

KLUCZ DO PODŚWIADOMOŚCI

Paula Świątek

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Klucz do podświadomości](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
[ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Paula Świątek, rok 2010

Autor: Paula Świątek

Tytuł: Klucz do podświadomości

Data: 08.12.2011

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli 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 Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

Spis treści

Klucz do podświadomości

Od Autorki	5
Wstęp	7
Słowniczek	10
Trzy poziomy umysłu	18
Dwie osobowości mózgu	23
Centrum dowodzenia	25
Czym właściwie jest podświadomość?	28
Świadomość — program podświadomości	32
Świadomość i podświadomość — co je łączy, a co dzieli?	38
W świecie iluzji — natura świadomości	41
Jak działa podświadomość?	45
Podświadomość a misja duchowa	53
Głębia podświadomości	59
Co daje praca z podświadomością?	63
Filtry percepcyjne	66
Wewnętrzne zapotrzebowanie	73
Uwaga! Sabotaż!	74
Mechanizm psychocybernetyczny	76
Podświadome programy	80
Wyparcie i projekcja	83
Podświadome potrzeby	85
Wewnętrzne przyzwolenie	87
Podświadomy lęk	89
Emocje	91
Przekonania	93
Autopilot a zmiana przekonań	97
Prawdziwe możliwości	101
Słaby punkt umysłu podświadomego	104
I wszystko staje się jasne	108
Krok po kroku w stronę zmiany	111
Podstawowe narzędzia w pracy z podświadomością	114
Kreowanie trwałych zmian a podświadomość	116
Ile czasu potrzeba, by przeprogramować podświadomość?	117
Zakończenie	118

Spokój duszy

<u>Strefa Umysłu</u>	123
<u>Na początek</u>	125
<u>Życie pełne spokoju</u>	127
<u>Myśli pełne spokoju</u>	133
<u>Arkusze wewnętrznej równowagi</u>	136
<u>Arkusze 1</u>	136
<u>Arkusze 2</u>	137
<u>Arkusze 3</u>	138
<u>Emocje zrównoważone</u>	140
<u>Z daleka od stresu</u>	144
<u>Śmiech zamiast gniewu</u>	147
<u>Złość zneutralizowana</u>	149
<u>Pudełko</u>	151
<u>Lęk? Nie, dziękuję</u>	152
<u>Pożegnanie przeszłości</u>	153
<u>Uwolnienie i wybaczenie</u>	155
<u>Dobre rozwiązania</u>	157
<u>Harmonia i ład</u>	161
<u>Otoczenie pełne życzliwości</u>	164
<u>Relaks i odprężenie</u>	167
<u>Czas na wzmocnienie</u>	170
<u>Siła spokoju</u>	173
<u>Spokojnie i skutecznie</u>	175
<u>Energia spokoju drogą sukcesu</u>	177
<u>Kodeks Spokoju Ducha</u>	181
<u>Jak utrwalić w sobie siłę spokoju?</u>	183
<u>Deklaracje, karty, oświadczenia wzmacniające</u>	185
<u>Zakończenie</u>	187

Jak działa podświadomość?

Podświadomość to inteligencja, która nadzoruje labirynt wszystkich czynności biochemicznych. Jednocześnie jest miejscem, w którym zgromadzone są wszystkie przyzwyczajenia dotyczące sfery fizycznej i mentalnej. To wszystko, niczym megasystem bioinformacyjny, obsługuje nie tylko program operacyjny, ale i wszelkie dodatkowe pakiety oprogramowania, co wymaga niewyobrażalnej, nieosiągalnej dla świadomości liczby równocześnie podejmowanych działań na sekundę.

Ucząc się, nabieramy nawyków w wykonywanej czynności. Osiągając mistrzostwo w danej dziedzinie (bez względu na to, czy jest to nauka języka, nauka chodzenia, umiejętność prowadzenia samochodu czy gry na instrumencie muzycznym), osiągamy poziom zwany w NLP kompetencją nieświadomą – stan, w którym potrafimy wykonywać określone czynności z łatwością, niemalże bez zastanowienia, naturalnie, automatycznie.

