

dr Joe Dispenza

# JAK ZERWAĆ Z NAŁOGIEM BYCIA SOBĄ



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

NOWE WYDANIE  
WYMIEN UMYSŁ  
NA LEPSZY MODEL

SŁOWA UZNANIA DLA  
JAK ZERWAĆ Z NAŁOGIEM BYCIA SOBĄ:

Dr Joe Dispenza chce umożliwić ci odrzucenie negatywnych przekonań i zastąpienie ich pozytywnymi. Ta inteligentna, pouczająca, praktyczna książka pomoże ci stać się swoim najlepszym, najbardziej wolnym Ja, i umożliwi – jak ujmuje to dr Joe – „zrobić krok w stronę własnego przeznaczenia”.

– dr med. **Judith Orloff**

W książce *Jak zerwać z nałogiem bycia sobą* dr Joe Dispenza zgłębia energetyczne aspekty rzeczywistości przy pomocy solidnego podejścia naukowego i dostarcza czytelnikowi niezbędnych narzędzi, pozwalających wprowadzić istotne pozytywne zmiany w życiu. Każdy, kto przeczyta tę książkę i zastosuje opisane w niej kroki, odniesie korzyść z podjętych wysiłków. Jej nowatorskie treści przekazywane są językiem prostym i zrozumiałym dla każdego, składając się na przystępny przewodnik pozwalający dokonywać dogłębnych i trwałych zmian.

– dr **Rollin McCraty**,  
dyrektor ds. badań, Ośrodek Badawczy HeartMath

Dr Joe Dispenza napisał zajmujący i niezwykle przystępny podręcznik, który pozwoli ci zreorganizować swoją sieć mentalno-emocjonalną, zawiera proste, choć potężne przesłanie: twoje dzisiejsze myśli decydują o twym jutrzejszym życiu.

– **Lynne McTaggart**,  
autorka bestsellera *Eksperyment Intencjonalny*

*Jak zerwać z natłogiem bycia sobą* to potężna mieszanka najnowszych odkryć nauki i ich praktycznego wykorzystania, przedstawiona w postaci doskonałej recepty przydatnej w codziennym życiu.

Zgodnie z hierarchią wiedzy naukowej, kiedy nowe odkrycia zmieniają to, co wiemy o atomie, to zmienić musi się również to, co wiemy o człowieku i ludzkim mózgu. W czternastu zwięzłych rozdziałach, z których składa się niniejsza książka, dr Joe Dispenza – opierając się na doświadczeniu całego życia – pisze, że subtelne zmiany w sposobie korzystania z mózgu stanowią kwantowy klucz do korzystnych zmian zachodzących w ciele, życiu i związkach. W tym odpowiedzialnym, rzetelnym i praktycznym przewodniku, który warto mieć w zasięgu ręki, dr Joe metodycznie prezentuje łatwe do wykorzystania techniki, dzięki którym każdy ma okazję eksperymentowania z własnym polem kwantowym, aby samodzielnie przekonać się, co sprawdza się najlepiej.

Poczynając od skutecznych ćwiczeń uwydatniających sposób myślenia, który więzi nas w starych przekonaniach, aż po proste czynności wyzwalamy nas z ograniczających przekonań, niniejsza książka stanowi podręcznik udanego życia, który chcielibyśmy otrzymać już w pierwszej klasie. Jeśli zawsze wiedziałeś, że jesteś czymś więcej, niż to, co napisano w podręczniku biologii, ale odstrasza cię techniczny język nauki, to właśnie masz przed sobą znakomitą książkę, na którą czekałeś!

– **Gregg Braden,**

autor bestsellerów z listy *New York Timesa*:

*Głęboka prawda* i *Boska matryca*

Jako półemerytowany psycholog, od lat zajmujący się wieloma z tych kwestii, muszę przyznać, że (ta książka) prawdopodobnie zmieni przekonania, które od dawna pokutują w psychologii. Wnioski jakie wysnuwa dr Joe Dispenza znajdują potwierdzenie w neuronauce, stanowią wyzwanie dla dotychczasowego pojmowania tego, za kogo się uważamy i tego, co naszym zdaniem jest w ogóle możliwe. Książka błyskotliwa i inspirująca.

– dr **Allan Botkin**,  
psycholog kliniczny

Znajdujemy się w samym środku niebywałej nowej ery rozwoju osobistego, w której powstała efektywna pętla sprzężenia zwrotnego między najnowszymi odkryciami neuronauki i starożytnymi praktykami medytacyjnymi. Dr Joe Dispenza w nowej książce po mistrzowsku, a jednocześnie przystępnie wyjaśnia „trudne zagadnienia” dotyczące funkcjonowania naszego mózgu i ciała. Następnie wykorzystuje je praktycznie w czterotygodniowym programie gruntownej przemiany osobistej, wskazując, w jaki sposób możemy skorzystać ze strukturalnego programu medytacji, aby świadomie przekształcić sieć neuronową, ukierunkowując ją na kreatywność i radość.

– dr **Dawson Church**,  
autor książki *Myśli to materia*

Dr Joe Dispenza daje nam podręcznik, który uczy, jak stać się boskim stwórcą! Sprawia, że nauka o mózgu nabiera wymiaru praktycznego; pokazuje nam, jak wyzwolić się ze szponów własnych emocji i wieść życie w szczęściu, zdrowiu i obfitości, a także, jak w końcu wyśnić swoją rzeczywistość. Czekałem na tę książkę od dawna!

– dr **Alberto Villoldo**,  
autor bestsellera *Aktywuj pełną moc mózgu*

# JAK ZERWAĆ Z NAŁOGIEM BYCIA SOBĄ

dr Joe Dispenza

# JAK ZERWAĆ Z NAŁOGIEM BYCIA SOBĄ



SŁUCHAJ RADIA HAY HOUSE NA  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Kup księ

NOWE WYDANIE  
WYMIENŃ UMYŚL  
NA LEPSZY MODEL

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
OPRACOWANIE GRAFICZNE: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Ryszard Oślizło  
KOREKTA MERYTORYCZNA: Justyna Jaworska

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8171-438-9

Tytuł oryginału: *Breaking the Habit of Being Yourself*

Copyright © 2012 by Joe Dispenza  
Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomyśły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Kup książkę

*Dla Robi*



# SPIS TREŚCI

---

Słowo wstępne – dr med. Daniel G. Amen .....	13
Wprowadzenie. Największym nałogiem, z jakim możesz zerwać, jest nałóg bycia sobą .....	17
CZĘŚĆ PIERWSZA Nauka o tobie	
Rozdział pierwszy Kwantowe ty .....	35
Rozdział drugi Przekraczanie swego otoczenia .....	79
Rozdział trzeci Przekraczanie swego ciała .....	97
Rozdział czwarty Przekraczanie czasu .....	139
Rozdział piąty Przetrawianie a tworzenie .....	153
CZĘŚĆ DRUGA Mózg i medytacja	
Rozdział szósty Trzy mózgi: Od myślenia przez działanie do istnienia .....	185
Rozdział siódmy Luka .....	215
Rozdział ósmy Medytacja, odczarowanie mistyczności i fale przyszłości .....	251
CZĘŚĆ TRZECIA Krok ku nowemu przeznaczeniu	
Rozdział dziewiąty Proces medytacyjny: Wprowadzenie i przygotowanie .....	303
Rozdział dziesiąty Otwórz się na swój stan twórczy ( <i>Tydzień pierwszy</i> ) .....	315
<i>Krok 1 Indukcja</i> .....	316

---

Rozdział jedenasty	Zredukuj nałóg bycia sobą ( <i>Tydzień drugi</i> ) .....	323
	<i>Krok 2 Rozpoznanie</i> .....	324
	<i>Krok 3 Przyznanie się i deklaracja</i> .....	332
	<i>Krok 4 Powierzenie się</i> .....	339
Rozdział dwunasty	Zdemontuj swe zapamiętane dawne Ja ( <i>Tydzień trzeci</i> ) .....	347
	<i>Krok 5 Obserwacja i przypominanie</i> .....	347
	<i>Krok 6 Przekierowanie</i> .....	354
Rozdział trzynasty	Stwórz nowy umysł na potrzeby nowej przyszłości ( <i>Tydzień czwarty</i> ) .....	361
	<i>Krok 7 Tworzenie i trening</i> .....	361
Rozdział czternasty	Demonstracja i przejrzystość: Życie w nowej rzeczywistości .....	383
Postówie. Wniknij we własne Ja .....		395
Aneks A. Indukcja „Części ciała” ( <i>Tydzień pierwszy</i> ) .....		401
Aneks B. Indukcja „Zalewająca woda” ( <i>Tydzień pierwszy</i> ) .....		405
Aneks C. Medytacja kierowana: Składanie wszystkiego w jedną całość ( <i>Tygodnie od drugiego do czwartego</i> ) .....		407
Podziękowania .....		415
O Autorze .....		419
Przypisy .....		423



## SŁOWO WSTĘPNE

Twój mózg ma swój udział we wszystkim, co robisz, łącznie z myśleniem, czuciem, działaniem i relacjami z innymi ludźmi. To narząd osobowości, charakteru, inteligencji i każdej podejmowanej przez ciebie decyzji. Dwadzieścia lat pracy polegającej na obrazowaniu dziesiątek tysięcy mózgów pacjentów z całego świata przekonało mnie, że kiedy mózg jest sprawny, *człowiek* jest sprawny, a kiedy z mózgiem jest coś nie w porządku, to najprawdopodobniej również w życiu człowieka coś będzie nie w porządku.

Mając zdrowszy mózg, jesteśmy szczęśliwsi, fizycznie zdrowsi, bogatsi i mądrzejsi, a także podejmujemy lepsze decyzje, dzięki którym odnosimy większe sukcesy i żyjemy dłużej. Kiedy mózg z jakiegoś powodu nie jest zdrowy – na przykład wskutek urazu głowy albo traumy emocjonalnej z przeszłości – ludzie są smutniejsi, bardziej chorzy, biedniejsi, mniej mądrzy, a także odnoszą mniej sukcesów.

Na przykład ja dorastałem razem ze starszym bratem, który nieustannie mną pomiałał. Ciągłe odczuwane napięcie i lęk wzmagaly we mnie niepokój, prowadziły do powstawania wzorców myślowych przenikniętych bojaźnią i kazały utrzymywać

stan wiecznej czujności, bo nigdy nie wiedziałem, kiedy może zdarzyć się coś złego. Ten strach stał się przyczyną długotrwałej nadczynności w mózgowych ośrodkach lęku, z którą udało mi się poradzić sobie dopiero w późniejszym życiu.

Dzięki książce *Jak zerwać z nałogiem bycia sobą* mój kolega, dr Joe Dispenza pomoże ci zoptymalizować zarówno „sprzęt” (hardware), jak i „oprogramowanie” (software) twojego mózgu, abyś mógł osiągnąć nowy stan umysłu. Książka ta opiera się na mocnych podstawach naukowych, a jej autor przekazuje swą wiedzę życzliwie i mądrze, podobnie jak w nagrodzonym filmie *What the BLEEP Do We Know!?* i w swej pierwszej książce *Evolve Your Brain*.

Mimo że porównuję mózg do komputera, na który składa się zarówno sprzęt, jak i oprogramowanie, to jednak sprzęt (rzeczywiste fizyczne funkcjonowanie mózgu) nie jest oddzielony od oprogramowania, czyli ciągłego programowania i przekształcania, które trwa przez całe nasze życie. Wywierają na siebie nawzajem zasadniczy wpływ.

Większość z nas przeżyła kiedyś jakąś traumę i teraz każdego dnia zmagają się z pozostałymi po niej bliznami. Oczyszczenie się z tych doświadczeń, które stały się częścią struktury mózgu, może wyrzucić na nas niezwykle uzdrawiające skutki. Oczywiście rozwinięcie zdrowych dla mózgu nawyków, takich jak właściwa dieta, ćwiczenia fizyczne i określone substancje odżywcze, są nieodzowne dla dobrego funkcjonowania mózgu. Ale oprócz tego, w każdej chwili twoje myśli wywierają na mózg potężny uzdrawiający efekt – albo też działają na twoją szkodę\*. To samo odnosi się do minionych doświadczeń, które mogą zostać zakodowane w mózgu.

Badanie, jakie prowadzimy w Amen Clinics, nosi nazwę „obrazowanie mózgu metodą SPECT”. SPECT (ang. *Single*

*Photon Emission Computed Tomography* – tomografia emisyjna (pojedynczego fotonu) to metoda badawcza z dziedziny medycyny nuklearnej polegająca na pomiarze przepływu krwi i obserwacji wzorców aktywności mózgu. Różni się ona od tomografii komputerowej i obrazowania metodą rezonansu magnetycznego, przy pomocy których bada się anatomię mózgu, ponieważ metodą SPECT bada się sposób funkcjonowania mózgu. Efekty naszej pracy z wykorzystaniem metody SPECT – obecnie ponad siedemdziesiąt tysięcy skanów – są dla nas źródłem bardzo wielu życiowych lekcji na temat mózgu, na przykład:

- urazy mózgu mogą zniszczyć człowiekowi życie,
- alkohol nie jest zdrowy, a skany SPECT często pokazują znaczące uszkodzenia mózgu wywołane alkoholem,
- wiele rutynowo zażywanych leków, takich jak popularne leki przeciwlękowe, wpływa niekorzystnie na mózg,
- choroby, takie jak choroba Alzheimera, zaczynają się rozwijać w mózgu już dziesiątki lat przed wystąpieniem ich pierwszych objawów.

Skany SPECT nauczyły nas również, że jako społeczeństwo musimy traktować mózg z większą miłością i szacunkiem, i że pozwalanie dzieciom na uprawianie sportów kontaktowych, takich jak piłka nożna i hokej, to niezbyt mądry pomysł.

Jedną z najbardziej ekscytujących rzeczy, jakich się nauczyłem, jest to, że ludzie mogą dosłownie zmienić swój mózg i swoje życie, rozwijając i regularnie praktykując zdrowe dla mózgu nawyki, na przykład korygowanie negatywnych przekonań i stosowanie medytacji, takich, które proponuje dr Dispenza.

W jednej z serii opublikowanych przez nas badań praktyka medytacyjna, podobna do tych, które zaleca dr Dispenza, pobudziła przepływ krwi do kory przedczołowej, będącej

najbardziej rozważną częścią ludzkiego mózgu. Po ośmiu tygodniach codziennej medytacji kora przedczołowa w stanie spoczynku była silniejsza, a pamięć badanych osób lepsza. Istnieje wiele sposobów uzdrawiania i optymalizowania mózgu.

Mam nadzieję, że tak jak ja, poczujesz „zazdrość o mózg” i zechcesz poprawić jego funkcjonowanie. Nasza praca związana z obrazowaniem mózgu całkowicie odmieniła moje życie. Krótko po tym, jak zacząłem zamawiać skany SPECT, co miało miejsce w 1991 roku, postanowiłem przyjrzeć się własnemu mózgowi. Miałem wówczas trzydzieści siedem lat. Kiedy ujrzałem jego toksyczny, nierówny wygląd, wiedziałem, że nie jest to zdrowy mózg. Przez całe swoje życie rzadko piłem alkohol, nigdy nie paliłem ani nie zażywałem narkotyków. Dlaczego więc mój mózg wyglądał aż tak źle? Zanim naprawdę zrozumiałem, od czego zależy zdrowie mózgu, miałem wiele złych nawyków. Jadłem dużo fast foodów, piłem dietetyczne napoje gazowane, często sypiałem tylko cztery do pięciu godzin na dobę i nosiłem w sobie niezagojone rany z przeszłości. Nie ćwiczyłem, ciągle czułem się zestresowany i miałem prawie czternaście kilogramów nadwagi. To wszystko wyrządzało mi krzywdę i to niemałą.

Na ostatnim skanie mój mózg wygląda zdrowiej i *znacznie* młodziej niż dwadzieścia lat temu. Dosłownie odmłodził – i takie same zmiany mogą zajść również w twoim mózgu, kiedy zdecydujesz się zadbać o niego w odpowiedni sposób. Po ujrzeniu pierwszego skanu swojego mózgu, chciałem poprawić jego stan. Tobie zaś może w tym pomóc ta książka.

Mam nadzieję, że jej lektura sprawi ci tyle samo przyjemności, ile dała jej mnie.

– dr med. **Daniel G. Amen**,  
autor *Change Your Brain, Change Your Life*



# WPROWADZENIE

Największym nałogiem,  
z jakim możesz zerwać,  
jest nałóg bycia sobą

Kiedy myślę o tych wszystkich książkach na temat tworzenia takiego życia, jakiego pragniemy, zdaję sobie sprawę, że wielu z nas wciąż poszukuje metod opartych na solidnych podstawach naukowych – takich, które naprawdę działają. Jednak nowe badania dotyczące mózgu, ciała, umysłu i świadomości – a także kwantowy skok w rozumieniu fizyki – sugerują większe możliwości postępu w kierunku realizacji swego prawdziwego wrodzonego potencjału.

Jako czynny chiropraktyk, prowadzący klinikę zintegrowanej opieki medycznej, w której panuje duży ruch, a także jako wykładowca w dziedzinie neuronauki, funkcji mózgu, biologii i chemii mózgu, korzystam z przywileju bezpośredniego dostępu do niektórych z tych badań – nie tylko dzięki studiowaniu wyżej wymienionych dziedzin, ale także poprzez obserwację efektów nowej nauki, z których korzystają zwykli

ludzie, tacy jak ty i ja. Właśnie teraz możliwości tej nowej nauki stają się rzeczywistością.

W rezultacie byłem świadkiem niezwyklej zmian dotyczących zdrowia i jakości życia, a zachodzących pod wpływem prawdziwych zmian w ludzkim umyśle. Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat miałem okazję rozmawiać z wieloma ludźmi, którzy pokonali poważne choroby uznawane albo za śmiertelne, albo przewlekłe. We współczesnym modelu medycyny takie przypadki wyzdrowienia nazywa się „spontaniczną remisją”.

Niemniej, po dogłębnym przyjrzeniu się ich drodze wewnętrznej, stało się dla mnie jasne, że silnym elementem wpływającym na ten proces był umysł – a zachodzące w ich ciałach zmiany fizyczne nie były jednak aż tak spontaniczne. Odkrycie to pomogło mi w studiach doktoranckich dotyczących obrazowania mózgu, neuroplastyczności, epigenetyki i psychoneuroimmunologii. Uznałem po prostu, że w mózgu i w ciele musi zachodzić coś, na zbadaniu czego warto się skupić, a następnie to powtórzyć. W niniejszej książce chciałbym podzielić się częścią tego, czego się nauczyłem i wykazać – poprzez przyjrzenie się wzajemnym powiązaniom łączącym umysł i materię – w jaki sposób można wykorzystać te zasady nie tylko w odniesieniu do ciała, ale do każdego aspektu życia.

## Nie tylko wiedzieć, ale i znać sposób

Wielu czytelników mojej pierwszej książki *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind* wyrażało tę samą szczerą i płynącą z głębi serca prośbę (oraz liczne pozytywne opinie),



jak na przykład osoba, która napisała: „Naprawdę podobała mi się pańska książka; przeczytałem ją dwukrotnie. Jest bardzo naukowa, dokładna i inspirująca, ale czy może mi pan powiedzieć, *jak* to zrobić? *Jak* rozwinąć swój mózg?”.

W odpowiedzi, zacząłem prowadzić serię warsztatów, podczas których uczyłem, w jaki sposób każdy może praktycznie wprowadzać zmiany na poziomie umysłu i ciała, aby uzyskać trwałe efekty. W rezultacie widziałem, jak ludzie doświadczają niewyjaśnionych uzdrowień, uwalniają się od starych ran mentalnych i emocjonalnych, rozwiązują tak zwane beznadziejne problemy, tworzą nowe okazje i doświadczają wspaniałego bogactwa, by wymienić tylko kilka efektów. (Na stronach niniejszej książki poznasz niektóre z tych osób).

Nie musisz czytać mojej pierwszej książki, żeby przetrwać materiał zawarty w tej. Jeśli jednak nieobce są ci rezultaty mojej pracy, to książkę *Jak zerwać z nałogiem bycia sobą* napisałem tak, by mogła służyć jako praktyczne uzupełnienie do *Evolve Your Brain*. Moją intencją było napisanie tej książki w sposób prosty i przystępny. Czasami jednak będę zmuszony przedstawić pewne elementy wiedzy, które posłużą jako wstęp do szerszego omówienia jakiegoś pojęcia. Ma to na celu stworzenie realistycznego, skutecznego modelu osobistej transformacji, który pomoże ci zrozumieć, jak człowiek może się zmienić.

*Jak zerwać z nałogiem bycia sobą* stanowi wynik jednej z moich pasji – szczerzy wysiłek mający na celu odczarowanie mistycyzmu, tak aby każdy rozumiał, że w zasięgu ręki posiadamy wszystko, co jest nam potrzebne do wprowadzenia znaczących zmian w swoim życiu. Teraz nie tylko chcemy „wiedzieć”, ale chcemy też „poznać sposób”. *Jak* wykorzystać i przystosować do własnych potrzeb zarówno wyłaniające się

koncepcje naukowe, jak i starać się jak świat mądrość, aby wieść udane i bogatsze życie? Kiedy uda nam się połączyć kropki odkryć naukowych na temat natury rzeczywistości i kiedy pozwolimy sobie na zastosowanie tych zasad na co dzień, to każdy z nas stanie się zarówno mistykiem, jak i naukowcem we własnym życiu.

Zachęcam więc do eksperymentowania ze wszystkim, czego można dowiedzieć się z lektury tej książki, a także do obiektywnej obserwacji rezultatów. Mam na myśli to, że jeśli podejmiesz wysiłek, aby zmienić swój wewnętrzny świat myśli i uczuć, to z twojego otoczenia zaczną napływać do ciebie informacje zwrotne, dowodzące, że to twój umysł wywarł wpływ na twój świat zewnętrzny. Po cóż innego to robić?

Jeśli wykorzystasz informację intelektualną, nabytą jako *filozofię*, a następnie *zainicjujesz* tę wiedzę we własnym życiu, stosując ją wystarczająco często, aby ją po mistrzowsku *opanować*, to z filozofa staniesz się wtajemniczonym, a w końcu mistrzem. Czytaj dalej – istnieją rzetelne dowody naukowe, że jest to możliwe.

Bez ogródek proszę cię o zachowanie otwartego umysłu, abyśmy mogli zbudować – krok po kroku – koncepcje, które przedstawiam w niniejszej książce. Wszystkie te informacje przekazuję ci po to, żebyś coś z nimi zrobił – w przeciwnym razie byłaby to jedynie zwykła salonowa rozmowa, prawda? Kiedy otworzysz się na prawdziwą naturę świata i uwolnisz od głęboko zakorzenionych przekonań, przy pomocy których nawykłeś postrzegać rzeczywistość, powinno udać ci się ujrzeć owoce swoich wysiłków. Tego ci życzę.

Niech informacje zawarte na tych stronicach staną się dla ciebie inspiracją, dzięki której dowiedziesz sobie, że jesteś boskim stwórcą.



## ROZDZIAŁ DRUGI

# PRZEKRACZANIE SWEGO OTOCZENIA

Mam nadzieję, że zaczynasz już przyjmować do wiadomości koncepcję głoszącą, że subiektywny umysł wywiera wpływ na obiektywny świat. Być może jesteś nawet skłonny przyznać, że obserwator może wpływać na świat subatomowy i wywołać określone zdarzenie poprzez załamane fali energii pojedynczego elektronu w cząstkę. Być może wierzysz już także w omówione przeze mnie eksperymenty naukowe w mechanice kwantowej, które dowodzą, że świadomość w bezpośredni sposób kontroluje mikroskopijny świat atomów, ponieważ cząstki te składają się zasadniczo ze świadomości i energii. To właśnie fizyka kwantowa w akcji, prawda?

Możliwe jednak, że wciąż wahasz się co do koncepcji, zgodnie z którą umysł wywiera realny, wymierny wpływ na twoje życie. Być może zadajesz sobie pytanie: „Jak umysł może wpływać na większe wydarzenia, żeby zmienić moje życie? Jak mogę załamywać fale elektronów w określone zdarzenie zwane nowym doświadczeniem, które chcę przeżyć

w przyszłości?”. Nie zdziwiłbym się, gdybyś zastanawiał się nad swoją zdolnością do tworzenia doświadczeń życiowych w większym świecie rzeczywistym.

Moim celem jest pozwolić ci zrozumieć i przekonać się w praktyce, że mogą istnieć naukowe podstawy pozwalające uznać, iż myśli są w stanie tworzyć rzeczywistość. Niedowiarkom proponuję jednak przyjąć do wiadomości możliwość, że swoim sposobem myślenia bezpośrednio wpływają na własne życie.

## Trzymając się tych samych myśli i uczuć, tworzysz wciąż tę samą rzeczywistość

Jeśli jesteś w stanie uznać ten paradygmat za możliwy, to rozsądek nakazuje zgodzić się również, że możliwe jest co następuje: żeby stworzyć coś innego niż to, do czego przyzwyczyłeś się w swoim osobistym świecie, musisz zmienić swój rutynowy sposób myślenia i odczuwania na co dzień.

W przeciwnym razie, myśląc i czując wciąż tak samo, jak wczoraj i przedwczoraj, będziesz stale tworzyć te same okoliczności życiowe i doświadczać tych samych emocji, a co za tym idzie będziesz się z nimi identyfikować.

Zaryzykowałbym porównanie tej sytuacji do przysłowiowego chomika w kołowrotku. Ciągłe myślenie o swoich problemach (świadomie bądź nieświadomie), będziesz tworzyć coraz więcej trudności tego samego rodzaju. A może tyle *myślisz* o swych problemach, bo właśnie twoje myśli je stworzyły. Może twoje kłopoty *wydają* ci się takie realne, bo wciąż wracasz do tych znajomych wrażeń, które je stworzyły. Jeśli będziesz utożsamiać myśli i uczucia z okolicznościami życiowymi, to wciąż będziesz umacniać tę konkretną *rzeczywistość*.

Dlatego w kilku kolejnych rozdziałach chciałbym skupić się na tym, co konieczne, aby się *zmienić*.

## Aby się zmienić, wykrocz poza otoczenie, ciało i czas

Większość ludzi skupia się w swoim życiu na trzech rzeczach: na otoczeniu, ciele i czasie. Nie tylko się na nich skupiają, ale wręcz się z nimi *utożsamiają*. Żeby jednak zerwać z nałogiem bycia sobą, musisz *wykroczyć poza* swoje życiowe okoliczności, wykroczyć poza uczucia, które zakorzeniły się w twoim ciele, i zacząć żyć w nowej linii czasu.

Jeśli chcesz się zmienić, musisz utrzymywać w myślach swoje idealne Ja – wzór do naśladowania, inny i lepszy niż to „Ja”, które istnieje dzisiaj w twym obecnym otoczeniu, ciele i czasie. Każda wielka postać historyczna umiała tego dokonać, a ty możesz osiągnąć wielkość, gdy opanujesz koncepcje i techniki, które omówię w dalszej części tej książki.

W tym rozdziale skupimy się na tym, jak przekroczyć swoje otoczenie i przygotujemy grunt pod dwa kolejne rozdziały, w których omówimy, jak przekroczyć ciało i czas.

## Wspomnienia budują nasze wnętrze

Zanim zaczniemy mówić o tym, jak można zerwać z nałogiem bycia sobą, chciałbym odwołać się do zdrowego rozsądku. Jak rozpoczął się ten nałóg myślenia i odczuwania na jedną modłę?

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, napiszę teraz parę słów o mózgu – źródle naszych myśli i uczuć. Według aktualnych

teorii neuronauki struktura mózgu odzwierciedla wszystko, co *znamy* w swoim otoczeniu. Wszelkie informacje, jakie napływają do nas przez całe życie, w postaci wiedzy i doświadczeń, są przechowywane w połączeniach synaptycznych w mózgu.

Związki z *ludźmi*, różnorodne *rzeczy*, które znamy i posiadamy, *miejsca*, które odwiedziliśmy i w których mieszkaliśmy w różnych okresach życia oraz miriady *doświadczeń* zdobytych na przestrzeni lat – wszystko to współtworzy strukturę mózgu. Nawet szeroki wachlarz wyuczonych działań i zachowań powtarzanych w ciągu całego życia jest wpisany w skomplikowane zwoje istoty szarej.

Stąd wszystkie osobiste *doświadczenia z ludźmi i rzeczami* w różnych *okresach i miejscach* są dosłownie odzwierciedlone w sieciach *neuronów* (komórek nerwowych), tworzących nasz mózg.

Jakim mianem określamy te wszystkie „wspomnienia” o ludziach i rzeczach, których doświadczyliśmy w różnych miejscach i chwilach naszego życia? To nasze *otoczenie*. W znacznej mierze nasz mózg utożsamia się z otoczeniem – zapisem osobistej przeszłości, odzwierciedleniem przeżytego życia.

W ciągu dnia stale reagujemy na przeróżne bodźce – otoczenie pobudza różne obwody mózgowe. Wskutek tych niemalże automatycznych reakcji zaczynamy myśleć (i działać) zgodnie z otoczeniem. Gdy otoczenie każe nam myśleć, uaktywniają się te sieci komórek nerwowych, które odzwierciedlają wcześniejsze doświadczenia, już wdrukowane w naszym mózgu. W gruncie rzeczy, automatycznie myślimy w znany sposób, tak jak w przeszłości.

Skoro myśli decydują o twojej rzeczywistości, a myślisz wciąż tak samo (odzwierciedlając otoczenie), to dzień po dniu będziesz tworzyć wciąż tę samą rzeczywistość. Tak oto

wewnętrzne myśli i uczucia dokładnie dopasowują się do zewnętrznego życia, ponieważ to właśnie twoja zewnętrzna rzeczywistość – wraz z wszystkimi problemami, uwarunkowaniami i okolicznościami – wpływa na twój sposób myślenia i odczuwania w rzeczywistości wewnętrznej.

## Znajome wspomnienia każą nam powtarzać te same doświadczenia

Codziennie, kiedy spotykasz te same osoby (na przykład swojego szefa, współmałżonka i dzieci), robisz te same rzeczy (jedziesz do pracy, wykonujesz swoje codzienne obowiązki i odbywasz ten sam trening), odwiedzasz te same miejsca (ulubioną kawiarnię, sklep spożywczy i miejsce pracy) i patrzysz na te same rzeczy (swój samochód, dom, szczoteczkę do zębów, a nawet własne ciało), znajome wspomnienia związane ze znanym światem każą ci powtarzać te same doświadczenia.

Można powiedzieć, że otoczenie wręcz kontroluje twój umysł. Ponieważ neuronaukowa definicja *umysłu* brzmi: „mózg w działaniu”, regularnie odtwarzasz ten sam poziom umysłu, „przypominając” sobie, kim sądzisz, że jesteś, w odniesieniu do świata zewnętrznego. Twoja tożsamość staje się zależna od wszystkiego, co istnieje poza tobą, ponieważ utożsamiasz się z wszystkimi elementami składającymi się na twój świat zewnętrzny. Tak więc, obserwujesz swoją rzeczywistość przy pomocy umysłu, który się z nią utożsamia, a co za tym idzie, załamujesz nieskończone fale prawdopodobieństwa pola kwantowego w zdarzenia odzwierciedlające umysł, przy pomocy którego doświadczasz swego życia. Tworzysz wciąż to samo.

Być może nie wydaje ci się, aby twoje otoczenie i myśli były aż tak skostniałe i podobne do siebie, a rzeczywistość tak łatwo powielana. Ale kiedy weźmiesz pod uwagę, że mózg stanowi kompletny zapis twojej przeszłości, a umysł jest wytworem świadomości, to w pewnym sensie *myśłami możesz przez cały czas tkwić w przeszłości*. Reagując przy pomocy tego samego mózgowego „sprzętu”, który jest zgodny z tym, co pamiętasz, tworzysz poziom umysłu identyczny z przeszłością, ponieważ mózg automatycznie aktywizuje istniejące obwody, aby odzwierciedlić wszystko, co już wiesz i czego doświadczyłeś, a zatem to, co możesz przewidzieć. Według praw kwantowych (które mimo wszystko cię dotyczą), twoja przeszłość staje się przyszłością.

Zastanów się: kiedy myśli zaprzatają ci minione wspomnienia, możesz odtwarzać jedynie minione doświadczenia. Jako że to wszystko, co jest ci znane, skłania mózg do myślenia i odczuwania w znajomy sposób, w rezultacie tworząc znajome wyniki, wciąż na nowo powielasz swoje życie w znanej ci postaci. A ponieważ mózg utożsamia się z otoczeniem, każdego ranka zmysły podłączają cię do tej samej rzeczywistości i zapoczątkowują ten sam strumień świadomości.

Wszystkie przetwarzane przez mózg dane, których źródłem są zmysły (to znaczy, wzrok, węch, słuch, dotyk i smak), sprawiają, że utożsamia się on z wszystkim, co znajome w twojej rzeczywistości. Otwierasz oczy i wiesz, że osoba leżąca obok to twój współmałżonek, bo wspólnie przeżyliście część życia. Słyszysz szczekanie dobiegające zza drzwi i wiesz, że to twój pies chce wyjść na dwór. Bolać cię plecy i pamiętasz, że tak samo bolały cię wczoraj. Utożsamiasz zewnętrznego, znajomego świat z tym, za kogo się uważasz dlatego, że pamiętasz siebie w tym wymiarze, w tej określonej czasoprzestrzeni.



## Rutyna: Podłączenie do swego Ja z przeszłości

Co większość z nas robi każdego ranka po podłączeniu się do swojej rzeczywistości, kiedy już zmysły przypomną nam, kim jesteśmy, gdzie się znajdujemy i tak dalej? Cóż, pozostajemy podłączeni do tego Ja z przeszłości, realizując rutynowy, nieświadomy zestaw automatycznych zachowań.

Dla przykładu, prawdopodobnie budzisz się po tej samej stronie łóżka, jak zawsze wkładasz ten sam szlafrok, patrzysz w lustro, żeby pamiętać, kim jesteś i bierzesz prysznic – wszystko zgodnie z automatyczną rutyną. Później przygotowujesz się, żeby wyglądać tak, jak wszyscy spodziewają się, że będziesz wyglądać, i myjesz zęby w wyuczony sposób. Pijesz kawę z ulubionego kubka i jak zwykle jesz płatki śniadaniowe. Wkładasz kurtkę, którą zawsze nosisz i odruchowo ją zapinasz.

Następnie automatycznie jedziesz do pracy swoją utartą, wygodną trasą. W pracy robisz znajome, do perfekcji opanowane rzeczy. Widujesz się z tymi samymi ludźmi, którzy wzbudzają w tobie te same emocje, wskutek czego myślisz o nich zawsze w ten sam sposób, podobnie jak w ten sam sposób myślisz o pracy i o życiu.

Później spieszysz się do domu, żeby w pośpiechu coś zjeść i obejrzeć ulubiony program w telewizji, a potem szybko pójść spać, żeby następnego dnia zacząć wszystko od początku. Czy twój mózg w ogóle zmienił się w ciągu takiego dnia?

Dlaczego w głębi ducha oczekujesz, że w twoim życiu wydarzy się coś innego, skoro dzień w dzień myślisz w taki sam sposób, wykonujesz te same czynności i przeżywasz te same emocje? Czy nie tak brzmi definicja obłądki? Wszyscy kiedyś padliśmy ofiarą tego typu ograniczonego życia. Teraz rozumiesz już dlaczego.



## ROZDZIAŁ SIÓDMY

# LUKA

Pewnego dnia siedziałem na kanapie i zastanawiałem się, co to znaczy być szczęśliwym. Czując, że nie ma we mnie ani krzty radości, pomyślałem, że większość ważnych dla mnie ludzi natychmiast próbowałaby podnieść mnie na duchu. Wyobraziłem sobie, że słyszę: *Przecież tak bardzo ci się poszczęściło. Masz wspaniałą rodzinę i piękne dzieci. Odnosisz sukcesy jako chiropraktyk. Wygłaszasz wykłady przed tysiącami ludzi, podróżujesz po świecie, odwiedzasz niezwykle miejsca, wystąpiłeś w filmie What the BLEEP Do We Know!? i wielu osobom spodobało się twoje przesłanie. Napisałeś nawet książkę, która dobrze się sprzedaje.* Osoby te uderzyłyby we wszystkie odpowiednie struny emocjonalne i logiczne. Ale w moim odczuciu coś było nie tak.

Znalazłem się wówczas w takim punkcie swojego życia, że co weekend wygłaszałem jakiś wykład w innym mieście; czasem odwiedzałem dwa miasta w ciągu trzech dni. Uświadomiłem sobie, że jestem tak zajęty, że sam nie mam czasu żyć zgodnie z tym, czego nauczam.

Poczułem się wytrącony z równowagi, bo zacząłem dostrzegać, że całe moje szczęście pochodzi spoza mnie, a radość, którą odczuwałem, podróżując i wygłaszając wykłady, nie miała nic wspólnego z *prawdziwą* radością. Wydawało mi się, że aby czuć się dobrze, *potrzebuję* każdej osoby, rzeczy i miejsca w świecie zewnętrznym. Wizerunek, który prezentowałem światu, był uzależniony od czynników zewnętrznych. I kiedy akurat nie wygłaszałem żadnego wykładu, nie udzielałem wywiadu ani nie leczyłem pacjentów – a po prostu byłem w domu – czułem, że przepełnia mnie pustka.

Nie zrozumcie mnie źle; pod pewnymi względami to, co mnie otaczało, było wspaniałe. Wystarczyłoby zapytać słuchaczy moich wykładów, albo kogoś, kto widział, z jakim zaangażowaniem dopracowywałem swoje prezentacje podczas lotu samolotem, albo też jak na lotnisku bądź w holu hotelowym odpowiadałem na dziesiątki maili – każda z tych osób powiedziałaaby, że wyglądałem na całkiem zadowolonego.

Smutna prawda jest taka, że gdyby ktoś w tamtych chwilach zapytał o to samo *mnie*, prawdopodobnie odpowiedziałbym mniej więcej tak samo: *Tak, wszystko jest w najlepszym porządku. Idzie mi świetnie. Szczęściarz ze mnie.*

Ale gdyby ktoś trafił na jedną ze spokojniejszych chwil, kiedy wszystkie te bodźce mnie nie bombardowały, odpowiedziałbym zupełnie inaczej: *Coś nie gra. Czuję jakiś niepokój. Mam wrażenie, jakby nigdy nic się zmieniło. Czegoś mi brakuje.*

W dniu, w którym odkryłem główną przyczynę, dla której czułem się nieszczęśliwy, zdałem sobie również sprawę z tego, że potrzebuję świata zewnętrznego, żeby przypominał mi, kim jestem. Moja tożsamość uzależniona była od ludzi, z którymi rozmawiałem, od odwiedzanych miast, od moich

zająć w czasie podróży i od doświadczeń, których potrzebo-  
wałem, aby potwierdzić, że naprawdę jestem osobą o nazwi-  
sku Joe Dispenza. A kiedy w pobliżu nie było nikogo, kto  
mógłby wydobyć ze mnie tę osobowość znaną światu jako ja,  
nie byłem pewien, kim jestem. Właściwie przekonałem się,  
że te zewnętrzne oznaki mojego szczęścia były tylko reakcją  
na bodźce pochodzące ze świata zewnętrznego, które wywo-  
ływały we mnie określone uczucia. Wtedy zrozumiałem, że  
jestem całkowicie zależny od otoczenia i bodźców zewnętrz-  
nych, które wzmacniały moje emocjonalne uzależnienie. A to  
dopiero! Miliony razy słyszałem, że źródłem szczęścia jest  
nasze wnętrze, ale znaczenie tych słów nigdy wcześniej nie  
dotarło do mnie z taką siłą.

Tego dnia, gdy tak siedziałem na kanapie we własnym  
domu, wyjrzałem przez okno i do głowy przyszedł mi pe-  
wien obraz. Wyobraziłem sobie dwie dłonie, jedną nad dru-  
gą, a między nimi odstęp, lukę.

Dłoń u góry symbolizowała to, kim wydawało się, że je-  
stem, a dłoń na dole, to, kim wiedziałem w głębi ducha, że  
jestem naprawdę. Pojąłem wtedy, że ludzie żyją w swego ro-  
dzaju rozszczepieniu, jako dwie różne istoty – jako „ktoś, kim  
jesteśmy pozornie” i „ktoś, kim jesteście naprawdę”.

Ta pierwsza stanowi wizerunek, czyli fasadę, którą projek-  
tujemy na otoczenie. Obejmuje wszystko, co robimy, aby spra-  
wić na innych określone wrażenie. Ten aspekt naszego Ja  
obrazuje, jak chcielibyśmy być postrzegani przez innych ludzi.

To, kim jesteście naprawdę – aspekt naszego Ja symbolizo-  
wany przez dłoń na dole – to nasze poczucie siebie, szczegól-  
nie kiedy nic w naszym otoczeniu nas nie rozprasza. Aspekt  
ten obejmuje znajome emocje, kiedy nie zajmujemy się „ży-  
ciem” i jest tym, co o sobie ukrywamy.

## LUKA W TOŻSAMOŚCI



### TO, KIM JESTEŚMY POZORNIE

- Tożsamość, którą projektuję na otoczenie
  - To, za kogo chcę, żebyś mnie uważał
    - Fasada
  - Ideał dla świata

### TO, KIM JESTEŚMY NAPRAWDĘ

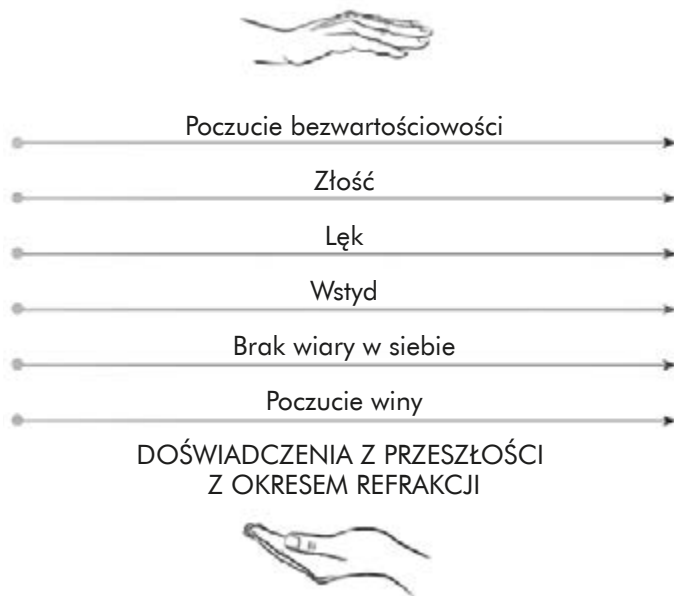
- To, jak się czuję
- To, kim naprawdę jestem
- To, jaki jestem w głębi ducha
  - Ideał dla własnego Ja



**Ryc. 7A.** Luka między tym, „kim jesteśmy naprawdę” i tym, „kim jesteśmy pozornie”

Kiedy ciało zapamiętuje nawykowe stany emocjonalne, takie jak poczucie winy, wstyd, złość, lęk, niepokój, przygnębienie, poczucie wyższości lub nienawiść, pojawia się luka między *tym, kim jesteśmy pozornie* i *tym, kim jesteśmy naprawdę*. Ten pierwszy wizerunek obejmuje to, jak chcemy być postrzegani przez innych. Ten drugi – to nasz stan bytu, kiedy nie mamy do czynienia z żadnymi ludźmi, rzeczami i doświadczeniami. Jeśli wystarczająco długo siedzimy beczynnie, zaczynamy coś czuć. To coś jest właśnie tym, kim jesteśmy naprawdę.

## WARSTWY ZAPAMIĘTYWANYCH EMOCJI, KTÓRE WYTWARZAJĄ LUKĘ



**Ryc. 7B.** Wielkość tej luki jest różna u różnych osób. „To, kim jesteśmy naprawdę” i „to, kim jesteśmy pozornie” jest oddzielone uczuciami zapamiętanymi przez nasze ciało w różnych chwilach na przestrzeni całego życia (w oparciu o doświadczenia z przeszłości). Im większa luka, tym większe uzależnienie od zapamiętanych emocji

Spowijają nas kolejne warstwy różnych emocji, składając się na naszą tożsamość. Aby pamiętać, kim, jak sądzimy, jesteśmy, musimy odtwarzać te same doświadczenia, by wciąż na nowo potwierdzać swoją osobowość i związane z nią emocje. Poczucie własnej odrębności budujemy, utożsamiając się ze swoim otoczeniem – z wszystkimi i wszystkim – by pamiętać, w jaki sposób chcemy ukazywać siebie światu.

To, kim jesteśmy pozornie, staje się fasadą osobowości, która w świecie zewnętrznym szuka przypomnienia, kim jest jako „ktoś”. Jej tożsamość jest całkowicie uzależniona od otoczenia. Ta osobowość robi, co tylko może, żeby ukryć, co naprawdę czuje albo żeby odpędzić od siebie to uczucie pustki: *Posiadam te samochody, znam tych ludzi, byłem w tych miejscach, umiem robić te rzeczy, mam te doświadczenia, pracuję w tej firmie, odnoszę sukcesy...* Jest właśnie tym, za kogo się uważamy w relacji ze wszystkim, co nas otacza.

Ale to coś zupełnie innego niż to, kim jesteśmy – jak się czujemy – bez stymulacji ze świata zewnętrznego: Uczucie wstydu i złości z powodu nieudanego małżeństwa. Lęk przed śmiercią i niepewność, czy istnieje życie pozagrobowe, wywołane stratą bliskiej osoby albo choćby ulubionego zwierzęcia. Poczucie niedoskonałości spowodowane naciskiem rodziców na perfekcjonizm i odnoszenie sukcesów za wszelką cenę. Poczucie stłumionego roszczenia wskutek dorastania w biedzie. Zamartwianie się, że ciało nie wygląda tak, żeby wywierać określone wrażenie w otoczeniu. Właśnie tego rodzaju uczucia pragniemy ukryć.

To, kim naprawdę jesteśmy, prawdziwe Ja, pozostaje ukryte za wyobrażeniem, które projektujemy na świat zewnętrzny. Nie możemy znieść ujawnienia tego Ja światu, więc udajemy, że jesteśmy kimś innym. Tworzymy sieć automatycznych programów, których celem jest ukrywanie naszych słabych punktów. W gruncie rzeczy kłamiemy na temat tego, kim jesteśmy, ponieważ wiemy, że dla takiej osoby nie ma miejsca w społecznych normach. To właśnie „nikt” – osoba, co do której wątpimy, by inni ją polubili i zaakceptowali.

Szczególnie w młodszy wieku, kiedy dopiero kształtuje się nasza tożsamość, odgrywamy tego rodzaju maskaradę.

Młodzi przymierzają różne tożsamości tak jak ubrania. Co więcej, sposób ubierania się nastolatków często w większym stopniu odzwierciedla to, kim chcą być, niż to, kim faktycznie są. Wystarczy zapytać dowolnego psychoterapeutę, specjalizującego się w pracy z młodzieżą, aby usłyszeć, że samopoczucie młodych ludzi można podsumować jednym słowem: *niepewność*. W rezultacie nastolatki i starsze dzieci szukają pociechy w konformizmie i w przynależności do jakiejś grupy.

Żeby świat nie dowiedział się, jaki naprawdę jesteś, ulegaj wpływom i dostosowuj się (bo wszyscy wiemy, co spotyka tych, których uznaje się za innych). Świat jest skomplikowany i przerażający, ale spraw, że będzie mniej straszny i znacznie prostszy, jeśli każdy będzie częścią jakiejś grupy. Wybierz swoją grupę. Wybierz swoją truciznę.

W końcu ta tożsamość zaczyna leżeć jak ułamek. Dorastasz do niej. A przynajmniej tak sobie powtarzasz. Brak pewności siebie często idzie w parze ze skrępowaniem. Mnożą się pytania: *Czy naprawdę taki właśnie jestem? Czy właśnie taki naprawdę chcę być?* Ale znacznie łatwiej jest zignorować te pytania, niż na nie odpowiedzieć.

## Tożsamość definiują doświadczenia życiowe. Wiele zajęć trzyma niechciane emocje na wodzy

Traumatyczne lub trudne doświadczenia przeżyte w młodym wieku zostawiły niezatarty ślad w psychice wielu ludzi. Uczucia towarzyszące różnym zdarzeniom przeżywanych w młodości przyczyniły się do ukształtowania naszej tożsamości. Spójrzmy prawdzie w oczy: wszyscy zostaliśmy naznaczeni wydarzeniami o silnym ładunku emocjonalnym. Wielokrotnie



wracając w myślach do jakiegoś doświadczenia, sprawialiśmy, że ciało przeżywało to zdarzenie raz za razem. Tak bardzo wydłużaliśmy okres refrakcji emocji, że zwykła reakcja emocjonalna przekształcała się w nastrój, nastrój w usposobienie, a w końcu usposobienie przeradzało się w cechę charakteru.

W młodości robimy wszystko, żeby – na chwilę – odsunąć od siebie te stare, głęboko zakorzenione emocje, skrzętnie zamiatając je pod dywan. Odurzamy się, nawiązując nowe znajomości, podróżując do nieznanymi miejsc, ciężko pracując, żeby dostać awans, ucząc się nowych umiejętności albo uprawiając nowy sport. Rzadko podejrzewamy, że motywacją do podejmowania wielu z tych zajęć są emocjonalne pozostałości po wcześniejszych zdarzeniach w naszym życiu.

Później wpadamy w wir wydarzeń. Chodzimy do szkoły, potem na studia, kupujemy samochód, przeprowadzamy się do innego miasta, stanu albo kraju, rozpoczynamy karierę, poznajemy nowych ludzi, zawieramy małżeństwo, kupujemy dom, mamy dzieci, hodujemy zwierzęta, być może się rozwodzimy, ćwiczymy na siłowni, angażujemy się w nowy związek, nabywamy nową umiejętność albo znajdujemy sobie nowe hobby... Wykorzystujemy każdy znany nam sposób w świecie zewnętrznym, żeby określić własną tożsamość i nie myśleć, jak się naprawdę czujemy. Wszystkie te doświadczenia są źródłem niezliczonych emocji, które odsuwają od nas wszelkie ukrywane uczucia. I przez pewien czas to działa.

Nie zrozumcie mnie źle. Wszyscy rozwijamy się dzięki swemu zaangażowaniu w różnego typu aktywność w trakcie dorastania. Aby osiągnąć w życiu wiele rzeczy, musimy opuszczać swe wygodne gniazdko i wykraczać poza znajome uczucia, które nas kiedyś określały. Oczywiście zdają sobie sprawę

z tej dynamiki życia. Ale jeśli nigdy nie będziemy pokonywać własnych ograniczeń, nieustannie dźwigając bagaż przeszłości, to zawsze nas w końcu dopadną konsekwencje, co zwykle zaczyna się około trzydziestego piątego roku życia (wiek ten może być zupełnie inny u różnych osób).

## Wiek średni: Seria strategii zapobiegających odgrzebywaniu raz pogrzebanych uczuć

Przed ukończeniem trzydziestu lub czterdziestu lat, kiedy nasza osobowość jest w pełni ukształtowana, mamy za sobą większość tego, co życie ma nam do zaoferowania. W rezultacie możemy z niezłym skutkiem przewidywać wynik większości doświadczeń. Wiemy już, jakie uczucia w nas wywołają, jeszcze zanim staną się naszym udziałem. Znane są nam niuanse życiowe, ponieważ przeżyliśmy już kilka lepszych i gorszych związków, podejmowaliśmy wyzwania zawodowe albo osiągnęliśmy stabilną pozycję, ponosiliśmy straty i odnosiliśmy sukcesy i wiemy, co sobie cenimy, a czego nie. Jako że potrafimy z wyprzedzeniem przewidzieć prawdopodobne emocje towarzyszące określönemu zdarzeniu, jeszcze przed jego nastąpieniem decydujemy, czy chcemy go doświadczyć w rzeczywistości. Oczywiście, wszystko to dzieje się *za kulisami naszej świadomości*.

I tutaj zaczyna się problem. Ponieważ potrafimy przewidzieć emocje, jakie wywoła w nas większość zdarzeń, wiemy, co odsunie od nas uczucia związane z tym, kim naprawdę jesteśmy. Jednak kiedy osiągamy wiek średni, nic nie jest w stanie całkowicie odsunąć na bok uczucia pustki.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Polecamy:



**Dr Joe Dispenza** – wykładowca, badacz, autor i nauczyciel, który przemawiał w trzydziestu dwóch krajach na pięciu kontynentach. W pracy kieruje się przekonaniem, że każdy człowiek ma potencjał, by stać się kimś wielkim, a jego możliwości są nieograniczone. Pomógł tysiącom ludzi przeprogramować mózg i wprowadzić trwałe, dobre życiowe zmiany. Jako naukowiec bada zjawisko spontanicznych uzdrowień z chorób powszechnie uznawanych za nieuleczalne i rolę, jaką w tym procesie odgrywa medytacja.

Subtelne zmiany w sposobie korzystania z mózgu stanowią kwantowy klucz do pozytywnych przemian zachodzących w ciele, życiu i związkach. Dzięki informacjom zawartym w tej książce odkryjesz narzędzia, które umożliwią Ci pracę nad dowolną sferą JA i dokonanie zmian we wszystkich kluczowych aspektach życia. Odrzucisz fałszywe przekonania i każde z nich zastąpisz pozytywnymi odpowiednikami. Odkryjesz medytacje, które otworzą drzwi pomiędzy świadomym a podświadomym umysłem. Z ich pomocą wejdiesz do systemu operacyjnego swojego mózgu, gdzie „zamieszkują” wszystkie Twoje niechciane nawyki i zachowania. Z tego miejsca będziesz mógł je zmienić w bardziej produktywne, wspierające Cię w dalszym życiu. Medytacje przeniosą Twój umysł z analitycznego stanu fal mózgowych beta w stan alfa, w którym Twój mózg nie tylko się zrelaksuje i będzie bardziej kreatywny, a przede wszystkim zacznie się regenerować.

**Odkryj nieograniczone możliwości swojego umysłu!**

Patroni:



Kup ksi k