

Gabriel Palacios

JAK PRZESTAĆ SIĘ BAĆ - UWOLNIJ SIĘ OD LĘKU I STRACHU

Hipnoza oraz samodzielne ćwiczenia
pozytywnego programowania podświadomości,
by odzyskać spokój i równowagę
w tych burzliwych czasach



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

JAK PRZESTAĆ SIĘ BAĆ
– UWOLNIJ SIĘ
OD LĘKU I STRACHU

Gabriel Palacios

JAK PRZESTAĆ SIĘ BAĆ - UWOLNIJ SIĘ OD LĘKU I STRACHU

Hipnoza oraz samodzielne ćwiczenia
pozytywnego programowania podświadomości,
by odzyskać spokój i równowagę
w tych burzliwych czasach

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Martyna Korzeń
ZDJĘCIE NA OKŁADCE: Elly Fairytale

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-759-5

Tytuł oryginału: *Gib deiner Angst keine Macht! Wie du in bewegten Zeiten zur Ruhe und zu dir selbst kommst*

Copyright © by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin. Published in 2020 by Allegria Verlag

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

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

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



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



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Prosta definicja zjawiska strachu	11
Jak przestać się bać	17
Pozytywne programowanie	20
O sile strachu	25
Pozwól sobie po prostu być	39
Lęk w oku huraganu	45
Iluzja wzlotów i upadków albo doceniaj negatywne chwile	51
Więź	63
Strach w związku	67
Ja	67
Przesłuchanie	73
Skok z pięciometrowej wieży	76
Zarządzanie kryzysem	78
O wiązaniu się i rozstawaniu	81

Terapia par	87
Samemu bez lęku	88
Od doświadczeń do zachowań	91
Studium przypadku	95
Znieczulanie strachu	95
Ostatnia rozmowa z mamą	98
Kamienista droga	108
Sugestia i autosugestia	113
Negatywne sugestie	113
Eksperyment	125
Metody autosugestywne	128
Wprowadzenie do autohipnozy	138
Sublimacja	143
Przełącznik	146
Jak poradzić sobie z negatywną autohipnozą	149
Spadnij z roweru, wstań i jedź dalej	161
Staw czoło swym wewnętrznym lękom: wilkołak	165
Pozytywne strony kłamstwa	175
Iluzja bezpieczeństwa	177
Piękne myśli na temat strachu	191
Serce, głowa i intuicja	191
Na początku był krzemień	193
Kto ma na ciebie dobry wpływ?	195
Odwaga do zmian: jak pracować nad sobą	199
Posłowie	203

WSTĘP

Energia, która cię napędza, to siła więzi. Jeśli cofniesz się na osi czasu, dostrzeżesz, że również twoje życie rozpoczęło się właśnie od uczucia więzi.

Jako specjalista od hipnoterapii wiem, że nasza podświadomość już w łonie matki odczuwała więź i jej wartość. Dzięki tej cennej, istniejącej także na poziomie cielesnym więzi możemy wzrastać, rozwijać się i w ogóle egzystować. Gdy tylko urosiliśmy dość duży, czując wokół rozkosz tego pięknego, ciepłego uczucia bezpieczeństwa, poznawaliśmy świat dookoła nas i związane z nim wymiary. Dostrzegliśmy, iż „ściana” wokół nas ustąpi, jeśli tylko popchniemy ją rękami i nogami. Zauważymy kolejny wymiar, o którym jeszcze nic nie wiemy, poza tym, co docierało do naszych uszu z zewnątrz. I wówczas zdecydowaliśmy, że chcemy wybrać się w tę podróż. Głową do przodu.

Dotarłszy do nowego wymiaru, zostaliśmy odcięci od dotychczasowej formy bezpieczeństwa. Straciliśmy z nią wszelkie fizyczne połączenie. Nie mamy już poczucia cielesnego bezpieczeństwa. Dlatego też z biegiem czasu poszukujemy więzi na innych



poziomach: poprzez dotyk, głaskanie, cielesną bliskość, słowa, komplementy. W skrócie: uwagę.

Pochwały dają nam emocjonalne bezpieczeństwo. Gdy odczuwamy błogi dotyk. Gdy ktoś jest blisko nas. Gdy ktoś ciepło odpowiada na nasze wiadomości. Zawsze wtedy nasza podświadomość przypomina sobie o jej prawdziwym celu: więzi.