Powielając określone zachowania w sferach związanych z funkcjonowaniem i egzystencją, stan kompetencji nieświadomej możemy nazwać przyzwyczajeniem – jest to stan, kiedy powtarzając daną czynność, osiągamy poziom, w którym wykonujemy ją per-

fekcyjnie, nie musząc jednocześnie koncentrować na niej świadomie uwagi. Dotyczy to nie tylko działań, sfery fizycznej, ale również sfery myśli. Regularnie wybierając określone myśli, odtwarzając te same obrazy, stany emocjonalne i scenariusze czynimy myślenie nawykiem, a ten z czasem zmienia się w przekonanie i determinuje określone, utarte reakcje i zachowania — stany fizyczne.

Poznaj podstawowe cechy podświadomości:

- Nie zna pojęcia czasu ani miary przestrzeni — jest poza czasem i poza fizyczną odległością.
- Odtwarza i realizuje komendy — zadania wyznaczone wystarczająco wyraźnie przez umysł świadomy.
- Lubi rytuały, kojarzy powtarzające się zjawiska.
- Nie zna ograniczeń, wszystko pojmuje jako realne i możliwe.
- Przemawia językiem intuicji.
- Przyjmuje fakty bezkrytycznie.
- Jest twórcza, kreatywna.
- Myśli obrazami, kojarzy je ze słowami i dopisuje znaczenie.
- Odczytuje mowę ciała, rzeczywistość.
- Zbiera informacje o świecie zewnętrznym poza świadomością.
- Porozumiewa się z otoczeniem bez udziału świadomości.

- Postrzega szczegóły, detale i łączy je w całość.
- Kreuje obrazy, działa poprzez wyobraźnię.
- Projektuje skojarzenia dopasowane do nabytych przekonań.
- Steruje wewnętrznymi procesami ciała, w tym odczuciami i reakcjami fizjologicznymi.
- Podsuwa odpowiedzi.
- Kieruje naszą uwagę na potencjalne szanse lub zagrożenia (metaprogram za zdobywanie, unikanie – nlp).
- Współgra z nadświadomością.
- Działa na zasadzie kompasu dbającego o zachowanie homeostazy, równowagi, zgodności między misją duchową, samooceną i nabytymi programami.
- Wpływa na stan emocjonalny, mentalność, nastawienie w stosunku do rzeczywistości.
- Nie zna pojęcia czasu – dla podświadomości zawsze istnieje tu i teraz – chwila obecna. Przyszłość jest tym, co się jeszcze nie wydarzyło, a więc nie istnieje. Przeszłość oznacza to, co już przeminęło. O ile to, co już nastąpiło, wciąż może mieć moc, tak jakby istniało nadal (jeśli bezustannie przetwarzamy w umyśle te same obrazy, przeżywamy na nowo związane z przeszłymi wydarzeniami stany emocjonalne), to to, co lokujemy w przyszłości, jest dla umysłu podświadomego abstrakcyjne i niepojęte.

- Niezależnie od sposobu, jaki wybierzemy, pracując nad przeprogramowaniem podświadomości (afirmacje, wizualizacje, mapy marzeń), pamiętajmy o tym, żeby formułować swoje cele w czasie teraźniejszym, a nie przyszłym. Dlatego tak ważne jest, by podczas programowania podświadomości posługiwać się afirmacjami w czasie: teraźniejszym (sugestie, afirmacje właściwe, uwalniające, akceptujące, wybaczące) i przeszłym (wybaczenie, uwalnianie, akceptacja). Nie stosujemy czasu przyszłego — każdy cel formułujemy tak, jakby istniał już w tym momencie.
- Nie działa metrycznie, nie zna pojęcia miary, odległości — ta ostatnia istnieje w świecie fizycznym i świadomości. Podświadomie myśląc o miejscu, już w nim jesteśmy, nie pokonujemy faktycznej drogi, jaką musimy przebyć w rzeczywistości.
- Lubi rytuały. Cechą podświadomego umysłu jest łatwość wprowadzania w trans poprzez powtarzające się czynności, rytmy, przy wykorzystaniu symboli, działanie światła, koloru. Zaklinanie podświadomości to umiejętność wprowadzania w stan autohipnotyczny. Zaszczepianie nowych sugestii i ich kotwiczenie w podświadomości umożliwia proces tworzenia skojarzeń z czynnościami powtarzаныmi lub symbolami. Podświadomie jesteśmy bardziej otwarci na nowe sugestie w hipnotyzującym, „nastrojowym” otoczeniu, różnym od tego kojarzonego z codziennymi nawykami i przyzwyczajeniami. Dzięki muzyce, kolorom, światłom, symbo-

lom (płomień, woda) wyciszamy świadomość, obniżając częstotliwość fal umysłu.

