

Brenda Barnaby



# Sekret

## PRZYCIĄGANIA

POCZUJ W SOBIE WSZECHŚWIAT



*Tysiąc myśli — jeden sekret*

Tytuł oryginału: Guia Práctica de el Secreto

Tłumaczenie: Katarzyna Jachimska-Małkiewicz

ISBN: 978-83-246-4482-7

© 2011 Ediciones Robinbook, s.I., Barcelona

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.

Polish edition copyright © 2014 by Helion S.A.

All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION 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

<http://sensus.pl/user/opinie/sekprw>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp .....	7
Podstawy Prawa Przyciągania .....	11
Podstawy Sekretu .....	20
Moc Twojego umysłu .....	25
Sekret przyciągania. 10 podstawowych kroków .....	31
Prezentacja .....	33
<b>Krok pierwszy.</b> Rozwiń moc swojego umysłu .....	35
<b>Krok drugi.</b> Dbaj o swój mózg i o swoje ciało .....	63
<b>Krok trzeci.</b> Wzmacniaj swoje pozytywne myśli .....	73
<b>Krok czwarty.</b> Odrzuć negatywne myśli .....	97
<b>Krok piąty.</b> Przeanalizuj swoją obecną sytuację .....	113
<b>Krok szósty.</b> Dobrze zdefiniuj swoje życzenie .....	125
<b>Krok siódmy.</b> Pomyśl o wspomżeniu innych ludzi .....	137
<b>Krok ósmy.</b> Wyślij swoją prośbę z wiarą .....	149
<b>Krok dziewiąty.</b> Naucz się czekać na odpowiedź .....	155
<b>Krok dziesiąty.</b> Podziękuj Wszechświatowi za to, co otrzymałeś .....	161
Moc uczuć .....	169
Najczęściej popełniane błędy .....	175
Podstawowe pytania dotyczące Prawa Przyciągania .....	183
Inspirujące historie .....	187
Ekspersi cytowani w tej książce .....	194
Bibliografia .....	203



*Otrzymanie tego, czego pragniesz, to coś najprostszego na świecie,  
kiedy tylko nauczysz się, jak to się robi. To jak z prowadzeniem  
samochodu — to niezwykle proste, o ile wiesz, jak to się robi.*

**BOB PROCTOR**

*Ufaj Wszechświatowi. Ufaj i wierz niezachwianie.*

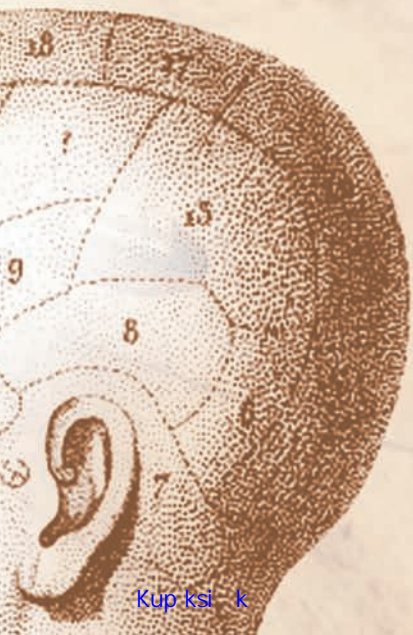
**RHONDA BYRNE**

1.

*Rozwiń moc  
swojego umysłu*

*Człowiek jest dosłownie tym, co myśli.*

**JAMES ALLEN,**  
poeta i pisarz angielski (1864 – 1912)



Kup książkę

Poleć książkę



**A**by Twoja prośba mogła dotrzeć do Wszechświata, musisz najpierw przygotować swój umysł oraz jego bazę, jaką stanowi mózg. W ten sposób myśli i obrazy, które włączysz do swojego komunikatu, będą precyzyjne i wysokiej jakości.

## *Trenuj swój umysł*

Twój umysł nigdy nie pozostaje beczynny. Kiedy wykonujesz jakies określone zadanie, to właśnie on wyszukuje i aplikuje środki niezbędne do realizacji. Kiedy z kimś rozmawiasz, przetwarza to, co słyszysz, i porządkuje to, co chcesz powiedzieć. Kiedy jednak nie wymaga się od niego żadnej konkretnej funkcji, nadal produkuje myśli, idee i obrazy, które powstają spontanicznie, bez udziału Twojej woli.

Kiedy chcesz posłużyć się mocą Wszechświata, żeby uzyskać to, czego pragniesz, te powstające bez powodu, spontaniczne myśli mogą Ci utrudnić lub nawet całkiem uniemożliwić dostęp do Prawa Przyciągania. Powinieneś umieć je opanować i odrzucić, albo też pokierować nimi tak, aby jak najskuteczniej przyczyniły się do wyrażenia Twojej prośby.







### **Bezustanny przepływ myśli**

*Lisa Nichols, krzewicielka rozwoju osobistego i bliska współpracowniczka Rhondy Byrne przy opracowywaniu Sekretu, w ten oto sposób wyjaśnia nieustanny przepływ myśli: „Prawo działa, o ile myślisz. Ilekroć Twoje myśli płyną, Prawo Przyciągania działa. Kiedy myślisz o przeszłości, Prawo Przyciągania działa. Kiedy myślisz o teraźniejszości czy przyszłości, Prawo Przyciągania działa. To bezustanny proces. Nie ma przycisku »pauza« ani »stop«. Prawo funkcjonuje zawsze, podobnie jak Twoje myśli”.*



*Możesz zacząć od niczego, od zera, znikąd, lecz nie wiadomo skąd pojawi się droga.*

**MICHAEL BECKWITH, pastor transreligijny  
cytowany w Sekrecie**

Spontaniczne myśli napływają do naszego umysłu, kiedy nie jesteśmy na czymś wystarczająco skoncentrowani, i mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne. Bywają fantastyczne, wulgarne, groźne, absurdalne lub banalne i najczęściej nie są zbyt przydatne dla naszego realnego życia. Jedyń sposób, żeby je opanować i żeby odrzucić te, które są niepotrzebne lub negatywnie nacechowane (a zwykle jest ich większość), to takie zorganizowanie naszego umysłu i sprawowanie nad nim kontroli, żeby móc je zastąpić myślami pozytywnymi i pożytecznymi.

Pośród tej nieustannej aktywności umysłowej często prowadzimy dialog wewnętrzny, to znaczy rozmawiamy z sobą, zadając niekończące się pytania i odpowiadając na nie. Z pewnością nieraz zadawałeś sobie pytania w rodzaju: Co powinienem teraz zrobić? Jak to wytłumaczę? Co chcę osiągnąć? Co chcę mi przez to powiedzieć? Powinienem tam pójść czy nie? Co ten człowiek o mnie myśli? Odważyć się czy lepiej nie ryzykować? itd. Odpowiedź zakłada podjęcie decyzji — może chodzić o wybranie egzotycznej potrawy z karty w restauracji lub o podjęcie poważnego ryzyka finansowego. Ogólnie rzecz biorąc, zwykle myślimy i działamy z pewnym konkretnym nastawieniem, które zależy od chwili i okoliczności. Możemy być nastawieni optymistycznie lub pesymistycznie, możemy być weseli lub smutni, nieśmiali lub odważni, rozważni lub popędliwi itd. Jednak u każdego z nas dominuje pewna zasadnicza postawa,



w ramach której występują powyższe wariacje. Oznacza to, że posiadamy pewien konkretny sposób myślenia i działania wobec innych, wobec okoliczności i problemów. Ta zasadnicza postawa czy też nastawienie jest tym, co zwykle nazywa się osobowością lub charakterem, które przypisujemy danej osobie. Kiedy na przykład mówimy, że ktoś jest impulsywny, nie znaczy to, że zawsze myśli i postępuje impulsywnie, lecz że ten określony typ osobowości często u niego dominuje.