Jesteśmy istotami społecznymi, żyjemy w rodzinach, otaczamy się innymi ludźmi, a mimo to w głębi boimy się utraty tej więzi, tak że już sama myśl o tym jest dla nas druzgocąca. I wtedy idziemy na kompromisy, robiąc dokładnie to, co podoba się innym, aby tylko nie zostać odtrąconym lub wykluczonym. Podążamy za zdaniem innych, ponieważ sądzimy, że w ten sposób zagwarantujemy sobie więź. Nie robimy tego, co chętnie sami byśmy zrobili, tylko dlatego, że nie chcemy zostać sami.

Oczywiście jest to instynkt pierwotny, o którym przypomina nam nasz prehistoryczny mózg: instynkt dążący do tego, by nie zostać wykluczonym ze stada. Zwierzęta, które odchodzą lub są usuwane ze stada, są bowiem łatwym łupem dla każdego drapieżnika. Dlatego też podążanie za stadem, a co za tym idzie zaniechanie własnego zdania lub wręcz własnej odwagi, gwarantuje przeżycie.

Przypomnijmy sobie o naszym małym ja w nas. To ja ma odwagę. Gdy tylko poczuło się dostatecznie silne, wyruszyło w podróż, nie wiedząc, co je tam czeka. A co więcej: zrobiło to głową naprzód.

Powinniśmy więc zawsze przypominać sobie o tych pięknych zasobach w nas, które są mocną częścią nas samych. Powinniśmy mieć odwagę podążać drogą, którą odczuwamy w sobie. I powinniśmy wiedzieć, że bezpieczeństwo absolutne nie istnieje. Patrząc w przyszłość, ludzie chcą mieć pewność, że będą bezpieczni również wtedy, gdy zбочą z dotychczasowej drogi. Jednak takiej pewności nikt nie może nam dać, ponieważ taki rodzaj bezpieczeństwa

nie istnieje. Nie wiemy, czy dotrzemy do bezpiecznego lub pięknego miejsca, jeśli opuścimy nasze stado i wybierzemy własną drogę. Być może nawet za nim zatęsknimy. Być może jednak pozostaniemy silni, przypominając sobie, że zbiorowy strach stada i osiągnięcie pięknej, idyllicznej oazy zawsze było jedynie utopią.

Nasze małe ja w nas kiedyś czuło się dość silne. Czerpało siłę z więzi, by odważyć się wejść na drogę do nowego wymiaru. Nie tylko było otoczone z każdej strony murem, ale było dodatkowo całkowicie zamknięte. Nie przeszkadzało mu to jednak wyruszyć w podróż. Nie przeszkodziła również myśl, że drzwi do nowego wymiaru właściwie były zbyt ciasne. Miało odwagę, czując tę więź, czym prędzej podążać za wewnętrznym uczuciem, a gdy tylko dotarło do nowego wymiaru, przestało potrzebować dotychczasowej więzi i zaczęło poszukiwać nowej jej formy.

Strach jest dla naszej podświadomości niczym innym jak poczuciem braku więzi. Dzięki niemu czujemy, że mamy w sobie wystarczająco dużo potencjału, by wesprzeć naszą podświadomość.

I dokładnie w tym chciałbym ci pomóc: esencją moich książek, wszystkim, co kiedykolwiek napisałem na temat lęku, chciałbym cię zachęcić, byś go oswoił, a nie przekazał mu władzę nad sobą. Wykorzystam do tego moją głęboką wiedzę, dzięki której pomogłem już tysiącom ludzi. I gdy w przyszłości, nieistotne w chwili jakiego społecznego czy prywatnego kryzysu, dostrzeżesz, *kto* tak naprawdę i *przed czym* odczuwa lęk i czy jest on rzeczywiście uzasadniony w takim wymiarze, czy też nie, wówczas będziesz potrafił rozróżnić między zbiorowym strachem stada a swoim własnym strachem, a także rozważnie wybierzesz i ukształtujesz swoją własną drogę.

Wybierz się ze mną w podróż, głową naprzód nie w sensie fizycznym, ale duchowym.