- Nie zna ograniczeń – dla podświadomego umysłu wszystko jest realne, możliwe. Ograniczenia istnieją wyłącznie w świadomości i w świecie materii. Podświadomość potrafi ujrzeć wszystko, wykorzystując moc wyobraźni, zaś to umysł świadomy koncentruje się na wyszukiwaniu logicznych rozwiązań uwzględniających wszystkie przeszkody, blokady, braki i zagrożenia. Jeśli świadomie postrzegamy coś jako niewykonalne, takie właśnie będzie. Jeśli natomiast otwieramy się na wszystkie rozwiązania, nastawieni na realizację celu, odpowiedzi – nowe rozwiązania zaczną pojawiać się same, podsuwane przez podświadomość, intuicję czy w formie olśnień.
- Wypełnia komunikaty, komendy świadomości. O czymkolwiek nie zechcesz pomyśleć i przekształcisz to w nawyk myślowy – twoja podświadomość stworzy to w umyśle jako rzeczywisty obraz. To umysł nieświadomy wykształcił świadomość, lecz świadomość poprzez skonkretyzowane decyzje, cele poparte determinacją, narzuca podświadomości racjonalny plan do realizacji.
- Nie ocenia – ocena leży w gestii świadomego myślenia. Świadomie uczymy się klasyfikować fakty jako dobre czy złe, słuszne, niesłuszne, prawe lub niemoralne. Jeśli świa-

domie nadasz znaczenie informacji, podświadomość potraktuje ją jako wyznacznik i wdroyż w życie zgodnie z twoją oceną. Dla podświadomości wszystko ma znaczenie równorzędne. To, w co chcemy wierzyć i w jaki sposób opisywać rzeczywistość, zależy wyłącznie od racjonalnych pobudek umysłu świadomego, wyrabianych na podstawie doświadczeń i wyciągniętych wniosków.

- Intuicja jest językiem podświadomości, wymykającym się racjonalnemu wytłumaczeniu. Często kwestionujemy to, czego nie możemy zrozumieć do końca, zbadać, usystematyzować. Mimo to — każdy człowiek i zwierzę są obdarzeni zmysłem intuicji. Jest ona instynktem pierwotnym ostrzegającym przed zagrożeniem, a podświadome informacje przekazywane głosem intuicji mają za zadanie chronić nas, zapewniać bezpieczeństwo, podsuwać skuteczne, proste rozwiązania i umożliwiać optymalne funkcjonowanie. Otwarcie na nią, słuchanie jej podszeptów, pojawiających się w formie przeczuc, snów, olśnień i znaków wyłapywanych w świecie zewnętrznym zawsze działa z korzyścią dla nas i naszego dobra.
- Komunikaty podświadomości to odczucia płynące z ciała, reakcje fizyczne, intuicja, symbolika snów.
- Zbiera informacje poza świadomością. Do świadomości dociera jedynie ułamek postrzeganych danych. Podświadomie

jesteśmy w stanie w ułamku sekundy zanalizować sytuację i podjąć odpowiednie działanie. Podobnie jest z wiedzą o nowo poznanych ludziach. Świadomie wiemy to, co zostanie ujawnione czy powiedziane. Jednak podświadomość analizuje pozostałe elementy – wygląd, ton głosu, szybkość oddechu i tym podobne, odczytując jedynie komunikaty niewerbalne. Podświadomie potrafimy wykryć każdą nieścisłość, nieprawdziwość w rozmówcy, choć świadomie nie jesteśmy w stanie wyjaśnić, w jaki sposób doszliśmy do swoich wniosków.

- Nie rozumie znaczenia „nie” – koncentruje się na sugestii, jakiej się poddajemy, przyjmując ją dosłownie. Tak więc nie mówimy: „nie chcę dłużej być samotny”, ale: „uwalniam się od poczucia samotności” lub: „w moim życiu jest mnóstwo miłości i zrozumienia”, „otaczają mnie wspaniali ludzie”. („Otaczam się wspaniałymi ludźmi”). Nie zaprzeczamy: „nie jestem już nieśmiały”, ale: „mam w sobie wystarczająco dużo wiary w siebie i odwagi”, „uwalniam się od nieśmiałości”, „jestem otwarty, zrelaksowany i pewny siebie”.
- Jest dosłowna – działa precyzyjnie według zaszczeplonych przekonań i sugestii.
- Nie ocenia, nie poddaje w wątpliwość słuszności przekonań. Werbalizując komunikaty i sugestie w kierunku podświadomości, starannie dobieramy więc słowa.

- Realizuje komendy — nie jest twórcą przekonań, urzeczywistnienia ich system. Zaszczepianie przekonań jest domeną świadomości. Ich realizacja należy natomiast do podświadomości.
- Posługuje się wielozmysłowym językiem — kompozycją obrazów, dźwięków, odczuć i emocji. Świadomość zaś korzysta z języka słów — jest to myślenie lingwistyczne.
- Działa na zasadzie projekcji (lustra). Przeglądamy się w świecie zewnętrznym, a to, co zauważamy, jest odbiciem naszego wnętrza. Najbardziej razi nas w innych to, czego w sobie nie lubimy, do czego nie chcemy się przyznać czy wyparte emocje. Interpretacje dopisywane przez nas innym rodzą się w nas samych, potwierdzając naszą mentalność, tożsamość, przekonania, wierzenia, nadzieje, lęki, marzenia i bolączki.
- Nigdy nie traci koncentracji. Zdolności zapamiętywania i przetwarzania informacji przez umysł nieświadomy są nieograniczone. Podświadomość nigdy nie zapomina, gromadzi wszystkie pobrane ze świata bodźce. Ma umiejętność budowania nowych połączeń neuronalnych, dzięki czemu wytwarza nowe ścieżki na starych mapach umysłu, urzeczywistniając nowe koncepcje, wytwarzając nawyki, schematy i przyzwyczajenia.
- Powiela schematy — nie tworzy wzorców reagowania, nie przypisuje znaczeń. Powiela schematy nabyte i utrwalone w przeszłości na podstawie dotychczasowych doświadczeń. Dla pod-

świadomości zawsze istnieje tylko „teraz”. „Teraz”, które trwało w przeszłości, jest dla niej tym samym „teraz” trwającym w teraźniejszości i będzie tym samym „teraz” w przyszłości.

Co daje praca z podświadomością?

Dla naszej podświadomości nie ma znaczenia, czy to, w co wierzymy, istniało i istnieje w naszym życiu, czy też nigdy się nie zdarzyło. Wszystko, co projektujemy sobie w umyśle, nasza podświadomość przyjmuje w taki sam sposób. Nasze wyobrażenia czy wewnętrzne motywy są dla niej równie realne i ważne jak wspomnienie rzeczywistych doświadczeń.

Realność, zasadność czy możliwość zaistnienia w rzeczywistości wizualizowanych zdarzeń są analizowane przez lewą półkulę mózgową i etykietowane jako wykonalne lub niewykonalne.

Nasze myśli wywołują odczuwalne emocje i reakcje organizmu, podobnie jak w czasie oglądania filmów czy doświadczania realnych sytuacji. Wewnętrzne motywy, pragnienia, lęki i obawy są dla nas równie odczuwalne i rzeczywiste jak emocje związane z naszą przeszłością. To, o czym myślimy najczęściej, regularnie powtarzane, staje się rzeczywistością.

Przyczyną dyskomfortu nie jest sama sytuacja, doświadczenia, wspomnienia czy fakty, ale nasz stosunek do nich, wewnętrzna projekcja i odbiór doznań. Podobnie jak w świecie zewnętr-

nym, to nie okoliczności decydują za nas, lecz robią to nasze wewnętrzne motywy i podświadome programy (podświadoma projekcja rezultatów i konsekwencji).

Myśli wywołują doznania fizyczne. Schematy myślowe mają bezpośredni wpływ na stan naszego zdrowia, wygląd i kondycję, a także na postawę, komunikację, samoocenę, działanie, zdolność do podejmowania decyzji i szereg innych czynników, z którymi codziennie mamy do czynienia.

Celem pracy z umysłem na poziomie podświadomym jest uzmysłowienie sobie wzorców myślowych oraz zastąpienie ich takimi, które wspierają realizację świadomie postawionych celów. Czyli jest to wykorzystanie swojego potencjału i umiejętność kreowania rzeczywistości odpowiedniej do naszych potrzeb.