***Kiedy już zaczniesz rozumieć swoje myśli i uczucia i naprawdę nad nimi panować, przekonasz się, w jaki sposób sam tworzysz swą rzeczywistość. Na tym polega Twoja wolność, w tym tkwi cała Twoja moc.***

**MARCI SHIMMOFF, doradca ds. rozwoju osobistego**

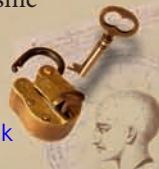
Nasza zasadnicza postawa wobec życia niekoniecznie jest związana z dziedzictwem genetycznym. Składa się z pojęć i przyzwyczajzeń nabywanych od dziecka pod wpływem środowiska, w jakim wrostamy, pod wpływem rodziny, przyjaciół, doświadczeń osobistych i społeczeństwa, w jakim przyszło nam żyć. W ten sposób krok po kroku budujemy tę zasadniczą postawę, która dominuje w naszych myślach. A jeśli myśli te są w większości negatywne, stanowią istotną przeszkodę na drodze do osiągnięcia wymarzonego sukcesu. Nie zapominajmy jednak, że nasza życiowa postawa nie jest zapisana w naszych genach. Dlatego możemy ją przekształcić, odmienić, jeśli rzeczywiście tego pragniemy i potrafimy wykorzystać środki podsuwane nam przez Prawo Przyciągania.



***Wibracje sił umysłowych są najdoskonalsze, a tym samym najpotężniejsze spośród wszechrzeczy.***

**CHARLES HAANEL (1866 – 1949)**

Rhonda Byrne wielokrotnie powołuje się w *Sekrecie* na poglądy Charlesa Haanela, myśliciela i człowieka biznesu, autora kilku cieszących się ogromnym sukcesem książek na temat tego, jak stać się bogatym (co zresztą jemu samemu udało się osiągnąć w rzeczywistości). Haanelowi przypisuje się autorstwo tzw. metody ZKZ: Zaangażowania, Kontroli i Zmiany, którą to metodę wspólnie podchwycił psycholog Donald Martin, ekspert w dziedzinie pozytywnego myślenia zajmujący się szkoleniem młodych ludzi — uczniów i studentów — pragnących osiągnąć sukces. Według tego autora zasadę ZKZ można wyjaśnić w następujący sposób:



## ZAAANGAŻOWANIE

Chodzi o podjęcie pozytywnego zobowiązania wobec samego siebie, wobec innych i wobec świata i o zaangażowanie się w podnoszenie swojej wiedzy, w pracę, w docenianie rodziny i przyjaciół, w miłość i szacunek do partnera, w stawanie w obronie środowiska naturalnego i sprawiedliwości. Chwal siebie i swoje otoczenie. Snuj marzenia o bogactwie i sukcesie. Zachowaj zawsze optymizm, entuzjazm i wiarę w absolutną moc Wszechświata.

## KONTROLA

Kontroluj swój umysł i myśli. Odrzuć to, co negatywne, pesymistyczne czy banalne, koncentruj się na rzeczach ważnych i pozytywnych. Aby pomóc sobie w sprawowaniu tego rodzaju kontroli, ustal cele i priorytety w myśleniu i działaniu. Staraj się wyobrazić sobie zawczasu swoje działania i ich skutki, ustal strategię, które pomogą Ci stawić czoła problemom. Bądź uczciwy w stosunku do samego siebie, naucz się odprężyć i cieszyć osiągnięciami.

## ZMIANA

Bądź bardziej optymistyczny i śmiały, staraj się codziennie zmieniać i doskonalić. Dawaj z siebie wszystko i nie oglądaj się za siebie. Próbuń postrzegać wszelkie nowości i zmiany jako sprzyjające okazje. Próbuń nowych rzeczy. Rozważaj różne opcje. Poznaj nowych ludzi. Zadawaj ogromną ilość pytań. Sprawuj kontrolę nad swoim zdrowiem fizycznym i umysłowym.

W naszej poprzedniej książce zatytułowanej *Więcej niż Prawo Przyciągania* powiedzieliśmy już, że metoda ZKZ pobudza do tworzenia pozytywnych myśli, pomaga w zwiększeniu poczucia własnej wartości i ułatwia znalezienie drogi do sukcesu. Teoria, na której się opiera, została ostatnio potwierdzona przez wyniki nowo przeprowadzonych badań. Wnioski z nich są następujące: „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 badań dodają, że ludzie myślący w pozytywny sposób „triumfują w dobrych czasach, natomiast w złych — potrafią przeżyć”.

W innym rozdziale cytowanej wyżej książki sygnalizowaliśmy też, że nie wszyscy akceptują teorię mówiącą, że umysł emituje vibracje i fale energetyczne. Niektórzy pokpiwają sobie z ludzi wierzących, że pozytywne myślenie stanowi podstawę dla osiągnięcia życiowego sukcesu, zarzucając im naiwność czy łatwowierność. Zdarza się też, że nawet osoby zainteresowane teoriami pozytywnego myślenia nie potrafią prawidłowo zastosować ich zasad lub nie mają wystarczającej siły woli i cierpliwości niezbędnych do wykorzystania Prawa Przyciągania w celu otrzymania upragnionego szczęścia i dobrobytu.



*Stosując odpowiednie środki, można nauczyć umysł myślenia jedynie w sposób świadomy.*

**REMEZ SASSON,**  
**ekspert w dziedzinie pozytywnego myślenia**

Remez Sasson, uznany specjalista w dziedzinie mechanizmów działania ludzkiej świadomości, tłumaczy, że samo zainteresowanie się tematem nie gwarantuje, że uwierzymy w moc pozytywnego myślenia, a sama wiara nie gwarantuje z kolei, że będziemy umieli zastosować ją w praktyce, podejmując niezbędne kroki w celu uzyskania pozytywnych myśli i wibracji. „Przestawienie naszego umysłu na pozytywne myślenie wymaga wytrwałej pracy i treningu — przestrzega. — Nie da się zmienić naszych myśli i postaw z dnia na dzień”. Zgodnie z tą uwagą Sasson opracował kilka podstawowych rad, które przedstawiamy poniżej:

1. *Wszystko jedno, w jakiej sytuacji życiowej obecnie się znajdujesz. Jeżeli będziesz myśleć pozytywnie i z ufnością będziesz czekał na uzyskanie korzystnych rezultatów, sytuacja zmieni się na lepsze. Być może osiągnięcie tych zmian zajmie trochę czasu, ale jeżeli nie dasz się zniechęcić, bez wątpienia zmiany nastąpią.*
2. *Ważne, żebyś czytał książki poważnych autorów specjalizujących się w pozytywnym myśleniu i Prawie Przyciągania — nic nie stracisz, a możesz wiele zyskać. Moc Twoich myśli nieodmiennie kształtuje Twoje życie, najczęściej dzieje się to bez udziału Twojej świadomości, ale możesz również świadomie kierować tym procesem.*
3. *Chociaż teoria ta może Ci się wydać dziwaczna, wypróbuj ją, spróbuj zawsze myśleć w sposób pozytywny. Nie przejmuj się tym, co myślą lub mówią o Tobie inni, słysząc, że próbujesz zmienić swój sposób myślenia.*
4. *Używaj pozytywnych słów i zwrotów zarówno w swoim wewnętrznym dialogu, jak i rozmawiając z innymi. Wizualizuj jedynie pozytywne i korzystne sytuacje. Uśmiechaj się często — to naprawdę pomaga w pozytywnym myśleniu.*
5. *Odrzucaj uczucie zniechęcenia i pragnienie zaniechania próby. 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.*





Cytowany ekspert dodaje, że jeśli przyjdzie Ci do głowy jakaś negatywna myśl, musisz umieć ją rozpoznać i zamienić na inną, pozytywną. I uważaj, gdyż bardzo możliwe, że ta sama negatywna myśl będzie próbowała powrócić i że będziesz musiał wyprzeć ją ponownie. Uwaga i wytrwałość nauczą Twój umysł myśleć pozytywnie i odrzucać automatycznie wszelkie negatywne myśli, kiedy tylko się pojawią.

