

Joe Vitale



Zagubiony  
**podręcznik**  
**życia** *Znajdź  
swoje miejsce  
na Ziemi*

*Zimno, cieplej, gorąco...  
Byłeś zagubiony...  
za chwilę zaczniesz rozumieć...*

**Samospełniająca się przepowiednia. Dlaczego wiara czyni cuda? Jak to się dzieje, że pieniądze niszczą ludzi słabych? A dlaczego tak bardzo przejmujemy się tym, co myślą inni?**

**sensus**

Tytuł oryginału: Life's Missing Instruction Manual: The Guidebook You Should Have Been Given at Birth

Tłumaczenie: Joanna Sugiero  
Projekt okładki: Urszula Banaszewska

ISBN: 978-83-283-6606-0

Copyright © 2006 by Hypnotic Marketing, Inc.

Polish edition copyright © 2007, 2014, 2020 by Helion SA  
All rights reserved. This translation published under license.

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.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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.

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą iStockPhoto Inc.

Autor oraz Helion SA 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.

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE  
tel. 032 231 22 19, 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl>

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# SPIS TREŚCI



SŁOWO WSTĘPNE — dr Gay Hendricks .....	13
PODZIĘKOWANIA .....	17

## *Wstęp: Jak korzystać z tego podręcznika*

Wstęp .....	21
-------------	----

## *Ty: Gratulacje z okazji życia*

Teraz masz największą moc .....	25
„Żałuję, że nie wiedziałem...” — Jim Edwards .....	27
Możesz być teraz szczęśliwy .....	28
Życie nie musi być ciężkie .....	29
Jesteś za swoimi oczami .....	29
Twoje uczucia to ukryte myśli .....	30
Wszystko jest energią, którą kształtują Twoje myśli .....	31
Nie możesz powstrzymać własnych myśli, ale nie musisz również ich słuchać .....	31
Wszystko jest projekcją z Twojego wnętrza .....	32
Twoją naturą jest Twoje aktualne zachowanie .....	33
Skąd masz wiedzieć, czego chcesz .....	34
Dostajesz więcej tego, na czym się koncentrujesz .....	34
Wszystko, co powiesz po „Jestem”, definiuje to, kim się staniesz .....	35
Przyciągasz to, co kochasz, i to, czego nienawidzisz .....	35

Twoje ciało nie wymaga montażu .....	36
Piękne włosy, piękny dzień .....	36
Twoja pamięć nigdy nie będzie doskonała .....	37
Miłość .....	37
Seks .....	38
Jedzenie .....	38
Ćwiczenia .....	39
Trzy lekcje życia, które chciałbym dostać wcześniej	
— dr Paul Hartunian .....	39

*Wewnętrzne umiejętności:*

*Zrozumienie własnego potencjału życiowego*

Wszystko jest możliwe .....	43
Tworzysz swoją przyszłość za pomocą długopisu .....	43
Osiąganie celów jest łatwe .....	44
Twój umysł działa według własnych koncepcji .....	44
Jak poczuć się lepiej w ciągu jednej minuty .....	45
Uśmiech jest uniwersalnym gestem .....	45
Ćwiczenie: śmieć się jak dziecko, które pryca mlekiem .....	46
Twój język może być atrakcyjny .....	47
Za każdym zachowaniem kryje się przekonanie .....	47
Odzyskaj wiarę w siebie: przestań mówić o sobie negatywnie,	
a zacznij pozytywnie — dr Joe Rubino .....	48
Trzy sekrety zarządzania własnym czasem .....	55
Drzemki są dobre .....	56
Wyzbycie się strachu — Cindy Cashman .....	56
Jak pokonać ukryte przeszkody, które powstrzymują Cię	
przed dostaniem tego, czego naprawdę pragniesz	
— Craig Perrine .....	62
Ten, kogo widzisz, jest tym, kim będziesz...	
— Kevin Hogan .....	66

Do wszystkiego! Kręć się! Kręć! Kręć!	
— Alan R. Bechtold .....	69
Żałuję, że nie wiedziałem tego, gdy byłem młodszy	
— Bob Scheinfeld .....	73
Wielcy filozofowie tylko prezentowali Ci swoje poglądy .....	75

*Zewnętrzne połączenia: Troszczenie się o innych*

Najcenniejsza lekcja w Twoim życiu — Chip Tarver .....	79
Twoje związki przyczyniają się do Twojego rozwoju .....	80
Twoi rodzice zrobili wszystko, co w ich mocy .....	81
Twoje dzieci będą tym, kim będą .....	81
Dzięki wsparciu możesz osiągnąć wszystko .....	82
Słuchanie — John Milton Fogg .....	83
To, co robisz, wpływa na ludzi będących kolejnymi	
ogniwami w łańcuchu .....	85
Ludzie lubią miłych ludzi .....	85
Ludzie chcą być kochani .....	86
Znajdź wzór do naśladowania, który pomoże Ci wydobyć	
z siebie najlepsze cechy .....	86
Jak zakończyć kłótnię .....	87
Jak radzić sobie z wrogiem .....	87
Mężczyzna, który zaoferował, że mnie pobije .....	87
Wszyscy przez coś przechodzą .....	89
Nieudane życie — Bill Harris .....	90