Poprzez świadomą pracę w stanie obniżonych częstotliwości alfa i przy wykorzystaniu kilku prostych technik pracy z umysłem możemy dowolnie zmienić każdą ze swoich myśli, przekonań i programów. Możemy także wzmocnić i wykreować pożądane efekty, cele czy zamierzenia. Dzięki połączeniu świadomej pracy z mocą twórczej natury podświadomości jesteśmy w stanie:

- zmodyfikować traumatyczne wspomnienia — uzdrawianie przeszłości;
- uwolnić się od ograniczających przekonań;

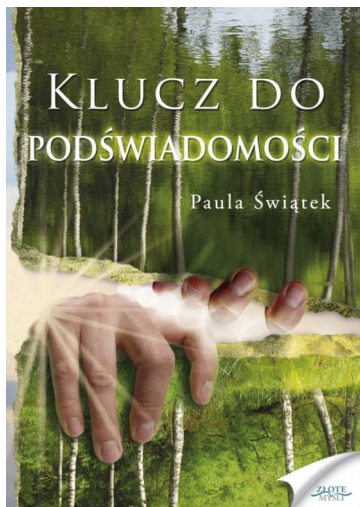
- zaszcześcić w sobie dowolne przekonanie;
- uzdrowić swoje relacje z ludźmi;
- wybaczyć;
- uwolnić się od destrukcyjnych układów;
- zmienić stosunek do własnej osoby, poprawić swoją samoocenę i samoakceptację;
- wpłynąć na procesy zachodzące w organizmie, sterować procesem autouzdrawienia;
- uwolnić się od nałogów;
- zmienić i wykształcić w sobie dowolny nawyk;
- rozwinąć umiejętność wykorzystywania intuicji;
- nauczyć się twórczego radzenia sobie z problemami w skali wykraczającej poza rozwiązania pochodzące z analizy lewej półkuli mózgowej;
- wykorzystać swój potencjał poprzez synchronizację lewej i prawej półkuli mózgowej;
- wykreować dowolny cel;
- określić swoją misję duchową;
- zaplanować swoją przyszłość zgodnie z własnymi potrzebami.

Świadomie nigdy nie przejmujemy całej mocy podświadomości. Należy to zaakceptować. Podświadomość zawsze będzie tą czę-

ścią umysłu, która wymyka się ograniczonym umiejętnościom „programu operacyjnego” świadomości.

Praca nad zmianą utartych wzorców jest jednak konieczna i obowiązkowa dla wszystkich, którzy chcą działać skutecznie i panować nad życiem, a nie poddawać się okolicznościom i wierzyć w przypadki.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Ludzie szukają sposobów, dzięki którym mogą zyskać większą perspektywę, uwolnić się od ograniczających przekonań, znaleźć sposób na wykorzystanie swojego wewnętrznego potencjału. Jest wiele dróg, które prowadzą do samorozwoju. Paula Świątek pisze o podświadomości, zwracając się przede wszystkim do ludzi, którzy rozpoczynają pracę z tym tematem. Gdybym miała podsumować ideę, którą chcę przekazać, brzmiałaby ona: „Weź sprawy w swoje ręce. Jesteś w pełni odpowiedzialny za swoje życie i możesz zdobyć wszystko. Pokonaj wewnętrzne ograniczenia, nie szukaj przyczyn w świecie zewnętrznym. Świat jest wyłącznie lustrem umysłu”. — Paula Świątek, autorka książki

Myśli wywołują doznania fizyczne. Schematy myślowe przyczyniają się bezpośrednio do stanu naszego zdrowia, wyglądu, kondycji, mają wpływ na postawę, komunikację, samoocenę, działanie, zdolność do podejmowania decyzji i szereg innych czynników, z którymi codziennie mamy do czynienia w kontekście własnej osoby. Celem pracy z umysłem na poziomie podświadomym jest uświadomienie sobie wzorców myślowych oraz zastąpienie ich takimi, które wspierają realizację świadomie postawionych celów. Czyli wykorzystanie swojego potencjału i umiejętność kreowania rzeczywistości odpowiedniej do naszych potrzeb. Praca nad zmianą utartych wzorców jest konieczna i obowiązkowa dla wszystkich, którzy chcą działać skutecznie i panować nad życiem, a nie — poddawać się okolicznościom i wierzyć w przypadki.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6664/klucz-do-podswiadoosci-paula-swiatek.html>