## *Wzmocnij swój umysł*

Żeby osiągnąć korzyści płynące z Prawa Przyciągania, musisz koniecznie dojść do wprawy w kierowaniu tokiem swoich myśli. Dopiero wtedy będziesz mógł zastosować wszystkie swoje umiejętności i poświęcić się całkowicie wysyłaniu jasnego, przejrzystego, mocnego i precyzyjnie skierowanego komunikatu. Na początek musisz zaakceptować to, że tak naprawdę nie znasz wszystkich zasobów Twego umysłu. Nie masz pojęcia o jego mocy i o drzemających w nim zdolnościach, gdyż nigdy dotąd ich nie używałeś.

Od starożytnych mędrców głoszących kult praw rządzących Wszechświatem i pionierów teorii pozytywnego myślenia po niedawne rewelacje Rhondy Byrne, wszyscy prorocy mocy ludzkiego umysłu są zgodni co do tego, że istnieją cztery podstawowe techniki przyczyniające się do rozwoju naszych sił umysłowych. Są to:

***Głębokie oddychanie***

***Koncentracja***

***Medytacja***

***Wizualizacja***

Na dobrą sprawę można by wydzielić pierwszy punkt z tej listy — głębokie oddychanie — jako ściśle fizyczną technikę funkcjonalną, która pozwala mózgowi działać z większą energią i rozmachem i budzi jego uśpione zdolności. Następne trzy punkty dotyczą czynności umysłowych i stanowią coś w rodzaju spirali czy schodów prowadzących od zamierzonej kontroli umysłu (koncentracja) do umiejętności umysłowej najwyższego rzędu, jaką jest kierowanie tworzonymi obrazami (wizualizacja).

### **1. STOSUJ GŁĘBOKI ODDECH**

Przy każdym oddechu następuje wymiana tlenu zawartego we wdychanym powietrzu na dwutlenek węgla, który wydychasz z płuc. Oznacza to, że wchłaniasz i odzyskujesz energię, natomiast wydychasz toksyny, które mogłyby zatruć Twój

organizm. Oddychanie jest więc kluczowym czynnikiem nie tylko z punktu widzenia jego niezbędnych funkcji fizycznych, ale również ze względu na jego znaczenie symboliczne — oddychanie jest odzwierciedleniem życia.

Pozwolę sobie odtworzyć poniżej niezwykle poetycki tekst, który przytoczyłam już przy innej okazji. Jego autorem jest Triumalai Krishnamacharya (1888 – 1989), uważany za twórcę współczesnej jogi:

***Zrób wdech, a Bóg zbliży się do ciebie.  
Zatrzymaj powietrze, a Bóg będzie trwał przy tobie.  
Zrób wydech, i to ty zbliżysz się do Boga.  
Wstrzymaj oddech, i oddasz się Bogu.***



### **Twój mózg i tlen**

*W trakcie oddychania nasz system nerwowy otrzymuje jedną czwartą całego wdychanego tlenu, gdyż neurony potrzebują go do swojej niezwykle intensywnej i nieprzerwanej pracy. Kiedy ustaje proces oddychania, zaczynają kolejno obumierać — niczym w „efekcie domina” — gdyż są wzajemnie ze sobą połączone, tworząc coś na kształt sieci. Do niedawna biolodzy uważali, że umierające komórki mózgowe nie są zastępowane, obecnie jednak już wiadomo, że mogą odradzać się i rozmnażać, między innymi pod warunkiem, że mózg będzie nieprzerwanie zaopatrywany w pokaźne ilości tlenu. Dlatego tak wielką wagę przywiązuje się do oddechu — musisz głęboko oddychać, żeby Twój mózg mógł utrzymać przy życiu i w odpowiedniej formie wszystkie składające się nań komórki.*



W ostatnich dekadach nauka zrobiła zaskakujące postępy i niejedno nowe odkrycie zdaje się potwierdzać istnienie powszechnego Prawa Przyciągania. Na początku zeszłego wieku poprzez badania fal magnetycznych i elektryczności naukowcy różnych dyscyplin próbowali uzyskać dowody na to, że mózg emituje określone wibracje. Ich przeciwnicy powoływali się na ogólnie przyjęte teorie naukowe, twierdząc, że aby móc wysyłać wciąż nowe wibracje, mózg musiałby posiadać nowe neurony.



Jak wspomnieliśmy powyżej, jeszcze do niedawna w neurologii uważano, że cechą charakterystyczną komórek mózgowych jest to, że nie są zdolne do reprodukcji i że te, które zostają uszkodzone i obumierają, nie są zastępowane nowymi komórkami. Dlatego też, jak zgłaszali niektórzy sceptycy, umysł nie jest w stanie wzbogacać się ani ulegać transformacji. Tymczasem już w owym okresie neurobiolodzy zaobserwowali, że komórki mózgowe innych ssaków naczelnych nie tylko rozmnażają się przez podział, ale również, że nowo powstałe komórki zastępują umierające neurony, przejmując ich funkcje. Należało jeszcze tylko udowodnić, że to samo dzieje się u człowieka. W 1998 r. szwedzki neurobiolog Peter S. Eriksson z Uniwersytetu w Göteborgu dowiódł tego jako pierwszy, używając jako markera jodku propidyny. Później odkrycia Erikssona zostały potwierdzone przez innych naukowców przy użyciu nowych biomedycznych technik obrazowych. Badania te zostały opublikowane w prestiżowych czasopismach naukowych takich jak „Science” czy „Nature”, dzięki czemu w obecnej chwili powszechnie uznaje się, że neurony w mózgu człowieka nieustannie odradzają się z komórek macierzystych zwanych astrocytami.

## RYTM ODDYCHANIA

W różnych sytuacjach życiowych oddech przyjmuje określony rytm, którego wykładnikami są ilość powietrza w każdym wdechu oraz częstotliwość wdechu i wydechu. „Normalny” rytm oddychania w stanie spoczynku wynosi u zdrowego dorosłego człowieka od dwunastu do dwudziestu oddechów na minutę, to znaczy 20 000 oddechów dziennie, przy czym każdy z nich wypełnia płuca tylko częściowo, aczkolwiek wystarczająco. Rytm oddechowy może ulec zmianie z powodu doświadczanych uczuć czy wzruszeń. Wyróżniamy trzy rodzaje oddechu:

*Powierzchnowy — kiedy wdychane powietrze wystarcza zaledwie do zaspokojenia podstawowych potrzeb tlenowych organizmu.*

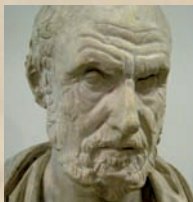
*Całkowity — kiedy powietrze wypełnia prawie całe płuca i porządnie dotlenia organizm.*

*Głęboki — kiedy wdychane powietrze rozciąga przeponę i rozszerza całą klatkę piersiową, przez co osiąga się całkowitą pełnię oddychania.*

Organem, który jest w najwyższym stopniu odpowiedzialny za zmiany rytmu oddechowego jest — raz jeszcze — mózg. Doznania zmysłowe, wzruszenia czy uczucia rejestrowane przez mózg są przekazywane do autonomicznego układu nerwowego. Po ich przetworzeniu odpowiednie reakcje wywołują nieświadome zmiany w procesie oddychania.







*Istnieje wspólne dla wszystkich oddychanie, wspólne dla wszystkich krążenie. Wszystko jest z sobą powiązane.*

**HIPOKRATES,**  
Traktat medyczny z V w. p.n.e.

## KONTROLUJ SWÓJ ODDECH

Oddech jest, jak mogliśmy się przekonać, automatycznym procesem kierowanym przez układ nerwowy. Jednakże możemy kierować nim do pewnego stopnia, czego nie można powiedzieć o innych podobnych procesach, takich jak na przykład krążenie krwi. Możesz wstrzymać oddech na kilka minut, możesz oddychać wolniej, płycej lub głębiej, wedle własnej woli.

W tym przewodniku chodzi nam o to, żebyś uzyskał głęboki i pełny oddech, dostarczając większą ilość tlenu do mózgu i zwiększając tym samym zdolność Twego umysłu do wykonywania wyższych funkcji. Ten sposób oddychania nazywa się „oddychaniem przeponowym”, a to z uwagi na wagę tego wewnętrznego mięśnia oddzielającego klatkę piersiową od jamy brzusznej przy stosowaniu tego rodzaju oddechu.