*Rozwiązywanie problemów: Dbaj o siebie*

Wszechświat zawsze mówi „tak” .....	95
Kiedy wyciągniesz naukę, nie będziesz potrzebował	
kolejnych doświadczeń .....	95
Dawaj to, co chcesz otrzymać .....	96
Będziesz miał takie wyniki, jakie powinieneś mieć .....	96
To też minie .....	97

Nie bój się .....	97
To, czego się boisz, może być tym, czego szukasz .....	98
Bądź gotowy odkładać satysfakcję na później, żeby osiągnąć wspaniałe wyniki .....	98
Lekcja, która pomaga ominąć wiele wybojów na drodze życia — Ann Taylor .....	99
Cuda zdarzają się cały czas — bez wyjątków .....	105
Zagubienie to cudowny stan przed zrozumieniem .....	106
Im więcej bałaganu wokół Ciebie, tym więcej bałaganu w Tobie .....	106
Okno nocne to Twoja szansa na złożenie zamówienia .....	106
Duchy powitalne .....	107
Nie staraj się być doskonały .....	110
Doskonały taki, jaki jest — John Burton .....	111
To, jak się czujesz, naprawdę ma znaczenie — Mandy Evans .....	113
Wybaczenie — Jeremy Likness .....	116
Logika nie istnieje .....	118
Jak podejmować decyzje .....	119
Zawsze będziesz chciał mieć rację i rzadko będziesz ją miał ...	120
Nie wszystko, co słyszysz, jest prawdą .....	120
Ocena to nie jest zło — Bruce M. Burns .....	121
Słowa ranią .....	121
Zapowiadanie końca świata przedstawi Cię w złym świetle .....	122
Wszystko dzieje się teraz .....	122
Na co teraz jest czas? .....	122

*Optymalna wydajność: Brać z życia to, co najlepsze*

Indiańska mądrość: dwa wilki .....	127
Nie bój się prosić o pomoc .....	127
Aby się zmienić, spal mosty .....	128
Co powinieneś robić, gdy się boisz — dr Larina Kase .....	128

Mój odziedziczony strach przed finansową ruiną — dr Robert Anthony .....	130
Czy grasz rolę ofiary? — Nerissa Oden .....	135
Jak dostać pracę .....	137
Zaopiekuj się zwierzątkiem .....	138
Choroba to wołanie Twojego ciała .....	139
Płać podatki .....	139
Ulubione pytanie Twojego umysłu może doprowadzić Cię do szaleństwa .....	140

*Szczegółowe wytyczne: Co musisz wiedzieć o innych*

Ludzie idealizują przeszłość, narzekają na teraźniejszość i boją się przyszłości .....	143
Ludzie nigdy nie kwestionują swoich przekonań, więc nie próbuj ich zmieniać .....	143
Ludzie będą mówić „tak”, jeśli Ty zaczniesz do nich mówić „tak” .....	144
Ludzie robią różne rzeczy tylko dlatego, że dzięki temu czują się dobrze .....	144
Ludzie zapłacą każde pieniądze za to, żeby zmienić swoje samopoczucie .....	145
Ludzie chcą być szczęśliwi. Kropka .....	145
Ludzie reagują na pochlebstwa .....	146
Ludzie nigdy nie będą się z Tobą kłócić, jeśli nie będziesz im udowadniał, że nie mają racji .....	146
Ludzie zawsze działają z pozytywnych pobudek, nawet jeśli ich zachowanie jest negatywne .....	147
Ludzie będą reagować na Ciebie, jeśli pozbędziesz się swojego ego na rzecz ich własnego .....	147
Ludzie chcą, żeby okazywać im uznanie .....	148
Ludzie wciąż odczuwają niedostatek .....	148

Wszyscy coś zbierają — książki, naparstki, rachunki — chociaż mogą temu zaprzeczać .....	149
Ludzie nie zerwą ze złym przyzwyczajeniem, dopóki nie zaczną ono sprawiać im bólu .....	149
Ludzie zrobią wszystko, co zechcesz, jeżeli nie będą mieli nic przeciwko Twojej prośbie. Rozwiej ich wątpliwości, a nie odmówią Ci .....	150
Ludzie czują, że ktoś ich kontroluje, i desperacko szukają sposobu na odzyskanie władzy .....	150
Ludzie wykonują polecenia, dzięki którym czują się lepsi .....	150
Ludziom bardzo zależy na tym, co myślą inni .....	151
Ludzie działają z wyrachowania, bez względu na to, co mówią, i na to, co Ty myślisz .....	152
Ludzie nieświadomie reagują na Twoje nieświadome zamiary .....	152
Ludzie nigdy nie zmieniają swoich emocji i podstawowych pragnień — zmieniają się tylko ich ubrania i narzędzia .....	153

