

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

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Więcej niż Prawo Przyciągania

Autor: Brenda Barnaby

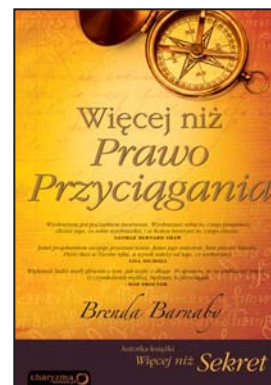
Tłumaczenie: Katarzyna Jachimska-Małkiewicz

ISBN: 978-83-246-2438-6

Tytuł oryginału: [Más allá de la Ley de la Atracción](#)

Format: A5, stron: 176

Oprawa: twarda



Wyobraźnia jest początkiem tworzenia. Wyobrażasz sobie to, czego pragniesz, chcesz tego, co sobie wyobraziłeś, i w końcu tworzysz to, czego chcesz.

George Bernard Shaw

Jesteś projektantem swojego przeznaczenia. Jesteś jego autorem. Sam piszesz historię. Pióro tkwi w Twoim ręku, a wynik zależy od tego, co wybierzesz.

Lisa Nichols

Większość ludzi myśli głównie o tym, jak wyjść z długu. To sprawia, że są zadłużeni zawsze. O czymkolwiek myślisz, będziesz to przyciągał.

Bob Proctor

Zacznij już teraz, dziś – pozwól, by w Twoim życiu zaczęły się dzieć prawdziwe cuda!

Joseph Murphy

Może Twoje dotychczasowe życie nie było uśłane różami. Może większość Twoich marzeń nie została zrealizowana. Może pragniesz dla siebie czegoś więcej. Na pewno uda Ci się zdobyć wszystko, czego potrzebujesz, i urzeczywistnić swoje najśmielsze plany. Twoim sprzymierzeńcem na drodze do sukcesu będzie Prawo Przyciągania. Tę tajemniczą siłę ludzkość zna od tysiącleci, jednak korzystanie z jej mocy przez wiele wieków zarezerwowane było dla wybranych. Dziś również Ty otrzymujesz zaproszenie do tego elitarnego grona.

Prawo Przyciągania to nie magiczne zaklęcia czy ezoteryczne moce – to czysto naukowe zasady, kierujące Wszechświatem. Zasady, które możesz zacząć wykorzystywać do własnych celów. W tej książce znajdziesz sprawdzone sposoby stosowania w praktyce owej niezwykłej siły, która pomoże Ci urzeczywistnić wszystkie Twoje plany.

Pomyślność, szczęście, bogactwo to cele, które możesz osiągnąć bez wielkiego wysiłku. Wystarczy, byś pokonał wszelkie szkodliwe myśli i wyobrażenia stojące im na przeszkodzie. Pozwól, by w Twym umyśle rozkwitły wszystkie pozytywne idee i zamiary, którym sprzyja Prawo Przyciągania. Przeczytaj z uwagą tę książkę, zaakceptuj zawartą w niej wiedzę, postaraj się zastosować do podanych w niej wskazówek i przekonaj się na własnej skórze, co znaczy być człowiekiem sukcesu.

Spis treści

Wstęp	7
1. Więcej niż Sekret	13
2. Czym jest sukces?	31
3. Obfitość znajduje się w Twoich myślach	43
4. Najistotniejsze jest pozytywne myślenie	55
5. Nowe tajemnice Prawa Przyciągania	69
6. Prawo Przyciągania a nauka i religia	83
7. Przygotowania do triumfu	91
8. Naucz się wykorzystywać możliwości swojego umysłu	113
9. Poproś Wszechświat o dostatek	137
10. Najbogatsi ludzie świata	157
Źródła	173

4.

Najistotniejsze jest pozytywne myślenie

*Pozytywny umysł szuka w każdej sytuacji szczęścia, radości,
zdrowia oraz pokaźnych korzyści finansowych.*

Remez Sasson





Człowiek prowadzi, mniej lub bardziej świadomie, nieustający cichy dialog z samym sobą. Większa część tego wewnętrznego dialogu składa się z pytań i odpowiedzi. W myślach cały czas zadajemy sobie pytania w rodzaju: „Co mam teraz robić?”, „Jak to wyjaśnić?”, „Co chcę przez to osiągnąć?”, „O co im chodzi?”, „Co myśli o mnie X?”, „Mam podjąć to ryzyko czy lepiej nie?” itd. Odpowiedzi zależą oczywiście od rodzaju zadawanego pytania, ale również od tego, w jakim świetle widzimy samych siebie, i od naszego nastawienia do innych ludzi, do naszych okoliczności życiowych, do problemów, z jakimi się borykamy. Ludzie różnią się od siebie właśnie postawą, jaką przyjmują w stosunku do życia.

*Ludzie są szczęśliwi dokładnie w takim stopniu,
w jakim myślą, że są szczęśliwi.*

Abraham Lincoln

Możemy być z natury optymistami lub pesymistami, możemy być spokojni lub ruchliwi, weseli lub smutni, nieśmiali lub zuchwali, skłonni do refleksji lub impulsywni... Zwykle myślimy i działamy w różny sposób, w zależności od chwili i od okoliczności, niemniej jednak każdy z nas posiada pewien zestaw charakterystycznych dla siebie cech, pewien typ osobowości. Kiedy mówimy o kimś, że jest impulsywny, nie znaczy to, że zawsze myśli i działa w sposób impulsywny, ale że impulsywność leży u podstaw jego charakteru, że ma szczególną skłonność do impulsywnych zachowań.

Nasza postawa w stosunku do życia nie jest uwarunkowana genetycznie. Składają się na nią przyzwyczajenia i nawyki myślowe nabyte pod wpływem naszej najbliższej rodziny, przyjaciół, środowiska, w jakim się wychowaliśmy, i społeczeństwa, w którym żyjemy. Postawa ta uzależniona jest również od naszego osobistego doświadczenia: od tego, w jaki sposób udało nam się przezwyciężyć pierwsze lęki okresu dziecięcego, od naszych sukcesów i porażek uczuciowych, szkolnych, sportowych oraz od innych sytuacji, które przeżyliśmy w dzieciństwie i we wczesnej młodości, jak również od marzeń i fantazji, które w ciągu naszego życia zrodziły się w naszej wyobraźni.

W ten sposób powstaje w naszym umyśle wizerunek samego siebie oraz obraz otaczającego nas świata. To właśnie związek pomiędzy tymi dwoma obrazami nadaje kształt naszemu zasadniczemu podejściu do życia, leżącemu u podstaw niemającego końca dialogu wewnętrznego. Innymi słowy, to właśnie jest nastawienie dominujące w naszych myślach. Jeżeli myśli te są w większości myślami negatywnymi, stanowią poważną przeszkodę na naszej drodze do upragnionego sukcesu. Pamiętajmy jednak, że nasze nastawienie do życia nie jest zapisane w genach, stąd też możemy je zmienić, odwrócić jego ładunek — oczywiście jeżeli naprawdę chcemy i jeżeli nauczymy się odpowiednio stosować zasady pozytywnego myślenia.

*Pierwszym krokiem do tego, żeby zmienić nasze zachowanie,
jest dokonanie zmian w naszym wewnętrznym dialogu.*

Donald Martin

Psycholog Donald Martin jest ekspertem w zakresie pozytywnego myślenia. Zajmuje się pomaganiem młodzieży w osiąganiu dobrych wyników w nauce. Stosuje metodę, którą nazywa ZKZ²: Zaangażowanie, Kontrola, Zmiana. Opisuje ją w następujący sposób:

• ZAANGAŻOWANIE •

Zaangażuj się w to, co robisz: w naukę, w pracę, w życie rodzinne, w przyjaźń, w pracę społeczną na rzecz ochrony przyrody lub w jakąkolwiek inną słuszną sprawę. Chwal sam siebie oraz innych. Żyj marzeniami o sukcesie. Bądź entuzjastą!

• KONTROLA •

Koncentruj myśli na rzeczach ważnych. W swoich myślach i działaniach ustalaj konkretne cele oraz priorytety. Zanim zaczniesz działać — wizualizuj to, co masz zamiar zrobić. Twórz strategię rozwiązywania problemów. Naucz się relaksować. Ciesz się swoimi osiągnięciami. Bądź uczciwy w stosunku do samego siebie.

• ZMIANA •

Nie bój się ryzyka. Codziennie zmieniaj się i pracuj nad sobą. Dawaj z siebie wszystko i nie spoglądaj w przeszłość. Patrz na wszelkie nowości i zmiany jak na zupełnie nowe możliwości. Próbuń nowych rzeczy. Bierz pod uwagę różne opcje. Zawieraj nowe znajomości. Pytaj, pytaj jak najwięcej. Kontroluj swoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Bądź optymistą.

Martin zapewnia, że jego metoda pobudza do pozytywnego myślenia, zwiększa poczucie własnej wartości i ułatwia drogę do sukcesu. Swoją teorię popiera wyni-

2 Oryginalna nazwa tej metody to „3C” (od ang. *Commitment, Control, Change*)
— przyp. tłum.

kami najnowszych badań, przytaczając konkluzję jednego z nich: „Osoby, które zaczynają świadomie zmieniać styl swojego dialogu wewnętrznego oraz swoją postawę w stosunku do życia, natychmiast zaczynają osiągać lepsze wyniki — mają więcej energii i wszystko zaczyna im lepiej iść”. Autorzy innego badania, na które powołuje się Martin, stwierdzają, że osoby, które myślą w pozytywny sposób, „triumfują w dobrych czasach, natomiast w złych — umieją przeżyć”.

Pozytywny umysł szuka w każdej sytuacji szczęścia, radości, zdrowia oraz pokaźnych korzyści finansowych.

Remez Sasson

Remez Sasson jest autorem kilku książek na temat mocy umysłu i rozwoju duchowego. Ze szczególnym poświęceniem zajmuje się przekonywaniem sceptyków o słuszności teorii pozytywnego myślenia oraz instruowaniem adeptów na temat stosowania jej w praktyce. Zdajemy sobie sprawę, że nie wszyscy są w stanie uwierzyć w istnienie energii umysłowej. Ludzie wierzący w to, że pozytywne myśli w znacznym stopniu przyczyniają się do osiągnięcia sukcesów w życiu, są często określani mianem naiwnych lub łatwowiernych przez te osoby, które wzbraniają się przed zaakceptowaniem tego, co ewidentne. Zdarza się też, że ludzie zainteresowani pozytywnym myśleniem nie potrafią we właściwy sposób stosować tej metody w celu osiągnięcia upragnionego szczęścia i dobrobytu.

Często słyszy się, że ktoś radzi komuś zmartwionemu lub przygnębionemu, mówiąc: „Bądź dobrej myśli!” albo „Myśl pozytywnie!”, jednak większość osób nie wie, co to tak naprawdę oznacza, albo nie wierzy, że ten sposób myślenia może faktycznie w czymkolwiek pomóc. Ilu z Twoich znajomych zastanawiało się kiedykolwiek nad tym, co oznacza „dobra myśl” czy „pozytywne myślenie”? Z pewnością odpowiesz, że bardzo niewielu, choć prawdopodobnie jest ich więcej niż jeszcze kilka lat temu. Nauki Rhondy Byrne, Boba Proctora, Susan Jeffers, Christiana Godefroya, Jamesa Arthura Raya, samego Sassona oraz innych poważnych i odpowiedzialnych popularyzatorów doskonalenia umysłu spowodowały pojawienie się prawdziwego *boomu* pozytywnego myślenia oraz wzmożone zainteresowanie uniwersalnym Prawem Przyciągania. Obecnie miliony ludzi na całym świecie czytają książki i oglądają programy telewizyjne wymienionych wyżej autorów, zaglądają do ich portali internetowych, dyskutują na poruszane przez nich tematy.

Ale to, że ktoś jest zainteresowany tym tematem, niekoniecznie oznacza, że wierzy w moc umysłu — podobnie jak uwierzenie w nią wcale nie gwarantuje, że będzie umieć we właściwy sposób wprowadzić w życie zasady tworzenia pozytywnych myśli i wibracji. „Przestawienie naszego umysłu na pozytywne myślenie wymaga wytrwałej pracy i treningu” — przestrzega Sasson. — „Nie da się zmienić naszych myśli i postaw z dnia na dzień”. Mając na względzie tę przestrożę, przedstawimy teraz kilka podstawowych zaleceń, do których należy się dostosować przed rozpoczęciem ćwiczeń:

- * Wszystko jedno, w jakiej sytuacji życiowej obecnie się znajdujesz — jeżeli będziesz myśleć pozytywnie i z ufnością oczekiwać korzystnych rezultatów, sytuacja zmieni się na lepsze. Być może nie uda się to od razu, ale jeżeli nie dasz się zniechęcić, zmiany bez wątpienia nastąpią.
- * Ważne, żebyś czytał książki dobrych autorów — ekspertów, którzy znają się na rzeczy — żebyś z powagą je studiował i stosował się do zawartych w nich wskazówek. Moc Twoich myśli nieodmiennie kształtuje Twoje życie, najczęściej dzieje się to bez udziału Twojej świadomości, ale możesz również świadomie kierować tym procesem.
- * Chociaż nasza teoria może Ci się wydać niewiarygodna, wypróbuj ją. Nic nie stracisz, a możesz naprawdę wiele zyskać! Nie przejmuj się tym, co myślą lub mówią inni na temat tego, że próbujesz zmienić swój sposób myślenia.
- * Używaj pozytywnych słów i wyrażeń zarówno w swoim wewnętrznym dialogu, jak i rozmawiając z innymi ludźmi. Wizualizuj jedynie pozytywne i korzystne sytuacje. Uśmiej się często — to naprawdę pomaga w pozytywnym myśleniu!
- * Odrzucaj uczucie zniechęcenia i wszelkie myśli mówiące Ci, że może lepiej dać sobie spokój. Kontynuuj, choćby czasem wydawało Ci się, że to zbyt długo trwa, że nic z tego nie będzie, że nie warto. Wytrwałość jest niezwykle istotna przy podejmowaniu wszelkich prób zmiany sposobu myślenia.
- * Jeżeli w Twoim umyśle pojawi się jakaś negatywna myśl, musisz umieć ją rozpoznać i wymienić na myśl pozytywną. Miej się na baczności, gdyż najprawdopodobniej ta niekorzystna myśl pojawi się znowu i ponownie będziesz musiał ją odrzucić. Czujność i wytrwałość pomogą Ci sprawić, że Twój umysł zacznie w końcu myśleć w sposób bardziej pozytywny i będzie odrzucał negatywne myśli, kiedy tylko się pojawiają.

Metoda stosowana w Klinice Mayo

Ostatnio pewien fakt w istotny sposób przyczynił się do wzrostu poparcia naukowego dla korzyści płynących z pozytywnego myślenia. Jak wiadomo, Klinika Mayo to jedna z najstarszych i najbardziej poważanych amerykańskich instytucji medycznych, posiadająca sieć ośrodków opieki zdrowotnej w wielu miastach Stanów Zjednoczonych — okazuje się, że zatrudnieni tam psychiatrzy niedawno włączyli pozytywne myślenie do standardowych praktyk terapeutycznych Kliniki. Stało się to za sprawą raportu badawczego opracowanego przez interdyscyplinarny zespół pracujących tam naukowców. W przygotowanej przez Klinikę ulotce informacyjnej dla pacjentów opisane zostało pokrótce, na czym polega dialog wewnętrzny oraz w jaki sposób różne i różnie nacechowane myśli nieustannie krążą nam po głowie. Po tym przeczytać można, co następuje: „Jeżeli błędzące Ci po głowie myśli są w większości negatywne, znaczy to, że masz pesymistyczne nastawienie do życia. Natomiast jeżeli są one w większości pozytywne, jesteś optymistą — osobą, która stosuje pozytywne myślenie”.

Lekarze nie mają jednak zamiaru zniechęcać pacjentów o negatywnej postawie życiowej — notabene, tego typu pacjenci stanowią znakomitą większość wśród ogółu pacjentów psychiatrycznych — w związku z czym w dalszej części ulotki wyjaśniają: „Co się dzieje, jeżeli Twój wewnętrzny dialog jest w znacznej mierze negatywny? Nie znaczy to wcale, że jesteś z góry skazany na nieszczęśliwe życie. Negatywnie nacechowany dialog wewnętrzny oznacza, że Twoje błędne nawyki myślowe, fałszywe pojęcia i brak informacji biorą górę nad Twoją zdolnością do logicznego rozumowania”. Następnie autorzy ulotki opisują niektóre mechanizmy prowadzące do tego, że u wielu osób przeważają właśnie negatywne myśli:

- * **Filtrowanie.** Wyolbrzymiasz negatywne aspekty sytuacji, filtrując i odrzucając wszystko, co pozytywne. Wyobraźmy sobie na przykład, że miałeś dziś dobry dzień w pracy. Skończyłeś wszystkie prace przed terminem i pochwalono Cię, że tak dobrze i tak szybko je wykonałeś. W swojej pracy zapomniałeś jednak o pewnym drobnym, mało znaczącym detalu. Przed zaśnięciem obsesyjnie rozmyślasz o tej pomyłce i wyolbrzymiasz ją, zupełnie zapominając o tym, że dobrze wywiązałeś się ze swoich obowiązków i że otrzymałeś pochwałę.
- * **Branie wszystkiego do siebie.** Kiedy pojawia się jakiś problem, automatycznie winisz za niego siebie. Na przykład: kiedy dowiadujesz się, że Twój znajomi odwołali wspólną kolację, natychmiast myślisz, że to dlatego, że nikt nie ma ochoty na spotkanie z Tobą.
- * **Katastrofizm.** Zawsze zakładasz, że zdarzy się to, co najgorsze. Na przykład: odwołujesz spotkanie z dziewczyną, bo jesteś przekonany, że się wygłupisz i że Twoja sympatia Cię wyśmiejie; najmniejsza zmiana w rutynowym rozkładzie dnia sprawia, że zaczynasz widzieć w czarnych barwach jego dalszy przebieg, itd.
- * **Polaryzacja.** Widzisz wszystko w czarno-białych barwach: jest albo dobre, albo złe. Nie istnieją wartości pośrednie. Albo doprowadza się coś do perfekcji, albo ponosi się totalną klęskę. Wiadomo jednak, że nikt nie jest doskonały, więc...

Dalej lekarze z Kliniki Mayo doradzają pacjentom: „Zamiast akceptować tego typu negatywny dialog, wyzbądź się błędnych i nieracjonalnych myśli, odrzucając je przy pomocy myśli pozytywnych i racjonalnych. Jeżeli będziesz to robić systematycznie, Twój dialog wewnętrzny stopniowo stanie się bardziej realistyczny i zaczniesz akceptować samego siebie”. Metoda propagowana przez Klinikę Mayo jest prosta, ale wymaga czasu i praktyki. Weź pod uwagę, że chodzi o stworzenie zupełnie nowego nawyku myślowego — musisz być cierpliwy i wytrwały. Żeby nauczyć się kontrolować swoje myśli, powinienes kilka razy dziennie skoncentrować się i zastanowić, o czym w danej chwili myślałeś. Jeżeli przyłapiesz się na jakiejś negatywnej myśli, postaraj się zamienić ją na myśl pozytywną. Przy odrobinie praktyki uda Ci się zaprogramować coś w rodzaju alarmu, który będzie się włączał za każdym razem, kiedy Twoje myśli zaczną zbaczać w stronę autodestrukcyjnych lub błędnych wyobrażeń. Spróbuj wyrobić w sobie nawyk niemówienia sobie samemu niczego, czego nie powiedziałbyś innym.





W poniższej tabelce zamieściliśmy niektóre typowe negatywne myśli oraz ich pozytywne odpowiedniki:

Myśl negatywna	Pozytywny odpowiednik
Nigdy tego nie robiłem.	<i>Mogę się czegoś nowego nauczyć.</i>
To za trudne.	<i>Popatrzę na to z innej strony.</i>
Nie wiem, jak to zrobić.	<i>Mogę użyć wyobraźni.</i>
Nie ma na to czasu.	<i>Mogę spróbować zmienić priorytety.</i>
To się na pewno nie uda.	<i>Będę próbować, aż się uda.</i>
To zbyt wielka zmiana.	<i>Spróbujmy i zobaczymy.</i>
Nie mogę się z nikim porozumieć.	<i>Spróbuję innych rodzajów komunikacji.</i>
W ten sposób nie da się tego zrobić.	<i>Spróbuję i dopiero się okaże.</i>

Żeby wyzbyć się negatywnych myśli i zastąpić je pozytywnymi, bardzo ważne jest, żebyś świadomie wybierał sprzyjające okoliczności i ludzi, którzy są pozytywnie nastawieni do Twojego zamiaru dokonania zmiany. Myśl w sposób pozytywny, ale również rozmawiaj w sposób pozytywny i z pozytywnie nastawionymi ludźmi, czytaj książki pozytywnych autorów itd. Pozytywne podejście powinno wypełnić Twój umysł, Twoje związki z innymi ludźmi, Twoje działanie i Twoje otoczenie. Nie daj się speszyć ani zniechęcić z powodu negatywnego nastawienia innych. Otaczaj się plakatami, kartkami i nalepkami z różnymi pozytywnymi hasłami. Miej je w zasięgu wzroku w miejscu pracy, wywies je na drzwiach, na ścianie, na lustrze w łazience, na lodówce, w samochodzie, w teczce, w portfelu, na ekranie komputera. Nie zapomnij zmieniać ich, w miarę jak przestaniesz je zauważać. Przede wszystkim jednak pamiętaj: potrzeba czasu, żeby móc osiągnąć cel.



***Jedynie trochę czasu dzieli od siebie
myśli o sukcesie oraz ich urzeczywistnienie.***

Anil Bhatnagar

Anil Bhatnagar, mistrz reiki rodem z Indii, ekspert w zakresie terapii motywacyjnej i doskonalenia osobistego, opracował podręcznik mający pomóc czytelnikowi zmienić we właściwy sposób negatywne myśli i postawy. W książce tej Bhatnagar podzielił ten proces na pięć kolejnych etapów, które teraz w skrócie opiszemy:

• OBSERWUJ SWOJE MYŚLI •

Zacznij nadzorować swoje myśli, nie identyfikując się z nimi — jakbyś robił to z pozycji zewnętrznego obserwatora. Może się zdarzyć, że myśli wciągną Cię i przestaniesz je kontrolować. To normalne, zwłaszcza na początku. Jak tylko zdasz sobie z tego sprawę, powinieneś natychmiast porzucić myśli, które tak Cię zaabsorbowały, i powrócić do roli neutralnego obserwatora.

Nie pozwól, by Twoje własne myśli w jakikolwiek sposób Cię niepokoiły. Nie potępiaj ich ani nie usprawiedliwiał. Nie próbuj ich cenzurować — rejestruj je tylko. Po jakimś czasie zaczniesz rozpoznawać negatywne myśli i będziesz mógł się skoncentrować na poszukiwaniu myśli pozytywnych, które mogłyby je zastąpić. Ostatecznym celem ma być poprawienie Twojego nastawienia w stosunku do konkretnego tematu, który w danym momencie ze sobą „dyskutujesz”. Stąd też powinieneś wyeliminować wszelkie zbędne myśli oraz poprawić jakość myśli adekwatnych i użytecznych. Następujące wskazówki natury ogólnej również pomogą Ci sprawować kontrolę nad myślami: bądź zawsze zajęty, stosuj lekką kuchnię, ćwicz relaksację, stosuj technikę głębokiego oddychania i... nie oczekuj zbyt wiele od innych.

• ZIDENTYFIKUJ NEGATYWNE MYŚLI •

Prowadź dziennik, w którym będziesz zapisywać myśli oraz zdarzenia, które miały miejsce w danym dniu. Czy były one pozytywne, adekwatne i właściwe? Czy może były mętne, zbyteczne i negatywne? Jesteś w stanie określić czas, jaki upłynął pomiędzy danym zdarzeniem i Twoją odpowiedzią na nie? Czy to, co powiedziałeś, jest zgodne z Twoimi myślami? Czy Twoja odpowiedź była potrzebna, adekwatna i właściwa?

Często rozmawiamy z drugą osobą lub z naszym własnym „ja” czy też myślimy o czymś, nie kontrolując tego, co mówimy. Zapytaj samego siebie, czy jakaś konkretna rozmowa była ważna, czy miała sens i cel i czy okazała się przydatna do tego celu. Jeżeli wydaje Ci się, że nie — zastanów się dlaczego. Czy użyłeś niepotrzebnych słów, czy to, co mówiłeś, było zniekształcone przez Twoje osobiste uczucia? Czy zgadzasz się z tym, co powiedziałeś, i czy jesteś z tego zadowolony? Czy możesz w jakiś sposób udoskonalić swój sposób wyrażania się, zarówno w myślach, jak i w rozmowie z innymi?

Prowadzenie tego rodzaju dziennika pozwoli Ci zacząć rozpoznawać swoje negatywne myśli. Bardzo istotne jest, żebyś umiał je dostrzec i przeanalizować w chwili, kiedy się pojawiają — nie zostawiaj tego na później!

• ODRZUĆ NEGATYWNE MYŚLI •

Wyobraź sobie świecące słońce, będące źródłem bardzo silnego światła. Wykorzystaj jeden z promieni tego wirtualnego słońca, żeby zniszczyć swoje negatywne emocje, wyobrażenia oraz myśli, kiedy tylko je dostrzeżesz. Wyobraź sobie, że promień ten jest potężną bronią, zawsze gotową do przechwycenia i wyeliminowania

jakiegokolwiek negatywnej myśli. Pomyśl, że to słońce jest Twoim czułym i lojalnym przyjacielem.

Zapisuj, ile razy dziennie jesteś zmuszony do wezwania słońca na pomoc. Liczba ta powinna stopniowo wzrastać, w miarę jak uczysz się rozpoznawać swoje niekorzystne myśli, w pewnym momencie jednak powinien nastąpić gwałtowny spadek — będzie to oznaczało, że powoli pozbywasz się negatywnych myśli, aż pewnego dnia okaże się, że Twój umysł jest już całkowicie od nich wolny.

• ZASTĄP JE POZYTYWNYMI MYŚLAMI •

W tym procesie niezwykle istotne jest natychmiastowe zastąpienie każdej negatywnej myśli przez inną, pozytywną. Im mniej czasu upłynie pomiędzy „dezynfekcją” i zamianą, tym łatwiejszy i skuteczniejszy okaże się cały proces. Każdorazowy sukces będzie polegał na precyzyjnym zidentyfikowaniu celu oraz na skutecznym unicestwieniu go przy pomocy Twojej słonecznej broni.

Właściwe wykonanie powyższych czynności zależeć będzie od tego, czy udało Ci się we właściwym stopniu opanować swoje myśli. Jakość myśli ma decydujący wpływ na jakość celów, które przy ich pomocy pragniemy osiągnąć. Myśli mogą się materializować, gdyż są narzędziem kanalizującym twórczą energię i kierującym ją w stronę realizacji Twoich zamierzeń.

• UMOCNIJ SWOJE POZYTYWNE PODEJŚCIE DO ŻYCIA •

Możemy wzmocnić nasze nowe pozytywne myśli przy pomocy odpowiednich obrazów. Przypomnij sobie jakieś korzystne zdarzenie z przeszłości lub wyobraź sobie, że coś szczególnie atrakcyjnego spotyka Cię w przyszłości.

Wymaga to większego wysiłku i jest znacznie bardziej czasochłonne niż prosta zamiana myśli negatywnej na pozytywną, ale myśli, emocje i obrazy wzmacniają się nawzajem, pomagając w osiągnięciu trwałego pozytywnego nastawienia do życia.



Nasiona karmy

Twoje plony zależą od tego, co posiejesz czy zasadzisz w swoim ogrodzie. Jeżeli zasadzisz żółędzie, wyrośnie z nich dąb, ale jeżeli nic nie zasadzisz, jedyne, co wyrośnie, to chwasty. Twoja aktualna sytuacja — bez względu na to, czy jest dobra, czy zła — zależy od nasion, które posiałeś jakiś czas temu. Jeżeli nie podoba Ci się ona, nie możesz obwiniać nikogo poza sobą samym.

Jeżeli nasienie zasadzi się w ziemi, wyrośnie z niego nowa roślina. Ziemią, w której możesz posadzić swoje nasiona, jest Twój własny umysł. Nasiona zasadzone w ogrodzie Twojego umysłu wykiełkują i będą rosły. Te nasiona to Twoje myśli — snujące się po Twojej głowie myśli to nasiona, które pragniesz zasadzić, żeby wyhodować z nich rośliny. Jeżeli masz pozytywne myśli, osiągniesz pozytywne rezultaty; jeżeli Twoje myśli są destruktywne, osiągniesz negatywne rezultaty.

Wszystko to, co dzieje się w otaczającym świecie, to odbicie świata, który nosimy w naszym wnętrzu. Kiedy dojrzeje złe nasienie, które zasiałeś w swoim ogrodzie, doświadczysz czegoś złego w rzeczywistym świecie. Ale jeżeli zasiejesz dobre nasiona, to przyszłe wydarzenia będą dla Ciebie dobre. W hinduizmie i w buddyzmie znane jest to pod nazwą *karmy*.

(Adaptacja tekstu Vica Johnsona)