Twój Gabriel Palacios

PROSTA DEFINICJA ZJAWISKA STRACHU

Już od bardzo dawna zajmuję się podświadomością, a co za tym idzie – strachem. To parametr, który przez cały czas jest zgnieźdzony w podświadomości. Ale czym jest właściwie strach?

Twój umysł zna wiele trybów; jednym z nich jest tryb lęku. Lęk można porównać do systemu wczesnego ostrzegania. Wyobraź sobie strach jako czujnik ruchu przed drzwiami twojego mieszkania. Powinien zadźwięzczyć, gdy przed twymi drzwiami dzieje się coś niepożądanego. Ten czujnik ruchu nie potrafi jednak rozróżnić między faktycznym zagrożeniem a zagrożeniem ewentualnym. Dlatego też włącza się również wtedy, gdy obok przebiegnie kot lub nieopodal przeleci ptak, nie zaś wyłącznie wówczas, gdy do domu skrada się włamywacz.

To samo dzieje się z naszym umysłem. W dalszej części książki odnoszę się do negatywnych doświadczeń, które każdy z nas zgromadził w swoim życiu. Nasz umysł porównuje jedną z takich



przeszłych sytuacji z sytuacją obecną i mówi: „Uwaga! Przeżyłeś już kiedyś podobną rzecz”. I teraz do gry wkracza lęk. Ostrzega cię przed tym, że wydarzenie z przeszłości może się teraz powtórzyć. Strach ostrzega cię, nakazuje ostrożność. Pomaga ci zapewnić przetrwanie. W całej tej sytuacji musisz sobie uświadomić i uzmysłowić: tak jak strach ma pełnić funkcję ochronną dla twojego życia, tak też musisz wiedzieć, że nie jest on niezawodnym opiekunem. Kolejnym istotnym czynnikiem w działaniu człowieka jest rozsądek. Człowiek nie może jednocześnie działać rozsądnie i się bać, tu działa jedynie zasada albo-albo.

Im bardziej się boimy, tym mniej rozsądni się stajemy. I im rozsądniej działamy, tym mniej się boimy. Gdy informacje z naszego mózgu są analizowane przez rozsądek, wówczas czas naszej reakcji jest dłuższy. Jeśli zaś nasz umysł jest podenerwowany i musimy działać szybko, informacja z naszego mózgu przebiega przez układ limbiczny, a zatem odpowiadający za emocje obszar nad ciałem migdałowatym. Informacja ta musi zostać bardzo szybko przetworzona i doprowadzić do natychmiastowej reakcji. Wówczas działamy w afekcie.

Gdy się boisz, oznacza to, że energia w twoim umyśle nie znajduje się w „odpowiednim” miejscu. Przymiotnikami „dobry” albo „zły” określam to, co w konsekwencji wywołuje w nas dobre albo złe uczucia. Jeśli odczuwasz energię w swej głowie w złym miejscu, wówczas musisz uświadomić sobie, że w tej chwili nie zachowujesz się rozsądnie i powinieneś to zmienić. Strach może uratować życie. Strach może jednak również paraliżować i wziąć nad człowiekiem górę. Wtedy mówimy o panice.

Panika to nie jest dobry towarzysz. Gdy wpadamy w panikę, nie jesteśmy w stanie myśleć rozsądnie. Jesteśmy zablokowani przez emocje, które nami kierują i nas kontrolują.

Nie musimy być neurologami, by ogólnie rozumieć ludzki mózg i jego funkcje. Odnośnie do strachu najważniejsze są trzy części naszego mózgu; są to obszary mózgu i również sam mózg.

Kresomózgowie:

Jest ono odpowiedzialne za funkcje analityczne. Gdy wykorzystujemy rozsądek, wówczas korzystamy przede wszystkim z kresomózgowia.

