się czujesz, kiedy w ten sposób myślisz. Czy twoje przekonania powodują, że czujesz się lepiej fizycznie i psychicznie? Przekonania to zwykle osądy, które nie mają nic wspólnego z prawdą. Oto kilka przykładów przekonań, które mogą podcinać nam skrzydła:

- Jestem beznadziejny.
- Znów mi to nie wyjdzie.
- Ta osoba na pewno chce mnie oszukać.
- Nikt mnie nie lubi.

Pomyśl, jakie emocje może odczuwać osoba, która wielokrotnie powtarza w myślach takie przekonania? Smutek, zwątpienie, a nawet depresję. Negatywne przekonania nie wspierają naszego rozwoju, nie dodają skrzydeł, za to wprowadzają poczucie winy, lęk i zwątpienie.