

BOGUSŁAWA KRAUSE

# ODCHUDZANIE I PRAWO PRZYCIĄGANIA

JAK OSIĄGNĄĆ I UTRZYMAĆ IDEALNĄ FIGURĘ



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

ODCHUDZANIE  
I PRAWO PRZYCIĄGANIA

Bogusława Krause

# ODCHUDZANIE I PRAWO PRZYCIĄGANIA

JAK OSIĄGNAĆ I UTRZYMAĆ IDEALNĄ FIGURĘ



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Redakcja: Ewa Karczevska  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Tomasz Piłasiewicz  
Korekta: Katarzyna Kusojć

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8301-226-1

Copyright © Bogusława Krause 2010

© Copyright by Studio Astropsychologii, Białystok 2010.  
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 rozpocznieś jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Dziękuję za to, że żyję – to jest naprawdę najlepsza rzecz, jaka mi się mogła zdarzyć. Dziękuję za to, że każdego dnia o świcie wschodzi słońce, że istnieją morza, oceany i lasy, które swoim istnieniem sprawiają mi niebywałą radość. Dziękuję za to, że z nasion wciąż wyrastają rośliny i dziękuję ptakom, które dla mnie śpiewają swoje serenady o 4 nad ranem... Dziękuję za to, że w miejsce starych pokoleń przychodzą nowe – jakie to wspaniałe dla ludzkiego postępu... Dziękuję za roześmiane oczy moich zwierząt i dzikie harce mojego husky'ego, który radośnie biega po polach i lasach, a potem wraca do mnie, bo chce... Dziękuję za szczerość i wielką pasję życia u wszystkich dzieci i za to, że przypominają nam o tym, kto jest centrum wszechświata, zwłaszcza kiedy głośno krzyczą: „bo ja chcę!”... Dziękuję wszystkim, którzy chcą ograniczać naszą wolność, bo wtedy pragniemy jej więcej. Dziękuję za każde piękne przeżycie, ale jeszcze bardziej dziękuję za każde niemiłe przeżycie, bo dzięki nim mogę wciąż iść naprzód i ciągle określać, jakich chcę zmian... Dziękuję za wszystkie już spełnione pragnienia i za te niespełnione, no i jeszcze za te, których dzisiaj nie znam – bo dzięki nim życie jest nadal ciekawe i porywające. Dziękuję za wszystkich spotykanych ludzi, bo każdy z nich był lub wciąż jest cudownym i doskonałym nauczycielem (choć może nie od razu to widziałam...). Dziękuję za wszystkich ludzi, których kocham i za tych, których kochać się uczę... i dziękuję Tobie – za to, że trzymasz tę książkę w dłoniach oraz mam nadzieję, że znajdziesz w niej to, czego szukasz... Cudownie jest współtworzyć i współistnieć z Tobą na świecie...

# SPIS TREŚCI



<b>OD AUTORA – JAK TO FAJNIE BRZMI...</b> .....	<b>9</b>
<b>1. WPROWADZENIE</b> .....	<b>11</b>
<b>2. PRZEKONANIA</b> .....	<b>35</b>
<b>3. EMOCJE</b> .....	<b>59</b>
<b>4. MYŚLI</b> .....	<b>81</b>
<b>5. WYOBRAŻNIA</b> .....	<b>89</b>
<b>6. NEGATYWNE ZDARZENIA</b> .....	<b>99</b>
<b>7. NA ZAKOŃCZENIE</b> .....	<b>105</b>
<b>8. CZĘŚĆ PRAKTYCZNA</b> .....	<b>113</b>
<b>DODATEK: NA ZDROWY ROZUM, WBREW POWSZECHNYM OPINIOM</b> .....	<b>147</b>
<b>DODATEK: ILUSTRACJE</b> .....	<b>163</b>

### 3. EMOCJE



Na temat emocji i ich oddziaływania na Twoje ciało pisałam już na wstępie. Chciałabym jednak bliżej się im przyjrzeć i pokazać Ci, jakim są narzędziem i jak na nie wpływać, aby uzyskać oczekiwane efekty.

Każda myśl, na której skupiasz uwagę, wywołuje pewne emocje. Jeśli myślisz, że jesteś gruba, czujesz się źle – czyli że możesz czuć się przygnębiona, wściekła, bezsilna, nic nie warta, niegodna miłości, możesz siebie nienawidzić, zazdrościć innym... Taka jedna myśl może wzbudzić bardzo różne emocje, a pamiętasz, że emocje są odbierane przez Twój system nerwowy jako fale, które następnie są przetwarzane na informacje w postaci hormonów.

Jeśli wierzysz, że Coca-cola jest szkodliwa, nawet o tym nie myśląc, to pijąc ją, czujesz obawę, że w przyszłości możesz przez nią zachorować albo mieć popsute zęby. Jeżeli jesteś przekonana, że fast foody tuczą, to kiedy je jesz, czujesz dyskomfort i lęk, że możesz przytyć. Możesz sobie nie zdawać z tego sprawy, ale przyjrawszy się swoim emocjom, dowiesz się, że mam rację.