Gdy przestajemy myśleć rozsądnie, aktywuje się kolejna część mózgu, układ limbiczny lub też „mózg emocji”:

Położony jest on pod kresomózgowiem i składa się z grupy struktur mózgowych aktywujących się dokładnie wtedy, gdy zachodzą procesy emocjonalne. Jest to zatem siedziba uczuć. Gdy odczuwamy emocje lub pożądanie, wówczas aktywny staje się ten układ. Tak samo podrażnia on nas, gdy odczuwamy strach. Gdy do tego dochodzi, aktywuje się mózg gadzi lub też „mózg przeżycia”:

Kontroluje on niezbędne do przeżycia funkcje, jak oddychanie, puls i trawienie, i nie tylko jest najważniejszą, ale również (biorąc pod uwagę ewolucję) najstarszą częścią naszego mózgu. Gdy jest on nadmiernie podrażniany, reaktywowane zostają nasze archaiczne programy – programy przeżycia – atak, ucieczka lub rezygnacja (stan odrętwienia wskutek szoku).

Mózg przeżycia aktywowany jest w przypadku nadmiernego podrażnienia układu limbicznego. Dlatego też włącza się on, gdy odczuwamy strach. Strach jest nadmiernym pobudzeniem mózgu.

Ucząc się ciągłego przywoływania się do rozsądku – ulokowanego w kresomózgowiu – ty sam decydujesz, czy dasz się prowadzić strachowi, czy też nie. To można wytrenować. Można ćwiczyć uważność wobec siebie samego i wewnętrzne procesy umysłowe. Jeśli już sama tylko ta świadomość wywołała w tobie jakąś reakcję, to mogę powiedzieć, że osiągnąłem to, co chciałem osiągnąć: że



odczuwasz lekkość i jasność. Dzięki tej wiedzy sam możesz sobie pomóc nigdy więcej nie przekazywać kontroli lękowi.

POZNAJ STRACH Z TRZECH STRON

Strach iluzoryczny

Przeanalizuj strach, który uniemożliwia ci podjęcie konkretnej decyzji. Następnie zanurz się głęboko w swoim lęku i dostrzeż, że większa jego część jest czysto iluzoryczna i nijak ma się do rzeczywistości. Jeśli w pewnym momencie odkryjesz, że strach ten to jedynie urojenie, wówczas możliwe będzie utorowanie drogi do określonych decyzji.

Niemile emocje

Emocja to parametr, którego nie sposób porównać z żadnym innym. Emocja przeszkadza i łączy, emocja osłabia i wzmacnia.

Strach przed negatywnymi emocjami często przeszkadza nam w podejmowaniu pożądaných decyzji. Jeśli jednak w sytuacjach codziennych często konfrontujesz się z nieprzyjemnymi uczuciami, wówczas w ten sposób uczysz swoją podświadomość, że nawet niemiłe uczucia kryją gdzieś w sobie pozytywną wartość.

Uczysz swą podświadomość konfrontacji z niemiłymi emocjami i jednocześnie stajesz się silniejszy dzięki każdej poszczególnej konfrontacji, ponieważ uczysz się znajdować rozwiązania. Dzięki temu sam sobie ułatwiasz podjęcie również takich decyzji, które mogą wiązać się z nieprzyjemnymi emocjami. Ponieważ każdy cień potrzebuje światła.

PROSTA DEFINICJA ZJAWISKA STRACHU

Pierwsze uczucie dnia

Nasza podświadomość przerabia w ciągu sekundy mnóstwo tego, czego nie jest w stanie przerobić nasza świadomość. Wszelkie uczucia, lęki, troski, motywacje i cele podświadomość analizuje również w nocy, gdy śpimy. Uświadamiamy to sobie dzięki snom. Dlatego też połóż się dziś spać, myśląc o kwestii, która cię nurtuje, a jutro tuż po przebudzeniu wsłuchaj się w każdą emocję, którą poczujesz, gdy tylko pomyślisz o swoim problemie.





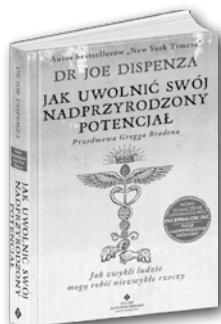
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

