

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Tajniki sukcesu. Wyzwól wewnętrzną siłę i żyj w dobrobycie

Autor: Sandra Anne Taylor, Sharon A. Klingler

ISBN: 978-83-246-2162-0

Tytuł oryginału: [Secrets of Success.](#)

[The Science and Spirit of Real Prosperity](#)

Format: A5, stron: 280



Życie, prawo, moc i przyszłość

- Odkryj siłę własnej podświadomości
- Czerp ze źródła wszelkich rozwiązań
- Uwolnij energię ukrytą w Twoim ciele
- Wkrocz na drogę swojej pomyślnej przyszłości

Wielu życiowych rozbitków to ludzie, którzy nie zdawali sobie sprawy, jak bliscy są sukcesu, kiedy się poddali

Thomas Alva Edison

Nie poddawaj się, sukces jest Ci pisany

Możesz zacząć żyć pełnią życia w każdej chwili – wystarczy, że tego zapragniesz. Jeśli szukasz celu i sensu swojej egzystencji, one również są na wyciągnięcie ręki. Skorzystaj z tajemnic prawa przyciągania i zastosuj je w praktyce. Przestań pogrążyć się w desperackiej gonitwie za celami materialnymi i odnajdź swoje utracone szczęście, radość życia i wytęsknione powodzenie.

W swojej pierwszej książce, Sekret przyciągania. Odkrywaj prawa rządzące miłością i seksem, Sandra Anne Taylor badała, w jaki sposób dzięki swojej osobistej energii możesz pozytywnie wpłynąć na własne szczęście, przyjaźń oraz miłość. W drugiej zaś, zatytułowanej Fizyka sukcesu. Naukowe metody osiągnięcia osobistego i finansowego szczęścia, w fascynujący sposób opisuje wszystkie prawa przyciągania, energię magnetyzmu i moce świadomości zaangażowane w dążenie do sukcesu.

Książka Tajniki sukcesu. Wyzwól wewnętrzną siłę i żyj w dobrobycie, wzbogacona o praktyczną wiedzę Sharon A. Klingler, oferuje jeszcze więcej niezwyklej wiedzy, która odmieni Twoje życie. Zdradza sekrety przyciągania i urzeczywistniania wszystkich Twoich pragnień – musisz tylko mieć odwagę osiągnąć w życiu prawdziwy sukces!

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	7
<i>Wprowadzenie</i>	11

Część I: Życie, prawo, moc i przyszłość

Rozdział 1: Siły świadomości	17
Rozdział 2: Rozwój świadomości	35
Rozdział 3: Echa energii	51
Rozdział 4: Nasze ciało energetyczne	73
Rozdział 5: Skuteczne intencje	87
Rozdział 6: Trzy kosmiczne paradoksy	101
Rozdział 7: Hologram sukcesu	117

Część II: Duchowe przyspieszenie sukcesu

Rozdział 8: Nasz duch, nasze „ja”	129
Rozdział 9: Pomoc duchów — tylko to sobie wyobraź	147
Rozdział 10: Przewodnicy i anioły	169
Rozdział 11: Źródło wszystkich rozwiązań	183

Część III: Renowacja życia

Rozdział 12: Dekonstrukcja: pozbywanie się starego, by zrobić miejsce dla nowego	211
Rozdział 13: Wzbogaćmy swoją wartość!	227
Rozdział 14: Pytania, odpowiedzi i dalsze działania	243
<i>Epilog</i>	273
<i>Podziękowania</i>	275
<i>Polecane lektury</i>	277
<i>O autorkach</i>	279

ROZDZIAŁ 2

ROZWÓJ ŚWIADOMOŚCI

*„Żaden problem nie może być rozwiązany
na tym samym poziomie świadomości, na którym powstał”*

— ALBERT EINSTEIN

Dążenie do sukcesu nie polega tylko na planowaniu i wykonywaniu liniowych zadań, które technicznie promują naszą karierę. Jest ono raczej wielowymiarowym podejściem, które przybliży nas do wszechobejmującego szczęścia i zwycięstwa na wszystkich poziomach. Aby odnieść w życiu prawdziwy sukces, musimy spojrzeć głębiej na kroki prowadzące do rozwoju naszej osobistej i uniwersalnej świadomości. Pierwszym ważnym krokiem jest rozpoznanie znaków ostrzegających nas o toksycznej świadomej kreacji. Tylko wtedy będziemy mogli przejść do drugiego ważnego kroku na drodze do zmiany naszego losu — tzn. do dokonywania konsekwentnych zmian w naszej świadomości przez uważne nasycenie naszych spostrzeżeń i oczekiwań pozytywnymi treściami.

*Aby nasza świadomość tworzyła pozytywne rezultaty, absolutnie nie-
zbędne jest stworzenie w naszym obrazie siebie rdzenia wysokiego poczucia
własnej wartości, pewności siebie, spokoju i autentycznej siły. Niezbędne jest
również postrzeganie świata jako bezpiecznego miejsca o nieskończonej
obfitości i ekscytującym potencjale.*

Niestety wielu ludzi przyjmuje postawy i przekonania, które są sprzeczne z tą zdrową i produktywną perspektywą. Ich kwantowa psychika działa jak piach wrzucony w tryby silnika — zatrzymuje przyciąganie pozytywnych rezultatów! Zmiana świadomości u takich osób wymaga ciągłego interweniowania, gdy stare, negatywne i niszczące postawy umysłu wciąż tworzą nieszczęście. Najpierw musimy zidentyfikować toksyczne myśli, aby móc usunąć je z silnika procesu tworzenia losu.

Zauważanie sygnałów alarmowych świadomości

Najważniejszym sygnałem alarmowym, po którym możemy rozpoznać toksyczną świadomość, jest *negowanie siebie*. Może ono przyjąć wiele form — od poważnego stanu chronicznego potępienia siebie, aż do nieświadomego negowania swoich własnych potrzeb i priorytetów. Ale dlaczego jest to takie ważne? W poprzednim rozdziale mówiliśmy o tym, że nasza samoocena jest chyba najgłębszą częścią naszego holograficznego doświadczenia. Jest ona wewnętrznym światłem (lub mrokiem) wibracyjnego obrazu, który wysyłamy w świat wraz z naszymi konkretnymi intencjami i innymi aspektami siebie.

Pamiętajmy, że naszego hologramu nie da się zredukować. Nie możemy usunąć z procesu świadomego tworzenia naszego szacunku dla siebie, tak samo jak nie możemy zachować zdrowia, usunąwszy serce. Jeżeli szukamy szczęścia, musimy zacząć od szczęścia w naszym wnętrzu, a ono wypływa z prawdziwej miłości do siebie.

Świadoma kreacja jest zdarzeniem, w którym całość naszej świadomości tworzy naszą ostateczną rzeczywistość. W centrum wszystkiego, czego jesteśmy świadomi, leży nasza szczerza postawa wobec siebie, zatem nasz obraz siebie — dobry lub zły — jest siłą napędzającą tworzenie naszego losu.

Formowanie się naszego życia zaczyna się wewnątrz nas. Pełnia naszej świadomości odzwierciedla dokładnie uczucia, które żywimy wobec siebie w swoim sercu i umyśle. Możemy ukazywać pewność siebie wobec świata i możemy nawet żyć z brawurową odwagą, ale nie zdołamy zakryć prawdy o naszych emocjach wobec samych siebie. Zdrowa kwantowa psychika budowana jest na wyborach, a nie reakcjach. *Nasza samoocena, która kształtuje główny obraz projekcji naszego życia,*

musi zostać wybrana w świadomy i celowy sposób, a nie tylko zaakceptowana i przyjęta na podstawie opinii innych osób, które nie posiadają istotnych informacji ani oświeconej perspektywy.

Po wielu latach pracy jako doradca i psychoterapeutka mogę powiedzieć, że problem ten jest z pewnością największym źródłem dysfunkcji i nieszczęść, których ludzie doświadczają w swoim emocjonalnym, osobistym i zawodowym życiu, niezależnie od poziomu swoich dochodów i materialnego powodzenia. Jest wiele osób, które cierpią i są zagubione i zupełnie nie potrafią zmienić swojej patowej sytuacji, ponieważ w głębi serca postrzegają się jako osoby bezwartościowe i pełne braków. Uważają one swój negatywny obraz siebie za prawdę absolutną, odrzucając wszelką możliwość poprawy.

Jeszcze inni ludzie, którzy dobrze funkcjonują, a nawet osiągają pewne powodzenie, doświadczają nieustannie tłącego się pod powierzchnią poczucia niezadowolenia. Nie potrafią zrozumieć, dlaczego zawsze odczuwają dręczące poczucie nieszczęścia i mają wrażenie, że czegoś im brakuje. Niezliczone osoby przechodzą przez życie, czując frustrację i pustkę, nie zdając sobie sprawy z tego, że w ich życiu wciąż dzwięczy nuta nieświadomego negowania siebie.

Często siedzę naprzeciwko moich klientów i myślę: „Gdyby tylko potrafili zobaczyć siebie takimi, jakimi ja ich widzę, ujrzeliby światło i piękno, które tańczy ukryte za mrokiem, który jest teraz w ich oczach”. To światło i piękno jest ich czystą naturą, poprzedzającą błędne informacje, które nazywają teraz swoją samooceną. Prawda o ich wiecznej wartości prześwieca przez fałsz, którego ich nauczone, odślaniając zawsze obecną rzeczywistość ich wartości. Jak żyła złota czekająca na odkrycie, nieograniczona wartość leży zaraz pod powierzchnią, pod piachem, żwirem i skałami fałszywych przekonań. Tak samo jest z nami i nadszedł czas, żebyśmy zaczęli odkopywać wewnętrzne skarby.

Zaraz pod naszą historią, opartą na dezinformacji, leży złoto naszej prawdziwej i wiecznej wartości. Niezależnie od tego, jak bardzo się boimy i wątpimy w siebie, możemy zawsze zdefiniować się na nowo zgodnie z tą prawdą i stworzyć nowe, jasne i szczere poczucie własnej wartości. Takie jest piękno naszego energetycznego świata: zmiana może się wydarzyć dzięki intencji. Czas tworzy pętle i dokonujemy wyborów. Informacja się zmienia i rodzą się nowe rzeczywistości.

Nasza samoocena jest centrum naszego hologramu. To niezwykle, że tak ważne zjawisko tak łatwo się formuje — i tak mocno podlega wpływom. Nasz obraz siebie nieustannie rozwija się zgodnie ze specyficznymi wzorcami. Ważne jest rozpoznanie każdego kroku tego procesu, żebyśmy mogli świadomie dokonać zmian, odwracając jego wpływ i konsekwencje.

Czytając każdy z kolejnych kroków opisujących psychologiczną indoktrynację, starajmy się przeanalizować, jak doświadczenia z naszej przeszłości pasują do układanki. Zapišmy swoje wrażenia i szczerze odniešmy się do głosu swojej samooceny. Każdy krok oferuje sugestię zmiany negatywnej świadomości na pozytywny obraz siebie. Dajmy sobie czas na pracę z tymi zmianami w swoim dzienniku, powracając do procesu analizy i transformacji zawsze, gdy czujemy ukłucie zwątpienia w siebie. Później będziemy dokonywać nieco głębszego badania siebie, ale to ćwiczenie pomoże rozpocząć budowę świadomości wzorców naszej samooceny.

Formowanie i zmiana samooceny

1. Ludzie (zazwyczaj są to rodzice), którzy sami otrzymali błędne informacje o swojej wartości, nie zdając sobie z tego sprawy, w okresie naszego rozwoju rzutują na nas swoje toksyczne założenia, błędne oczekiwania i nierzadko nierozsądne żądania.

Zmiana: Zapišmy wszystkie toksyczne przekonania dotyczące naszej wartości, których nas nauczono, i zastąpmy je nowymi, zdrowymi poglądami.

2. Jako dzieci nie mielišmy umiejętności ani świadomości — ani nawet emocjonalnej siły — potrzebnych do dokonywania jasnych wyborów tego, w co *chcemy* wierzyć na swój temat, dlatego przyjmowaliśmy negatywne opinie innych za prawdę.

Zmiana: Napišmy trochę afirmacji dotyczących naszej obecnej siły, zdolności do sprawowania kontroli i świadomego wyboru, by stworzyć nową prawdę samoakceptacji i samorealizacji.

3. Wysyłamy we wszechświat swoje ograniczone oczekiwania dotyczące tego, na co zasługujemy, a negatywne nastawienie świadomości przynosi rozczarowujące rezultaty, podtrzymując problem.

Zmiana: Zapiszmy nowe oczekiwania szczęścia i powodzenia. Powtarzajmy swoje pozytywne intencje i afirmujemy, że zasługujemy na otrzymywanie dobra.

Możemy myśleć, że nasze trudne doświadczenia i fałszywe przekonania nieodwracalnie ukształtowały naszą psychikę, ale nawet teraz — w dowolnym punkcie procesu — możemy dokonać wyboru i zmienić przekonania, które leżą w centrum naszego pola informacji. W rzeczy samej, nasza intencja osiągnięcia szczęścia i powodzenia absolutnie tego wymaga. Zatem pozwólmy odejść przeszłości i odzyskajmy swoją siłę. Jako myślący dorośli zawsze możemy dokonać jasnego i zdrowego wyboru przekonań na temat nas samych, naszej wartości i naszej mocy w świecie.

Pamiętajmy, że nawet drobna zmiana w świadomości może zmienić bieg historii. Mogliśmy przez całe życie zmagać się z dotkliwym poczuciem wątpliwości i kompleksem niższości, ale nadszedł czas się z nimi pożegnać. Zawsze bądźmy świadomi, że w każdej chwili mamy możliwość wybrania innej drogi. Możemy i musimy zbudować całkowicie nowy system przekonań, który definiuje nas jako nieskończone, wibrujące, silne i twórcze istoty, promieniujące mocą świadomości, która zmieni naszą rzeczywistość i jakość naszego życia!

Co byśmy zrobili, gdybyśmy mogli nigdy nie krytykować ani nie oceniać siebie? To wystarczyłoby, żeby zmienić wszystko. Promieniowalibyśmy własną godnością i samoakceptacją, które są rdzeniem i sercem wspaniałych świadomych kreacji. Gdy te pozytywne pierwiastki zostaną zakodowane w naszej świadomości, przekonamy się, że szybciej osiągamy powodzenie.

Wielu ludzi sukcesu musiało stawić czoła trudnym wzorcom niskiej samooceny, ale czasami głos rozsądku jednej osoby pomagał im wszystko zmienić. Ten głos mógł należeć do przyjaciela, nauczyciela lub ich własnej determinacji. Sami możemy teraz być dla siebie głosem rozsądku; możemy być kochającym dorosłym, który zawsze dodaje *nam samym* otuchy i akceptuje *nas*. Przyglądając się swoim myślom, wybieramy przy każdej z nich wiarę w siebie. W jednej chwili możemy zmienić swoją historię i swoją przyszłość poprzez nieuwarunkowaną miłość.

Jest wiele wspaniałych książek, które mogą pomóc nam w podniesieniu naszej samooceny i w nauczeniu się, jak szczerze kochać siebie. Dwie moje ulubione pozycje to *Sześć filarów poczucia własnej wartości*¹ Nathaniela Brandena i *Ten Days to Self-Esteem (Zbuduj samoocenę w 10 dni)* Davida Burnsa, które są bardzo wnikliwymi podręcznikami oferującymi praktyczne narzędzia dokonywania znaczących zmian poznawczych. A jeśli czujemy, że poradzenie sobie z tą sprawą na własną rękę jest dla nas zbyt trudne, możemy poszukać pomocy u terapeuty. Nasza samoocena jest centralną sprawą, poprzez którą filtrujemy wszystkie życiowe doświadczenia. Warto poświęcić trochę czasu, żeby uwierzyć w siebie!

To pierwszy — i najważniejszy — krok w stronę osiągnięcia nieustającego dobrobytu osobistego i emocjonalnego. Jeżeli naprawdę chcemy odnosić sukcesy, nasze stare wzorce negocjowania siebie, samokrytycyzmu czy nawet potępiania siebie muszą stać się przeszłością. Zawsze możemy zacząć myśleć inaczej, skupić się na prawdzie o naszej wartości i dojść do zupełnie nowych wniosków. W chwili, kiedy dokonamy tego wyboru, nasza świadomość zamruczy radośnie, sygnalizując wszechświatowi, że jesteśmy gotowi na przyjęcie dobra.

Uwaga na zielonego potwora!

Kolejnym sygnałem ostrzegawczym niezdrowej i sabotującej nasze dążenia świadomości jest *zazdrość*, nawyk skupiania się na tym, co posiadają inni, i pragnienie tego dla siebie. W mojej praktyce psychoterapeutycznej widziałam niemal tyle samo nieszczęścia emanującego z ludzi żyjących w tym stanie, co u tych, którzy żyją, negując siebie. Bardzo wiele osób odczuwa niedostatek, gdyż nieustannie porównują to, co sami posiadają, z tym, co mają inni, wierząc, że nigdy nie będą szczęśliwi, ponieważ na tle innych zawsze czegoś im brakuje. *Zazdrośczenie innym zawsze zamienia się w poczucie niedostatku!*

Ludzie pragną wysokiego statusu, często nie zdając sobie z tego nawet sprawy. Pożądamy prestiżu, luksusów, przyjemności, a nawet ekscytacji, którą ich zdaniem przeżywają inni. Pracowałam kiedyś z handlowcem, który zazdrościł innym ich drogich samochodów, domów i kosztownych wakacji. Gdy zapytałam go, ile zarabia,

¹ Nathaniel Branden, *Sześć filarów poczucia własnej wartości*, Feeria, Łódź 2008.

powiedział, że jego podstawowa płaca to 100 tysięcy dolarów, ale czasami jest w stanie podwoić, a nawet potroić tę sumę dzięki prowizjom, jeśli wystarczająco ciężko pracuje.

Gdy dokładnie zbadaliśmy jego życie, przekonał się, że osiągnął więcej, niż mu się wydawało. Miał dom za pół miliona dolarów, chociaż pragnął dwa razy droższego. Tęsknił za posiadaniem drugiej rezydencji, chociaż zdawał sobie sprawę, że i tak nie mógłby z niej korzystać, gdyż ciągle pracował, aby móc utrzymać swój styl życia. Wydawał pieniądze, jedząc w restauracjach i kupując drogie ubrania i biżuterię dla siebie i swojej żony. Należał do klubu golfowego i wysyłał dzieci do najbardziej prestiżowych szkół.

Pomimo tego jego najczęstszą skargą było: „Niezależnie od tego, jak ciężko pracuję, nigdy nie zarabiam wystarczająco dużo pieniędzy”, co po części było prawdą, gdyż jego dążenie do wyższego statusu powodowało, że wydawał więcej, niż zarabiał.

Zawsze porównywał się z ludźmi, którzy posiadali więcej niż on, zazdroszcząc swojemu bratu, który miał dwa domy, i swojemu wspólnikowi, który jeździł na narty do Europy. Nigdy nie poświęcał czasu na to, żeby docenić wszystkie cudowne rzeczy obecne w jego życiu albo chociaż ich doświadczyć. Zamiast tego żył z gorzką tęsknotą i zazdrością, a następnie rozbudowywał to trudne doświadczenie, dołączając emocjonalnego kuzyna zazdrości, *chciwość*.

Jest to postawa desperacji, dręcząca potrzeba posiadania więcej, niezależnie od tego, ile już się posiada. Podobnie jak zazdrość, chciwość skupia się na tym, co jeszcze zostało do osiągnięcia, zamiast na tym, co już można docenić. Tworzy to bardzo toksyczną wibrację zmagania o zaspokojenie palących potrzeb, a jej energia tak bardzo dewaluje obecne okoliczności, że w istocie sabotuje intencję do stworzenia i przyciągnięcia większego dobrobytu.

W naszej współczesnej kulturze, gdzie ostentacyjne bogactwo innych codziennie paradytuje nam przed oczami, chciwość i zawiść zawsze czają się za progiem naszej świadomości, czekając, żeby nas pożyć. Przypominają mi dwie postacie z greckiej mitologii, Scyllę i Charybdę. W *Odysei* Homer opisał długą podróż, którą musiał odbyć Odyszeusz, żeby powrócić do domu z wojny trojańskiej, oraz wszystkie przeszkody i pułapki, które napotkał po drodze. Jednym z wyzwania było przepłynięcie wąską cieśniną między Scyllą a Charybdą. Scylla była sześcigłowym potworem,

żyjącym na skale, czyhającym na marynarzy z przepływających okrętów, by ich pożreć. Z drugiej strony tej cieśniny żyła Charybda, potwór tworzący gigantyczny wir, tak silny, że wciągał pod powierzchnię całe statki.

Uważam, że to bardzo trafna metafora zazdrości i chciwości. Chciwość pożera nas jak wielogłowa Scylla. Jesteśmy tak pochłonięci potrzebami, że nigdy nie potrafimy odpocząć ani przestać gonić za kolejnymi zdobyczami. Zazdrość, tak jak wir Charybdy, wciąga nas głęboko w depresję, pustkę i tęsknotę. Nasze obsesyjne myślenie o tym, czego brakuje, całkowicie ogołaca z wartości to, co już mamy, i zawsze mamy wrażenie, że jesteśmy w tyle w stosunku do tego, co posiadają inni.

Życie w wodach tych zdradzieckich emocji tylko niweczy naszą intencję osiągnięcia powodzenia! Aby stworzyć bardziej jasną projekcję holograficzną, musimy nawigować pomiędzy tymi dwoma skrajnymi stanami emocjonalnymi. A gdy odnajdziemy środkową drogę — spokoju i uznania dla obecnych wartości — wtedy będziemy emanować znacznie bardziej jasną świadomością zadowolenia i uznania.

Zazdrość i chciwość ukrywają znacznie głębszy problem — nieustanne, namacalne poczucie braku. Odmowa zobaczenia obfitości i nieskończonego potencjału radości, która już jest dla nas dostępna, sprawia, że tkwimy we własnym wirze niezadowolenia, a nasza tęsknota podtrzymuje nasz stan. Pamiętajmy, że to jakość naszej obecnej podróży determinuje przyszłe rezultaty. Gdy w naszym obecnym hologramie wiruje fundamentalne poczucie niedostatku, nasza świadomość może jedynie stworzyć jeszcze więcej tego samego w nadchodzącym czasie.

Pomocne jest pamiętanie, że nasza świadomość rozszerza się w energetycznym wszechświecie. To, na czym się skupiamy, coraz bardziej rośnie. Zatem kiedy nieustannie zastanawiamy się nad tym, co mają inni, zwiększamy tylko *ich* stan posiadania — a nie zmieniamy swoich działań! Nasza energia niedostatku może powodować jedynie narastanie braków w naszym życiu, chociaż przynosi zyski tym, którym zazdrościmy.

Zamiast zazdrościć innym tego, co posiadają — lub nieustannie, desperacko zabiegać o więcej — nadszedł czas, byśmy dokonali bardziej wzniosłego wyboru! Świadomie uznajmy całe piękno i cudowność naszego życia i nie zgadzajmy się na spędzenie choćby minuty w poczuciu braku! Nasze głębokie rozpoznanie wartości wzbudzi świadomość obfitości, która w przyszłości przyciągnie jeszcze więcej błogosławieństw, które będziemy mogli docenić.

Możemy pragnąć więcej, ale nie musimy żyć, umniejszając wartość tego, co już mamy. Hologram uznawania własnej wartości i posiadanego obecnie dobra pulsuje radosnym oczekiwaniem. Zatem zatrzymajmy się i dokonajmy zmiany w świadomości. W każdym momencie w tym płynnym i nieustannie zmieniającym się świecie mamy możliwość przeniesienia naszej uwagi i wytworzenia odmiennej reakcji — która bez wątpienia doprowadzi do zupełnie innych rezultatów.

Nasze przylegające alternatywy

Teoria systemów złożonych oferuje fascynujące spojrzenie na proces zmiany, badając, w jaki sposób nasze wielowarstwowe życie staje się tym, czego doświadczamy. Teoria ta mówi, że chociaż efekty rozwoju systemu powinny być przewidywalne i dosyć proste, może on przybrać nieoczekiwany bieg, stając się zupełnie nieprzewidywalny i prowadząc w zupełnie nowym, wyjątkowym kierunku. Rezultat jest zawsze niewiadomą, która czeka na odkrycie.

Jest to szczególnie wyraźnie widoczne w koncepcji *przylegających alternatyw*, która jest ważną częścią teorii systemów. Ukazuje ona, że niezależnie od tego, jakiego rezultatu oczekujemy na podstawie swoich przewidywań, zawsze istnieje szansa, że wydarzy się coś innego, poszerzając zbiór różnorodnych możliwości i tworząc nowe rezultaty.

W kategoriach naszych osobistych doświadczeń oznacza to, że nigdy nie jesteśmy ograniczeni przez dawne wzorce i definicje. Nasze życie i świadomość przez cały czas się rozwijają. W każdej chwili istnieją tuziny, a nawet setki przylegających alternatyw, niezliczone możliwości postrzegania, myślenia i reagowania, które mogą zupełnie odmienić naszą rzeczywistość. *Celowe przeniesienie uwagi lub dokonanie wyboru tworzenia optymistycznych interpretacji może zaowocować cudownymi, nieoczekiwanymi niespodziankami. Jedna chwila wkroczenia w przylegającą alternatywę może poprowadzić nasze życie w całkiem nową stronę.*

Jest to funkcja opisywana przez kolejną koncepcję teorii systemów, mówiącą o *wrażliwości na warunki początkowe*, która pokazuje, że ewolucja świata jest wrażliwa na najmniejsze nawet wpływy. Gdy dokonamy najmniejszej zmiany, wtedy cała przyszłość systemu (*nasza przyszłość*) może się zmienić. Nowszy termin, który to opisuje, to *efekt motyla*, który wskazuje na nielokalną naturę wpływów i zakłada, że motyl trzepoczący skrzydłami w jednej części świata może

wywrzeć wpływ na coś w innej, obiegając cały glob. Musimy wiedzieć, że w naszym życiu drobne poruszenie myśli, nieznaczące przeniesienie uwagi lub choćby technicznie innej wibracji może doprowadzić do długoterminowych, rozległych i znaczących przemian.

Płynące z tego wnioski są tak wyzwalające, że napełniają przyszłość i rozwój wszystkiego, czego w niej doświadczymy, naprawdę nieskończonym potencjałem. Niezależnie od tego, jakie wzorce utrzymywały się stale w naszej przeszłości, zawsze istnieje potencjał sięgnięcia po zupełnie nową reakcję. Jest on cały czas obecny, zaraz obok myśli i emocji, których akurat doświadczamy. Jedyne, co musimy zrobić, to przejąć kontrolę i wykonać krok w innym kierunku. Ta chwilowa zmiana może sprawić, że wkroczymy w kolejną przylegającą alternatywę, która doprowadzi nas do następnego rezultatu, który będzie w nieprzewidywalny, ekscytujący sposób różnić się od wszystkiego, czego mogliśmy oczekiwać!

W świetle tej wiedzy widzimy, że możemy osiągnąć absolutnie wszystko. Czy to w dziedzinie fizycznego uzdrowienia, bogactwa, bliskich związków, czy zapierających dech w piersiach dzieł, wspaniała przyszłość jest w naszym zasięgu, gdy stale wybieramy kroczenie w stronę bardziej celowych i dodających nam sił *przylegających alternatyw* w myśleniu.

MAPA drogowa sukcesu

Kiedy jadąc ulicą, zdamy sobie sprawę, że udajemy się w złym kierunku, możemy zmienić kurs i wybrać nową trasę, która zabierze nas tam, dokąd chcemy trafić. Tak samo jest z naszą świadomością. Jeżeli zmierzamy w niewłaściwą, negatywną stronę, nie musimy nadal kroczyć tą samą, bezproduktywną ścieżką. Musimy tylko zdać sobie sprawę z tego, że nasze życie brnie w ślepą uliczkę. Przypomnijmy sobie nasze możliwości i pozwólmy im, by nami pokierowały — tak jak mapa do nowego celu.

Gdy potrzebuję dokonać zmiany w mojej świadomości, pomaga mi w tym **Moja Analiza Przylegających Alternatyw**, MAPA możliwości, spośród których mogę dokonać wyboru, żeby pójść w innym kierunku — zmieniając punkt skupienia uwagi, emocje lub jedno i drugie. Kiedy się o coś martwię, badam moje przylegające alternatywy i wiem, że mogę bezpiecznie zaufać życiu. W rzeczy samej,

spośród całego spektrum stanów świadomości zaufanie jest spokojnym, pożądanym uczuciem, które pragnę wybrać, i alternatywa ta jest w moim zasięgu. Nie jest to dziwne ani głupie; mam prawo i obowiązek dokonać tego wyboru.

Czasami wizualizuję moje przylegające alternatywy — czy jest to zaufanie, czy inny świadomy wybór — unoszące się obok mnie jak obłok, po czym naprawdę robię krok i wchodzę w tę energię! Pomaga mi to w bardziej realnym odczuciu zmiany. Gdy czuję wątpliwość w sobie, wiem, że zaraz obok tego uczucia istnieje przylegająca alternatywa dodania sobie otuchy, i wiem też, że jest to jedyny wybór, który posunie mnie w kierunku, w którym pragnę podążać.

Zamknijmy oczy i wyobraźmy sobie, że wkraczamy w błyszczącą, piękną chmurę. Każda wilgotna cząstka, która osiada na naszej twarzy i ramionach, jest przylegającą alternatywą... Możliwości rozciągają się przed nami na wiele kilometrów. Obróćmy się dookoła i poczujmy odświeżający dotyk kolejnych kropeł. Jakie to ekscytujące, być zawsze otoczonym przez możliwości!

Niezależnie od tego, w jakim jestem stanie świadomości, w każdej chwili mogę podjąć decyzję, czy chcę w nim pozostać. Mogę zbadać swoje myśli, a następnie spojrzeć na wszystkie myśli, które są dookoła mnie. Zawsze mogę wybrać bardziej wzniosłe i czyste przekonanie na temat mojego życia. W ten sposób, kiedy przenoszę swoją uwagę, zmieniam jednocześnie swoją świadomość, rzutując zupełnie nowy obraz siebie i moich oczekiwań, a następnie zmierzając w kierunku nowej manifestacji.

Wszyscy mamy ten wybór: w każdej chwili możemy przejść do przylegającej alternatywy dla naszego istnienia — świeżej i nowej definicji tego, co się dzieje, nowych wniosków i odmiennych reakcji emocjonalnych. Na początku nie będzie to łatwe, ale z pewnością możemy opanować tę umiejętność. I za każdym razem, gdy zdecydujemy się aktywować nowe podejście, będziemy stymulować efekt motyla, który zasadniczo zmieni całe nasze życie. Już sama intencja, żeby zbadać przylegające alternatywy, jest przylegającą alternatywą!

W prostocie świadomego wybierania tego, co chcemy uznać za rzeczywistość, kryje się wykwinna elegancja. Nasza intencja zmiany natychmiast oddziałuje na naszą percepcję, odwracając wibrację naszej świadomości.

Nawet jeżeli mamy nawyk doszukiwania się braków w nas samych i w świecie, zawsze możemy zmienić to i zacząć zauważać to, co jest obecne i co ma trwałą wartość w nas samych i dookoła. To w ten sposób, poprzez przekierowanie uwagi — nawet jeżeli utrzymuje się ono tylko przez chwilę — obserwator tworzy rzeczywistość.

Cztery kroki do zmiany świadomości

Jest wiele rzeczy, które możemy zrobić, żeby przekształcić swoją indywidualną świadomość i w ten sposób zmienić swoją rzeczywistość. Ponieważ nasza świadomość jest zapisem naszych pierwotnych uczuć, myśli i przekonań, każda interwencja we wzorzec negatywnych oczekiwań lub płynących z lęku ocen poprowadzi nas we właściwym kierunku. Jednakże najważniejszymi poziomami osobistej zmiany są nasze myśli i emocje. W dalszej części książki będziemy zajmować się procesem zmiany obu tych aspektów, ale teraz ważne jest zastanowienie się nad zdrowszymi opcjami świadomości — i wybranie ich. Pamiętajmy, że każde działanie, które podejmiemy, i każda transformacja, której dokonujemy, zmienia istotę naszej holograficznej projekcji i prowadzi nasze życie w nowym kierunku.

Następujące cztery kroki reprezentują podstawowe podejście do stworzenia wyższej mentalności. Niezależnie od problemów, których doświadczamy, możemy zastosować ten proces do zrozumienia i dostosowania treści naszych myśli. Pomocne może być przypomnienie sobie listy pozytywnych i negatywnych typów świadomości z rozdziału 1. i sprawdzenie, czy potrafimy rozpoznać dominujące wzorce. Każda postawa z listy negatywnej jest sygnałem ostrzegającym o toksycznej energii, dlatego bądźmy uważni!

Każdy utrzymujący się wzór negocowania siebie i przekonań o ograniczeniach i niedostatku powinien zostać rozpoznany i uzdrowiony. Nie musimy być przekonani, że nowe wybory i sposoby postrzegania są w tej chwili odpowiednie, musimy tylko pamiętać, że istnieją inne sposoby patrzenia na sprawy niż tylko poprzez nasze katastroficzne i osłabiające poglądy. *Gdy jesteśmy w negatywnym stanie umysłu, wtedy niezależnie od tego, co się dzieje, zawsze mamy do wyboru spokojniejszą opcję — przylegającą alternatywę, która dodaje nam siłę i bardziej adekwatnie odzwierciedla naszą prawdę.*

Nasza kwantowa psychika zaczyna się od umysłowych i emocjonalnych reakcji i rozciąga się na kosmos. Dzięki jasnemu zrozumieniu naszych wzorców możemy otworzyć się na zdrowsze i bardziej wzmacniające działania, a to w dalszej kolejności spowoduje zmianę energii, którą projektujemy. Dlatego pozwólmy sobie na uruchomienie tego procesu, wiedząc, że gdy to robimy, nowy hologram pozytywnych oczekiwań dostosuje się do optymizmu uniwersalnej świadomości i stworzy wiele wspaniałych rezultatów. Już teraz mamy wielką moc manifestowania rezultatów, zatem równie dobrze możemy podjąć kroki, by świadomie pokierować swoimi manifestacjami i wykuć sobie taki los, jakiego naprawdę pragniemy.

Krok 1: Rozwińmy świadomość toksycznych percepcji, które pojawiają się w naszym codziennym doświadczeniu — nawet jeżeli są one subtelne i ukrywają się w głębi naszej świadomości. Wielu z nas często żyje w stanie złudnego zadowolenia z siebie, w którym nie tylko nie udaje nam się oprzeć negatywnym wzorcom, ale nawet ich nie rozpoznajemy. Na tym właśnie polega *stawanie się świadomym* — na decyzji, by dostrzegać swoje codzienne nawyki i przynajmniej w pewnym stopniu je opanować. Jeżeli nie jesteśmy świadomi tego, jak często krytykujemy samych siebie, nie będziemy potrafili zbudować wysokiej samooceny, na którą wszechświat uwielbia reagować. A jeżeli nie potrafimy rozpoznać wszystkich sposobów, na jakie w ciągu dnia skupiamy się na brakach i niedostatku, niemożliwe będzie przejście do świadomości wartości, która może rozwiązać niedostatki.

Pierwszą oczywistą oznaką, że potrzebujemy dokonać zmiany, jest uczucie niewygody. Pozwólmy, by ten dyskomfort był dzwonkiem alarmującym nas, że podtrzymujemy przekonania, które już nam nie służą. Nadszedł czas na zbudowanie wyższej świadomości i jaśniejszej, bardziej wyraźnej i mniej skonfliktowanej projekcji holograficznej. Dlatego, kiedy zauważamy pojawianie się trudnych uczuć, zadajmy sobie pytanie: *jakie negatywne przekonania żywią w obecnej sytuacji?* Bądźmy szczególnie świadomi wszelkich założeń, które pozbawiają nas naszej autentycznej mocy, optymizmu, samoakceptacji i spokoju. Poprzez samo rozpoznanie, że nie chcemy dłużej trwać w dyskomforcie, zainicjujemy nową, zdrową intencję.

Krok 2: Za każdym razem, gdy rozpoznajemy obawy i zmartwienia, rozważmy wszystkie nasze opcje i przylegające alternatywy. Nawet jeżeli w danej chwili jesteśmy zmartwieni lub angażujemy się w negatywny wewnętrzny dialog, zatrzymajmy się i przypomnijmy sobie: *mam w tej sytuacji wybór!* Zaraz obok myśli, którą akurat mamy, znajduje się chwila, która jest wolna od zmartwień; zaraz obok lęku jest wybór, który otwiera nas na spokój i zaufanie. Istnieją całe wszechświaty możliwości i energetycznych przemian, a dzięki naszej nowej świadomości zyskujemy dostęp do całego świata nowych doświadczeń. Niezależnie od stanu naszego umysłu, istnieją przylegające alternatywy, które mogą zabrać nas do dramatycznie odmiennych rzeczywistości — zarówno natychmiast, jak i w dłuższej perspektywie naszego życia.

Zatem nie powinniśmy po prostu akceptować nawykowych przekonań jako prawdy. Nadszedł czas, by zrzucić kajdany fałszywego życia i wkroczyć na nowe szlaki myślenia, które — chociaż na początku może się to wydawać dziwne — reprezentują naszą wieczną rzeczywistość. Zawsze zadawajmy sobie pytanie: *jakie są moje pozytywne przylegające alternatywy?* Przyjrzyj się tym opcjom, a następnie z pełną determinacją przejdź do trzeciego kroku.

Krok 3: Świadomie zdecydujmy się zmienić punkt skupienia naszej uwagi i wejść w przylegającą alternatywę optymistycznych myśli. Stwórzmy pozytywną postawę, która będzie nas wzmacniać. Zmiana jest zachodzącym teraz procesem, a nie przyszłym celem. Nie możemy po prostu żywić nadziei, że transformacja zajdzie w cudowny sposób, bez naszego świadomego uczestnictwa. Prawda jest taka, że jedyną okazją do zmiany jest chwila obecna, a każdy moment niesie ze sobą wybór. Gdy rozpoznamy stare, niezdrowe wzorce — i rozważymy zdrowe przylegające alternatywy, które nas otaczają — musimy zdobyć się na odwagę, by dokonać jasnego wyboru tego, na czym chcemy się skupiać.

Wzmacniajmy swoje nowe opcje, zapisując w swoim dzienniku te afirmacje i często je odczytując:

- W przypadku umniejszania swojej wartości zapewnijmy sobie: *Zasługuję na to, by akceptować siebie. Wiem, że teraz mam możliwość akceptowania siebie. Otwieram swój umysł na bardziej kochającą opinię o sobie.*
- W przypadku zmartwień afirmujemy: *Mogę to zostawić. Jest zupełnie prawdopodobne, że wszystko dobrze się ułoży.*

- W przypadku myślenia według starych schematów, pełnych ograniczających postaw, przypomnijmy sobie: *Wszechświat jest obfity. Wybieram skupianie się na wartościach, które już są obecne w moim życiu, i otwieram się, by przyjąć więcej dobra. Wybierając dostrzeganie wartości, tworzę coraz więcej wartości dookoła mnie.*

Wielowymiarowy wszechświat reaguje na każdy poziom naszego osobistego postrzegania, od emocjonalnego rdzenia aż do poznawczych treści naszej świadomości. Poprzez każdy obecny wybór, który buduje bardziej oświecone myśli, budujemy nową wibrację, dostosowując swój osobisty hologram do uniwersalnego oczekiwania optymizmu i miłości. Nawet najmniejsze zmiany w tych obszarach mogą w naszej przyszłej rzeczywistości stworzyć kaskadowy efekt, dlatego upewnijmy się, że dokonujemy jasnych, optymistycznych decyzji, dotyczących zarówno nas osobiście, jak i naszego światopoglądu.

Krok 4: Przenieśmy swoje nowe, pozytywne przekonania z chwili obecnej na intencję obejmującą całe życie! Gdy wybierzemy przylegającą alternatywę i stworzymy wokół niej nowe przekonania, upewnijmy się, że pobudzimy ten nowy wybór, by stał się życiową intencją. Pochwyćmy zmianę w energii tej chwili poprzez wzięcie głębokiego wdechu i opuszczenie naszej świadomości (lub punktu skupienia uwagi) z wydechem do centrum naszego serca. Osadzając tam swoją uwagę, powtórzmy nową myśl — albo nawet uczucie, którego pragniemy doświadczać — dopóki stan emocjonalny, który wybraliśmy, nie stanie się łagodnym wrażeniem przenikającym naszą obecną rzeczywistość. Afirmujemy: *Zmieniam teraz moją świadomość. W tej chwili wybieram wibrację spokoju (lub miłości, zaufania, wyciszenia, optymizmu, radości itd.). Świadomie przesuwam moje życie w kierunku wypełnionym spokojem.* Powtarzajmy tę nową intencję w ciągu swoich codziennych zajęć.

W każdej chwili mamy możliwość przejścia w inną wibracyjną prawdę. Zróbmy to teraz i zatrzymajmy ją jako naszą przyszłą intencję. Nie lekceważmy tego ćwiczenia — jest ono jedną z najbardziej wzmacniających i najmocniej zmieniających życie rzeczy, jakie możemy zrobić. Wybór przylegającej alternatywy nie musi być skomplikowany ani okupiony dużym wysiłkiem, zatem nie starajmy się utrudnić go bardziej, niż to potrzebne. Wszystko, czego potrzeba, to łagodne przypomnienie, że nie musimy utrzymywać negatywnego nastawienia, gdy mamy pod ręką pozytywną postawę.

Mnie osobiście pomagają pozostawienie kilku przypomnień w moim otoczeniu. Noszę ze sobą anielską monetę i gdy wkładam rękę do kieszeni, jej dotyk przypomina mi, że mogę wybrać spokój. Noszę również bransoletki, na których napisane są słowa takie jak *spokój*, *odwaga*, *działanie* i *miłość*. Nazywam je moimi „bransoletkami przylegających alternatyw” i gdy na nie patrzę, przypominają mi, że zawsze mogę wybrać ścieżkę zaufania, spokoju i szacunku.

Dobrze jest pamiętać o tym, że niezależnie od wszystkiego, zawsze mamy wiele przylegających alternatywnych myśli. Ćwiczymy zauważanie ich i wkraczanie w nie jak najczęściej; ja sama robię to wielokrotnie w ciągu dnia. Zauważanie różnych sposobów patrzenia na sprawy i wybieranie jednego z nich jest naprawdę dobrą zabawą. Można to porównać do życia we własnej grze planszowej, gdzie każdy rzut kości przybliży nas o krok do zwycięskiego pola. Poza tym nigdy nie wiemy, kiedy nasze nowe intencje osiągną krytyczną wielkość, tworząc łańcuch reakcji, który przekształci całe nasze życie!

Nasza świadomość istnieje poza czasem i nawet chwilowa zmiana może na zawsze odmienić każdy moment. Wszystkie ścieżki czasu zbiegają się w obecnej chwili, łącząc historię z przyszłością, owijając nasze pragnienia w nadchodzące realia. Czas jest po naszej stronie; następną pozytywną, pełną miłości myśl może spowodować efekt motyla w naszym losie...i w świecie.

Nasza świadomość zawsze porusza się w mieszance miejsc i czasów, łącząc się ze świadomością innych ludzi i tworząc wspólny los, który — dotychczas — pasywnie przyjmowaliśmy. Nadszedł czas, byśmy stali się aktywnymi uczestnikami rozwoju naszego losu i losu całej ludzkości. To niemałe wyzwanie! Moc całego świata jest do naszej dyspozycji, a wybory, których dokonujemy w tym momencie, mogą otworzyć nasze serce i dać nam dostęp do krainy potężnego potencjału. Może się to wydawać mało znaczące, ale *każda* nasza myśl posiada niezaprzeczną siłę.

Zatem jaka będzie nasza następną myśl? Wybierzmy ją świadomie!