*Doskonały wierny to ten, kto wsłuchując się w swój oddech, staje się strażnikiem skarbu swego serca.*

**IBN AL-ARABI,**  
Objawienia mekkańskie



## Funkcja przepony

Przepona ma kształt dzwonu. Jej górna, wklęsła część jest wsunięta pomiędzy dolne żebra, natomiast część dolna, wypukła, tworzy sklepienie jamy brzusznej. Przepona jest względnie giętkim mięśniem i kiedy wdychasz powietrze, kurczy się i obniża, aby umożliwić rozszerzenie się płuc, natomiast przy wydechu ponownie unosi się do góry, aby wypchnąć na zewnątrz dwutlenek węgla. Im bardziej skurczysz przeponę podczas wdechu, tym większa ilość powietrza wpłynie do płuc i tym lepiej zostanie dotleniony cały Twój organizm, ze szczególnym uwzględnieniem komórek mózgowych. Natomiast im wyżej wzniesie się przepona przy wydechu, tym dokładniej zostaną usunięte z organizmu wszelkie szkodliwe substancje.





Już w trzynastym wieku wielki mistrz sufizmu Ibn alArabi wskazał na doniosłe znaczenie kontrolowania oddechu, mówiąc: „Pozwólm, by świadomość oddychania posłużyła nam za strażnika, nie wpuszczając do środka nikogo obcego”. Podobna zasada pojawia się w Wedach, starożytnych tekstach hinduizmu, które zostały zebrane i spisane pomiędzy X a XV w. p.n.e. To właśnie hinduscy guru, tacy jak Krishnamurti, Wiwekananda czy Maharishi, którzy w XX w. rozpowszechnili jogę na Zachodzie, wylansowali też dawne hinduskie techniki głębokiego oddychania, które do dziś są stosowane przez współczesnych ekspertów, w tym niektórych współpracowników *Sekretu*: Hale’a Dwoskina, Marie Diamond czy Mike’a Dooleya.

### ĆWICZENIE GŁĘBOKIEGO ODDYCHANIA

Ćwiczenie oddychania przeponowego jest pierwszym krokiem niezbędnym do optymalizacji Twoich relacji z uniwersalnym Prawem Przyciągania. Kiedy opanujesz tę technikę, przekonasz się, że więzi pomiędzy Twoim ciałem, mózgiem i umysłem stają się silniejsze, a wymiana informacji pomiędzy nimi robi się płynniejsza. Możesz wybrać którąkolwiek z technik propagowanych przez różne szkoły jogi, gdyż wszystkie opierają się na podobnych zasadach. Dla przykładu przedstawiamy tutaj ćwiczenie należące do praktyk hatha-jogi, pierwszego prądu duchowego, który poprzez pranajamę, czyli ćwiczenia oddechowe, nadał pełnemu oddychaniu transcendentalny charakter.

### ĆWICZENIE PRANAJAMY

W celu przeprowadzenia pierwszych prób musisz sobie znaleźć ciche i spokojne miejsce oraz przyjąć następującą pozycję:

Usiądź na poduszce leżącej na podłodze w pozycji kwiatu lotosu lub innej, zbliżonej. Wystarczy skrzyżować przed sobą nogi zgięte w kolanach i oprzeć dłonie na kolanach, starając się trzymać prosto plecy. Nie rób nic na siłę — musisz czuć się wygodnie.

**Wskazówka:** *Przed rozpoczęciem ćwiczenia rozluźnij maksymalnie mięśnie tułowia, rąk, twarzy i szyi.*

#### Ćwiczenie krok po kroku:

1. Zrób długi wydech, wydychając całe powietrze znajdujące się w płucach przez 5 sekund (lub licząc do pięciu), aż poczujesz, że płuca są całkiem opróżnione. Wstrzymaj oddech przez 2 do 3 sekund.
2. Zaczynij powoli wdychać powietrze, czując, jak wypełnia ono Twoje płuca.
3. Kontynuuj wdech, czując, jak powietrze popycha w dół przeponę i wypełnia pustą przestrzeń.
4. Poczuj, jak powietrze wypełnia również boki klatki piersiowej, rozszerzając żebra.





5. *Kontynuuj wdech, wypełniając powietrzem górną część klatki piersiowej aż do obręczy barkowo-obojęzycznej i wypychając na zewnątrz łopatkę i obojęczki.*
6. *Wstrzymaj oddech przez parę sekund.*
7. *Wyciągnij ręce na boki na wysokości ramion i wydychaj wolno powietrze w odwrotnej kolejności: najpierw z górnej części klatki piersiowej itd.*

**Rada:** Podczas wykonywania ćwiczeń postaraj się, aby Twój umysł skoncentrował się wyłącznie na oddychaniu, wyobrażając sobie drogę, jaką pokonuje powietrze we wnętrzu Twego ciała.



### *Uwaga natury anatomicznej*

*W rzeczywistości powietrze wchodzące przez tchawicę podczas wdechu może jedynie wypełnić pęcherzyki płucne. Powoduje to rozszerzenie się klatki piersiowej i nacisk na przeponę, żebra i przyległe tkanki mięśniowe, które naciągają się, ustępując miejsca dla rozszerzających się płuc. Stąd też tlen nie wypełnia bezpośrednio klatki piersiowej, lecz jest transportowany po całym organizmie przez system krwionośny. Tak więc kiedy eksperci i doradcy specjalizujący się w głębokim oddychaniu mówią, że powietrze dociera na przykład do brzucha czy klatki piersiowej, i proponują, żeby wyobrazić to sobie podczas oddychania, posługują się metaforą.*



### **Twój codzienny oddech**

Kiedy opanujesz metodę oddychania przeponowego, będziesz mógł ćwiczyć niemal w każdych warunkach. W codziennym życiu jest wiele sytuacji, które spokojnie na to pozwalają. Możesz trenować oddech przed położeniem się spać lub zaraz po wstaniu z łóżka, podczas ubierania się przed lustrem, w czasie przerwy w pracy, kiedy czytasz książkę, oglądasz telewizję itd. Można to robić podczas chodzenia (na przykład kiedy idziesz na zakupy lub na spacer), na stojąco (jadąc autobusem albo metrem), albo kiedy siedzisz za kierownicą auta i czekasz na zielone światło... Nieważne, że nie jesteś sam, albo że masz mało czasu, o ile tylko porządnie skoncentrujesz się na oddechu. Żeby jednak uniknąć niemiłych niespodzianek, postaraj się nie wyłączać całkiem uwagi, gdyż może się zdarzyć, że wysiądziesz nie na tym przystanku co trzeba, nie zauważysz, że światło zmieniło się na zielone, albo zapomnisz o jakimś sprawunku...



**Wskazówka:** *Dobrym sposobem na to, żeby nie zapomnieć o ćwiczeniu oddechu, jest zawieszenie w różnych miejscach karteczek, które będą nam o tym przypominać. Można napisać na takiej karteczce słowo „oddychanie” lub narysować coś, co będzie aluzją do ćwiczenia, i porozwieszać karteczki w odpowiednich miejscach w swoim pokoju, domu czy miejscu pracy. Zmieniaj jednak ich miejsce co jakiś czas, ponieważ kiedy przyzwyczaisz się do ich widoku, możesz przestać zwracać na nie uwagę.*

## 2. NAUCZ SIĘ KONCENTRACJI

Koncentracja to kierowany wolą proces umysłowy, który polega na skupieniu całej uwagi w sposób wyłączny na jednym jedynym temacie lub przedmiocie. Skoncentrowanie się na czymś wymaga odsunięcia od siebie jakiegokolwiek innej myśli czy okoliczności zewnętrznej mogącej zakłócić osiągnięcie tego stanu umysłowego, a później trwanie w nim. Jack Canfield, uznany ekspert w zakresie rozwoju osobistego, wniósł do *Sekretu* kilka pojęć, które bardziej szczegółowo opisał w swojej słynnej książce *Balsam dla duszy*. Opowiada on następującą historię:

„Pracując w salonie małego domku, w którym mieszkała trójka dorosłych i dwoje małych dzieci, chciałem osiągnąć wyższy poziom koncentracji. Byłem naprawdę zajęty, bardzo zajęty moją pracą. Osiągnąłem stan koncentracji pozwalający na zablokowanie prawie wszystkiego, tworząc w razie potrzeby wokół siebie pustkę, jak po przejściu tornada.”



Podobnie jak u Canfielda, kiedy jest zajęty pisaniem nowej książki, życie codzienne często wymaga od nas chwil dużego skupienia, które zarazem ćwiczą i polepszają zdolność koncentracji. Oto kilka zajęć ćwiczących koncentrację:

- Czytanie (prasy, książek itp.)\*.
- Studiowanie jakiegoś złożonego tematu.
- Zdawanie egzaminu.
- Czytanie instrukcji obsługi.
- Naprawa skomplikowanego urządzenia.
- Prowadzenie auta w trudnych warunkach.
- Uprawianie sportów z rakieta (tenis, padel, squash, ping-pong itp.)\*.
- Gra w szachy\*.
- Rozwiązywanie krzyżówek, szarad, sudoku i innych podobnych gier o wysokim stopniu trudności\*.
- Gry towarzyskie (bardziej skomplikowane gry, takie jak brydż, poker, Trivial Pursuit, Scrabble itp.)\*.

**Wskazówka:** *Spróbuj jak najczęściej wykonywać kilka z powyższych zajęć oznaczonych gwiazdką.*

## ĆWICZENIA TRENUJĄCE KONCENTRACJĘ

Istnieje wiele ćwiczeń polepszających koncentrację. Niektóre wywodzą się z dawnych tradycji Wschodu, głównie z jogi i buddyzmu zen, inne zostały opracowane później przez mistrzów i guru różnych epok, łącznie z obecną.

Podana poniżej lista zawiera ćwiczenia zalecane przez ekspertów w *Sekrecie* z uwagi na ich skuteczność i łatwość wykonania. Wybierz jedno lub więcej z nich i zacznij ćwiczyć. Jeśli początkowo masz trudności z ich prawidłowym wykonaniem, nie niecierpliw się i nie trać nadziei. I przede wszystkim nie przerywaj ani nie porzucaj ćwiczeń. Bądź wytrwały, a zobaczysz, że w końcu Ci się uda!

### CZARNY PUNKT

*To podstawowe ćwiczenie w trenowaniu koncentracji. Należy je opanować, zanim przejdzie się do następnych ćwiczeń.*

Narysuj na kartce czarną kropkę o średnicy około 3 cm i powieś ją na ścianie na wysokości 1,5 m. Usiądź naprzeciwko niej w odległości około 2 m. Rozluźnij mięśnie całego ciała i skup wzrok na czarnym punkcie. Nie myśl o niczym innym i ucisz wewnętrzny dialog. Koncentruj się coraz bardziej, nie wysilając wzroku. Patrz tylko uważnie na kształt znajdujący się przed Tobą.

Kiedy zdołasz utrzymać całkowitą koncentrację przez pięć minut, możesz przejść do ćwiczenia dodatkowego, które polega na powtórzeniu poprzedniego procesu przy zamkniętych oczach — wyobraź sobie ten sam czarny punkt z zamkniętymi oczami.



## SŁOWO PO SŁOWIE

Weź do ręki książkę i policz słowa w jednym z akapitów. Policz je ponownie, aby upewnić się, że otrzymany rezultat jest prawidłowy. Należy robić to w myślach, bez użycia głosu, zapisywania czy dotykania palcem lub ołówkiem dodawanych słów — za pomocą samego spojrzenia. Kiedy dojdiesz do wprawy i nie będzie Ci sprawiało trudności przeliczenie słów w jednym akapicie, przejdź do obliczania ich na całej stronie.

## LICZENIE DO TYŁU

Policz w myślach od stu do jednego (do tyłu). Powtarzaj ćwiczenie do czasu, aż uda Ci się je wykonać w sposób ciągły, bez przerw. Potem powtórz je jeszcze raz, ale odliczając co trzy (100, 97, 94... itd.). W dalszej kolejności można zmieniać sekwencję, odliczając co 5, co 7 itd. Lepiej, żeby były to liczby nieparzyste. Możesz powtórzyć ćwiczenie kilka razy z rzędu lub wrócić do niego przy innej okazji.

## DŹWIĘK W MYŚLACH

Wybierz jakieś słowo, które jest dla Ciebie w jakiś sposób inspirujące, lub dźwięk o głębokim brzmieniu (om, oum, mom itp.) i wymów go kilka razy po cichu. Następnie zamilknij, starając się usłyszeć ten sam dźwięk w myślach. Kiedy Ci się to uda, spróbuj powtarzać w wyobraźni ten sam dźwięk przez pięć minut, bez przerwy i nie rozpraszając się.

## BADANIE OWOCU I

Weź do ręki jakiś zwykły owoc (może to być jabłko, pomarańcza, banan itp.). Obejrzyj go ze wszystkich stron, skupiając na nim całą swoją uwagę. Nie rozpraszaj się, myśląc o jego smaku, pochodzeniu, cenie i innych elementach związanych z nim, ale obcych owocowi samemu w sobie. Przyglądaj mu się tylko, skoncentruj na nim całą swoją uwagę, nie myśląc o niczym innym. Zbadaj jego kształt i kolor, zaobserwuj szczegóły i to, co odczuwasz, trzymając go i dotykając.

## BADANIE OWOCU II

*Do tego ćwiczenia potrzebny nam będzie owoc (ten sam co w poprzednim ćwiczeniu lub inny, podobny). Zaczynij od oglądania i badania owocu przez jakieś dwie minuty. Następnie zamknij oczy i spróbuj przypomnieć go sobie w myślach ze wszystkimi szczegółami (możesz też spróbować wyobrazić sobie jego zapach i smak). Jeśli odtwarzany obraz staje się niewyraźny lub niepełny, otwórz oczy, spojrzysz na owoc i podejmij ćwiczenie ponownie, zamykając oczy.*



## BEZ SŁÓW

Weź jakiś zwykły i prosty przedmiot, może to być łyżka, długopis, klucz... Skoncentruj się na wybranym przedmiocie i zbadaj go uważnie wzrokiem, nie używając jednak w myślach słów do opisanego tego, co widzisz. Oznacza to, że nie możesz tworzyć w myślach słów lub zdań pomagających w opisanie kształtu czy innych szczegółów oglądanego przedmiotu. Na pierwszy rzut oka może się to wydawać łatwe, choć tak naprawdę to dosyć trudne ćwiczenie.

## UMYSŁOWA PRÓŻNIA

*To ćwiczenie można wykonywać dopiero po opanowaniu wszystkich poprzednich.*

Spróbuj utrzymać pustkę umysłową przez trzy minuty. Musisz narzucić swoim myślom i wyobrażeniom ciszę, oczyszczając z nich swój umysł, aby móc przejść do następnych ćwiczeń medytacyjnych. Prawdopodobnie osiągnięcie tego będzie dla Ciebie trudne i nie uda Ci się uzyskać całkowitej próżni umysłowej, ale pociesz się, że jeżeli doszedłeś do tego ćwiczenia, to i tak Twoja zdolność koncentracji jest wyższa od przeciętnej.



*Możesz zacząć bez niczego, od zera, znikąd. Zawsze jednak pojawia się droga.*

**MICHAEL BECKWITH,**  
mistrz doskonalenia umysłu

## 3. MEDYTACJA TRANSCENDENTALNA

Jedną z najbardziej rozpowszechnionych metod zastosowania głębokiej koncentracji jest tak zwana medytacja transcendentalna. Jej źródła należy szukać w religiach Wschodu, gdyż dąży się w niej do osiągnięcia wyższego stanu świadomości w poszukiwaniu wiedzy o samym sobie, oczyszczenia umysłu oraz doznania duchowego spokoju. Stan taki w hinduizmie i buddyźmie nazywa się *nirwaną*. Medytacja transcendentalna została rozpowszechniona na Zachodzie na przestrzeni ubiegłego stulecia dzięki naukom guru Paramahansy Joganandy i Maharishiego Maheshy Jogi. Ten ostatni zdobył szczególnie duży rozgłos wśród młodzieży lat sześćdziesiątych z uwagi na wpływ, jaki wywarł na członków zespołu *The Beatles*.

Podczas praktykowania tego rodzaju medytacji w zasadzie stosuje się identyczny proces jak ten, który opisaliśmy, mówiąc o głębokiej koncentracji, i stara się przy tym osiągnąć totalne skupienie uwagi na jednym konkretnym temacie (duchowym, mistycznym, religijnym itp.), który trzeba wcześniej dokładnie określić. Należy przy tym przyjąć postawę neutralnego obserwatora, zachowując dystans wobec wszelkich emocji i uczuć, jakie mogą się pojawić podczas



medytacji. Poza tym autonomiczne procesy fizjologiczne powinny zostać zredukowane do niezbędnego minimum, żeby uniknąć interferencji z ich strony.

Mimo że źródła medytacji transcendentalnej są związane z religią, funkcjonuje ona również jako technika czysto świecka i wykorzystywana jest często razem z ćwiczeniami jogi do treningu relaksacyjnego mającego na celu uzyskanie fizycznego i psychicznego odprężenia od napięć życia codziennego.



*Medytacja transcendentalna otwiera dostęp do nieskończonych pokładów energii, kreatywności i inteligencji, które znajdują się w głębi każdego człowieka.*

**MAHARISHI MAHESH YOGI,  
mistrz duchowy Beatlesów**

## **PIĘĆ ZALECEŃ DOTYCZĄCYCH MEDYTACJI**

Nie istnieje żaden temat szczególnie nadający się do medytacji, stąd też przedmiot medytacji można wybrać dowolnie, choć warto się skoncentrować na jakiejś kwestii duchowej i niemającej związku z problemami, z jakimi borykamy się na co dzień. Co ciekawe, przekonasz się, że dzięki medytacji po jakimś czasie ujrzysz swoje problemy z innej perspektywy, a nawet znajdziesz sposób na





stawienie im czoła czy ich rozwiązanie. Nie należy jednak nigdy zapominać, że podstawowym celem medytacji jest wyniesienie umysłu i świadomości na wyższy poziom duchowy.

Poszczególne szkoły i prądy hinduizmu nie różnią się co do podstawowych zaleceń mających ułatwić praktykowanie medytacji. Można je streścić w tych oto pięciu zaleceniach:

- \* *Poszukaj u siebie w domu spokojnego i cichego miejsca, w którym będziesz się dobrze czuł i gdzie nie będziesz narażony na to, że ktoś lub coś przerwie medytację. Miejsce to może się znajdować zarówno w pomieszczeniu, jak i na świeżym powietrzu.*
- \* *Przyjmij najwygodniejszą dla siebie pozycję ciała, pamiętając o tym, że podczas medytacji nie należy się ruszać. Spróbuj zastosować pozycję, którą można nazwać „klasyczną” i która jest zainspirowana jogą. W tym celu należy usiąść (najlepiej na podłodze) z wyprostowanymi plecami, rozluźnić całe ciało, skrzyżować przed sobą lekko podkurczone nogi, nie napinając mięśni. Pozycja musi być wygodna i naturalna. Takie ułożenie ciała ułatwia prawidłowe oddychanie i powolny przepływ myśli.*
- \* *Tak jak w przypadku koncentracji, również podczas medytacji należy skupić uwagę na jakimś przedmiocie lub szczególe, co pomaga w opróżnieniu umysłu z myśli i obrazów przeszkadzających w procesie medytacji. Jedni nauczyciele zalecają, żeby wyobrazić sobie zapaloną świecę lub jakiś inny obraz o konotacjach duchowych, inni preferują stosowanie mantry, czyli krótkiego dźwięku, który powtarza się jak litanie. Ważne, żeby wybrany element przyciągał Twoją uwagę, pozwalając skoncentrować całą aktywność umysłową na temacie wybranym do medytacji.*
- \* *Nie medytuj na siłę. Bądź spokojny i cierpliwy, nie denerwuj się, poczekaj, aż w Twoich myślach pojawi się temat wybrany do medytacji. Jeżeli będziesz się na siłę zmuszał do myślenia o nim, będziesz tak bardzo spięty, że osiągniesz wręcz przeciwny skutek. Nie da się medytować, kiedy człowiek jest zdenerwowany czy poirytowany.*
- \* *Bardzo prawdopodobne, że podczas medytacji pojawią się różne szokujące myśli, pojęcia czy obrazy, które mogą zakłócić jej tok. Pamiętaj, że to Ty jesteś twórcą wszystkich swoich myśli, nawet tych najgorszych lub najbardziej absurdalnych. Możliwe, że jakaś część Ciebie samego sprzeciwia się podjętej przez Ciebie decyzji o wstąpieniu na drogę rozwoju duchowego, próbując przeszkodzić w medytacji. Nie sprzeciwiaj się tego rodzaju myślom. Pozwól im płynąć, wzmacniając jednocześnie energię pozytywną, która pobudza Cię do medytacji, a przekonasz się, że zakłócenia zaczną powoli znikać.*

#### 4. ĆWICZ WIZUALIZACJĘ

Wizualizacja to zdolność dobrowolnego tworzenia obrazów myślowych. Niektórzy porównują wizualizację do śnienia na jawie, jednak w snach nie bierze udziału nasza wola, a jest ona podstawowym elementem wizualizacji. Nie chodzi też jedynie o wyobrażenie sobie jakiegoś obrazu, lecz o zobaczenie go w najmniejszych szczegółach, jakby siedziało się w kinie lub przed telewizorem, a zamknięte powieki spełniały funkcję ekranu. Nie jest to umiejętność łatwa do osiągnięcia i wymaga dogłębnego opanowania wcześniej zaprezentowanych technik umysłowych, pełnego zaufania do samego siebie oraz głębokiej wiary w moc Wszechświata.

Ostatecznym celem tych ćwiczeń, które stanowią kulminację Twojego treningu umysłowego, jest uzyskanie wizualizacji spełnienia Twojego pragnienia — czyli to, że zobaczysz siebie samego korzystającego w pełni z tego, o co prosisz Prawo Przyciągania. Zobaczysz na przykład siebie siedzącego za kierownicą wymarzonego sportowego samochodu, całującego kobietę, którą kochasz i której pragniesz, lub osiągniętego ogólnie uznany sukces w biznesie, sztuce, sporcie, studiach itp.



*Za pomocą wizualizacji możesz modelować swoje życie, charakter i okoliczności, przyciągając do siebie korzystne okazje, wybranych ludzi i wszystko to, czego tylko zapragniesz.*

**REMEZ SASSON,**

*Visualize and Achieve (Wizualizuj i osiągnij swoje cele)*

Zacznij od wybrania jakiegoś konkretnego przedmiotu lub tematu, starając się nie dopuszczać do siebie żadnych pojęć, obrazów czy myśli, które nie są z nim związane. Potem wykonaj serię ćwiczeń, które już opanowałeś, zaczynając od głębokiego oddechu, a kończąc na uzyskaniu „umysłowej pustki”. Dopiero potem spróbuj odtworzyć w myślach wybrany wcześniej przedmiot. Na początek powinno to być coś prostego. Oto kilka przykładów — możesz wybrać któryś z nich lub użyć czegoś innego, co sam wybierzesz, kierując się swoimi upodobaniami:

- \* Widok z okna Twojego pokoju.
- \* Jedna z roślin, jakie masz w domu lub w ogródku.
- \* Okładka ulubionej książki lub płyty.
- \* Któraś z części garderoby, które masz na sobie.
- \* Twoje dłonie (pamiętaj, żeby ich nie dotykać!).
- \* Wybrany pokój.
- \* Kurek w łazience.
- \* Zdjęcie rodzinne.
- \* Owoc, który lubisz.



**Wskazówka:** Wybierz któryś z elementów listy lub coś innego, pamiętając jednak, że musi to być coś, co dobrze znasz i co stosunkowo łatwo Ci będzie opisać.

Sposoby zalecane przez najbardziej uznanych ekspertów czy też przez różne szkoły lub prądy samodoskonalenia w celu uzyskania prawidłowej wizualizacji nie różnią się zbyt od siebie. Ogólnie przyjęta metoda postępowania składa się z następujących etapów:

### **METODA WIZUALIZACJI**

1. Na początek powinieneś przygotować się fizycznie i psychicznie w sposób, jaki zaleca się przy wszystkich ćwiczeniach doskonalenia umysłu: wybierz spokojne miejsce, przyjmij wygodną pozycję ciała, zastosuj głębokie oddychanie, rozluźnij mięśnie itd.
2. Wykonaj kilka oddechów przeponowych, potwierdzając równocześnie w myślach wybór przedmiotu do wizualizacji.
3. Zamknij oczy. Zrób to po wykonaniu wdechu, kiedy zatrzymujesz w pierśsiach całe zaczerpnięte powietrze.
4. Powtórz kilka razy nazwę wybranego przedmiotu — jakbyś go do siebie wzywał (możesz wymówić ją cichym głosem lub tylko w myślach).
5. Wyobraź sobie wybrany przedmiot. Na początku pojawiający się obraz może być niewyraźny lub zamazany, ale to nie szkodzi. Spróbuj utrzymać go przed oczami.
6. Jeżeli umknie, uświadom to sobie i zacznij od nowa.
7. Spróbuj wyobrazić sobie wybrany przedmiot dokładniej, ostrzej, przywołując coraz więcej szczegółów. Pomoże Ci to również w utrzymaniu go przed oczami.
8. Utrzymaj pełną wizualizację przez minutę lub dłużej.
9. Bez względu na to, czy uda Ci się spełnić poprzedni warunek, nadeszła chwila na zakończenie ćwiczenia: otwórz oczy, mrugnij kilkakrotnie powiekami i zrób kilka głębokich oddechów.
10. Powtórz kilka razy całe ćwiczenie, trenując trzy do czterech razy tygodniowo, aż do momentu, kiedy będziesz w stanie wykonać je bez większych trudności.



**Wskazówka:** kiedy wizualizowany obraz umknie Ci sprzed oczu, skieruj uwagę na swój oddech i skoncentruj się na nim przez chwilę. Nie pozwól, żeby jakaś inna myśl lub obraz zaprzętnęły Twoją uwagę. Po chwili powróć do wizualizowanego przedmiotu.



*Podczas wizualizacji, kiedy pożądaný obraz wyświetla się przed Twoimi oczami, myśl zawsze wyłącznie o ostatecznym rezultacie.*

**MIKE DOOLEY**

Pomimo swej nazwy wizualizacja nie jest ćwiczeniem wyłącznie wzrokowym. W miarę doskonalenia tej techniki powinieneś włączyć do ćwiczeń inne zmysły: słuch, dotyk, smak czy węch. Oczywiście nie będziesz w stanie doświadczyć wszystkich wrażeń zmysłowych podczas wizualizacji jednego przedmiotu, choćby dlatego, że rośliny nie wydają dźwięków, stół raczej nie nadaje się do jedzenia, a kurek w łazience nie pachnie. Powinieneś jednak spróbować wykorzystać podczas ćwiczeń choćby jeden czy dwa rodzaje dodatkowych wrażeń zmysłowych, gdyż okaże się to bardzo pomocne podczas wizualizacji Twojego pragnienia.

Dla przećwiczenia tego typu doznań możesz spróbować pobudzić każdy ze zmysłów w oddzielnym ćwiczeniu. Oto kilka sugestii:

#### **Słuch:**

Kapanie wody z niedomkniętego kranu  
Ruszający z miejsca motocykl  
Grzmoty podczas burzy  
Płacz dziecka  
Twoja ulubiona melodia

#### **Dotyk:**

Uczucie strumienia wody na skórze pod prysznicem  
Wodzenie palcem po arkuszu papieru ściernego  
Pocałunek ukochanej osoby  
Ukłucie igły  
Wkładanie stóp w Twoje najwygodniejsze pantofle

#### **Węch:**

Zapach włosów małego dziecka  
Aromat wina  
Zapach ulubionej zupy  
Zapach chlorowanej wody na basenie  
Woń jaśminu



**Smak:**

Twoje ulubione danie  
 Przejrzały owoc  
 Wiejska kielbasa  
 Kufel piwa w gorący dzień  
 Ostra papryka

**Wskazówka:** *Skoncentruj się wyłącznie na wrażeniach związanych ze zmysłem, nad którym pracujesz, pomimo tego, że będą im towarzyszyć obrazy.*

Kiedy opanujesz już te podstawowe ćwiczenia, możesz zacząć łączyć ze sobą wrażenia pochodzące z dwóch lub trzech różnych zmysłów. Wyobraź sobie na przykład swoje ulubione danie, próbując poczuć jednocześnie jego zapach i smak. Później możesz spróbować zrobić krok w stronę następnego etapu, używając do ćwiczeń prostych obrazów, które mają jednak dla Ciebie pewien ładunek emocjonalny. Dzięki nim po raz pierwszy znajdziesz się w wymiarze, w którym Twoje „ja” ma się złączyć z przedmiotem wizualizacji. Poniżej przedstawiamy dwa przykłady ćwiczeń najczęściej stosowanych w tego rodzaju treningach.

**ĆWICZENIE Z MORZEM**

Wyobraź sobie, że płyniesz łódką. Skoncentruj się na obserwowaniu otaczającego Cię morza. Obserwuj wyrzuszające się grzbiety fal, ich pienne grzywy targane wiatrem. Spróbuj rozróżnić kolory, jakie w różnych miejscach przybiera morska woda — niebieski, brunatny, zielonkawy — ich odcienie, słoneczne refleksy na tafli wody pomarszczonej powiewami wiatru. Popatrz, jak dziób łodzi pruje spienioną wodę, potem poobserwuj przez chwilę ślad pozostawiany za rufą.

Teraz nie jesteś już na łodzi, tylko w morzu. Unosisz się na lekko kołyszących Cię falach, temperatura jest przyjemna, woda pieści Cię i odpręża. Nagle czujesz, że fale przybierają na sile, z trudem utrzymujesz się na powierzchni, niebo zasnuwa się ciemnymi chmurami. Pojawiają się błyskawice, słychać grzmoty. Mocnymi wyrzutami nóg i ramion próbujesz przezwyciężyć siłę prądu wciągającego Cię w głąb morza. Woda zalewa Ci usta i nos, czujesz, że toniesz. Wtedy nagle wyczuwasz grunt pod stopami, czujesz dotyk piasku, możesz wyjść na brzeg. Twoje ciało powoli wynurza się z wody, Twoją skórę smagają zimne powiewy burzowego powietrza. Jesteś bezpieczny. W ten sposób kończy się ćwiczenie.

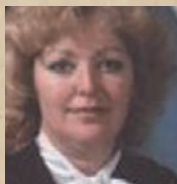
**ĆWICZENIE Z ROŚLINĄ**

Wyobraź sobie zakopane w ziemi ziarno, które niebawem ma zacząć kiełkować. Przyjrzyj się jego pomarszczonej skórce, dotknij jej, poczuć pod palcami jej teksturę. Zauważ wyrastające z ziarna pierwsze cienkie nitki korzonków, rosnący powoli delikatny kiełek, który z trudem toruje sobie drogę pośród życiodajnej ziemi. Wreszcie udaje mu się wychynąć na powierzchnię, czuje na sobie ciepło

promieni słonecznych, a potem wilgoć kropli deszczu. Kiełek zamienia się w maleńką łodyżkę, z której wyrastają listki. Łodyga pnie się do góry, robi się grubsza i sztywniejsza, wypuszcza gałązki, które pokrywają się liśćmi. Wyobraź sobie dorosłą roślinę, zaobserwuj pojawiające się tu i ówdzie pączki, które natychmiast otwierają się i przeobrażają w kwiaty. Zaobserwuj ich kolor, poczuj ich zapach. Zrób kilka kroków w tył, żeby zobaczyć roślinę z dalszej perspektywy — wraz z doniczką, grządką czy całym ogrodem, w którym się narodziła...

**Wskazówka:** *Przy pierwszych próbach możesz nagrać „scenariusz” jednego z podanych ćwiczeń lub jakiegoś podobnego albo poprosić kogoś, żeby go dla Ciebie nagrał. Ćwicz wizualizację, słuchając głosu płynącego z odtworzacza. Pomoże Ci to zapamiętać ćwiczenie i utrzymać niezbędną poziom koncentracji.*

Postaraj się, żeby wizualizacja zawierała jak najwięcej szczegółów, skoncentruj się na tym, żeby „zobaczyć” jej poszczególne etapy. Potem możesz przejść do wyobrażania sobie prostych sytuacji, w których to Ty jesteś głównym bohaterem, na przykład spaceru po parku albo jakiejś rutynowej czynności (ubieranie się, prowadzenie samochodu, jedzenie śniadania, proces golenia się, jeżeli jesteś mężczyzną, lub makijażu, jeżeli jesteś kobietą itp.). Zawsze powtarzaj po kilka razy to samo ćwiczenie, aż do chwili, kiedy Twój umysł w pełni je opanuje.



*Wizualizacja to możliwość cieszenia się swoimi marzeniami, jakby się już zrealizowały.*

**URSULA MARKHAM**

## **CZTERY WAŻNE RADY**

John Assaraf, ekspert w dziedzinie procesów umysłowych, jest wielkim entuzjastą wizualizacji i pozytywnych afirmacji. Zachęca do stosowania tych technik w sposób jak najbardziej dowolny i z zastosowaniem dużej dozy wyobraźni: „Twoje wizualizacje i afirmacje powinny skutecznie opisywać życie, jakim pragniesz żyć — pisze Assaraf na swojej stronie internetowej. — To Twoja własna wizja, możesz nakreślić ją na swój własny sposób. Baw się tym!”. Następnie wyjaśnia, że tego rodzaju kreatywna zabawa polega na ćwiczeniu wyobraźni w sposób naiwny, na tworzeniu wizji przyszłości i wizualizowaniu rzeczy i sytuacji, których nigdy dotąd nie widziałeś na oczy, a których chciałbyś doświadczyć. Stosowanie afirmacji nadaje wizualizacji większą moc. Mistrz Assaraf daje cztery podstawowe zalecenia, które pomogą nam poprawić zdolność wizualizacji.





**Weryfikuj i koryguj.** Powinieneś ciągle rewidować stawiane sobie cele i ich całościowy obraz, weryfikować afirmacje. To niekończąca się zabawa. Nakreśl od nowa przedmiot wizualizacji, zastanów się nad treścią afirmujących wypowiedzi — aż będziesz pewien, że w pełni oddają to, czego w danej chwili pragniesz. Cały proces musi podlegać nieustannej kontroli. Za każdym razem, kiedy zmienisz któryś ze swoich celów na ambitniejszy albo odrzucisz czy też odroczyysz realizację innego, powinieneś wprowadzić stosowne zmiany do wizualizacji i afirmacji, żeby były one zawsze zaktualizowane. To samo będziesz musiał zrobić, kiedy będziesz chciał dodać jakieś nowe życzenie lub zamiar — musisz odpowiednio sformułować nowy cel, żeby Twój umysł przesiąknął nim w należyty sposób.

**Doprowadź proces do końca.** Sprawdź, czy aby na pewno wystarczająco dopracowałeś scenariusz wizualizacji i listę pozytywnych afirmacji. Czy zostawiłeś coś na później albo zaniedbałeś któryś z aspektów procesu? Jeżeli stwierdzisz, że coś jest nie tak, powinieneś zadać sobie następujące pytanie: „Co mam na swoje usprawiedliwienie? Dlaczego nie zrobiłem tego tak, jak powinienem?”. Sposób, w jaki wykonałeś tę pracę, pokazuje, w jaki sposób robisz wszystko w życiu. Jeżeli chodzisz, powłócząc nogami, powinieneś zadać sobie pytanie: „Dlaczego? Co jest powodem tego, że robię coś albo że czegoś nie robię?”. To przyzwyczajenia sprawiają, że działasz zawsze w ten, a nie inny sposób!

**Zdecyduj się na dokonanie zmiany.** Możesz również zadać sobie inne pytania, na przykład: „W jaki sposób moje przyzwyczajenia wpływają na moją skuteczność i w ogóle na moje życie? Czy nie należałoby tu czegoś zmienić?”. Pamiętaj, że nie masz nic do stracenia — oczywiście poza różnymi starymi nawykami, które nie są Ci do niczego potrzebne — natomiast bardzo prawdopodobne, że możesz wiele zyskać!

**Zaangażuj się w proces zmiany.** Nie trać zapału, dzień w dzień dawaj z siebie wszystko, pracując nad przygotowaniem swych neuronów do zmiany sposobu myślenia. Możesz robić notatki (na przykład raz w tygodniu), żeby uzmysłowić sobie, na jakim etapie aktualnie się znajdujesz. Na bieżąco dodawaj do tych notatek komentarze dotyczące programu zmian, żeby każdorazowo umocnić się w postanowieniu dokonania zmiany; na przykład: „Pracuję nad budową solidniejszych podstaw dla moich sukcesów”.



**Nie użalaj się nad popełnionymi błędami. Użalaj się nad tym, ile okazji zmarnowałeś z obawy przed ich popełnieniem.**

**JACK CANFIELD,**  
*The Success Principles (Podstawy sukcesu)*

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**



*Idź za swoim szczęściem, a Wszechświat otworzy przed Tobą drzwi tam, gdzie dotąd były tylko ściany.*

JOSEPH CAMPBELL, amerykański znawca mitologii

Jesteś okruczem Wszechświata. Jego energia przepływa przez Ciebie. Współtworzysz wszystko to, co nazywamy Kosmosem. Twoje pragnienia, marzenia, obawy i lęki — właśnie one składają się na Twój świat.

Podstawowa zasada Prawa Przyciągania jest niezwykle prosta: Wszechświat przyciąga wszystkie Twoje myśli i zwraca je w postaci rzeczywistości w Twoim życiu.

Ten praktyczny podręcznik daje Ci niepowtarzalną okazję dokonania niesamowitych zmian. Wskaże Ci konkretne kroki, które pozwolą przeobrazić Twoje życie za pomocą pozytywnego myślenia. Wejź na drogę wytyczoną przez Rhondę Byrne i Brendę Barnaby w bestsellerach *Sekret* i *Więcej niż Sekret*.

Zastosuj Prawo Przyciągania — posłuż się praktycznymi radami i wskazówkami, które pozwolą Ci odmienić życie.

- Wizualizacje i afirmacje prowadzące do lepszego życia.
- Dieta dla zdrowego i aktywnego mózgu.
- Sposoby uzyskiwania pozytywnej energii.
- Świadome projektowanie własnej przyszłości.
- Wykorzystywanie mocy wyobraźni.

**BRENDA BARNABY** jest psycholożką, pisarką i dziennikarką. Specjalizuje się w badaniu oraz popularyzacji tematów związanych z możliwościami ludzkiego umysłu, a także z pochodzeniem i funkcjami wibracji mózgu. W pracy koncentruje się przede wszystkim na „uśpionych” lub mało wykorzystywanych zasobach energii umysłowych. Interesują ją także zdolności człowieka do odrzucania negatywnych wibracji czy dokonywania transformacji mających na celu osiągnięcie pełniejszego i bardziej satysfakcjonującego życia.

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

Nr katalogowy: 12714

Księgarnia internetowa:

<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:

0 801 339900

0 601 339900

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 34,90 zł

ISBN 978-83-246-4482-7



9 788324 644827