A zatem:

**każda myśl i każde przekonanie wywołuje emocje.**

Twoje myśli tworzą emocje, a emocje są nośnikiem informacji odczytywanej przez atomy, z których zbudowane jest Twoje ciało. Jak to się dzieje, już wiesz – za pomocą Twojego wspólnego układu nerwowego i hormonalnego. Emocje są przetwarzane przez Twój układ limbiczno-podwzgórzowy i za sprawą hormonów informacja dociera do każdej komórki Twojego ciała – i je tworzy. Czyli skupiając się na swoich myślach, odczuwasz emocje, które kreują Twoje ciało. Nigdy nie jest odwrotnie! Na początku jest zawsze Słowo, a przecież Słowo było u Boga i Bogiem było Słowo, a potem Słowo ciałem się stało i zamieszkało między nami! Nie wynalazłam tego cudownego prawa. Kiedy nauka nie знаła jeszcze tych faktów, prawo to było już znane. Rozumiesz?! Słowo to myśl – zatem każdą myśl musisz ubrać w słowa, a ponieważ jesteś boską i doskonałą istotą, słowo było w Tobie i Tobą było Słowo, dlatego że jesteś odzwierciedleniem każdej swojej myśli oraz wszystkich swoich przekonań. Tak, Słowo ciałem się stało. To, co masz w głowie, co jest Twoją dominującą myślą, przeświadczeniem, tworzy Twoje ciało. **Zawsze tylko w takiej kolejności.**

Czy zastanawiałaś się kiedyś, po co są nam emocje? W końcu wszyscy je mamy. Są właśnie po to, aby dawać Ci znaki, że albo pozostajesz w zgodzie ze sobą, albo podążasz w odwrotnym kierunku. Jeśli czujesz się źle, to znak, że wszystko, co tworzysz, będzie wytwarzało więcej podobnych, negatywnych emocji. A to dlatego, że kiedy myślisz: „jestem za gruba” i czujesz dyskomfort, ciało odpowie przytyciem o kolejne pół kilograma, a Ty znów doznasz dyskomfortu, ale tym razem już większego.

Chciałabym, żebyś to dobrze zrozumiała. Kiedy posiadasz myśli, które powodują, że odczuwasz negatywne emocje, to

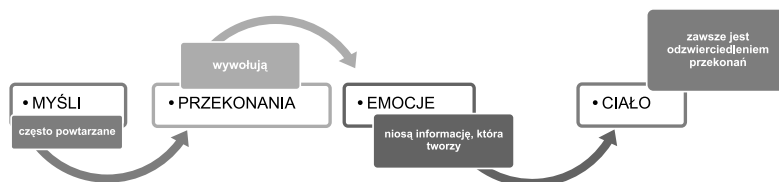


wiedz, że te emocje są jedynie wskaźnikiem. One Ci sugerują, że Twoje myśli oddalają Cię od szczęścia, od zdrowia, od stanu równowagi, a to znak, że Twoje ciało wytwarza dużo hormonów stresu i nie pracuje tak, jak powinno, abyś była zadowolona! Emocje to naprawdę nic innego jak tylko wskaźniki! Dokładnie takie same jak poczucie głodu, nacisk na pęcherz czy pragnienie! Kiedy jesteś głodna, wiesz, że należy coś zjeść (najlepiej smacznego), a głód zniknie! Kiedy czujesz nacisk na pęcherz, zdajesz sobie sprawę, że należy wyjść do toalety, a nacisk ustanie. Tak samo jest z emocjami – kiedy odczuwasz dyskomfort, wiedz, że wystarczy zmienić kierunek swoich myśli, a dyskomfort minie, zaś efekty zaczną być szybko widoczne!

Podobne przyciąga podobne. To dlatego nieszczęścia chodzą parami.

Nie martw się jednak, mam dla Ciebie dobrą wiadomość – szczęśliwe zdarzenia też chodzą parami.

Przypomnijmy sobie raz jeszcze schemat tworzenia:



Mam nadzieję, że pamiętasz doświadczenie z elektronami. Elektrony zachowują się zgodnie z oczekiwaniami obserwatora. Skąd elektrony wiedzą, jakie są te oczekiwania? Otóż są im one przekazywane za pomocą informacji, jaką niosą ze sobą emocje – pragnienia, ekscytacji, entuzjazmu tego, który wykonuje doświadczenie.

Pamiętasz, że wszystkie myśli i przekonania wywołują emocje?!

Przypominasz sobie, że każda myśl wywołująca emocje jest przetwarzana przez Twój system nerwowy na impulsy nerwo-

we i przekazywana do układu hormonalnego, który produkuje odpowiednie hormony?!

Wiesz już też z doświadczenia z elektronami, że zachowują się one zgodnie z oczekiwaniem obserwatora, tak?! A czym jest oczekiwanie obserwatora?

Jest to każda dominująca myśl czy przekonanie na dany temat. A kim jest obserwator? Ty nim jesteś.

Skoro tak, to:

- **jeśli jesteś przekonana, że tłuszcz tuczy, to jest Twoje oczekiwanie,**
- **jeśli jesteś przekonana, że tyjesz, to jest Twoje oczekiwanie,**
- **jeśli jesteś przekonana, że nie możesz schudnąć, jest to Twoje oczekiwanie,**
- **jeśli jesteś przekonana, że możesz schudnąć tylko, jeśli zaczniesz ćwiczyć, jest to Twoje oczekiwanie,**
- **jeśli jesteś przekonana, że masz genetyczne skłonności do tycia albo do bycia właścicielką masywnych nóg, jest to Twoim oczekiwaniem.**

I zgadnij co?! Jeśli masz jakieś konkretne oczekiwanie, to nie może być inaczej.

Kiedy pisałam o tym, czym są przekonania i jaki jest proces ich powstawania, a potem w jaki sposób determinują one to, jak wyglądasz, pokazałam to na przykładzie biernego obserwatora. Widzisz, na początku dzieje się tak, że słyszysz pewne sugestie, oglądasz zdarzenia i bez jakiegokolwiek krytycyzmu czy zastanowienia przyjmujesz, że tak po prostu jest. To tak, jak np. z sugestią, że kiedy czarny kot przebiegnie Ci drogę, spotka Cię nieszczęście lub że nie można ufać ludziom, że od tłuszczu się tyje, że rosół leczy przeziębienie, jaja podnoszą cholesterol, a dieta oparta na warzywach jest zdrowa... Jesteś biernym obserwatorem zaistniałej w czymś życiu rzeczywistości i jedyne, co robisz, to powielasz ją we własnym życiu. Skoro jednak Twoje ciało jest

tworzone zgodnie z Twoim oczekiwaniem, ale tym głęboko zakorzenionym, to masz możliwość, aby stać się aktywnym, a nie biernym obserwatorem. Możesz zacząć tworzyć swoje ciało, nie skupiając uwagi na tym, co widzisz w danej chwili, tylko na tym, co chcesz zobaczyć. Wtedy stajesz się kreującym obserwatorem, którego oczekiwania wybiegają poza otaczającą Cię rzeczywistość. Obserwatorem, który kształtuje nową rzeczywistość. Pamiętajsz bowiem, że Twój umysł nie odróżnia tego, czy dana rzecz naprawdę jest i widzisz ją swoimi oczami czy tylko oczami wyobraźni. Pamiętajsz definicję pamięci? Są nią zarówno miejsca, zdarzenia, jak i wyobrażenia, a łuki odruchowe są formowane zarówno na podstawie Twoich „realnych” doświadczeń, jak i Twoich wyobrażeń. Dlatego to Ty tworzysz swoje ciało, decydujesz o tym, czy ono się starzeje czy też nie, czy chudnie, czy tyje i Ty sama nadajesz wszystkim produktom moc odchudzania bądź tuczenia. Więc uwierz mi, bo wiem, o czym piszę – możesz jeść to, co lubisz i wyglądać tak, jak chcesz.

## **DWUBIEGUNOWOŚĆ MYŚLI – SKRAJNE EMOCJE**

Każda myśl na jakiś temat ma dwa bieguny – może zaprowadzić Cię tam, gdzie chcesz bądź w odwrotnym kierunku, czyli każda myśl może wywołać pozytywne lub negatywne emocje (przyspieszenie reakcji powrotu do stanu równowagi i zdrowia lub zahamowanie takich reakcji za pośrednictwem hormonów).

Jeśli myślisz: „ciało”, możesz mieć na myśli:

„**moje grube ciało**” – **negatywne emocje (hamowanie reakcji)**  
lub: „moje piękne, szczupłe ciało” – pozytywne emocje (aktywacja pozytywnych reakcji).

Jeśli myślisz: „frytki” – możesz mieć na myśli:

„**tuczące frytki**” – **negatywne emocje**  
lub: „smaczne frytki” – pozytywne emocje.

Jeśli myślisz: „przyjaciółka” – możesz mieć na myśli:  
„wstrętna krowa” – **negatywne emocje**  
lub: „pomocna kumpela” – **pozytywne emocje**.

Każda myśl ma albo pozytywny, albo negatywny wydźwięk. Dlatego myśli na dowolny temat masz możliwość przerobić z pozytywnych na negatywne i odwrotnie. Nawet komplement możesz zinterpretować tak, że wywoła on w Tobie nieprzyjemne emocje! Jeśli ktoś Ci mówi „ładnie dziś wyglądasz”, a Ty myślisz, że pewnie coś Ci wystaje, zaczynasz szukać jakiegoś defektu w swoim wyglądzie lub wnioskujesz, że ta osoba na pewno się tylko z Ciebie wyśmiewa – to obracasz pozytywny wyraz uznania dla swojego wyglądu w coś przynoszącego Ci dyskomfort.

### **Przykład 1.**

Załóżmy, że idziesz z koleżanką na zakupy. Nagle czujecie wspaniałe zapachy z restauracji w galerii i zdajecie sobie sprawę, że jesteście głodne. Idziecie na górę i stajecie w kolejce do McDonalda. Zastanawiasz się, co kupić i myślisz: „frytki?! Nie, nie kupię sobie tych tuczących frytek, chociaż szkoda, bo mam na nie ochotę. Ale są przecież okropnie tuczące, więc kupię sobie sałatkę”. No i kupujesz sałatkę i jesteś niezadowolona, bo jesz coś, na co wcale nie masz ochoty, ale twierdzisz, że jest to dla Ciebie lepsze. Twoje niezadowolenie to emocja negatywna.

A gdybyś tak sobie pomyślała: „frytki?! Hmm, mam na nie taką ochotę, są takie smaczne... kupię sobie małą porcję. W końcu nie mogą być takie tuczące, bo przecież Anka (załóżmy, że tak ma na imię Twoja koleżanka) je ich dużo i jest szczupła”. Jakie tym razem wywołałaś emocje? Rozumiesz już?! Zaakceptowałaś to, co jest. W tym wypadku Twoim przekonaniem jest to, że frytki są tuczące, ale skoro masz na nie chęć, postanawiasz je sobie kupić, więc spełniasz swoją zachciankę – i jest to dobre. Żeby nie mieć wyrzutów sumienia, planujesz zjeść tylko połowę porcji i jeszcze zauważasz, że

Anka jest szczupła, choć je dużo frytek – więc nie odczuwasz zazdrości do Anki, tylko podważasz swoje przekonanie, że frytki tuczą. Czujesz się lepiej, bo zaspokajasz swoją potrzebę myślami, rozgrzeszasz się z tego i jeszcze znajdujesz coś, co być może pozwoli Ci zmienić to niekorzystne przekonanie. W tym momencie wygrywasz. Twoje ciało będzie trawiło frytki, a jeśli nie będą towarzyszyć temu hormony stresu, nie odłoży Ci na biodrach niechcianych kilogramów.

### **DLACZEGO NIE DZIAŁA STAWANIE PRZED LUSTREM I WMAWIANIE SOBIE: „JESTEM SZCZUPLA”?**

Kiedy kąpiąc się wieczorem, myślisz, że masz piękne, zgrabne nogi, lecz spoglądasz w dół i zauważasz swoje nogi – co wtedy czujesz? Bezsilność, totalną głupotę i bezsens powtarzania sobie takich bzdur, prawda?!

Tak więc jeśli mówisz sobie miłe rzeczy w stylu: „jestem śliczna”, a mimo wszystko wywołuje to w Tobie negatywne emocje, tworzysz wówczas coś zupełnie odwrotnego do tego, co mówisz, dlatego nie dziw się, jeśli po takim powtarzaniu wyskakuje Ci soczysty pryszcz na nosie.

Żeby osiągnąć swój cel, to, co mówisz, musi wywoływać w Tobie pozytywne uczucia. Tylko wtedy kreujesz to, co chcesz.

Jeśli myślisz: „jestem szczupła”, a i tak czujesz złość, frustrację, którą powoduje rozdzźwięk pomiędzy stanem obecnym Twojego ciała a tym stwierdzeniem, to efekt tej myśli będzie dokładnie odwrotny do tego, co chciałaś osiągnąć. Jeżeli stoisz przed lustrem, będzie to szczególnie trudne, ponieważ widzisz czarno na białym swoje aktualne odbicie. Trzeba być nie wiem kim, żeby umieć tak bezczelnie łączyć sobie w żywe oczy! Twoja świadomość nigdy tego nie kupi!

Chcesz wykonać zbyt wielki skok, takie coś nie przejdzie, a rezultat będzie odwrotny. Dlatego musisz to robić stopniowo.

Spójrz na to:

jesteś gruba, ale chcesz być szczupłą – więc oznajmiasz sobie: „**jestem szczupłą**” – jednak czujesz frustrację.

Ale kiedy mówisz sobie:

„**fajnie by było zrzucić parę kilo**” – już nie czujesz frustracji, tylko ulgę, bo wiesz, że naprawdę możesz zgubić te parę kilo.

Możesz również powiedzieć:

„**co by było, gdybym schudła 2 kilo w tydzień...**” – to zdanie też nie wywołałoby w Tobie frustracji, ewentualnie nadzieję, radosne oczekiwanie, ciekawość.

Kiedy szczupła osoba mówi: „**JESTEM SZCZUPLĄ**”, czuje się z tym wygodnie, dobrze, nie wzbudza to w niej negatywnych doznań, bo przyjmuje to za fakt i nie poddaje tego w wątpliwość. Może bezkarnie stać przed lustrem i powtarzać sobie: „**JESTEM SZCZUPLĄ**”. Dla niej to oczywistość. Dlatego jeśli nie masz wyćwiczonej wyobraźni na tyle, abyś już teraz mogła sobie wyobrazić siebie jako szczupłą osobę i żebyś nie zwracała uwagi na stan obecny swojego ciała, to lepiej tego nie stosuj.

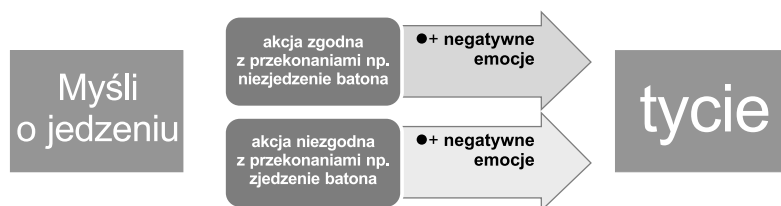
### **Przykład 1.**

Jeśli masz niesamowitą ochotę na hamburgera albo baton, idziesz do sklepu z myślą, że za moment zjesz to, na co masz wielką chęć. Już się cieszysz, że za chwilę poczujesz ten cudowny, słodki smak czekolady z chrupiącym nadzieniem albo smak bogatych przypraw, mięska, majonezu i warzyw... Kiedy stoisz w kolejce, rozglądasz się i patrzysz, że stoją tam szczupli ludzie, którzy też kupują baton lub hamburgera. Patrząc na nich, odczuwasz dyskomfort, bo stajesz się wtedy świadoma, jak wyglądasz, a do tego masz zamiar kupić sobie kolejną bombę kaloryczną. Zaczynasz czuć irytację w stosunku do tych ludzi,

jesteś zła, że zamiast „wpieprzać sałatkę”, będziesz „opychać się czekoladą albo hamburgerem”. Mówisz sobie: „trampki i do lasu, a nie po batona”. Do tych emocji dołącza jeszcze kilka innych np. zazdrość wobec tych szczupłych z kolejki, poczucie niesprawiedliwości, złość na siebie, bezsilność...

Zanim pokażę Ci, jak powyższa sytuacja mogłaby inaczej wyglądać i wywołać pozytywny skutek, chciałabym napisać coś BARDZO ważnego.

Cokolwiek zrobiłabyś w podobnych okolicznościach – czy wykazałabyś się silną wolą i odłożyła zakup hamburgera albo batona, czy byś go raczej kupiła – to efekt byłby dokładnie taki sam! Poprzez te wszystkie emocje Twoje komórki otrzymałyby idealną dawkę informacji – że jedzenie tuczy, że Ty tyjesz, podczas gdy inni mogą być szczupli, że jesteś gruba etc. Twoje ciało dokładnie odpowiedziało na te informacje. Już wcześniej o tym pisałam, że nie jest ważne to, co robisz, tylko to, co myślisz o tym, co robisz!



Powróćmy do naszego przykładu. Dochodzisz do kolejki, w której zauważasz szczupłych ludzi, którzy wpływają na to, że się źle czujesz. Ale teraz jesteś już świadoma tych emocji i myśli, które je wywołują. „Acha”, myślisz, „mam Cię”. I przypominasz sobie, że tak naprawdę jedzenie nie tuczy. Tuczają negatywne emocje, które odczuwasz w trakcie jedzenia i negatywne przekonania, które je powodują. Teraz jeszcze raz spoglądasz na tych ludzi i myślisz sobie: „hmmm – jeśli oni jedzą batony i hamburgery, a nie tylko sałatki, więc są jawnym przykładem na to, że ja również nie muszę od tego tyć. Fajnie

mają i ja też tak mogę. Słodczyce są dobre, bo poprawiają mi samopoczucie i dodają energii. Hamburgery są takie smaczne... tym razem kupię sobie jednego albo nie – dwa...” Wiesz, co robisz w tym przypadku?! Zmieniasz swoje emocje na pozytywne. Nie wykonujesz wielkiego skoku, ale kilka kroków w stronę upragnionej sylwetki.

Patrząc na powyższy przykład, możesz się zastanawiać, dlaczego bez względu na to, czy postępujesz zgodnie ze swoimi przekonaniem, czy też nie, odczuwasz jednak negatywne emocje – i skutki są takie same. Ja z początku też tego nie rozumiałam. Ale to naprawdę nie chodzi o to, co robisz! W rzeczywistości w ogóle nie chodzi o akcję! Lecz o to, jakie emocje przeżywasz wtedy, kiedy myślisz o tym, co robisz. Widzisz, jeśli wierzysz, że hamburgery tuczą i ich nie jesz, a jednocześnie jesteś zła, że inni mogą je jeść, ponadto zazdrościsz koleżance, że nie musi uważać na to, czym się odżywia, czujesz się gruba i ciężka (odczuwasz negatywne emocje) – to wszystko znaczy, że Twoje ciało wytwarza hormony, które wędrując do Twoich komórek, niosą informację o tym, że masz być ciężka i niezadowolona z tego, jak wyglądasz. Jeśli wierzysz, że hamburgery powodują tycie, ale i tak zjadasz hamburgera, to potem masz wielkie wyrzuty sumienia, jesteś na siebie zła, że jesteś słaba, że przecież hamburgery nie są dla Ciebie, jesteś zazdrosna, bezsilna i nie wiesz, co z tym wszystkim zrobić. Twoje komórki dostają właśnie taką informację – że powinnaś być z siebie niezadowolona, że hamburgery nie są dla Ciebie, bo tuczą, że ma Cię przepępniać zazdrość... I tworzą one dokładnie to, jak się w takim momencie czujesz, ponieważ ciało jest kreowane oraz funkcjonuje zgodnie z Twoimi oczekiwaniami, które ono odbiera za pomocą Twoich emocji!!! Rozumiesz?! Emocje odczuwasz teraz i przez cały czas! Zatem to do Ciebie należy takie kierowanie swoimi myślami, żeby móc odczuwać przyjemne emocje – a możesz to zrobić już teraz, w tej chwili!

Spójrzmy jeszcze raz na sytuację z hamburgerami. Jeśli wierzysz, że hamburgery tuczą, ale jedząc je, potrafiłabyś sobie wytłumaczyć, że skoro inni ich sobie nie odmawiają i są szczupli, to



może one jednak nie powodują tycia, nie jesz ich przecież tyle, żeby miały aż tak wielki skutek. Jeżeli umiałabyś skupić się na tym, jakie smaczne są hamburgery i zrobiłabyś wszystko, żeby nie mieć wyrzutów sumienia w swoim wewnętrznym dialogu, wtedy Twoje komórki otrzymałyby zupełnie inną informację – czyli że zjadłś coś, co Ci smakowało, że to „party time” i wówczas całkiem inne hormony zaczęłyby krążyć w Twojej krwi oraz inne reakcje zachodziłyby w Twoich komórkach. Tak samo by się stało, jeśli nie zjadłabyś tego burgera, bo wierzysz, że on tuczy, ale nie odczułabyś przy tym zazdrości, dyskomfortu, niesprawiedliwości, bo pomyślałabyś sobie, że nie jesz hamburgerów, bo uważasz, że przyczyniają się do nadwagi. No i co z tego, że są smaczne, skoro możesz jeść inne dobre i Twoim zdaniem nietuczące rzeczy, a ponadto nie odżywiając się nimi, chudniesz lub utrzymujesz swoją szczupłą sylwetkę. I wtedy również Twoje ciało otrzymuje inne informacje i nowe procesy w nim zachodzą, które są odzwierciedleniem Twoich myśli mówiących o tym, że chudniesz, że jesz inne smaczne rzeczy i jesteś zadowolona. Tym sposobem Twoje ciało będzie tworzone tak, abyś się z niego cieszyła.

Robić możesz wszystko. Możesz stosować każdą dietę, masz prawo jeść, co chcesz, oczywiście o ile Twoje myśli odnośnie wykonywanych przez Ciebie czynności żywieniowych będą wywoływały pozytywne emocje. Wówczas Twoje ciało osiągnie równowagę i Twoja waga szybko stanie się tą idealną, Twoją idealną wagą!

Ta subtelna różnica pomiędzy myślami, które wywołują pozytywne emocje, a tymi powodującymi negatywne emocje sprawia, że jedni są szczupli, choć jedzą wszystko i w ogóle nie zwracają uwagi na etykiety na produktach, ich zawartość, kalorie, a inni, choć liczą się z tym, mogą mieć nadwagę. Ta drobna różnica w sposobie myślenia sprawia, że są ludzie, którzy korzystają z pewnej diety, chudną, a inni, którzy stosują tę samą dietę, nie zrzucają ani kilograma. Ta rozbieżność sprawia, że wśród członków jednej rodziny czy też społeczności żywiących się tak samo jedni są zdrowi i szczupli, a drudzy nie...

## 6. NEGATYWNE ZDARZENIA

W rzeczywistości nie ma negatywnych zdarzeń. Być może na tę chwilę się ze mną nie zgodzisz, jednak ja już wiem, że negatywna może być tylko Twoja interpretacja zdarzenia. Teoretycznie nie powinnam omawiać tego w tej książce, bo niby co to ma wspólnego z chudnięciem i przekonaniem na temat siebie oraz żywności?! Moim zdaniem jednak, skoro powiedzieliśmy sobie, że dobre samopoczucie wpływa na to, jakie substancje krążą we krwi, to nie możemy pominąć codziennego życia, gdzie nie tylko wciąż myślimy o jedzeniu i o swoim wyglądzie, ale spotyka nas też wiele innych przygód. Przygody te zaś oddziałują na nasze samopoczucie, a więc i na to, jakie hormony docierają do naszych komórek i jaka informacja zostaje im przekazana. Pokażę Ci to na kilku bardzo prostych przykładach, jednak każdą sytuację możesz sobie przerobić w głowie na taką, która przyniesie Ci ulgę i zadowolenie.

Wyobraźmy sobie dość powszechną sytuację – ktoś wyprowadza Cię z równowagi albo mama od rana się drze, że pokój nieposprzątanym, albo szef jest niezadowolony z Twojej pracy, chociaż Twoim zdaniem pracowałaś lepiej niż inni, albo mąż ma focha, bo nie miałaś ochoty na seks etc. Każda taka sytuacja nie jest ani negatywna, ani pozytywna. W każdym momencie to od Ciebie zależy, co pomyślisz.

Zobaczmy:

### **Przykład 1.**

Mama czepia się o nieposprzątany pokój, o jakieś niezadowolająca ją oceny w szkole.

Możesz pomyśleć schematycznie – z wściekłością:

„sama sobie sprzątaj, a jak jesteś taka mądra, to sobie sama chodź do szkoły i pisz te wszystkie durne sprawdziany. Ja nie jestem Tobą!”.

Po tym może naturalnie wybuchnąć awantura i od samego rana źle się nastroisz, a Twoje ciało otrzyma dawkę określonych hormonów.

Ale możesz sobie pomyśleć:

„OK, pewnie ma zły dzień. Od lat jest tak samo i niczego to nie zmienia. Lepiej nie wdawać się w dyskusję. Ona się podrze, ale jej przejdzie, a ja nie muszę w tym uczestniczyć”.

Z pewnością śmiejesz się teraz i myślisz, że tak się nie da, że to przecież dzieje się szybko i odruchowo. No i tu masz rację – to dzieje się odruchowo, a na dodatek pamiętasz, że uzależniasz się od dziennej dawki pewnych często dostarczanych substancji. Czyli jeśli od dłuższego czasu kłócisz się z mamą o jakieś totalne „pierdoły” i całkiem poważne rzeczy oraz jeżeli zawsze potraficie znaleźć coś, co wywołuje między wami kłótnię, to obie jesteście uzależnione od tych emocji i hormonów, które się pod ich wpływem wydzielają. Jeśli chcesz to zmienić, musisz chociaż zacząć inaczej reagować. Jeżeli jednak nie potrafisz tak na żywo, to przerób kilka kłótni w wyobraźni, wymyśl, co mogłabyś mamie powiedzieć, żeby załagodzić sytuację, zastanów się, co możesz pomyśleć. I pamiętaj, nie robisz tego dla swojej mamy, na którą pewnie jesteś wściekła i wcale nie chcesz niczego dla niej robić – robisz to tylko dla siebie, ponieważ gdy Ty się złościś, wyłącznie w Twoim ciele wytwarzają się hormony stresu i to Twoje ciało dostaje konkretne informacje!

(Dlaczego kiedy się obie złościcie, tylko Ty masz nadwagę – napisałam już wcześniej; każdy ma swój system przekonań o sobie i ciało reaguje na ten obraz.)

## **Przykład 2.**

Szef nie docenia Twojej pracy, choć uważasz, że robisz więcej niż inni.

Myślisz sobie, że do d... ta praca, że nigdy Cię nie doceniają, że to niesprawiedliwe, że Kaśka dostała podwyżkę, a nic nie robi, tylko się stroi i mizdrzy. Czujesz zazdrość, nienawiść, niedowartościowanie, niesprawiedliwość.

Możesz pomyśleć:

„OK, pracuję w takim miejscu i z takimi ludźmi. Nikt nie jest temu winien tylko ja, bo się na to godzę, godzę się na to, żeby być niedocenianą. Może to sygnał, że sama siebie nie doceniam? Kaśka robi to inaczej – potrafi siebie wyeksponować od, według niej, najlepszej strony. Ja jednak nie chcę się pokazywać od takiej strony, wiem, że stać mnie na więcej niż tylko bycie ładną. A to, że Kaśka jest właśnie taka, to tylko przejaw, że ludzie mogą być inni i potwierdzenie, że nie trzeba się zbyt mocno starać i ciężko pracować, żeby mieć uznanie i wzbudzać podziw. Ciekawe, jak ona to robi?”

Czy wiesz, że w wywiadzie jeden z najbogatszych ludzi na świecie, Warren Buffet, powiedział, że zawsze dziwiło go to, że najczęściej ludzie mu zazdroszczą, inni podziwiają, ale że nikt go nie zapytał, jak on to zrobił, że ma tyle pieniędzy. Tak się dzieje z większością osób. Widzisz szczupłą koleżankę, która się często uśmiecha i wszystko jej łatwo idzie, chociaż Ty wykonujesz dużo więcej pracy niż ona – i wtedy standardowo albo jej nie znosisz, albo uważasz za głupią, albo jej nienawidzisz i życzysz jak najgorzej, albo... albo... Jak często będziesz się zastanawiać, jak ona to robi? Przecież jest jawnym przykładem na to, że Twoje przekonania, że trzeba ciężko pracować,

się nie sprawdzają. Może powinnaś jej podziękować? Przestań myśleć schematycznie, zastanów się, dlaczego tak się dzieje, co dana sytuacja chce Ci pokazać. Może stoi przed Tobą inna rzeczywistość, a Ty przez swoje przyzwyczajenia nie chcesz jej zobaczyć? Widzisz, emocje są też po to, żeby nas budzić, kiedy się bardzo denerwujemy albo dzieje się coś, co nas mocno przytłacza, albo denerwuje – lecz zawsze jest to coś, na co powinnaś zwrócić głębszą uwagę i ma to miejsce po to, byś mogła zweryfikować swoje przekonania, jak również obraz siebie. Dlaczego obraz siebie? Ponieważ to, jakie sytuacje spotykają Cię w życiu, jest odzwierciedleniem tego, jakie masz o tym życiu przekonania, a także o innych i o sobie. Jeśli np. chcesz podwyżki, ale ciągle tylko inni dostają, a Ty nie – być może twierdzisz w głębi duszy, że na nią nie zasługujesz... Pamiętaj, to nie Twoje chęci są Twoją rzeczywistością, Twoja rzeczywistość to czysty i jawny obraz Twoich przekonań o tym wszystkim, co Cię otacza!

Najważniejszą rzeczą na świecie jest bycie szczęśliwym. Powiesz mi, że to nie jest takie proste. Cóż, trzeba to ćwiczyć jak każdą umiejętność. Kiedy zaczynasz chodzić, nie myślisz, że to nie jest takie proste i się nie poddajesz. Po prostu zaczynasz próbować i pomimo wielu upadków po jakimś czasie chodzisz. Gdy zaczynasz jeździć samochodem, nie uważasz, że nie dasz rady, że nie zdołasz opanować wszystkiego – i prowadzenia, i patrzenia na drogę, i zmieniania biegów – po prostu starasz się i po pewnym okresie jeździsz. Kiedy uczysz się pisać, wiesz, że nie wprawisz się w tym w jeden dzień, dlatego intensywnie ćwiczysz i za jakiś czas już piszesz. Tak jest w przypadku każdej nowej umiejętności – nauki chodzenia, mówienia, tańca, języków obcych, obsługi komputera, a także lepszego myślenia, jak również bycia szczęśliwym.

To nie dzieje się w jeden dzień i wcale nie musi. Jednym przychodzi szybciej, innym wolniej, ale wszyscy mogą się tego nauczyć. Życzę Ci, abyś każdego dnia bardziej siebie kochała,

a wtedy i inni ludzie będą bardziej godni miłości. I pamiętaj, że egoizm to nie jest zmuszanie i skłanianie innych do tego, aby zachowywali się, jak Ty chcesz. Egoizm to robienie i zachowywanie się, jak chcesz, zgodnie z Twoimi przekonaniem i wartościami. Inni nie mają z egoizmem nic wspólnego. Nawet jeśli robisz coś dla innych, to tylko dlatego, że dzięki temu Ty możesz poczuć się lepiej!



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
www.studioastro.pl



**Bogusława Krause** ukończyła studia magisterskie na Wydziale Nauk o Żywności i Rybactwa na kierunku Technologia Żywności i Żywnienie Człowieka oraz studia podyplomowe na kierunku Żywnienie Człowieka – Promocja Zdrowia. Uczestniczyła w wykładach Esther Hicks o *Prawie Przyciągania* i Naukach Abrahama. Teraz codziennie wykorzystuje jego moc w swoim życiu.

Jeśli wierzysz, że:

- tłuszcz tuczy,
- nie możesz schudnąć,
- masz genetyczne skłonności do tycia...

...masz rację.

Są to bowiem twoje oczekiwania. Zgadnij, co z tego wynika? Przyciągasz do siebie te przekonania i one oczywiście się spełniają! A przecież możesz jeść to, co lubisz i wyglądać tak, jak chcesz... po prostu zmień swoje nastawienie.

Pomoże ci w tym zestaw ćwiczeń do pracy nad przekonaniami i emocjami, który Autorka sprawdziła na sobie i przygotowała tak, by korzystać z nich tak często jak potrzebujesz. Znajdziesz tu także wiele opisów badań i eksperymentów (w tym o efekcie placebo) potwierdzających fakt, że *Prawo Przyciągania* działa również w odchudzaniu.

*Kiedy zaczniesz zauważać, że to, co myślisz, oddziałuje na wszystko, co Cię otacza, Twoje życie stanie się cudowną, pełną niesamowitych odkryć i wrażeń, nieustającą zabawą. A marzenia staną się rzeczywistością.*

Autorka



Patroni:

