



dr JOSEPH **MURPHY**

PRZEBUDZONA
POTĘGA
PODŚWIADOMOŚCI

Sztuka afirmacji i techniki zmiany

sensus

Tytuł oryginału: Awaken the Power of Your Subconscious Mind:
Affirmations and Practical Techniques

Tłumaczenie: Olgierd Maj

ISBN: 978-83-289-2465-9

© D-Strategy 2024

Polish edition copyright © 2026 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

sensus.pl/user/opinie/przepo

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Wstęp	11
Część I. Zrozumienie podświadomego umysłu	15
Kapitan i załoga	17
Podświadomość nigdy nie śpi	18
Wpływ poprzez sugestię	19
Psychologia i podświadomy umysł	20
Zastosowania praktyczne i mistyczne	21
<i>Uzdrowiająca moc</i>	22
<i>Zdolności parapsychiczne</i>	28
Klucz do sukcesu	30
Obudź moc, która drzemie w Tobie	30
Część II. Kształtowanie umysłu podświadomego	32
Sugestia i autosugestia	33
<i>Trzy rodzaje sugestii</i>	35
<i>Cztery prawa sugestii</i>	35
Pozbądź się wątpliwości i negatywnego wewnętrznego dialogu	37
Afirmacje i inne narzędzia oraz techniki	38
Ochrona przed negatywnymi sugestiami	40
Wiara — kluczowy składnik	41
<i>Moc i konieczność wiary</i>	42
<i>Budowanie wiary</i>	43
<i>Wahadełko Chevreula</i>	45
Sugestia kontra wola	46
Jak wychować pewne siebie, szczęśliwe i spełnione dzieci	48

Część III. Afirmacje	51
Wykorzystanie afirmacji do zasiewania idei w podświadomości	52
Wskazówki dla optymalizacji rezultatów	52
Ogólne afirmacje	54
Zdrowie i uzdrawianie	57
Mądrość/przewodnictwo	61
Miłość i związki	66
Problemy i rozwiązania	71
Uczenie się i pamięć	72
Szczęście i samorealizacja	75
Sukces	78
Pewność i wiara	83
Nawyki i przymusy	87
Pokój i harmonia	91
Strata i żałoba	93
Kreatywność	94
Bogactwo	97
Dom lub mieszkanie	100
Wdzięczność	101
Afirmacje dla dzieci	103
Stwórz własne personalizowane afirmacje	105
Część IV. Techniki tworzenia wrażeń w podświadomości	108
Afirmacja	108
Wizualizacja	110
Hipnoza i autohipnoza	111
Medytacja	113
Zaklęcia, czary, kryształy i ołtarze	114
Modlitwa	115
Metoda drzemki	116
Technika dziękczynienia	116
Metoda argumentacji	117
Metoda absolutna	119
Metoda dekretu	121

Działanie „jak gdyby”	122
Prowadzenie dziennika	123
Metoda synergii umysłów	124
Część V. Zrozumienie zasad kierujących praktyką wykorzystania podświadomości	126
Rozdział 1. Nowa Myśl	127
Początki i kluczowe postacie	128
Podstawowe zasady	131
Trwały wpływ	133
Rozdział 2. Źródło Twojej nieograniczonej mocy twórczej	135
Jedność lub odosobnienie	136
Twoja boska natura lub Twoje „Jestem”	137
Twój cel w życiu	138
Dobro i zło	139
Duch, dusza i ciało	141
„Świat zmysłów”	141
Przestań się tak starać	142
Rozdział 3. Zjednoczenie się z Uniwersalnym Duchem	144
Dąż do doskonałości	145
Oczyść świątynię	147
Pokuta i przebaczenie	147
Uwierz	148
Zapłać cenę	149
Dlaczego był rozczarowany	149
Jak pokonał przygnębienie	150
Jak uwolniła się od strachu	151
Tajemnice życia	153
Odpowiedź na czarne wizje i pesymizm	153
Nazywali go „Skałą Gibraltarską”	154
Nie porównuj się z innymi	155
Chciał zostać duchownym	156
Lepsza przyszłość	157

Część VI. Wprowadzanie zasad w życie	158
Rozdział 1. Pokonaj strach	159
Źródło lęku	160
Lęki się materializują	161
Wiara pokonuje strach	163
Zachowaj pozytywne nastawienie	164
Rozdział 2. Spełnij swoje marzenia	167
Twój klucz do wolności	167
Bądź w tym, co należy do Twego Ojca	168
Moc wyobraźni	169
Wyobraźnia prowadzi do odkryć	171
Jak spełniło się jej marzenie o podróży po Bałkanach	172
Jak spełniło się jego marzenie o idealnym zdrowiu	174
Wizyta w Sarajewie i kilka konsultacji	176
Zmieniła nastawienie i spełniła swoje pragnienie	178
Jak jubiler spełnił swoje marzenie	180
Jak spełniło się moje pragnienie	181
Jak uniwersalny duch sprawił, że niemożliwe marzenie stało się możliwe	182
Modlitwa naukowa	184
Kształtowanie właściwej postawy umysłowej	185
Rozdział 3. Przyciągnij zdrowie	187
Dwoista natura umysłu	188
Łatwiej leczyć, niż wywoływać choroby	189
Od lęku do wiary	189
Jedna z metod uzdrawiania	190
Dowód na moc modlitwy	191
Uzdrawiająca cisza	194
Wiara bez zrozumienia	196
Technika przekazywania wrażeń do podświadomości	196
Jasnowidzenie	198
Lekcje od najprostszych form życia	199
Znaczenie samorealizacji	200

Rozdział 4. Myśl jak człowiek sukcesu	202
Skuteczna technika	203
Myśli o ograniczeniach	204
Znaczenie dobrobytu	205
Nie potępiaj tego, czego pragniesz	205
Objawy niewłaściwego myślenia o pieniądzach	206
Często zadawane pytanie	207
Niewyczerpane źródło pomysłów	209
Nigdy nie zazdrość innym tego, co mają	209
Oceń swoje myśli	211
Rozdział 5. Zbuduj, napraw i utrzymaj szczęśliwy związek	212
Bądź sobą	213
Szukaj boskiego przewodnictwa	213
Ufaj swojej intuicji	214
Utrzymywanie i wzmacnianie relacji	215
Przyciągnij swoją bratnią duszę	216
Zakończ złe małżeństwo	218
Napraw małżeństwo, w którym panuje napięcie	219
Rozdział 6. Popraw każdy aspekt swojego życia	223
Masz fortunę do podzielenia się	224
Jak wznieść się na wyżyny swoich pragnień	225
Jak radzić sobie z pozorną niesprawiedliwością świata	226
Jak kobieta, dzieląc się fortuną, stała się jeszcze bogatsza	228
Jego fortuna była tam, gdzie on	229
Jak profesor odkrył fortunę	231
Jak wiara sekretarki zdziałała cuda w jej życiu	232
Rozdział 7. Wsłuchaj się w swój wewnętrzny głos	233
Twoja przyszłość jest już w Twoim umyśle	234
Jak prekognicja ocaliła majątek i stworzyła nowy	235
Jak matczyna intuicja uratowała życie syna	235
Jak sen ojca o śmierci syna pomógł zapobiec tragedii	237

Przebudzona potęga podświadomości

Jak zapobiegać tragediom i nagłym zmianom losu	238
„Dlaczego spełniają się tylko negatywne przepowiednie dotyczące mojej przyszłości?”	238
Jak intuicja rozwiązała problem lekarza	239
Jak jasnosłyszenie uratowało życie	240
Jak chronić siebie i innych przed niepożądanymi zdarzeniami	241
O autorze	242

Część II

Kształtowanie umysłu podświadomego

Podświadomość przypomina ogród. Wszystkie idee, które w niej zasadzisz, przyniosą owoce w Twoim życiu. Te idee mogą być zasiane przez Ciebie lub innych. Mogą przybierać formę zasad lub oczekiwań, które rodzice, nauczyciele lub inne autorytety wpoili Twojej podświadomości, gdy byłeś młody. Mogą to być opinie lub obrazy, które podświadomie lub mimochodem zapadły Ci w pamięć — coś, co zobaczyłeś, przeczytałeś lub usłyszałeś w wiadomościach, reklama produktu, przypadkowa wzmianka w podsłuchanej rozmowie, a nawet fakt lub zdarzenie, które błędnie zinterpretowałeś. Te idee mogą być pozytywne lub negatywne, konstruktywne lub destrukcyjne, produktywne lub nieefektywne. Mogą to być koncepcje, które świadomie lub nieświadomie przyjąłeś za prawdziwe dawno temu i których dziś nigdy byś nie zaakceptował, ale które zakorzeniły się i stworzyły problemy w Twoim życiu.

Każda idea zasiana w żywej glebie Twojego umysłu wyda plon w Twoim życiu, dlatego musisz starannie pielęgnować ogród swojej podświadomości. Zasadź w nim idee zdrowia, sprawności fizycznej, inteligencji, mądrości, innowacyjności, sukcesu, dobrobytu, miłości, szczęścia, samorealizacji i wszystkich dobrych rzeczy, których pragniesz. Jednocześnie nie pozwól, by negatywne, destrukcyjne czy nieproduktywne myśli zapuściły

korzenie w tej glebie. Dbaj o ogród swojej podświadomości, regularnie wzmacniając pozytywne wrażenia i wypleniając te negatywne poprzez kwestionowanie ich zasadności lub pozbawianie ich Twojej uwagi i emocji, których potrzebują, by się rozwijać.

Masz moc tworzenia wydarzeń i okoliczności, które kształtują Twoje życie, i możesz po nią sięgnąć poprzez swoją podświadomość. W tej części odkryjesz, jak kultywować swój podświadomy umysł, aby przynosił obfite plony wszystkiego, co dobre, i jak tłumić wszelkie negatywne, destrukcyjne i nieproduktywne wpływy, które zagrażają Twojemu sukcesowi i szczęściu.

Sugestia i autosugestia

Ludzie korzystali z mocy podświadomości przez tysiące lat, zanim w ogóle dowiedzieli się o jej istnieniu. W różnych religiach starożytne zapisy mówią o wykorzystaniu tej mocy do dokonywania tego, co wielu uważa za cuda — przywracania wzroku niewidomym, słuchu głuchym, zdolności chodzenia kalekom, a nawet wskrzeszania zmarłych. W Biblii Jezus mówi do niewidomego: „Wiara twoja cię uzdrowiła”. I natychmiast człowiek ten odzyskał wzrok. Niezależnie od tego, czy wierzysz w prawdziwość Biblii, płynąca z niej nauka ma uniwersalne zastosowanie. To wiara tego człowieka w uzdrawiającą moc Jezusa sprawiła, że został uzdrowiony.

W połowie i pod koniec XVIII wieku dr Franz Anton Mesmer opracował teorię, według której przez ciała wszystkich ludzi przepływa magnetyczny fluid. Wierzył, że posiada moc „magnetyzmu zwierzęcego”, która pozwala mu kierować tym przepływem i leczyć pacjentów z różnych dolegliwości. Psychologowie później ustalili, że to nie magnetyzm zwierzęcy leczył pacjentów, ale ich wiara w uzdrawiającą moc Mesmera. Był to po prostu efekt placebo, podobny do tego, który występuje, gdy pacjent zostaje wyleczony przez „cukrową pigułkę”, którą uważa za prawdziwy lek. To zjawisko pokazuje, jak silny wpływ na nasze zdrowie mogą mieć

nasza własna wiara i oczekiwania, niezależnie od tego, czy stosowany „lek” ma jakiegokolwiek rzeczywiste działanie medyczne.

W połowie XIX wieku lekarze zaczęli wykorzystywać hipnozę, aby umożliwić pacjentom samouzdrowienie poprzez sugestię mentalną, co nazywali *terapią sugestywną*. Proces ten polegał na zastąpieniu myśli o chorobie zakodowanych w podświadomości myślami o zdrowiu. Początkowo lekarze używali hipnozy, aby wprowadzić podświadomość pacjenta w stan relaksu i otwartości. Z czasem zdali sobie sprawę, że hipnoza nie jest konieczna, a umysł można zrelaksować i uczynić bardziej podatnym na sugestię innymi metodami, takimi jak ćwiczenia oddechowe czy powtarzanie pozytywnych afirmacji. Ci lekarze założyli szkołę we Francji, znaną jako Szkoła z Nancy, gdzie leczyli pacjentów i nauczali swojej techniki.

W 1919 roku Charles Baudouin, wybitny francusko-szwajcarski psychoanalityk, opublikował książkę *Suggestion et autosuggestion*, w której wyjaśniał moc i praktykę terapii sugestywnej stosowanej w Szkole z Nancy. Baudouin definiuje „sugestię” jako „podświadome urzeczywistnienie idei” — innymi słowy, jako ideę, którą podświadomość zaakceptowała. Wyjaśnia dalej, że „sugerować oznacza wprowadzać coś ukradkiem”, podobnie jak świeże powietrze wchodzące do pokoju niezauważenie pod zamkniętymi drzwiami. „Coś jest nam sugerowane, gdy wchodzi do naszej świadomości bez świadomego wysiłku z naszej strony, a czasem wbrew naszej woli”. Innymi słowy, podświadomość musi być w stanie biernym i receptywnym, aby przyjąć sugestię. Nie dzieje się to poprzez wielki wysiłek.

Sugestię można porównać do insynuacji. Jej celem jest ominięcie racjonalnych, krytycznych mechanizmów obronnych świadomego umysłu. W niektórych przypadkach suggestia lub insynuacja wnika do umysłu w taki sposób, że odbiorca sądzi, iż pomysł zrodził się w jego własnej głowie.

Trzy rodzaje sugestii

Baudouin wyróżnia trzy rodzaje sugestii:

- **Spontaniczna:** Autosugestia, która pojawia się bez świadomego wysiłku. Na przykład gdy nie możesz przypomnieć sobie znajomego imienia i zaczynasz się obawiać, że tracisz pamięć. Ta obawa może się przerodzić w przekonanie, że rzeczywiście masz problemy z pamięcią. Jeśli to przekonanie się utrzyma, może z czasem doprowadzić do faktycznego pogorszenia pamięci.
- **Refleksyjna:** Dobrowolna lub celowa autosugestia. Na przykład powtarzasz proste afirmacje, zasypiając. Kluczowe jest tu zastosowanie „wysiłku bez wysiłku” — próbowanie bez próbowania, gdy Twój świadomy umysł jest zrelaksowany, bierny i otwarty na sugestie.
- **Indukowana:** Heterosugestia, czyli sugestia pochodząca z zewnętrznego źródła, często od autorytetu, takiego jak rodzic, nauczyciel czy ekspert. Wiara lub zaufanie do wiarygodności źródła informacji bądź opinii powoduje, że racjonalny, krytyczny umysł obniża swoją czujność, pozwalając idei dotrzeć do podświadomości, która łatwo ją przyjmuje. Heterosugestia występuje również w hipnoterapii. Na przykład młodej osobie, która nałogowo obgryza paznokcie, mówi się pod hipnozą, że w ciągu dnia nie będzie w stanie podnieść rąk do ust, z wyjątkiem sytuacji, gdy je.

Cztery prawa sugestii

Baudouin określił cztery prawa rządzące skutecznością sugestii i autosugestii:

1. **Prawo skoncentrowanej uwagi:** Idea, na której szczególnie skupiamy uwagę, ma tendencję do urzeczywistniania się. Innymi słowy, im bardziej koncentrujemy się na czymś, tym większe prawdopodobieństwo, że zostawi to ślad w naszej podświadomości.

2. **Prawo emocji towarzyszących:** Idea połączona z silnymi emocjami ma większe szanse na realizację. Emocje mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne. Strach i zmartwienie to potężne negatywne emocje. Z kolei wiara i wdzięczność to silne emocje pozytywne.
3. **Prawo odwróconego wysiłku:** Gdy sugestia jest wystarczająco silna, by odcisnąć się w podświadomości, wszelkie świadome wysiłki mające na celu jej przeciwdziałanie przynoszą odwrotny skutek i tylko ją wzmacniają (na przykład gdy balansujemy na kłodzie, bojąc się upadku, im bardziej staramy się nie spaść, tym intensywniej myślimy o upadku).
4. **Prawo podświadomej teleologii:** Gdy cel zostaje zasugerowany, podświadomość znajduje środki do jego realizacji. Innymi słowy, wystarczy przekazać podświadomości ideę pożądanego rezultatu (zdrowie, bogactwo, sukces zawodowy czy cokolwiek innego), a ona sama znajdzie sposób, by to urzeczywistnić.

Pierwsze trzy prawa rządzą procesem przekazywania wrażeń umysłowych do podświadomości. Im większą uwagę poświęcasz danej rzeczy, im silniejszy masz do niej emocjonalny stosunek i im mniej świadomego wysiłku wkładasz w przekazanie jej do podświadomości, tym bardziej prawdopodobne jest, że zostanie ona w niej utrwalona, a wrażenie będzie intensywniejsze. Czwarte prawo wskazuje po prostu, że nie musisz wiedzieć, w jaki sposób podświadomość dokonuje swojej magii. Wystarczy, że wyobrazisz sobie pożądaną rezultat i będziesz w niego wystarczająco mocno wierzyć, a podświadomość znajdzie sposób, by go urzeczywistnić.

Zgodnie z trzecim prawem sugestii nie powinieneś próbować wymuszać, by coś się wydarzyło lub by jakiś stan zaistniał. Akt wymuszania wiąże się z wysiłkiem, co jest sprzeczne z prawem odwróconego wysiłku. W przypadku sugestii, zamiast wymuszać coś, po prostu o tym myślimy lub to sobie wyobrażamy.

Pozbądź się wątpliwości i negatywnego wewnętrznego dialogu

Praktycy terapii sugestywnej podkreślają, że sami nie leczą pacjentów. Ich rolą jest jedynie zaszczerpienie w umyśle pacjenta idei zdrowia i dobrej kondycji. To podświadomość pacjenta jest odpowiedzialna za jego uzdrowienie. Kluczem do uruchomienia mocy podświadomości jest to, by zaakceptowała ona sugestię jako prawdziwą. Jeśli pojawią się jakiegokolwiek wątpliwości, świadome czy podświadome, proces nie powiedzie się. Jeśli w Twoich myślach pojawi się choćby cień negatywności, zniweluje on pozytywne wrażenie mentalne.

Jak trafnie ujął to Orison Swett Marden, założyciel magazynu „Success”:

Dążyc do bogactwa, a jednocześnie spodziewać się biedy, ciągle wątpić w swoją zdolność do osiągnięcia tego, czego się pragnie, to jak próbować dotrzeć na wschód, podróżując na zachód. Żadna filozofia nie pomoże człowiekowi odnieść sukcesu, jeśli nieustannie wątpi on w swoje możliwości, przyciągając tym samym porażkę...

Podążysz w kierunku, w którym patrzysz...

Istnieje powiedzenie, że za każdym razem, gdy owca beczy, traci kęs siana. Podobnie jest z nami — ilekroć narzekamy na swój los, mówiąc „Jestem biedny”, „Nigdy nie będę bogaty”, „Nie mam takich zdolności jak inni” czy „Szczęście mi nie sprzyja”, sami sobie szkodzimy.

Bez względu na to, jak ciężko pracujesz nad osiągnięciem sukcesu, jeśli Twoje myśli przepełnione są lękiem przed porażką, zniweczą one Twoje wysiłki, zneutralizują starania i uniemożliwią osiągnięcie celu.

Skup się na zdrowiu, nie na chorobie; na dobrobycie, nie na biedzie; na sukcesie, nie na porażce. Nigdy nie mów o chorobach, bólach czy braku pieniędzy na zaspokojenie potrzeb lub zakup tego, czego pragniesz. Takie zachowanie tylko wzmacnia poczucie choroby i niedostatku. Samo pragnienie czegoś może mieć podobny efekt, ponieważ sugeruje podświadomości, że brakuje Ci tego, czego pożądasz. Zamiast tego mów: „Z każdym dniem staję się zdrowszy” lub „Rozwijam się w zdrowiu, bogactwie i szczęściu i jestem za to wdzięczny”.

Afirmacje i inne narzędzia oraz techniki

Możesz wykorzystać afirmacje oraz inne narzędzia i techniki, aby zasadić pozytywne idee i obrazy w żywej głębie swojej podświadomości:

- **Afirmacja:** *Afirmacja* to stwierdzenie, że coś istnieje lub jest prawdziwe. Émile Coué, jeden z pionierów terapii sugestywnej, zaleca prostą afirmację: „Z dnia na dzień, pod każdym względem, czuję się coraz lepiej”. Afirmacja powinna być prosta i wyrażona w czasie teraźniejszym, ponieważ chcesz potwierdzić, że pożądaný rezultat jest obecną rzeczywistością, zrealizowaną w podświadomości teraz, a nie w nieokreślonej przyszłości.
- **Wizualizacja:** Wyobraź sobie rezultat, którego pragniesz. Zaangażuj w to jak najwięcej zmysłów — wzrok, słuch, węch, smak i dźwięk. Ogromną pomocą może być stworzenie tablicy wizji — koła obrazów reprezentujących to, czego pragniesz, i oglądanie jej kilka razy dziennie.
- **Działanie „jak gdyby”:** Udawaj, że już osiągnąłeś to, czego pragniesz. Na przykład jeśli jesteś chory, zachowuj się tak, jakbyś cieszył się doskonałym zdrowiem. Jeśli nie lubisz swojej pracy, witaj klientów i współpracowników z uśmiechem. Takie zachowanie wzmacnia pożądaný obraz w Twojej podświadomości. Niech będzie to zabawne i swobodne działanie. Jeśli czujesz, że jest to dla Ciebie ciężarem lub krępuje Cię, prawdopodobnie przyniesie odwrotny skutek.

- **Medytacja:** Uspokój swój świadomy umysł, zawieś racjonalne i refleksyjne myślenie, a następnie skieruj uwagę na pozytywną ideę lub obraz, które chcesz przekazać do podświadomości. Możesz praktykować różne rodzaje medytacji: transcendentalną, trening uważności, medytację w ruchu lub powtarzać mantry. Każda praktyka, która zawiesza racjonalne myślenie, uspokaja umysł i sprawia, że podświadomość staje się bardziej podatna na sugestie.
- **Modlitwa:** Modlitwa może pozytywnie lub negatywnie wpływać na podświadomość. Upewnij się, że modlisz się z przekonaniem i wdzięcznością, jakby Twoja prośba została już wysłuchana. Nie módl się z nastawieniem, że jesteś chory, biedny lub czegoś potrzebujesz, ponieważ przekazuje to negatywne myśli i emocje do podświadomości. Módl się z wdzięcznością za zdrowie, dobrobyt i mądrość. Przyjmij postawę wdzięczności za to, co już masz, zamiast koncentrować się na brakach.
- **Hipnoza lub autohipnoza:** Hipnoza, w tym autohipnoza, zawiesza racjonalne myślenie, sprawiając, że podświadomość staje się bardziej podatna na sugestie. Być może słyszałeś o wykorzystaniu hipnozy do pomocy ludziom w rzuceniu palenia, utracie wagi, ograniczeniu spożycia alkoholu czy zerwaniu ze złymi nawykami. Jest to sprawdzona metoda wprowadzania idei do podświadomego umysłu.

Spójrz na swój umysł jak na ogród. Ty jesteś ogrodnikiem. Sugestie to myśli, które sadzisz w żyznej glebie swojej podświadomości. Gdy rosną, wypierają i zagłuszają negatywne myśli, odcinając im dostęp do wody, światła słonecznego i składników odżywczych (uwagi i emocji). Cokolwiek zasiejesz w swoim podświadomym umyśle, to zbierzesz jako rzeczywistość swojego życia.

Zacznij już teraz siać myśli o pokoju, szczęściu, właściwym działaniu, życzliwości i dobrobycie. Spokojnie i z zainteresowaniem rozważaj te cechy, w pełni przyjmując je do swojego świadomego, racjonalnego umysłu, skąd stopniowo przenikną do podświadomości. Kontynuuj sadzenie tych wspianiałych ziaren (pozytywnych myśli i obrazów) w ogrodzie swojego umysłu, a zbierzesz wspianiałe plony.

Ochrona przed negatywnymi sugestiami

Zachowaj ostrożność wobec informacji, opinii i idei, z którymi stykasz się na co dzień, szczególnie tych, które mogą wywołać silną reakcję emocjonalną, taką jak strach czy niepokój. Poświęcanie uwagi negatywnym treściom i pozwalanie, żeby wywoływały w nas emocje, sprawia, że stają się one bardzo potężne.

W książce *Suggestion et autosuggestion* Baudouin przestrzega szczególnie przed reklamami farmaceutycznymi: „Ulotki, broszury i reklamy producentów leków patentowych, zachwalające specyfiki na wszelkie możliwe choroby, których objawy są opisywane ze szczegółami, są odpowiedzialne za ogromne cierpienie”. Jeśli oglądasz telewizję lub korzystasz z innych mediów w poszukiwaniu wiadomości czy danych, prawdopodobnie jesteś narażony na informacje, reklamy i opinie, które z łatwością mogą się zakorzenić w Twojej podświadomości. Możesz przeciwdziałać tym subtelnym i nie tak subtelnym sugestiom na dwa sposoby:

- **Skieruj swoją uwagę gdzie indziej.** Dzięki świadomemu umysłowi masz możliwość przesunięcia uwagi i odfiltrowania negatywnych myśli i opinii. Nie oznacza to koniecznie, że powinieneś się całkowicie odciąć od złych wiadomości, ale warto być selektywnym w wyborze źródeł informacji, którym poświęcasz uwagę.
- **Kwestionuj twierdzenia i deklaracje.** Na przykład gdy zobaczysz reklamę szczepionki przeciw półpaścowi, przypomnij sobie, że Twoje ciało jest zdrowe, a układ odpornościowy jest zoptymalizowany do obrony przed infekcjami. Niektóre osoby, takie jak

hipochondrycy, są szczególnie podatne na doświadczanie objawów, o których usłyszą lub przeczytają, dlatego powinny unikać wszelkich źródeł informacji opisujących choroby.

Otoczają Cię ludzie i organizacje, które chcą na Ciebie wpływać. Wykorzystują oni siłę sugestii, aby oddziaływać na Twoje podświadome myśli i przekonania, kontrolując Twoje poglądy, działania i zachowania — od decyzji zakupowych po sposób głosowania w wyborach. Musisz wykształcić w sobie zdrowy sceptycyzm, aby bronić się przed codziennym natłokiem dezinformacji i propagandy.

Wiara — kluczowy składnik

Moc podświadomości działa niezależnie od wiary religijnej. Funkcjonuje ona zarówno u osób wierzących w bóstwo, jak i niewierzących. Wymaga jednak całkowitego przekonania, że idea zasiana w podświadomości przyniesie owoce. Jakikolwiek wątpliwości osłabiają jej skuteczność. Wątpienie w istocie przekazuje podświadomości, że to, co jej mówisz, może się nie wydarzyć. Musisz wierzyć bez cienia zwątpienia.

Z tego powodu powtarzanie jest zazwyczaj (choć nie zawsze) konieczne. Zwykle trzeba wzmacniać daną ideę kilka razy dziennie, tak długo jak to potrzebne, aż zakorzeni się ona w Twojej podświadomości. Gdy będziesz pewien, że idea została zasiana w podświadomości, możesz zrezygnować z tych praktyk, ufając, że Twoja podświadomość doprowadzi ją do realizacji. W miarę jak będziesz odnosić coraz więcej sukcesów, Twoja wiara i zaufanie do mocy podświadomości będą naturalnie rosnąć. Możesz dojść do takiego punktu, w którym pojedyncza deklaracja wystarczy, by urzeczywistnić pragnienie.

Zasady rządzące działaniem podświadomości są starsze niż wszystkie religie i instytucje. To te same zasady, które odpowiadają za stworzenie wszystkiego, co widzialne i niewidzialne. Jedyna wiara,

jakiej potrzebujesz, to wiara w moc podświadomości i jej zdolność do urzeczywistniania tego, czego pragniesz i co sobie wyobrażasz. Wszystko, co musisz zrobić, to zjednoczyć się mentalnie i emocjonalnie ze swoim pragnieniem, a twórcze moce Twojej podświadomości odpowiednio zareagują.

W całej tej książce używam terminu „uniwersalna inteligencja” w odniesieniu do wszechmocnej siły przenikającej wszystko, co widzialne i niewidzialne, kierującej energią i materią. Ludzie używają różnych nazw dla tej siły, takich jak „Allah”, „Jahwe”, „Brahman”, „Pan”, „Wszechmogący”, „Najwyższa Istota”, „Duch Święty”, „Tao”, „Wielki Duch” czy po prostu „siła”. Agnostycy mogą wątpić w istnienie jakiegokolwiek boskiej inteligencji, a ateści całkowicie odrzucają tę koncepcję. Nie musisz wierzyć w taką siłę, aby korzystać z mocy podświadomości. Musisz jedynie wierzyć, że podświadomość ma zdolność urzeczywistniania każdego wrażenia, które zostanie w niej zasiane.

Moc i konieczność wiary

Prawo Twojego umysłu to prawo wiary lub przekonania. W kontekście podświadomości wiara oznacza zaufanie do sposobu działania Twojego umysłu. Jest to przekonanie, że podświadomość urzeczywistnia wszystko, co zostanie w niej zasiane. Tak jak niematerialna siła miłości może przyciągnąć bratnią duszę, tak samo nieuchwytna moc wiary może przynieść zdrowie, bogactwo, mądrość i spełnione życie.

Aby zilustrować potęgę wyobraźni i wiary, opowiem historię mojego krewnego, który chorował na gruźlicę. Jego płuca były poważnie uszkodzone. Jego syn postanowił uzdrowić ojca. Przyjechał do domu w Perth w Zachodniej Australii, gdzie mieszkał jego ojciec, i powiedział mu, że spotkał mnicha, który wrócił z jednego z sanktuariów uzdrawiających w Europie. Mnich ten sprzedał mu kawałek krzyża, na którym umarł Jezus. Syn twierdził, że zapłacił mnichowi równowartość 500 dolarów za ten fragment.

Ten młody człowiek w rzeczywistości podniósł drzazgę z chodnika, poszedł do jubilera i kazał ją oprawić w pierścionek tak, by wyglądała jak autentyczny artefakt. Powiedział ojcu, że wielu ludzi zostało uzdrowionych przez samo dotknięcie pierścionka lub krzyża. Rozpalił wyobraźnię ojca do tego stopnia, że starszy pan wyrwał mu pierścionek z ręki, przyłożył do piersi, pomodlił się w milczeniu i poszedł spać. Rano był zdrowy. Wszystkie badania w klinice dały wynik negatywny.

Oczywiście, to nie drzazga z chodnika go uzdrowiła. To jego wyobraźnia, pobudzona do najwyższego stopnia, wraz z głębokim przekonaniem o całkowitym wyzdrowieniu przyniosły efekt. Wyobraźnia połączyła się z wiarą i subiektywnym odczuciem, a to połączenie doprowadziło do uzdrowienia. Ojciec nigdy nie dowiedział się o sztuczce, którą mu zrobiono. Gdyby się dowiedział, prawdopodobnie nastąpiłby nawrót choroby. Pozostał całkowicie wyleczony i odszedł piętnaście lat później w wieku 89 lat.

Wszystkie doświadczenia, wydarzenia, okoliczności i działania w Twoim życiu są reakcjami Twojego podświadomego umysłu na Twoje myśli. Pamiętaj, że to nie sama rzecz, w którą wierzysz, ale przekonanie w Twoim umyśle przynosi rezultat.

Przestań wierzyć w fałszywe przekonania, opinie, przesady i lęki rozpowszechniane w mediach. Zaczynaj wierzyć w wieczne prawdy życiowe, które nigdy się nie zmieniają. Każdy, kto przeczyta tę książkę i zastosuje przedstawione w niej zasady działania podświadomości, będzie w stanie przywołać dobro dla siebie i innych. Skup swój umysł na pojęciach harmonii, zdrowia, spokoju i życzliwości, a w Twoim życiu zaczną się dziać cuda.

Budowanie wiary

Wiara to przekonanie, że coś jest prawdziwe, bez pewności co do tego faktu. Ludzie religijni, którzy nigdy nie spotkali ani nie doświadczyli Boga bezpośrednio, nie mogą wiedzieć, czy Bóg istnieje, ale wierzą w Jego istnienie. To właśnie nazywamy wiarą. Podobnie, większość ludzi wierzy w teorię ewolucji poprzez dobór naturalny, ponieważ stanowi ona rozsądne

wyjaśnienie różnorodności form życia na Ziemi, choć nie mogą mieć pewności, że teoria ta jest prawdziwa. Mają w nią wiarę.

Wiara może być trudna do zdobycia, więc nie zniechęcaj się, jeśli masz problem z uwierzeniem w moc podświadomości. Historie, które przedstawiam w tej książce, a także Twoje własne obserwacje i doświadczenia mogą pomóc w budowaniu Twojej wiary. Oto trzy sposoby, dzięki którym ludzie często zaczynają wierzyć w daną koncepcję:

- **Doświadczenie:** Na przykład osoba, która przeżyła doświadczenie poza ciałem lub nawiązała telepatyczny kontakt z bliskim krewnym czy przyjacielem, będzie bardziej skłonna uwierzyć w istnienie zdolności paranormalnych.
- **Obserwacja:** Dowody mogą prowadzić do przyjęcia pewnego przekonania. Na przykład po przeczytaniu wcześniej w tym rozdziale historii o kobiecie cierpiącej na neuralgię z powodu ukrytego pragnienia rozwoju intelektualnego jesteś bardziej skłonny uwierzyć, że podświadome wrażenia mogą wpływać na fizyczne zdrowie człowieka, nawet jeśli sam nigdy nie doświadczyłeś czegoś podobnego.
- **Sugestia:** Poprzez siłę sugestii zaczynasz wierzyć, że coś jest prawdziwe lub że pewien rezultat jest nieunikniony. Ta idea omija Twój świadomy, racjonalny umysł i odciska się bezpośrednio w Twojej podświadomości, która przyjmuje ją bez zastrzeżeń. Jednym ze sposobów na zbudowanie wiary w zdolność podświadomości do kształtowania Twojej rzeczywistości jest powtarzanie pozytywnych afirmacji, które podkreślają jej moc.

W książce *Suggestion et autosuggestion* Baudouin opisuje kilka ćwiczeń, które mają na celu ukazanie pacjentom istnienia podświadomości oraz siły sugestii. Jednym z takich eksperymentów jest tak zwane waha-
dełko Chevreula.

Wahadełko Chevreula

Aby przeprowadzić demonstrację wahadełka Chevreula, wykonaj następujące kroki (potrzebne są dwie osoby):

1. Na dużym arkuszu papieru lub kartonie narysuj okrąg o średnicy około 40 cm. Zaznacz punkt O w środku okręgu, punkt A bezpośrednio po lewej stronie okręgu, B po prawej, C na górze i D na dole. Połącz każdą z liter linią, tak aby utworzyć krzyż wewnątrz okręgu, przechodzący przez punkt O w centrum.
2. Przymocuj mały, błyszczący odważnik do jednego końca nitki o długości około 20 cm. Drugi koniec nitki przywiąż do drutu dziewiarskiego, ołówka, patyka lub podobnego przedmiotu, tworząc coś na kształt wędki.
3. Poproś badaną osobę, aby stanęła nad diagramem i spojrzała w dół na środek okręgu. Osoba ta powinna trzymać „wędkę” w jednej ręce, tak aby ciężarek zwiisał nad punktem O w centrum okręgu. Ramię badanego powinno być nieruchome, ale swobodne — łokieć nie powinien być przyciśnięty do ciała. Aby lepiej ustawić ciężarek nad środkiem okręgu, badany może zamknąć jedno oko.
4. Poleć badanemu, aby skupił się na linii AB, śledząc ją w myślach od jednego końca do drugiego, starając się jednocześnie utrzymać ciężarek nieruchomo nad środkiem okręgu. Powiedz badanemu, aby po prostu koncentrował się na linii, nie tracąc z oczu ciężarka. Poinstruuuj go, aby nie próbował celowo wprawiać wahadła w ruch, lecz przeciwnie — starał się utrzymać je w bezruchu.
5. Powiedz badanemu, że wahadło zacznie się wkrótce kołysać wzdłuż linii AB, a ciężarek będzie poruszał się tam i z powrotem po tej linii. Możesz wykonać gest palcem w powietrzu, gdzieś w polu widzenia badanego, aby zademonstrować kierunek, w którym wahadło będzie się kołysać.
6. Poczekaj kilka minut, aż wahadło zacznie się kołysać. W ciągu kilku sekund do kilku minut zacznie się ono poruszać tam i z powrotem

wzdłuż linii AB. Amplituda wahań szybko wzrośnie, czasami do tego stopnia, że może to zadziwić badanego.

7. Opcjonalnie możesz powtórzyć to ćwiczenie, polecając badanemu, aby skupił się na linii CD. Możesz też przeprowadzić je jeszcze raz, instruując badanego, by skoncentrował się na drodze wokół okręgu od A do B, do C, do D. Powiedz mu, że wahadło będzie naturalnie podążać tą ścieżką.

To ćwiczenie pokazuje, jak silny wpływ może mieć sugestia na wolę osoby badanej. Mimo że badany próbuje (chce) utrzymać wahadło w bezruchu, sugestia, że ma ono tendencję do kołysania się wzdłuż określonej ścieżki, przeważa nad jego wolą. W rezultacie badany nieświadomie wprowadza wahadło w ruch zgodny z zasugerowanym kierunkiem.

Sugestia kontra wola

Baudouin starannie podkreśla różnicę między świadomą wolą a podświadomą sugestią:

Wola jest normalnym sposobem oddziaływania na materię i świat zewnętrzny, podczas gdy sugestia stanowi naturalny sposób wpływania na nas samych jako istoty żywe.

Gdy chcemy oddziaływać na świat fizyczny, musimy dążyć do poznania praw rządzących jego mechanizmami i starać się zrozumieć niekończące się sekwencje przyczyn i skutków. Jesteśmy zmuszeni pojąć i świadomie uchwycić związki przyczynowo-skutkowe. W tym procesie działa w pełni świadoma wola.

Jednak gdy chodzi o oddziaływanie na nas samych, możemy zastosować zupełnie inną metodę — sugestię. W tym przypadku powiedzenie „Kto chce celu, chce i środków” przestaje obowiązywać. Wystarczy jedynie pomyśleć o celu. Wszystko dzieje się wtedy tak, jakby nasza podświadomość знаła wszystkie szczegóły naszego

fizycznego i mentalnego organizmu i potrafiła na tej podstawie wynioskować środki niezbędne do realizacji zamierzonego celu. W tym przypadku cel, który ma być osiągnięty, sam zdaje się znajdować odpowiednie środki, podobnie jak wiersz, który ma się narodzić, wywołuje w umyśle poety słowa odpowiednie do jego wyrażenia.

W rzeczywistości, w starciu między sugestią a wolą to sugestia zawsze wygrywa. Bez względu na to, jak mocno próbujemy przeciwstawić się naszym podświadomym przekonaniom, i tak znajdą one sposób, by się ujawnić. Herbert Parkyn wyjaśnia to zjawisko w następujący sposób:

Możesz nie lubić kogoś, ale ze względów praktycznych postanowisz tego nie okazywać. Możesz nawet starać się być miłym dla tej osoby. Mimo to w jakiś sposób pojawia się między Wami chłód, niechęć staje się wzajemna i może przerodzić się w otwarty konflikt, choć żadna ze stron nie potrafi wyjaśnić, jak to się stało. Wyjaśnienie jest proste. Myśl przybiera formę działania, a niechęć wpływa na Twoje zachowanie w taki sposób, że zdradzasz się mimowolnym spojrzeniem, gestem czy innym nieświadomym sygnałem. Twoje działanie może być całkowicie niezamierzone i nieświadome, a druga osoba może je równie nieświadomie zauważyć. Jednak jej podświadomość rejestruje ten sygnał, ziarno niezgody zostaje zasiane również w jej umyśle i szkoda jest już wyrządzona.

Podobnie możesz pielęgnować silne pragnienie, by gdzieś pojechać, coś zrobić lub coś posiadać. Być może nie uważasz tego pragnienia za rozsądne ani możliwe do spełnienia w danym momencie, ale i tak będzie ono wpływać na Twoje działania, rozmowy i decyzje na różne sposoby. Choć może minąć wiele lat, zanim zaspokoisz to pragnienie, zazwyczaj zostaje ono spełnione dzięki pojawieniu się odpowiednich możliwości i środków. To otwarcie się nowych dróg, choć może się wydawać przypadkowe, w dziewięciu na dziesięć przypadków jest bezpośrednim rezultatem działań podejmowanych nieświadomie pod wpływem Twojego pragnienia.

Jak wychować pewne siebie, szczęśliwe i spełnione dzieci

Rodzice, nauczyciele i inne osoby pełniące role autorytetów w wychowaniu dzieci muszą być świadome ogromnego wpływu, jaki wywierają na młode umysły. Dziecięcy umysł jest wyjątkowo podatny na sugestie, a wszystko, co przekazujemy dziecku bezpośrednio lub do czego skłaniamy je, by zaakceptowało jako prawdę, może mieć znaczący wpływ na jego zdrowie, szczęście i przyszłe sukcesy. Warto rozważyć spostrzeżenie Herberta Parkyna, autora książki *Auto Suggestion: What it is and how to Use it for Health, Happiness and Success*:

Niedawno jechałem pociągiem w tym samym przedziale co pewna matka z małą córeczką. Dziewczynka siedziała naprzeciwko mamy, tyłem do kierunku jazdy. W pewnym momencie matka powiedziała do niej: „Charlotte, chodź tu i usiądź obok mnie. Zrobi ci się niedobrze, jeśli będziesz jechać tyłem”.

Taka sugestia zaszczerpiona w umyśle dziecka może wpływać na nie przez resztę życia podczas podróżowania jakimkolwiek środkiem transportu. Może znacząco zepsuć mu radość z podróżowania, ponieważ będzie się zamartwiał o zdobycie miejsca przodem do kierunku jazdy. Jeśli okoliczności zmuszą je do siedzenia tyłem, autosugestia wynikająca z dawnej sugestii matki wystarczy, by dziecko czuło się nieszczęśliwe, a nawet fizycznie źle.

Jean-Marie Guyau, autor książki *Wychowanie i dziedziczność*, przestrzega przed używaniem ogólnikowych stwierdzeń w celu upominania dzieci, takich jak: „Jesteś taki łakomy; kłamczuch; niegrzeczne dziecko”. Tego typu sugestie mogą determinować przyszłość dziecka. Dziecko tak scharakteryzowane może zacząć postrzegać siebie w tych kategoriach i odpowiednio się zachowywać. Bardziej konstruktywnym podejściem jest wyrażenie zdziwienia, że tak dobre i uczciwe dziecko popełniło taki błąd, oraz zachęcenie go, by w przyszłości postępowało bardziej zgodnie ze swoją lepszą naturą.

Każdy, kto znajduje się w zasięgu słuchu dziecka, powinien uważać, by nie przekazywać mu negatywnych przesądów, przekonań czy lęków. Dotyczy to na przykład irracjonalnego strachu przed wszystkimi wężami, niechęci do jakiegoś jedzenia, uprzedzeń wobec pewnych grup ludzi czy przekonania, że coś „na pewno spowoduje chorobę”.

Coué radzi rodzicom, aby wpajali dzieciom pozytywne myśli tuż przed zaśnięciem:

Gdy tylko dziecko zaśnie, jedno z rodziców bardzo cicho wchodzi do sypialni i podchodzi do łóżka. Delikatnie kładzie rękę na czole dziecka. Jeśli dziecko poruszy się i wydaje się, że może się obudzić, rodzic mówi cichym głosem: „Śpij, śpij dalej, śpij głęboko”, powtarzając te frazy, aż dziecko znów zapadnie w głęboki sen. Następnie rodzic, wciąż tym samym spokojnym i cichym tonem, powtarza wszystkie pożądane zmiany w zachowaniu dziecka, czy to dotyczące zdrowia, snu, nauki, zachowania, czy innych aspektów. Po zakończeniu rodzic wycofuje się, nadal zachowując najwyższą ostrożność, aby nie obudzić dziecka.

W książce *Suggestion et autosuggestion* Baudouin rozwija to zagadnienie:

Coué ma w zwyczaju mówić, że dziecko powinno otrzymywać sugestię każdego dnia, tak jak codziennie dostaje kubek mleka czy kakao na śniadanie. Rodzice powinni uczynić to częścią swojej codziennej rutyny. W takich warunkach rezultaty bywają czasem tak niezwykle, że rodzice, którym doradzałem tę metodę, po kilku tygodniach mówili mi, że są wręcz „zaniepokojeni” cudownymi efektami, jakie nastąpiły. Dodam, że nawet jeśli rodzice na początku będą stosować tę technikę niezręcznie, nie wyrządzi to większej szkody, ponieważ sugestią można odwrócić to, co sugestia spowodowała. Gdyby popełniono błąd, łatwo będzie go naprawić.

Baudouin zaleca, aby nauczyciele stosowali w szkołach pozytywną sugestię. Podaje przykład nauczycielki, która co poniedziałek przedstawia swoim klasom „postanowienie tygodnia”. W krótkiej formule podsumowuje ono i ma na celu skorygowanie jakiegoś błędu w zachowaniu lub metodach pracy, który był powszechny w poprzednim tygodniu. Dzieci przepisują tę formułę i wspólnie podejmują dobre postanowienie.

Niezwykle istotne jest, aby wzmacniać pozytywne aspekty i przeciwstawiać się wszelkim negatywnym opiniom na temat dziecka, takim jak przekonanie, że jest ono słabym uczniem, nie ma predyspozycji akademickich czy ma słabą pamięć. Należy pamiętać, że każda negatywna sugestia, która dotrze do umysłu dziecka, może się urzeczywistnić w jego życiu.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Masz w sobie moc. Doceni ją. Masz nieograniczony potencjał. Możesz zapobiegać chorobom i je leczyć, budować zdrowe relacje, osiągać sukcesy, tworzyć przedsięwzięcia, kreować nowe produkty i procesy, angażować się w różnorodne działania, podróżować, a także realizować każdy cel, jaki sobie wyobrazisz. Jednak wciąż wielu ludzi jest biednych, samotnych i nieszczęśliwych. Niektórzy czują się uwięzieni, twierdzą, że nie mają wpływu na swój los. Czy rzeczywiście tak jest?

Klucz do szczęścia i życia w zgodzie ze sobą tkwi w podświadomości. To ona kształtuje nasze nawyki, wspomnienia, intuicję i kreatywność, wpływając na zdrowie i samorealizację.

Gdy świadomy umysł współpracuje z podświadomym, powstaje źródło ogromnej osobistej mocy.

Ta książka to Twój przewodnik po podświadomości. Podpowie Ci, jak wykorzystać moc własnego umysłu, aby stworzyć rzeczywistość, której pragniesz i która Cię uszczęśliwi.

Dzięki otaczającemu Cię wszechświatowi masz dostęp do nieskończonych zasobów.

Poprzez siłę swojej podświadomości możesz zacząć korzystać z tych zasobów dla własnego dobra. Ta książka wyjaśnia, jak to zrobić.

Dr Joseph Murphy (1898 – 1981) był irlandzkim pisarzem, filozofem, prekursorem i nauczycielem pozytywnego myślenia. Został uznany za jednego z najważniejszych twórców w dziedzinie rozwoju osobistego, swoimi naukami zmienił życie tysięcy ludzi na całym świecie. Jego najbardziej znana książka, **Potęga podświadomości**, sprzedała się w milionach egzemplarzy.

Gdy tylko z sukcesem przekonasz swoją podświadomość, że jesteś bogaty i dobrze się z takim przeświadczeniem poczujesz, Twój podświadomy umysł automatycznie zacznie szukać sposobów, aby zmanifestować Twoje „wymagowane” bogactwo w formie materialnej.

BOB PROCTOR

autor książki Urodziłeś się bogaty. Wykorzystaj w pełni swój potencjał

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-2465-9



cena: 49,90 zł

sensus.pl

9 788328 924659