JAK UWOLNIĆ SWÓJ NADPRZYRODZONY POTENCJAŁ

dr Joe Dispenza



Nowe tłumaczenie bestsellera *Twoje nadprzyrodzone zdolności*, zaktualizowane o wypracowane w ostatnich latach specjalistyczne pojęcia środowiska związanego z myślą i ideami dr. Joe Dispenzy! Znajdziesz w niej różne terapie, narzędzia i ćwiczenia, a także medytacje, dzięki którym możliwe jest osiągnięcie szczęścia i wyższego stanu świadomości. Autor podaje metody oparte o badania z dziedzin duchowości, neuronauki i kwantowości, które pozwalają usunąć ograniczenia narzucane przez przeszłość. Podpowiada, jak zwinąć podświadomość i samodzielnie się uzdrowić. Jak doświadczyć chwili obecnej oraz otworzyć się na duchowy wymiar rzeczywistości. Jak wpłynąć na procesy chemiczne w mózgu, zadbać o rozwój osobisty i duchowy, a także o dobrą energię. Odkryj swoje nadprzyrodzone zdolności!

JAK ZERWAĆ Z NAŁOGIEM BYCIA SOBĄ

dr Joe Dispenza



Czy czasami masz dość bycia sobą? Denerwiają 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!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



METACZŁOWIEK

dr Deepak Chopra



Jak przekroczyć iluzoryczne konstrukcje myślowe i wkroczyć w rzeczywistość pozbawioną jakichkolwiek ograniczeń? Jak osiągnąć pełnię swojego potencjału? Wystarczy stać się metaczułowiekiem! Dr Deepak Chopra, światowej sławy pionier medycyny integracyjnej, odkrywa przed tobą sekret wyższej świadomości. Opierając się na neuronauce, medycynie, kwantowości, antropologii, a nawet przypowieściach odkrywa przed tobą sekret przebudzenia twojego umysłu. Dzięki temu wkroczysz na nową ścieżkę rozwoju duchowego, która poprowadzi cię do metareczywistości. Proste ćwiczenia i medytacje pomogą ci przeprogramować swój mózg i podświadomość. Z ich pomocą wyeliminujesz ograniczające systemy przekonań i negatywność, które uniemożliwiają ci osiągnięcie maksimum potencjału. Wkrocz w metareczywistość!

JAK OTWORZYĆ TRZECIE OKO

dr Ulrich Warnke



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

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



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:

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

- 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





Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

•
SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

•
KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

•
KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

•
KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

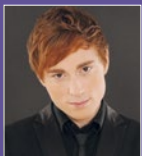
•
KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

•
E-BOOKI I AUDIOBOOKI

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



Gabriel Palacios – ekspert w dziedzinie hipnoterapii, osobisty trener i certyfikowany terapeuta. Jest autorem wielu bestsellerów na temat hipnozy, autohipnozy i pozytywnego programowania umysłu. Prowadzi wykłady i seminaria oraz jest organizatorem kongresu „Angstfrei” (Wolni od lęku), w trakcie którego wyjaśnia, jak radzić sobie z lękiem i strachem.

**Skąd bierze się strach?
Jak oczyścić podświadomość z lęku?
Czy można przeprogramować sposób myślenia?
Jak zapanować nad lękiem i przestać się bać?**

Z pewnością znasz to obezwładniające uczucie lęku, które dopada cię zniemacka. Wtedy twój mózg tworzy czarne scenariusze, potęgując paraliżujący strach przed chorobą, utratą pracy, kolejnym lockdownem, izolacją, kontaktem z ludźmi, podejmowaniem samodzielnych decyzji czy tym, co wydarzy się w przyszłości. Odczuwasz silniejszy strach i lęk w momencie, gdy świat, który znałeś dotychczas, zmienia się tak szybko.

Dzięki informacjom zawartym w tej książce:

- dotrzesz do źródła lęku i strachu ukrytego w podświadomości,
- dowiesz się, czym są wyzwalacze negatywnych myśli i jak je kontrolować,
- wykorzystasz sprawdzone techniki pozytywnego programowania podświadomości oraz ćwiczenia hipnozy i autohipnozy, w tym kotwiczenie umysłu, czyli afirmacje i wizualizacje pomagające opanować uczucie strachu czy ataki paniki,
- świadomie przeprogramujesz swój mózg, w tym układ limbiczny, odpowiedzialny za regulację zachowań i stanów emocjonalnych (strach, zadowolenie, przyjemność),
- nauczysz się kontrolować stres i lęk.

Czas przeprogramować swoją podświadomość i przestać się bać!

Patroni:

