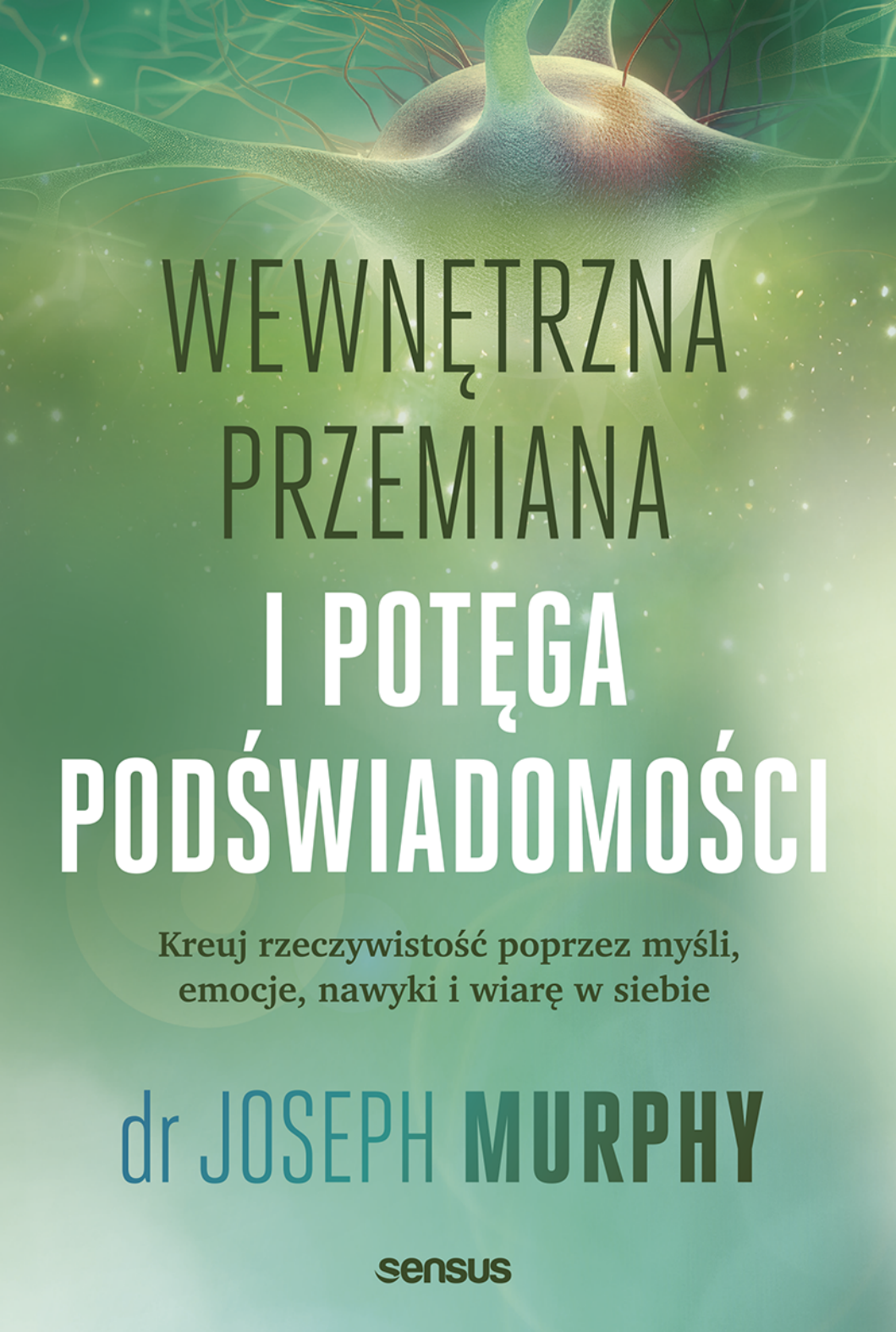




WEWNĘTRZNA PRZEMIANA I POTĘGA PODŚWIADOMOŚCI

Kreuj rzeczywistość poprzez myśli,
emocje, nawyki i wiarę w siebie

dr JOSEPH MURPHY

sensus

Tytuł oryginału: Change Your Thinking, Change Your Life: Success for Young Adults
Through the Power
of the Subconscious Mind

Tłumaczenie: Katarzyna Rojek

ISBN: 978-83-289-2488-8

Copyright © 2023 by Joseph Murphy Trust. All rights exclusively licensed by JMW Group Inc., jmwgroup@jmwgroup.net.

Polish edition copyright © 2025 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

sensu.s.pl/user/opinie/popoum

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensu@sensu.pl

WWW: sensu.s.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	13
-----------------	----

Jak ta książka może odmienić Twoje życie?

Dlaczego życie wydaje się tak niesprawiedliwe?	14
Każdy coś komunikuje wyższej świadomości	16
Praktyczne podejście	17
Szczere pragnienie jako afirmująca myśl	19
Uwolnij swój niesamowity potencjał	19

WSTĘP	21
-------------	----

O KSIĄŻCE	30
-----------------	----

ROZDZIAŁ 1.	33
------------------	----

Świadomość jest Twoim kluczem do nieograniczonej mocy

Czym jest świadomość?	34
Co potrafi świadomość — z perspektywy naukowej	36
Czym jest podświadomość?	39

Czym jest umysł?	42
Świadomość a podświadomość	43

ROZDZIAŁ 2.	45
------------------	----

Uwolnij moc swojego umysłu

Jak działa umysł?	47
Jak zasiewa się myśli w swoim umyśle?	48
Jeden umysł pełni dwie funkcje	50
Hipnoza ukazuje mechanizm działania podświadomości	51
Twoja podświadomość robi to, co jej każesz	53

ROZDZIAŁ 3.	56
------------------	----

Powiedz swojej podświadomości, co ma robić — afirmacje i inne techniki

Autosugestia	58
Afirmacja	60
Afirmacje — sztuka i wiedza	62
Rozwiązywanie problemów	63
Autohipnoza	65
Przekazywanie	67
Wizualizacja	69
Mapa marzeń	72
Film mentalny	73
Mantra	76
Sen jako technika	79
Wdzięczność	80
Miłość nade wszystko	82
Wydawanie poleceń	83
Postępowanie „jak gdyby”	85

Metoda argumentacji	87
Modlitwa	88

ROZDZIAŁ 4.	90
------------------	----

Z życia wzięte prawdziwe historie mocy podświadomości

Wakacje w Australii	91
Torba na ramię	92
Przezwyćżona trema	93
Zawód lekarza	94
Wybuchowy temperament pokonany	96
Odzyskany wzrok	97
Spełniona farmaceutka	98
Nikola Tesla	101
Zwolniony na własne życzenie	102
Strach przed porażką pokonany	103
Maszyna do szycia	103

ROZDZIAŁ 5.	105
------------------	-----

Przezwyćżaj ograniczające Cię przekonania

Sugestia zewnętrzna	106
Negatywny monolog wewnętrzny	107
Własny ekwipunek	109
Przeprogramowanie własnego umysłu	112
O mocy przestanki większej	114

ROZDZIAŁ 6.	117
------------------	-----

Zadbaj o zdrowie i kondycję

Dawaj swojemu ciału to, czego potrzebuje	119
Skupiaj się na zdrowiu, nie na chorobie	122

Uniwersalna zasada uzdrawiania	124
Pozbądź się bagażu emocjonalnego	126
O tym, jak sam się uzdrowiłem	129
Historie transformacji	132
Twoja historia	133

ROZDZIAŁ 7.134

Jak zarobić dużo pieniędzy?

Pieniądze są konstruktem mentalnym	135
Myśl jak bogaty, bądź bogaty	136
Dlaczego większość ludzi nie ma pieniędzy?	137
Ciężka praca nie jest niezbędna	139
Wyzbądź się zazdrości	141
Jak się mają pieniądze do zrównoważonego życia	141
Miej zdrowy stosunek do pieniędzy	144
Jak podwyższyć sobie zarobki?	144
Chroń swoje inwestycje	146
Nic za darmo	146
Twoje stałe źródło pieniędzy	148

ROZDZIAŁ 8.149

Zdobądź pewność siebie

Lęk przed wystąpieniami	150
Twój największy przeciwnik	151
Dobry strach, zły strach	152
Udokumentuj swoje lęki	153
Rzuć wyzwanie temu, czego się boisz	155
Rób to, czego się boisz	158
Lęk przed porażką	159

Lęk przed wodą	161
Wykorzystanie wyobraźni do przezwyciężenia strachu	163
Lęk przed jazdą windą	164
Katastrofizowanie	165
Odkatastrofizowanie	167
Staw czoła swoim lękom	168
Od strachu do pragnienia	168
Spisek zażegnany	170
Pokonaj swój lęk	171

ROZDZIAŁ 9. 172

Osiągaj sukcesy w szkole, na uczelni i w pracy

Od złych ocen do samych piątek	175
Definicja sukcesu	176
Trzy kroki do sukcesu	177
Prawdziwy sukces	182
Konsultacje z zarządem	185
Sukces jako mantra	186

ROZDZIAŁ 10. 188

Jak zdobyć szacunek?

Buduj pozytywną samoocenę	189
Bądź asertywny	191
Miej otwarty umysł	194
Wyjaśniaj nieporozumienia w sposób racjonalny	195
Nie daj się presji rówieśniczej	196
Przyjmuj krytykę z gracją	198
Zaakceptuj swoją wrażliwość	199
Wprowadzaj ulepszenia, nie szukaj wymówek	201

ROZDZIAŁ 11.204

Poznaj ludzi i pielęgnuj przyjaźnie

Wiedz, czego oczekujesz	205
Zaangażuj podświadomość w swoje poszukiwania	206
Uczyn przyjaźń swoim priorytetem	207
Uczyn siebie atrakcyjnym celem	208
Przebaczaj	210
Wychodź do ludzi	212
Wykazuj się inicjatywą	214
„Jedyny sposób, by mieć przyjaciela, to być czymś przyjacielem”	215
Bądź wybiórczy	217

ROZDZIAŁ 12.219

Znajdź bratnią duszę

Czym jest bliskość?	220
Wyobraź sobie bratnią duszę	222
Przyciągnij partnera doskonałego	222
Nie warto powielać błędów	224
Kiedy zakończyć związek... ..	228
...a kiedy próbować jeszcze raz?	229
Gdy partner ma szczególne potrzeby emocjonalne	230
Nie trzeba się drećzyć	231
Unikaj tego błędu	232
Nie próbuj przerabiać partnera	233
Jak budować harmonijny związek?	234

ROZDZIAŁ 13. 236**Baw się lepiej i częściej**

Co Ty rozumiesz przez zabawę? 238

Niech Twoja wizja dobrej zabawy zapada głęboko w Twoją
podświadomość 239

Ubarwiaj sobie nudne czynności 240

Wypełniaj swój umysł uśmiechem i śmiechem 243

ROZDZIAŁ 14. 245**Podróżuj dalej i bliżej**

Wybierz cel podróży 247

Przygotuj się starannie 249

Odkrywaj rodzinne miasto i swój kraj 251

ROZDZIAŁ 15. 254**Ucz się i odnoś sukcesy**

„Nic z ciebie nie będzie” 255

Motywuj się do sukcesów 256

Czego chcesz się nauczyć w następnej kolejności? 258

Ufaj podświadomości 259

Działaj bez pośpiechu 260

Prześpij się z tym 262

Dbaj o mózg 263

ROZDZIAŁ 16.	265
-------------------	-----

Zmieniaj świat na lepsze

Proś się o kłopoty	267
Uruchamiaj wyobraźnię	268
Służ słusznej sprawie	269
Medytuj	270
Bądź hojny i okazuj współczucie	273

ROZDZIAŁ 17.	275
-------------------	-----

Rozwijaj swoje moce parapsychiczne

Jakie są rodzaje zdolności paranormalnych?	276
Jesteś medium	279
Wyczuła grożące jej niebezpieczeństwo	281
Odwiedził pacjentkę w ciele astralnym	282
Czego potrzebował, to do niego przychodziło	284
Usłyszał głos swojego brata	285
Odwiedziła matkę poza swoim ciałem	287
I Ty odważnie doświadczaj niesamowitego	288

KOLEJNE KROKI	291
---------------------	-----

O AUTORZE	293
-----------------	-----

ROZDZIAŁ 8.

Zdobądź pewność siebie

Umysł jest falą na Oceanie Istnienia.

— MAHARISHI MAHESH YOGI, NAUCZYCIEL DUCHOWY

Największą przeszkodą, jaką większość ludzi napotyka na drodze do zdrowia, bogactwa, sukcesu i samorealizacji, jest brak pewności siebie. Zarazem nie jest tak oczywistym wytworem pracy umysłu jak pewność siebie. Pewność siebie to wybór. Możesz wybrać, czy chcesz być nieśmiały, lękliwy, bojaźliwy, czy pewny siebie, odważny, śmiały. Wszystkie te emocje są całkowicie pod Twoją kontrolą.

- Sporządź listę dziesięciu najbardziej pewnych siebie osób, które znasz.
- Następnie sporządź listę dziesięciu ludzi sukcesu, których znasz.
- Potem przyjrzyj się listom: istnieją spore szanse, że na obu znajdziesz wiele tych samych imion i nazwisk.

Ludzie pewni siebie to najczęściej ludzie sukcesu; ludzie sukcesu zaś są zazwyczaj najbardziej pewni siebie. Pewność siebie przekłada się na sukcesy, a sukcesy przekładają się na pewność siebie. Aby jednak odnosić sukcesy, trzeba mieć przynajmniej na tyle pewności siebie, aby spróbować.

Jeśli brakuje Ci pewności siebie, tracisz szanse na sukcesy i samorealizację. Godzisz się na mniej, niż zasługujesz, i pozbawiasz innych ludzi wszystkiego, co wyjątkowego sam masz do zaoferowania. Ten rozdział pomoże Ci sięgnąć po moc świadomości, aby budować pewność siebie oraz pokonywać lęk i nieśmiałość.

Lęk przed wystąpieniami

Jeden z moich uczniów został poproszony o wygłoszenie przemówienia na dorocznym bankiecie stowarzyszenia ludzi z branży, do którego należał. Wyznał mi, że początkowo czuł przerażenie na samą myśl o wystąpieniu przed tysiącem osób, w tym bardzo wielu wpływowych. Pokonał jednak swój strach w następujący sposób: wieczorami siadał spokojnie w fotelu i przez mniej więcej pięć minut powtarzał powoli, po cichu, ale z wielkim przekonaniem:

Jestem pewny swojej wiedzy i kompetencji. Jestem świetnie przygotowany, by wygłosić znakomitą prezentację, i odpowie-

dzień nawet na najtrudniejsze pytania. Mówię z opanowaniem i pewnością siebie. Jestem odprężony i spokojny.

Dzięki powtarzaniu tej afirmacji przekonał podświadomość, aby ją przyjęła. W ten sposób stała się ona rzeczywistością w jego umyśle, gotową do urzeczywistnienia w świecie fizycznym. Gdy nadszedł czas wystąpienia, mężczyzna przewyciężył lęk i wygłosił udaną prezentację.

Podświadomy umysł jest bardzo podatny na sugestie; jest on wręcz przez nie kontrolowany. Kiedy wyciszasz umysł i się odprężasz, myśli z Twojego świadomego umysłu zapadają głęboko w głębie podświadomości, by następnie kiełkować, rozkwiatać i przynosić obfite plony.

Twój największy przeciwnik

Podczas przemówienia inauguracyjnego do narodu amerykańskiego, które wygłaszał w samym środku wielkiego kryzysu gospodarczego w latach 30. zeszłego wieku, prezydent Franklin Delano Roosevelt powiedział: „Pozwólcie, że wyrażę swoje głębokie przekonanie, iż jedyną rzeczą, której musimy się obawiać, jest sam strach — bezimienny, nieracjonalny, nieuzasadniony lęk, który paraliżuje wysiłki niezbędne do przekształcenia odwrotu w natarcie”.

To prawda: jedyną rzeczą, której powinniśmy się obawiać, jest sam strach. To on stanowi główną przyczynę porażek, chorób,

wojen i stagnacji. Miliony ludzi żyją w strachu, a ich obawy są zwykle bezpodstawne. Boją się tego, co jeszcze nie nastąpiło — potencjalnej porażki, choroby, starości, biedy, głodu, wojny i śmierci. W rezultacie nie wykorzystują w pełni teraźniejszości i nie żyją pełnią życia. Co gorsza, strach nierzadko prowadzi do paniki, a panika często skutkuje irracjonalnymi działaniami, które tylko pogarszają sytuację.

Dobry strach, zły strach

Strach to nic innego jak myśl wywołana rzeczywistym lub wyobrażonym zagrożeniem. Wyobraźmy sobie na przykład, że spacerujemy leśną ścieżką i nagle na tejże ścieżce dostrzegamy pumę, która właśnie zmierza w naszym kierunku. Najprawdopodobniej poczulibyśmy wtedy silny strach, który uruchomiłby w nas tak zwaną reakcję walki, ucieczki lub zneruchomienia. Mamy wtedy zasadniczo trzy możliwości: walczyć z pumą, uciec przed nią lub pozostać w bezruchu, licząc na to, że nie zaatakuje. Ten rodzaj strachu jest najczęściej pożyteczny — stanowi część naszego biologicznego mechanizmu samoobrony.

Tymczasem bezpodstawny strach może powodować niepotrzebne cierpienie psychiczne. Weźmy na przykład małe dziecko sparaliżowane strachem, bo starszy brat tuż przed zaśnięciem powiedział mu, że pod łóżkiem czai się potwór, który porwie je w nocy. Kiedy jednak przychodzi rodzic, zapala światło i pokazuje, że nie ma tam żadnego potwora, dziecko przestaje się bać.

Jeszcze przed chwilą strach w jego umyśle był równie realny, jakby potwór rzeczywiście znajdował się pod łóżkiem, choć źródło tej emocji było fikcyjne. Nie ma jednak żadnego potwora, z którym trzeba by walczyć lub przed którym należałoby uciekać; nie ma powodu zastygać w bezruchu. Skuteczną reakcją okazało się skorygowanie fałszywego przekonania dziecka poprzez pokazanie mu, jak jest naprawdę.

Noworodek posiada tylko dwa podstawowe lęki — przed upadkiem i przed nagłymi głośnymi dźwiękami. Są one naturalne. Stanowią swego rodzaju system alarmowy dany nam przez naturę jako sposób na przetrwanie. Normalny strach jest dobry. Słyszysz nadjeżdżający samochód i odsuwasz się, aby uniknąć potrącenia. Chwilowy strach przed przejechaniem zmusza cię do zejścia z drogi, żeby nic Ci się nie stało.

Wszystkie pozostałe lęki są nienaturalne i zazwyczaj zostają nam wpojone przez rodziców, krewnych, nauczycieli i inne osoby, które bez wątpienia chcą dla nas jak najlepiej, ale same borykają się z irracjonalnymi obawami.

Udokumentuj swoje lęki

Wykonaj następujące kroki, aby stworzyć inwentarz swoich lęków, co pozwoli Ci lepiej je zrozumieć.

1. Na czystej kartce papieru narysuj tabelę z czterema kolumnami. Nadaj kolumnom następujące nagłówki:

- „Lęk”,
- „Źródło”,
- „Moja odpowiedź”,
- „Wpływ na moje życie”.

2. W kolumnie „Lęk” wymień swoje największe obawy lub takie, które najbardziej ograniczają Cię i przeszkadzają Ci w życiu. Oto lista, która pomoże Ci zacząć się zastanawiać nad tym, czego się obawiasz:

- lęk przed porażką,
- lęk przed porzuceniem,
- lęk przed zmianą,
- trema lub lęk przed wystąpieniami publicznymi,
- lęk przed samotnością,
- fobia społeczna,
- lęk przed chorobą,
- lęk przed zdenerwowaniem lub rozczarowaniem kogoś,
- lęk przed śmiercią,
- lęk przed lataniem,
- lęk przed zaangażowaniem się,
- lęk przed bólem.

3. W drugiej kolumnie wskaż źródła swoich lęków, czyli wywołujące je osoby, miejsca rzeczy lub wydarzenia. Określ, czy jest to realne zagrożenie, czy też coś, czego się boisz na zapas.

4. W trzeciej kolumnie opisz, jak już reagujesz lub zamierzasz reagować na poszczególne lęki. Pomyśl o swoich działa-

niach w kategoriach walki, ucieczki lub znieruchomienia. Czy stawiasz czoła swoim lękom, unikasz ich, czy może nie jesteś w stanie podjąć żadnych działań, ponieważ najzwyczajniej nie wiesz, co zrobić?

5. W czwartej kolumnie opisz, jak poszczególne lęki oraz/albo Twoje reakcje na nie wpływają na Twoje życie. Czy zniechęcają Cię do podejmowania działań bądź dążenia do czegoś, co mogłoby Ci przynieść korzyści lub sprawić przyjemność? Jeśli zdarza Ci się działać pod dyktando lęku, zastanów się, czy takie postępowanie poprawia sytuację, czy ją pogarsza i pod jakimi względami?

Rzuć wyzwanie temu, czego się boisz

Lęk bywa trudny do wychwycenia. Często zaczyna się jako strach przed czymś konkretnym, a potem szybko przeradza się w złość, która działa jak futurystyczne urządzenie maskujące lęk. Przez niego wydaje Ci się, że jesteś z jakiegoś powodu zły, podczas gdy tak naprawdę czegoś się boisz. Ponadto potężnym źródłem lęku jest niewiedza, szczególnie gdy jesteś przekonany, że coś wiesz, a w rzeczywistości nie znasz prawdy. Dlatego gdy odczuwa się strach lub lęk, bardzo łatwo jest wyciągać pochopne wnioski, zakładać najgorsze i przesadnie reagować. Warto więc starać się najpierw dogłębnie zrozumieć sytuację i dopiero na tej podstawie podejmować racjonalne decyzje.

Oto przykład z mojego doświadczenia. Niedawno zamówiłem soundbar do swojego telewizora, za 250 dolarów, i otrzymałem od firmy e-mail z potwierdzeniem zamówienia. Minęły dwa tygodnie, a soundbar wciąż nie dotarł. Wszedłem więc na stronę internetową firmy i zadzwoniłem pod podany tam numer. Dzwoniłem około dziesięciu razy w ciągu kilku dni o różnych porach, ale numer za każdym razem był zajęty. Następnie kliknąłem link na stronie internetowej, aby skontaktować się z obsługą klienta przez e-mail i zapytać o zamówienie, lecz moja wiadomość została odrzucona z informacją, że adres, którego używam, jest nieprawidłowy.

Zezłościłem się, ale wkrótce też uświadomiłem sobie, że źródłem mojego gniewu jest tak naprawdę lęk. Bałem się, że stracę 250 dolarów i nie otrzymam zamówionego produktu. Wskutek lęku zacząłem podejrzewać, że padłem ofiarą oszustwa, co z kolei wywołało we mnie złość. Zarazem nie miałem żadnych dowodów na to, że zostałem oszukany. Zarówno mój lęk, jak i moja złość wynikały z niewiedzy — nie miałem bowiem pojęcia, co się dzieje z moim zamówieniem ani czy firma jest uczciwa.

W pierwszym odruchu chciałem złożyć reklamację w firmie obsługującej moją kartę kredytową oraz zgłosić sprawę do Federalnej Komisji Handlu. Wtedy jednak zauważyłem, że adres e-mail, z którego otrzymałem potwierdzenie zamówienia, różnił się od adresu podanego na stronie internetowej. Postanowiłem więc skontaktować się z firmą ponownie, lecz tym razem

odpowiadając na e-mail z potwierdzeniem zakupu. Napisałem następującą wiadomość:

Bardzo proszę o najświeższe informacje na temat statusu zamówienia nr 1428373700690901275. Próbowałem dzwonić pod numer telefonu podany na Państwa stronie internetowej, ale był cały czas zajęty, zaś adres e-mail na stronie „O nas” okazał się nieprawidłowy. Brak możliwości kontaktu z Państwem sprawia, że zaczynam podejrzewać oszustwo. Proszę o potwierdzenie otrzymania tej wiadomości oraz o informację na temat mojego zamówienia.

W ciągu dwudziestu czterech godzin otrzymałem następującą odpowiedź e-mailem:

Dziękuję za informacje o problemach z telefonem i e-mailem. Otrzymałem dziś z naszego magazynu wiadomość, że produkcja soundbaru, który Pan zamówił, potrwa jeszcze około trzech dni. Przepraszamy za opóźnienie. Ze względu na przerwę świąteczną i problemy z dostawami produkcja trwa dłużej niż zwykle. Jeżeli nie chce lub nie może Pan czekać, proszę o informację — wówczas anulujemy zamówienie i zwrócimy Panu pieniądze.

Cieszę się, że nie zareagowałem zbyt pochopnie i nie napisałem listu z pretensjami do firmy ani nie podjąłem kroków, by

przysporzyć jej kłopotów z firmą obsługującą moją kartę kredytową czy z Federalną Komisją Handlu. Czułbym się później źle, gdybym to zrobił. W ciągu trzech dni od wymiany wiadomości z firmą rzeczywiście otrzymałem zamówiony soundbar, dokładnie taki, jaki chciałem.

Tak, jednym z głównych źródeł strachu, lęku czy złości jest niewiedza. Kiedy boisz się lub złościsz, zadaj sobie pytanie: „Co wydaje mi się, że wiem?”, a następnie: „Czy to, co uważam za prawdę, rzeczywiście jest prawdą, czy raczej zakładam najgorsze?”. Jeśli nie jesteś pewien tego, co wydaje Ci się, że wiesz, trzeba zgłębić temat i dowiedzieć się prawdy. Strach często kroć da się złagodzić po prostu za pomocą właściwych pytań do odpowiednich osób oraz poprzez wyjaśnienie wszelkich nieporozumień.

Rób to, czego się boisz

Dziewiętnastowieczny filozof i poeta Ralph Waldo Emerson napisał kiedyś: „Rób to, czego się boisz, a lęk na pewno umrze”. Rada Emersona stanowi fundament dla psychoterapii takich jak terapia ekspozycyjna i terapia immersyjna. Istnieje nawet wersja ekspozycji, w której wykorzystuje się wirtualną rzeczywistość! W terapii ekspozycyjnej osoba jest wystawiana stopniowo na obecność tego, czego się boi, aż poczuje się komfortowo ze źródłem lęku. Na przykład, jeśli ktoś cierpi na arachnofobię (lęk przed pajakami), to może zacząć od oglądania zdjęć pajaków,

następnie filmów z tymi zwierzętami i stopniowo dojść do etapu, w którym będzie w stanie dotknąć nawet tarantuli.

Był czas, kiedy paraliżujący lęk ogarniał mnie na samą myśl o wystąpieniu przed publicznością. Gdybym przed nim skapitulował (był naprawdę ogromny!), jestem pewien, że nie czytałbyś teraz tej książki; nie byłbym w stanie podzielić się z innymi ludźmi tym, czego nauczyłem się o działaniu podświadomości.

Udało mi się jednak pokonać ten lęk, a zrobiłem to właśnie poprzez stosowanie się do rady Emersona: trzęsąc się wewnątrz, stawałem raz za razem przed publicznością i przemawiałem. Stopniowo bałem się coraz mniej, aż w końcu poczułem się na tyle komfortowo, że zacząłem czerpać przyjemność z wystąpień publicznych. Z czasem nawet zacząłem wyczekiwać okazji do nich. Robiłem to, czego się bałem, i w ten sposób pokonałem swój lęk.

Kiedy afirmujesz ze stuprocentowym przekonaniem, że chcesz i zamierzasz opanować swoje lęki, oraz podejmujesz tę decyzję w świadomym umyśle, uwalniasz moc swojej podświadomości, która reaguje odpowiednio do treści Twoich myśli.

Lęk przed porażką

Często odwiedzają mnie studenci z pobliskiego uniwersytetu. Wielu z nich skarży się na coś, co można by nazwać „sugestywną amnezją” podczas egzaminów. Zgodnie powtarzają: „Przed egzaminem materiał mam dobrze opanowany, po egzaminie znam

wszystkie odpowiedzi, ale kiedy siedzę w sali, wpatrując się w arkusz egzaminacyjny, mam pustkę w głowie, dosłownie!”.

Podobne sytuacje są udziałem wielu z nas. Wyjaśnienie kryje się w jednym z głównych praw rządzących podświadomością, a mianowicie: urzeczywistnia się ta idea, której poświęcamy najwięcej uwagi. Podczas rozmów ze studentami zauważam, że najbardziej skupiają się oni na potencjalnej porażce — boją się jej. W efekcie podświadomość urzeczywistnia właśnie ją, porażkę. Lęk przed porażką przekłada się na doświadczenie porażki w wyniku chwilowej amnezji.

Studentka medycyny o imieniu Sheila była jedną z najbardziej błyskotliwych osób na swoim roku, a jednak podczas egzaminów pisemnych lub ustnych nie potrafiła odpowiedzieć nawet na najprostsze pytania. Wyjaśniłem jej przyczynę tego stanu rzeczy. Otóż Sheila na wiele dni przed egzaminem martwiła się, że nie zda, a jej negatywne myśli z czasem aż nabrzmiewały lękiem.

Myśli przepełnione silnym lękiem urzeczywistniają się w podświadomym umyśle. Innymi słowy, Sheila nieświadomie „programowała” swój umysł na porażkę — w konsekwencji ta następowała. To dlatego podczas egzaminów studentka doznawała amnezji sugestywnej.

W miarę jak Sheila poznawała zasady działania podświadomego umysłu, zrozumiała, że jest on niczym ogromny magazyn danych; że zawiera doskonały zapis wszystkiego, co usłyszała i przeczytała podczas swojej edukacji medycznej. Co więcej, studentka odkryła, że jej podświadomość najskuteczniej reaguje na

sugestie i prośby, gdy umysł i ciało znajdują się w stanie odprężenia, spokoju i pewności siebie.

Co wieczór i co rano Sheila zaczęła sobie wyobrażać, jak rodzice gratulują jej wspaniałych wyników w nauce. W myślach trzymała w dłoni list od nich. Gdy zaczynała kontemplować tę radosną perspektywę, w jej sercu wzbierały pozytywne emocje — duma i radość.

W miarę jak Sheila konsekwentnie stymulowała swój umysł pozytywnymi myślami i emocjami, wszechpotężna moc podświadomości przejęła kontrolę i zaczęła kierować świadomym umysłem studentki w pożądany sposób. Dzięki temu, że wyobrażała sobie pozytywny rezultat, uruchamiała środki do jego realizacji. Po zastosowaniu tej metody studentka nie miała już więcej żadnych problemów ze zdawaniem kolejnych egzaminów. Subiektywna mądrość jej podświadomego umysłu przejęła stery i umożliwiła jej wybitne osiągnięcia.

Lęk przed wodą

Kiedy miałem jakieś dziesięć lat, przypadkowo wpadłem do basenu. Nie umiałem wtedy pływać, więc tylko rozpaczliwie młóciłem rękami wodę, lecz bezskutecznie. Czulem, że tonę. Zresztą do dziś pamiętam ten przerażający moment, gdy woda otoczyła mnie ze wszystkich stron. Próbowałem złapać oddech, ale moje usta wypełniły się wodą. W ostatniej chwili zauważył mnie jakiś chłopiec, wskoczył do wody i mnie wyciągnął. To doświadczenie

głęboko zapadło w moją podświadomość. W efekcie przez długie lata bałem się wody.

Pewnego dnia wspomniałem o tym irracjonalnym lęku pewnemu mądrym, zaawansowanemu wiekiem psychologowi.

— Idź na basen — poradził mi — i popatrz na wodę. To po prostu związek chemiczny; to cząsteczki złożone z dwóch atomów wodoru i jednego tlenu. Woda nie ma ani woli, ani świadomości. Ale ty masz jedno i drugie.

Skinąłem głową, zastanawiając się, do czego to zmierza.

— Gdy już zrozumiesz, że woda jest w zasadzie bierna — kontynuował psycholog — powiedz głośno i stanowczo: „Zamierzam cię okiełznać, zapanuję nad tobą siłą swojego umysłu”. Następnie wejdź do wody. Weź lekcje pływania. Wykorzystaj swoją wewnętrzną moc, żeby pokonać wodę.

Zrobiłem tak, jak mi powiedział. Gdy tylko przyjąłem nowe nastawienie, wszechmocna siła podświadomości dała mi siłę, wiarę i pewność siebie. To zaś pozwoliło mi przezwyciężyć lęk i opanować wodę. Dziś pływam każdego ranka zarówno dla zdrowia, jak i dla przyjemności.

Nie oddawaj władzy nad sobą przedmiotom. Nie pozwalaj, by Tobą rządziły. To Ty posiadasz umysł, więc masz też moc, by pokonać każde fizyczne wyzwanie. Wystarczy, że skupisz na nim swój umysł.

Wykorzystanie wyobraźni do przezwyciężenia strachu

Twoja wyobraźnia jest potężnym narzędziem, które pomaga pokonać lęk, ponieważ pozwala zmierzyć się z nim najpierw w umyśle, bez narażania ciała na jakiekolwiek fizyczne zagrożenia. Pomaga również budować pewność siebie. Kiedy odnosisz kolejne sukcesy w pokonywaniu lęków w swojej głowie, zwiększasz pewność siebie w stawianiu im czoła w świecie fizycznym.

Założmy, że boisz się pływać. W takim przypadku siadaj w spokoju na pięć – dziesięć minut trzy lub cztery razy dziennie, by wprowadzić się w stan głębokiego relaksu. Następnie wyobrażaj sobie, że pływasz; że w swoim umyśle naprawdę pływasz. Mentalnie przenosisz się do wody, czujesz jej orzeźwiający chłód oraz ruchy swoich rąk i nóg. Wszystko jest realne i wyraziste dzięki radosnej aktywności Twojego umysłu.

To nie jest zwykłe marzenie na jawie. To, co przeżywasz w wyobraźni, będzie się rozwijać w Twojej podświadomości. Z czasem poczujesz wewnętrzną potrzebę, by fizycznie wyrazić to, co wcześniej wyobrażałeś sobie jako przyjemne doświadczenie. Następnym razem, gdy spróbujesz pływać, zrobisz to z radością, a nie z lękiem.

Tę samą technikę możesz zastosować do pokonywania innych lęków. Jeśli boisz się wysokości, wyobraż sobie spacer w wysokich górach. Poczuj realność tego doświadczenia. Delektuj się czystym powietrzem, wysokogórskimi kwiatami i zapierającymi

dech w piersiach widokami. Pamiętaj: im częściej będziesz to robić w swojej wyobraźni, tym łatwiej i swobodniej zrobisz to rzeczywiście.

Lęk przed jazdą windą

Jonathan był dyrektorem w dużej korporacji — i przez wiele lat panicznie bał się jeździć windą. Codziennie rano wchodził po schodach na siódme piętro do swojego biura, byle uniknąć jazdy windą. Kiedy miał się spotkać z ludźmi z innych firm, których biura znajdowały się na wyższych piętrach, zawsze znajdował jakiś pretekst, by przenieść spotkanie do siebie lub do jakiejś restauracji. Podróże służbowe były dla Jonathana prawdziwą udręką. Zawsze dzwonił do hotelu ze znacznym wyprzedzeniem, aby dostać pokój na niższym piętrze i upewnić się, że będzie mógł korzystać ze schodów.

Ten lęk był wyłącznie tworem podświadomości Jonathana i powstał prawdopodobnie w reakcji na jakieś doświadczenie, które już dawno się zatarło w jego świadomej pamięci. Gdy mężczyzna to zrozumiał, postanowił to zmienić. Zaczął każdego wieczoru i kilka razy w ciągu dnia chwalić bardzo przecież praktyczne urządzenie, jakim była winda. W stanie spokoju ducha i pewności siebie powtarzał sobie:

Winda w naszym biurówcu to wspaniały wynalazek. Jest dziełem ludzkiego geniuszu. Jeżdżę nią, spokojny i radosny. Wyobrażam

sobie, że znajduję się teraz w windzie. Jest pełna naszych współpracowników. Rozmawiam z nimi, a oni są weseli, swobodni, przyjaźnie nastawieni.

Teraz trwam w milczeniu, podczas gdy prądy życia, miłości i zrozumienia przepływają przez moje myśli. Wychodzę z windy i kieruję się do biura.

Jonathan powtarzał tę afirmację kilka razy dziennie przez dziesięć dni. Jedenastego dnia wszedł do windy razem z innymi pracownikami firmy i poczuł się całkowicie wolny.

Katastrofizowanie

Katastrofizowanie jest to forma zniekształconego myślenia, w ramach którego zakładamy, że sytuacja przedstawia się gorzej niż w rzeczywistości lub że rezultat będzie znacznie gorszy niż to prawdopodobne.

Znałem kiedyś kobietę, której zaproponowano podróż dookoła świata — samolotem. Ona jednak bała się latać, a na dodatek podsyciała swój lęk poprzez zbieranie informacji o katastrofach lotniczych. Zamówiła nawet film o najgorszych wypadkach samolotów na świecie i oglądała go godzinami. Wyobrażała sobie, jak rozbija się nad oceanem i na końcu w nim tonie. Na tym właśnie polega katastrofizowanie! Gdyby kobieta dalej uprawiała takie zniekształcone myślenie, prawdopodobnie doświadczyłaby tego, czego najbardziej się obawiała. Na szczęście postanowiła przyjąć

bardziej pozytywny sposób myślenia i ostatecznie świetnie się bawiła podczas podróży.

Pewien biznesmen z Nowego Jorku miał mniej szczęścia. Odnosił sukcesy i dobrze mu się wiodło — dopóki maleńkie ziarrenko niepokoju nie zakiełkowało w żyznej glebie jego podświadomości. Z czasem mężczyzna stworzył w swojej wyobraźni film, w którym jego firma bankrutuje, a on traci wszystko. Im częściej odtwarzał sobie w głowie ten ruchomy obraz porażki, tym głębiej się pograżał w depresji. Nie potrafił przestać snuć tych ponurych wizji. Ciągłe powtarzał żonie: „To nie będzie trwało wiecznie”, „Boom gospodarczy skończy się lada dzień”, „Nie ma dla nas nadziei, na pewno zbankrutujemy”.

Żona tego biznesmena opowiedziała mi później, że ostatecznie rzeczywiście zbankrutował. Ziściło się wszystko, czego się obawiał i co złego sobie wyobrażał. Straszne rzeczy, których tak się bał, początkowo nie istniały, ale on sam doprowadził do ich urzeczywistnienia poprzez ciągłe obawy, wiarę w najgorsze i przepowiadanie finansowej katastrofy.

Świat jest pełen ludzi, którzy obawiają się, że ich dzieci spotka coś strasznego albo że na nich samych spadnie jakaś katastrofa. Na przykład gdy czytają o pandemii, żyją w strachu, że zachorują. Niektórzy wyobrażają sobie, że już są chorzy. W wielu przypadkach dosłownie „zamartwiają się na śmierć”.

Katastrofizowanie nie dotyczy wyłącznie poważnych chorób czy sytuacji zagrożenia życia. Może się pojawić w dowolnej trudnej sytuacji — na przykład przed ważnym egzaminem lub przed

zawodami sportowymi. Jeśli martwisz się o swoje wyniki lub uważasz, że rywale są lepsi, sam się stawiasz od początku w niekorzystnym położeniu. Nawet najmniejsze ziarno wątpliwości może osłabić Twoją pewność siebie i koncentrację oraz doprowadzić do porażki. Aby wyprzeć wszelkie zwątpienie, skup się na sukcesie.

Odkatastrofizowanie

Psycholodzy i psychiatrzy pomagają klientom identyfikować i modyfikować nieproduktywne sposoby myślenia za pomocą techniki zwanej *terapią poznawczo-behawioralną*. Uczą ich kwestionować negatywne myśli o sobie i świecie oraz myśleć bardziej konstruktywnie i racjonalnie. Ty jednak nie potrzebujesz terapeuty, aby zacząć myśleć inaczej — możesz to zrobić poprzez świadomy wysiłek.

Jeśli przeżywasz przesadny strach lub wprost irracjonalny lęk, który powstrzymuje Cię przed zrobieniem czegoś, co prawdopodobnie zmieniłoby Twoje życie na lepsze i uczyniło szczęśliwszym człowiekiem, skieruj swoje myśli w przeciwną stronę. Przenieś uwagę z przeszkody, której się obawiasz, na cel swoich pragnień. Skup się całkowicie na tym, czego chcesz. Pamiętaj, że subiektywna myśl zawsze tworzy obiektywną rzeczywistość. Takie podejście doda Ci pewności siebie i podniesie na duchu. Nieskończona moc podświadomego umysłu działa w Twoim

imieniu i na Twoją korzyść. Nie zawiedzie Cię. Możesz więc pewny siebie kroczyć naprzód.

Staw czoła swoim lękom

Dyrektor sprzedaży w międzynarodowej korporacji zwierzył mi się, że w okresie, kiedy zaczynał pracę jako handlowiec, musiał kilka razy obchodzić budynek firmy, zanim zebrał się na odwagę i zadzwonił do klienta.

Jego przełożony był doświadczonym pracownikiem i spostrzegawczym człowiekiem. Pewnego dnia powiedział do niego: „Nie bój się potwora czającego się za drzwiami, bo go tam nie ma. Padłeś ofiarą fałszywego przekonania”.

Następnie przełożony opowiedział mężczyźnie, żeby ilekroć sam czuje pierwsze oznaki lęku, od razu stawia mu czoła. Nie odwraca wzroku, lecz patrzy mu prosto w oczy. Gdy zaś to robi, zawsze okazuje się, że lęk blednie i kurczy się do nieistotnych rozmiarów.

Od strachu do pragnienia

Były kapelan armii amerykańskiej, o imieniu John, opowiedział mi, że podczas drugiej wojny światowej samolot, którym leciał, został trafiony przez artylerię przeciwlotniczą i uszkodzony. Musiał więc skoczyć ze spadochronem nad nieznanymi mu górami Nowej Gwinei. Znalazł się głęboko w dżungli. Oczywiście

był przerażony, ale rozumiał różnicę między racjonalnym strachem a irracjonalnym lękiem. Zdawał sobie również sprawę, że ten drugi mógł łatwo wywołać panikę lub poczucie beznadziei i że każda z tego typu reakcji byłaby przeciwnie skuteczna.

Stwierdził więc, że mądrze by było natychmiast uśmierzyć kielkujący lęk. Zaczął mówić do siebie: „John, nie możesz się poddać lękowi. To tylko pragnienie bezpieczeństwa, ochrony i ucieczki”.

Stał pośrodku małej polany i uspokoił oddech. Odepchnął od siebie pierwsze oznaki paniki. Gdy poczuł się spokojniejszy, zaczął sobie powtarzać: „Nieskończona inteligencja, która prowadzi planety po ich orbitach, teraz wyprowadza mnie bezpiecznie z tej dżungli”. Raz po raz wypowiadał te słowa na głos.

— Nagle — opowiadał mi John — poczułem, jak coś zaczyna się we mnie budzić. To było uczucie pewności i wiary. Poczułem, jakby coś ściągało mnie w jedną stronę polanki. Tam znalazłem ledwo widoczną ścieżkę i nią ruszyłem. Dwa dni później dotarłem do wioski, której mieszkańcy okazali się przyjaźnie nastawieni. Nakarmili mnie, a potem zaprowadzili na skraj dżungli, skąd zabrał mnie samolot ratunkowy.

Zmiana nastawienia uratowała Johna. Jego pewność siebie oraz zaufanie do wewnętrznej mądrości i mocy przyniosły rozwiązanie jego problemu.

— Gdybym zaczął się użalać nad swoim losem i poddał się obawom — podsumował John swoją opowieść — potwór lęku pewnie by mnie pokonał. Prawdopodobnie umarłbym ze strachu i głodu.

Spisek zażegnany

Podczas tournée z wykładami po świecie odbyłem dwugodzinną rozmowę z prominentnym urzędnikiem w jednym z odwiedzanych krajów. Zauważyłem, że miał on głębokie poczucie wewnętrznego spokoju i pogody ducha. Podczas rozmowy wyznał mi, że choć nieustannie jest atakowany przez gazety popierające opozycję, nigdy nie pozwala, żeby go wyprowadzało to z równowagi. Jego praktyka polegała na siedzeniu w bezruchu przez kwadrans co rano i uświadamianiu sobie, że w jego wnętrzu znajduje się głęboki ocean spokoju. Medytując w ten sposób, generował ogromną moc, która pozwalała mu przewyżczać wszelkie trudności i obawy.

Kilka miesięcy wcześniej wspomniany urzędnik odebrał w środku nocy telefon od spanikowanego współpracownika, według którego grupa ludzi zawiązała przeciwko niemu spisek. Zamierzali oni obalić jego administrację przy pomocy dysydenckich elementów sił zbrojnych kraju.

Urzędnik odpowiedział koledze: „Wracam teraz do łóżka, by spać spokojnie do samego rana. Możemy omówić tę sprawę jutro o dziesiątej rano”.

Jak mi wyjaśnił: „Wiem, że żadna negatywna myśl nie może się urzeczywistnić, dopóki nie nadam jej wartości emocjonalnej i nie przyjmę jej mentalnie. Wtedy odmówiłem przyjęcia sugestii strachu. Dlatego nic złego nie mogło mi się przydarzyć, chyba że bym na to pozwolił”.

Zwróć uwagę, jak spokojny, opanowany i pogodny był ów mężczyzna. Nie wpadł w panikę. Mało tego, nie miał powodu wpadać w panikę. Jego wnętrzu wypełniał ocean spokoju.

Pokonaj swój lęk

Teraz Twoja kolej: zidentyfikuj swój największy i najbardziej ograniczający lęk. Czy boisz się zaprosić kogoś na randkę? Spróbować się dostać do drużyny sportowej? Wziąć udział w przesłuchaniu do roli w sztuce? Wygłosić prezentację? A może boisz się podjąć jakieś ryzyko? Opisz swój lęk i to, co on Ci uniemożliwia:

- Mój lęk _____
- Uniemożliwia mi on _____

Teraz wyobraź sobie, jak będzie wyglądać Twoje życie potem: opisz, pod jakimi względami będzie inne i lepsze, gdy przezwycięzysz ten lęk i osiągniesz, czego pragniesz.

Napisz krótką afirmację wyrażającą Twoją pewność siebie i wdzięczność za osiągnięcie celu (skup się na przeciwieństwie tego, czego się boisz).

Powtarzaj tę afirmację wielokrotnie w ciągu dnia, odtwarzając w myślach wizję tego, jak Twoje życie zmienia się na lepsze po osiągnięciu zamierzonego celu. Kontynuuj tę praktykę, aż lęk zostanie całkowicie wyparty przez pewność siebie.

Opowiedz historię o tym, jak pokonałeś swój lęk.

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 

Twój umysł jest kluczem do Twojej wolności!

Dlaczego świat jest tak niesprawiedliwie urządzony? Ktoś wie, gdzie jest radość i dostatnie życie, a ktoś inny jest biedny i nieszczęśliwy. Jedni ciągle się martwią i smucą, inni są pełni wiary i pewności siebie. Tak dużo życzliwych, hojnych ludzi cierpi, podczas gdy wielu niemoralnych egoistów odnosi sukcesy i ma się świetnie. Czy to kwestia przypadku, czy jednak ma to jakieś wytłumaczenie?

Odpowiedź na te pytania istnieje. Każdy człowiek, łącznie z Tobą, posiada potężne wewnętrzne moce, dzięki którym może otworzyć drzwi zamknięte przez lęk i wejść do wymarzonego życia. Wiedza, jak tego dokonać, jest zawarta w tej książce. Dzięki niej poznasz podstawowe prawa umysłu i fundamentalne zasady pozytywnego myślenia. Ich znajomość pozwoli Ci ruszyć w stronę pewności siebie, zdrowia i dobrostanu, bogactwa i sukcesu, jak również harmonijnych relacji z innymi ludźmi. Siłą własnego umysłu możesz sprawić, że staniesz się tym, kim chcesz, będziesz robić, co chcesz, i otrzymywać to, czego pragniesz i w co wierzysz. Wystarczy, że pozwolisz, aby ta książka była Twoim osobistym przewodnikiem, który powiedzie Cię ku głębszemu szczęściu i spełnionemu życiu.

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

Od lat uczymy, jak świadomie korzystać z potencjału umysłu i jak łączyć rozwój osobisty z praktyką codziennego życia. Wewnętrzna przemiana i potęga podświadomości to książka, która w prosty i inspirujący sposób pokazuje to, co my sami obserwujemy w pracy z tysiącami ludzi — że prawdziwa zmiana zaczyna się od myśli. To klasyka, do której warto wracać. Przestanie tej książki pozostaje ci szczególnie ważne, gdyż uczy, że poprzez zmianę wewnętrznego dialogu możemy otworzyć drogę do wolności, zdrowia i spełnienia.

ANNA JERA-BENNEWICZ i MACIEJ JERA-BENNEWICZ
Bennewicz Instytut Kognitywistyki

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-2488-8



9 788328 924888

cena: 49,90 zł

sensus.pl