*Właściwe wykorzystanie: Definiowanie życiowego celu*

Możesz mieć cokolwiek zechcesz — dopóki tego nie chcesz .....	157
„Rag” zamiast „Rage” — Mark Joyner .....	157
Szalona mądrość — Blair Warren .....	158
Starzenie się może być wyborem .....	160
Pieniądze to energia .....	160
Marketing nie jest złem .....	161
Porażka to nie śmierć .....	164
Jak radzić sobie ze śmiercią .....	165
Jedyna rzecz, na którą możesz liczyć .....	165
Sekret uzdrowiciela — w jaki sposób ten sekret może zmienić Twój związek — William Wittmann, pedagog, LMP .....	169
Trzy sekrety — Marc Gitterle, dr med. ....	174



*Wymagany montaż: Kreowanie własnej przyszłości*

Prawie każdy pierwszy krok jest dziwny .....	181
Nie uciekaj — Bill Hibbler .....	181
Nowy sposób na to, żeby łatwo osiągać cele .....	185
Kręcenie kołem ruletki w celu osiągnięcia samospelnienia — dr Rick Barrett .....	188
Dziesięć destrukcyjnych przekonań na temat pieniędzy (i jak je pokonać) — Dan Klatt .....	194
Twój umysł jest instrumentem ubóstwa i dobrobytu — Randy Gage .....	197
Kiedy złe rzeczy przytrafiają się dobrym ludziom .....	198
Wszystko, co robisz, przyniesie Ci sukces .....	199
Życie jest krótkie — Jillian Coleman .....	200
Podręcznik właściciela, który chciałbym dostać w dniu narodzin — Pat O'Bryan .....	202
<i>Aude aliquid dignum</i> .....	206
O AUTORZE .....	208



---

TY



*Gratulacje z okazji życia*





## *Teraz masz największą moc*

Wojna.

Problemy ekonomiczne.

Nierentowny biznes.

Bezrobocie.

To wygląda bardzo źle, nieprawdaż?

Pragnę jednak przypomnieć Ci, że żyliśmy i prosperowaliśmy już w dużo gorszych czasach. Na przykład:

W 1780 roku George Washington powiedział: „Nie mamy pieniędzy; nie mamy ich już bardzo długo...”

Następnie zbudował posiadłość, która w dniu jego śmierci była warta trzy czwarte miliona dolarów.

W 1840 roku pewien podróżnik napisał: „Panika jest tak silna, a rozpacz tak wszechogarniająca, że wielu farmerów, mimo że zaorali swoje pola, a niektórzy nawet zasiali zboże i inne uprawy, opuściło swoje domostwa, nie zostawiając na swych ziemiach żywego ducha”.

Ale z tym problemem również sobie poradziliśmy.

W 1857 roku gazeta pisała: „To mroczne chwile w historii. Od wielu lat nie było takiej żałoby i takiego głębokiego lęku — większość ludzi, którzy czytają tę gazetę nigdy nie była świadkiem tak wielkiego kryzysu”.

To też minęło.

W 1873 roku Stany Zjednoczone ogarnęła panika, która wstrząsnęła krajem. W gazecie napisano: „W całym kraju producenci zamykają fabryki i zwalniają pracowników, po prostu dlatego, że nie mogą sprzedać towarów ani pożyczyć pieniędzy w oczekiwaniu na wzrost popytu”.

Tę panikę również przetrwaliliśmy.

W 1893 roku pewien mężczyzna tak napisał o tych trudnych czasach: „W ciągu ostatnich trzydziestu lat byłem świadkiem różnych trudnych sytuacji, które wywoływały panikę w społeczeństwie, ale nigdy nie widziałem, żeby rozpacz dosięgła tylu ludzi”.

To również mamy już za sobą.

Przeżyliśmy również czasy wielkiego kryzysu z 1929 roku, dwie wojny światowe i panikę, jaką wywołał problem Y2K, gdy wchodziliśmy w nowe tysiąclecie, a nawet ataki terrorystyczne z 11 września 2001 roku.

To, co budzi przerażenie i przygnębienie, często skupia uwagę mediów. Gandhi kiedyś powiedział: „Kiedy popadam w rozpacz, przypominam sobie, że w historii ludzkości prawda i miłość zawsze zwyciężały. Było wielu tyranów i morderców, którzy przez długi czas wydawali się być niepokonani, ale na końcu zawsze czekał ich upadek. Zastanów się nad tym: zawsze”.

Mógłbym mnożyć przykłady bez końca. Chodzi o to, że w życiu zawsze są wzloty i upadki. Sekret polega na tym, żeby płynąć z prądem i robić to najlepiej, jak potrafimy. Narzekając, nie potrafimy dostrzec nowych możliwości, a nawet samodzielnie ich tworzyć. W każdym pokoleniu, w każdym, nawet najtrudniejszych czasach, ci mężczyźni i kobiety, którzy mieli oczy szeroko otwarte, potrafili dostrzec możliwości i wykorzystać je.

Bez względu na to, czy mówimy o George’u Washingtonie, który został prezydentem Stanów Zjednoczonych i zbudował własną fortunę, czy o P. T. Barnumie, który znalazł pomysł na biznes w czasach wielkiego kryzysu, fakt pozostaje faktem: to nie okoliczności Ciebie tworzą, lecz Ty sam. Możesz zamienić ten „zły okres” w czas najlepszej koniunktury.

Być może musisz nieco zmniejszyć swoje wymagania. W 1941 roku Bruce Barton napisał: „Trzy razy w życiu zdarzyło mi się być bez pracy. Za każdym razem rozmawiałem z ludźmi z mojego

otoczenia i zawsze okazywało się, że jest jakaś praca, którą trzeba zrobić, choć niekoniecznie taka sama jak ta, którą wcześniej wykonywałem”.

Barton był autorem bestsellerów, kongresmanem, popularnym mówcą i założycielem jednej z największej agencji reklamowych na świecie, BBDO. Był również milionerem.

Nie daj sobie wmówić, że przeszłość była lepsza od tego, co jest teraz. W 1907 roku słynny magnat finansowy John D. Rockefeller powiedział: „Ludzie czasami mówią tak, jak gdybyśmy my, starsi mężczyźni, żyli w czasach wyjątkowych możliwości — jak gdyby dzisiaj nie było szans dla młodego człowieka, żeby mógł zrobić to, co robiło moje pokolenie, jak gdyby wszystkie ścieżki były zamknięte, a wszystkie wielkie czyny już dokonane. Nie mogą być w większym błędzie. W czasach, w których ja się urodziłem, panowały mroki północy; teraz oślepia nas słońce południa”.

Słowa przestrogi: Słuchaj, działaj i prosperuj.

Wokół Ciebie są możliwości.

Które zobaczysz najpierw i jakie działania podejmiesz?

Teraz masz największą moc.

Ta chwila jest Twoim słonecznym południem.



*„Żałuję, że nie wiedziałem...”*

**Jim Edwards**

„Żałuję, że nie wiedziałem, że mogę zrobić wszystko, jeżeli tylko będę w to wierzył. Te słowa mogą brzmieć bardzo prosto, ale właśnie one są podstawą wszystkich osiągnięć (albo braku takich) w życiu każdego człowieka. Kiedy tylko uwierzyłem, że mogę — mogłem... a przedtem byłem przekonany, że nie mogę — i nie mogłem. Jeżeli chcesz zmienić swoje życie na lepsze, zmień

swoje przekonania na temat tego, co możesz zrobić, do czego jesteś upoważniony i co możesz osiągnąć, jeśli tylko zaangażujesz w to swój umysł. Oczywiście, to brzmi trywialnie, ale dopóki nie będziesz tym żył, oddychał i nie uczynisz z tego części samego siebie, będziesz dostawał to, co miałeś w przeszłości, a założę się, że nie tego chcesz. Zaczynaj wierzyć w siebie, a Twój świat zmieni się na lepsze szybciej niż kiedykolwiek marzyłeś”!

---

Jim Edwards, autor książki *5 Steps to Getting Anything You Want*; zobacz stronę [www.HowToGetAnythingYouWant.com](http://www.HowToGetAnythingYouWant.com).



### *Możesz być teraz szczęśliwy*

Nikt mi nie wierzy, gdy to mówię, ale szczęście jest kwestią wyboru.

Możesz być teraz szczęśliwy.

Tak, właśnie teraz.

Jak?

Podejmij decyzję, że chcesz być szczęśliwy.

Nie potrzebujesz więcej pieniędzy (choć byłoby miło).

Nie musisz być szczęplejszy (choć być może chciałbyś).

Nie potrzebujesz niczego (choć być może wciąż chcesz niektórych rzeczy).

Możesz po prostu powiedzieć: „Będę teraz szczęśliwy”.

Niewielu zna tę sztuczkę, ponieważ nie znają oni tego podręcznika życia.

Uśmiechnij się. Bądź szczęśliwy.

„Jeżeli nie jesteś szczęśliwy, tracisz ogromną szansę”.





### *Życie nie musi być ciężkie*

Życie nie musi być ciężkie.

Niewielu ludzi o tym wie (wyjątkiem są ci, którzy przeczytali ten podręcznik).

Większość ludzi sądzi, że trzeba ciągle walczyć i zmagać się z przeciwnościami. To nieprawda. Możesz pozwolić, żeby Twoje życie samo szło do przodu. Sztuczka polega na tym, żeby skupić się na tym, czego chcesz, zrobić wszystko, żeby to zrealizować i zaufać, że cały proces przebiegnie szczęśliwie.

To prawda, życie potrafi być trudne.

Ale może również być proste.

Większość trudności bierze się z tego, jak patrzysz na to, co się dzieje wokół.

Jeżeli uważasz, że udział w maratonie jest ciężki, na pewno nie będzie Ci łatwo przebiec ten długi dystans. Ale jeśli lubisz biegać, a maraton traktujesz jako osobiste wyzwanie, przekonasz się, że to wcale nie jest nic trudnego. Oczywiście, w trakcie biegu spocisz się i nieraz stracisz oddech, ale mimo to sprawi Ci on przyjemność.

Podobnie jak ze wszystkim innym, wybór należy do Ciebie.



### *Jesteś za swoimi oczami*

Leżałem na plecach na stole operacyjnym. To była niewielka operacja, dlatego lekarz nie podał mi środka usypiającego. Widziałem, jak nacina moją klatkę piersiową, żeby oczyścić ranę.

To nie było nic wielkiego. Żadna operacja serca ani transplantacja płuca. Mimo to, leżąc na tym stole całkowicie świadomy, miałem wrażenie, jak gdyby lekarz wykonywał wszystkie czynności na maszynie. Z tym, że ja byłem w tej maszynie. Działania lekarza nie dotyczyły mnie osobiście, lecz czegoś, co posiadałem.

Zauważ:  
Masz ciało.  
Ale Ty i Twoje ciało to nie to samo.  
Masz umysł.  
Ale Ty i Twój umysł to nie to samo.  
Masz emocje.  
Ale Ty i Twoje emocje to nie to samo.  
Ty jesteś poza tym wszystkim, możesz wybierać, czego chcesz i wszystkim kierować.  
Wybieraj mądrze (Pomogą Ci w tym rady zawarte w tym podręczniku).



### *Twoje uczucia to ukryte myśli*

„Uczucia są cieniem myśli” — tak napisał Michael Ryce w swojej książce zatytułowanej *Why Is This Happening to Me... Again?*

Twoje myśli są podstawą dla Twoich uczuć, ale czasami dzieje się to z taką błyskawiczną prędkością, że nie zauważasz, jak myśli przekształcają się w uczucia.

„Twoje uczucia informują Cię o tym, w jaki sposób energia Twoich myśli wpływa na Twoją fizjologię — pisze Ryce. — Jeżeli odczuwasz ból, to Ty jesteś tym, który jest w błędzie”.

Zdaj sobie z tego sprawę.

Ta koncepcja stanie się dla Ciebie bardziej zrozumiała, gdy przejrzysz cały podręcznik i zaczniesz żyć pełnią życia. Na razie zapamiętaj, że uczucia nie wkradają się do Twojego umysłu bez zapowiedzi i nie są czymś, czego nie można kontrolować.

Twoje uczucia biorą się z Twoich myśli. Zmień myśli, a zmienią się uczucia.

Przyzwyczajanie się do tego zabierze Ci trochę czasu.

Ciesz się tym procesem.



*Wszystko jest energią, którą kształtują Twoje myśli*

Energia składa się na cały Twój świat — tworzy Ciebie, mnie, tę książkę, krzesło, na którym siedzisz, pokój, w którym się znajdujesz, itd.

Twój sposób myślenia wpływa na to, jaki kształt przybierze ta energia.

Oto dowód: przez kilka minut przywołuj same negatywne myśli, a potem spójrz w lustro. Zobacysz ciemność panującą wokół Ciebie. Prawdopodobnie będziesz miał zapadniętą klatkę piersiową, przymrużone oczy i zmarszczone brwi. Twoje myśli spowodowały te zmiany, które inni ludzie będą postrzegać jako zmianę energii.

A teraz myśl pozytywnie przez kilka minut i znowu podejź do lustra. Zobacysz promienną aurę. Będziesz miał wyprostowane ramiona, błyszczące oczy i uśmiech na twarzy. Twoje myśli ponownie wpłynęły na zmianę Twojej energii.

Myśli mogą zmienić energię wszystkiego, co Cię otacza. Przywołuj pozytywne myśli, a pomożesz sobie, a także innym ludziom, wieść szczęśliwe, wydajne życie.



*Nie możesz powstrzymać własnych myśli,  
ale nie musisz również ich słuchać*

Twój umysł pracuje w dzień i w nocy, we śnie i na jawie, w każdej sekundzie Twojego życia.

To dobrze. Potrzebujesz umysłu, żeby chodzić, rozmawiać, prowadzić samochód i żyć.

Jednak zauważ, że niektóre myśli poprawiają Twoje samopoczucie, a inne sprawiają, że czujesz się źle. Niektóre myśli są dobre,

a inne złe. Jedne sprzyjają pozytywnym zachowaniom, inne negatywnym.

Nie musisz być posłuszny wszystkim swoim myślom.

Kiedyś kupiłem sobie koszulkę, na której znajdował się napis: „Medytacja nie jest tym, co myślisz”.

Dokładnie.

Medytacja to przestrzeń *za* Twoimi myślami. Im bardziej zwracasz uwagę na ekran, na którym pojawiają się Twoje myśli, tym bardziej jesteś w stanie się z nich wyzwolić.

Być może w tej chwili wydaje Ci się to być pozbawione sensu, więc zapamiętaj tylko to:

**„Nie możesz powstrzymać własnych myśli, ale nie musisz również ich słuchać”.**



### *Wszystko jest projekcją z Twojego wnętrza*

Początkowo trudno będzie Ci w to uwierzyć, ale wszystko w Twoim życiu jest projekcją z zacienionej części Twojego umysłu.

Powiedziałem, że trudno będzie Ci to zrozumieć.

Obwinianie i wymówki to najprostsza droga. Pozwalają Ci uniknąć odpowiedzialności.

Ale w Twoim życiu właśnie chodzi o odpowiedzialność.

Kiedy rozglądasz się wkoło, widzisz tylko to, co dostrzega Twój umysł — to, co przedostanie się przez jego filtry. Aby cokolwiek zmienić, musisz najpierw zmienić swoje wnętrze.

Trudno jest to zrozumieć, ponieważ większość ludzi nie ma tego podręcznika. Nikt nigdy nie powiedział im, że życie dzieje się od wewnątrz na zewnątrz.

Kiedy ktoś Cię denerwuje, to tak, jakby naciskał przycisk wewnątrz Ciebie.

Kiedy zdarza się nieprzyjemna dla Ciebie sytuacja, wywołał ją Twój wewnętrzny program.

Jeżeli to jest prawda (a tak jest), co możesz zrobić, żeby to zmienić?

Musisz uświadomić sobie, że to Ty przyciągnąłeś to zdarzenie.

Całe.

A potem zaakceptuj to, co jest wewnątrz Ciebie, i uwolnij to.

Jeżeli więc ktoś Cię zdenerwuje, spójrz na siebie, zobacz, jaki jesteś poirytowany, pokochaj to i zapomnij o tym.

To jest bardzo ważna zasada.

Trzymaj się jej.



### *Twoją naturą jest Twoje aktualne zachowanie*

Kiedy byłem w college'u, jeden z moich kolegów stwierdził, że jestem pesymistą. Zwrócił uwagę na mój smutny wyraz twarzy, ponure spojrzenie, ciągle narzekanie i doszedł do wniosku, że pesymizm to moja natura.

Trzydzieści lat później, gdy udzielałem wywiadu dla programu radiowego, dziennikarka chciała wiedzieć, dlaczego jestem takim optymistą. Zauważyła mój uśmiech, błysk w oczach, ciągle wyrazy wdzięczności i uznała, że optymizm to moja natura.

A zatem, jaka jest moja natura?

I jedna, i druga.

Twoja natura to po prostu rola, którą w danym momencie chcesz grać. Jeżeli zechcesz zagrać inną rolę, zmieni się Twoje zachowanie. Jeśli będziesz postępował w taki sposób przez dłuższy czas, będziesz miał wrażenie, że to właśnie jest Twoja natura.

Wally Mintos napisał w swojej książce zatytułowanej *The Results Book*: „Jeśli nie nauczyłeś się na pamięć swojej roli, masz

wrażenie, jakbyś grał. Kiedy już będziesz znał tę rolę na pamięć, tak, że stanie się ona Twoim przyzwyczajeniem, będziesz myślał, że to jest Twoja natura”.

Jeśli chcesz zmienić swoją naturę, zacznij zachowywać się w inny sposób. Na początku możesz czuć się dziwnie, jakbyś naprawdę grał. Po jakimś czasie to się stanie Twoją drugą naturą, a wszyscy będą myśleć, że taki się urodziłeś.



### *Skąd masz wiedzieć, czego chcesz*

Niektórzy ludzie mówią, że nie wiedzą, czego chcą.

Kłamią.

Zawsze wiesz, czego chcesz. Jednak czasami nie chcesz się do tego przyznać, nawet przed sobą.

Kiedy mówisz, czego chcesz, musisz albo zrobić coś, żeby to osiągnąć, albo wymyślić wymówkę, dlaczego tak się nie stało.

Czasami po prostu łatwiej jest powiedzieć, że nie wiesz, czego chcesz.

Ale to jest kłamstwo.

Wiesz, czego chcesz.

Przyznaj się do tego.

Nikt nie patrzy.

Nikt nie słucha.

A zatem, czego chcesz?



### *Dostajesz więcej tego, na czym się koncentrujesz*

Ludzie, którzy nie mają tego podręcznika, koncentrują się na tym, czego nie chcą. I dostają tego coraz więcej.

Ty jesteś mądrzejszy (prawda?).

Jeżeli chcesz być bogaty, koncentruj się na bogactwie.

Jeżeli chcesz być zdrowy, koncentruj się na zdrowiu.

Jeżeli chcesz być szczęśliwy, koncentruj się na szczęściu.

To tajemnica wszechświata, którą wielu ludzi zdaje się ignorować: dostajesz więcej tego, na czym się koncentrujesz.



*Wszystko, co powiesz po „Jestem”, definiuje to, kim się staniiesz*

Ważne jest, żebyś zdał sobie sprawę z tego, że kreujesz sam siebie słowami, które wypowiadasz po „Jestem”.

Nie mówię o słowach, które wypowiadasz głośno, choć po części również o nich. Mam na myśli słowa, które wygłaszasz w prywatności swojego umysłu.

„Jestem gruba” albo „Jestem głupi” — te zwroty mogą brzmieć jak oceny tego, kim jesteś teraz. Tymczasem są to polecenia, które kreują Twoją aktualną rzeczywistość.

Zacznij mówić o tym, kim chcesz się stać, a przekonasz się, że Twoje słowa wkrótce staną się faktami.



*Przyciągasz to, co kochasz, i to, czego nienawidzisz*

Takie jest prawo przyciągania w pracy, ale zasada ta obowiązuje również w innych sytuacjach: przyciągasz to, co kochasz, a także to, czego nienawidzisz.

Inaczej mówiąc, jeżeli naprawdę nienawidzisz jakiejś partii politycznej albo jakiegoś stylu życia, wszędzie będziesz to napotykał. Twoja nienawiść to ogromna energia, która przyciąga jeszcze więcej tej samej energii.

Analogicznie, jeżeli naprawdę coś kochasz, czy to samochód, czy jakąś czynność, w Twoim życiu pojawi się tego coraz więcej.

Dlatego należy ostrożnie dobierać swoje pasje. Umiejętność kontrolowania tego magnesu pomoże Ci uświadomić sobie, jaką masz w sobie potęgę.



### *Twoje ciało nie wymaga montażu*

Spójrz w lustro.

Wszystko rozliczone?

Masz ręce? Nogi? Oczy? Uszy?

Niektórzy ludzie nie mają wszystkich części ciała, a i tak potrafią wspaniale przeżyć swoje życie. Dlatego nie martw się, jeżeli niektóre elementy Twojego ciała są według Ciebie za małe, za duże albo w ogóle ich brakuje.

Wciąż wszystko jest w porządku.

Jeżeli masz wacka, jesteś chłopcem.

Jeżeli nie, jesteś dziewczynką.

Tak czy siak — gratulacje.

Masz wszystko, czego potrzebujesz, żeby wieść szczęśliwe życie.

Żaden montaż nie jest potrzebny.



### *Piękne włosy, piękny dzień*

Moja była żona uwielbiała robić makijaż i układać włosy. Na jej wizytówce widniało jedno zdanie, które mówiło o niej wszystko: „Piękne włosy, piękny dzień”.

Chodzi o to, żeby czuć się dobrze z samym sobą. Jeżeli to oznacza ładne włosy albo koszulę, niech tak będzie. Im lepiej się czujesz, tym życzliwiej reaguje na Ciebie świat.





## *Twoja pamięć nigdy nie będzie doskonała*

Nie zapamiętasz wszystkiego.

Nie jesteś w stanie wszystkiego dokładnie zapamiętać.

Dlatego warto robić sobie notatki.

Kiedy wygłaszałem w San Antonio referat na temat marketingu, na widowni siedział jeden z najbardziej cenionych marketingowców na świecie. Był to Ted Nicholas, jeden z moich bohaterów i mentorów. Zauważyłem, że przez cały czas trwania prezentacji Ted z zapalem notował moje słowa.

Kiedy przemawiałem w Las Vegas, wśród publiczności znajdował się Jack Canfield, pomysłodawca serii bestsellerów Chicken Soup. On również zrobił wiele stron notatek.

Żaden z tych owianych legendą mężczyzn nie miał kłopotów z pamięcią ani nie narzekał na brak sukcesów. Obaj wiedzieli jednak, że warto robić notatki. Pomagały im one w utrwaleniu tego, czego właśnie się nauczyli. A ponadto stanowiły bazę, do której mogli odwołać się w przyszłości, gdy będą chcieli odświeżyć sobie tę wiedzę.

Nasz umysł nieraz płata nam figle. Myślisz, że jesteś w stanie wszystko zapamiętać — nawet najważniejsze wskazówki zawarte w tym podręczniku — ale prawda jest taka, że zapomnisz je w ciągu kilku godzin. A jeżeli potem je sobie przypomnisz, dodasz do nich własną interpretację, zasadniczo zmieniając ich przekaz.

Rób notatki.

## *Miłość*

Miłość sprawi, że staniesz się zdezorientowany w najbardziej rozkosznym tego słowa znaczeniu.

Ciesz się nią. Będzie trwała dłużej, jeśli się jej poddasz i nie będziesz od niej uciekał.

Miłość do ludzi, zwierząt, miejsc, a nawet rzeczy jest zupełnie naturalna.

Kiedy będziesz już u schyłku życia, z uśmiechem na twarzy przypomnisz sobie wszystkich i wszystko, co kochałeś.



### *Seks*

Będziesz tego chciał.

Polubisz to.

Znajdź kogoś, kto lubi bawić się tak samo jak Ty, i ciesz się razem z nim.

Seks nie jest zły.

Seks nie jest brudny.

Seks bez miłości to akrobatyka.

Seks w połączeniu z miłością to szczęście.



### *Jedzenie*

Twoja maszyna (ciało) potrzebuje wysokooktanowego jedzenia.

Potrzebuje go co trzy godziny.

Wcale nie dużo.

Trochę białka, dużo warzyw i owoców, mnóstwo wody i gotowe.

Uwaga: spożywanie posiłków jako aktywność społeczna jest bardzo zwodnicze. Nie potrzebujesz dodatkowego paliwa. Jeżeli przyjmiesz go zbyt dużo, urośniesz tak bardzo, że nie zmieścisz się w garażu.



## Ćwiczenia

Musisz ćwiczyć.

Twoje ciało to pojazd, który przenosi Cię z miejsca na miejsce przez całe Twoje życie. Trzeba dbać o jego utrzymanie. Ruszając się, sprawiasz, że Twoje ciało funkcjonuje bez zarzutu.

Ćwiczenia nie muszą być forsujące.

Łagodne ćwiczenia, takie jak joga, są tak samo cenne, jak intensywne ćwiczenia, na przykład rugby.

Najważniejsze jest to, żebyś lubił tę formę sportu, którą wybrałeś.

Ćwiczenia również nie muszą trwać długo.

Wystarczy 30 minut dziennie.

Pozostałe 23 i pół godziny możesz zagospodarować według własnego uznania.

Udało mi się zrzucić ponad 32 kilogramy w ciągu ośmiu miesięcy, utrzymać tę wagę, wziąć udział w czterech zawodach sportowych i nigdy nie zapominam o codziennych ćwiczeniach. Jeżeli byłem w stanie osiągnąć to wszystko po pięćdziesięciu latach życia w otyłości, Tobie też może się to udać.



### *Trzy lekcje życia, które chciałbym dostać wcześniej*

dr **Paul Hartunian**

Kiedy sięgam myślami wstecz, przypominam sobie trzy lekcje życia, które w ogromnym stopniu wpłynęły na moją psychikę.

1. Nie było czego się bać. Okazje, które przepuszczałem, ludzie, do których nigdy nie podszedłem, gwiazda rocka, którą nigdy nie zostałem. Wszystko to było ofiarą złożoną na ołtarzu strachu — strachu, który nigdy tak naprawdę nie istniał.

2. Najgorsze decyzje i działania podejmowałem wtedy, gdy byłem małosłowny, słaby, egocentryczny; kiedy wygłaszałem mało uprzejme komentarze na temat innych ludzi; kiedy poddawałem się negatywnym wpływom z zewnątrz.
3. Znalazłem się na tej planecie dla ważniejszych celów niż gromadzenie dóbr materialnych. Trzydzieści lat temu moje życie uległo permanentnej i gruntownej zmianie za sprawą psa o imieniu Milo. Dzięki niemu wybrałem zupełnie inną ścieżkę życia. Milo pomógł mi zrozumieć, że jednym z powodów, dla których zdołałem zebrać pokaźny majątek, było to, żeby pomagać bezdomnym, porzuconym i maltretowanym psom.

Milo nauczył mnie również pokory. Kiedy stoję na podium po wygłoszeniu 90-minutowego referatu przed kilkusetosobową publicznością i przyjmuję owacje na stojąco od zachwyconego tłumu, kiedy odbieram wynagrodzenie wyższe niż roczne dochody wielu ludzi, myślę o tym, że jutro o tej porze będę w ogrodzie przed domem, zbierając z trawnika psie kupy pozostawione przez dzieciaki bezdomnych psów, które wzięłem pod swoją opiekę.

Dziękuję, Milo.

---

Dr Paul Hartunian jest znanym mówcą, autorem i ekspertem do spraw reklamy. W jego darmowym magazynie internetowym Million Dollar Publicity Tactics znajdziesz wskazówki, jak zdobyć darmowy rozgłos w radiu i telewizji, w gazetach i czasopismach na całym świecie. Odwiedź stronę <http://www.Hartunian.com/ezine>.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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  
**Helion** 

# Odkryj w sobie płomień i pożegnaj nudę

Mylisz, że jesteś wolnym człowiekiem? Przypomnij sobie rzeczy, które mogłeś i powinieneś być zrobić, ale kiedy przyszło co do czego, zawahałeś się. Ambitne plany spełzyły na niczym... i wszystko zostało po staremu. W Twoje żyły wsączyła się trucizna stagnacji i zubożenia. Uspiała Cię tak sprytnie, że nawet nie zauważyłeś, kiedy opadły Ci powieki. Czas najwyższy ukłuć się w palec, wstać i nadrobić zaległości — wykorzystając okazje, które przepuściłeś, pójść do ludzi, do których nie poszedłeś, i zrobić wreszcie to, po co przybyłeś na tę planetę.

**Abrakadabra!** Koniec letargu. Budzisz się. Od teraz będziesz robić tylko to, w co wierzysz i do czego jesteś przekonany. Nie złamie Cię już żaden kryzys. Twój świat nigdy nie będzie taki jak przedtem. Transformacja rozpoczęła się w chwili, gdy przeczytałeś te słowa. Pozostaje Ci ją dokończyć, czyli dowiedzieć się więcej o Twoim prawdziwym „ja”. Zorientuj się:

- jakie wzory życiowe chcesz naśladować
- dlaczego i w jaki sposób ludzie tłumaczą sobie to, czego nie chcą przyjąć do wiadomości
- jak działa ból — katalizator przemian życiowych,
- co sprawia, że wszyscy coś kolekcjonujemy
- czym przyciągamy zarówno to, co kochamy jak i to, czego nienawidzimy



OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



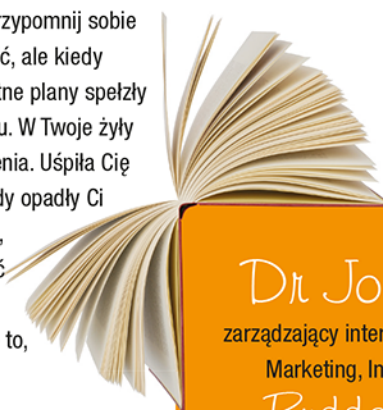
Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

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>



Dr Joe Vitale

zarządzający internetową firmą Hypnotic Marketing, Inc., jest znany jako

Budda internetu

Do jego klientów należą Czerwony Krzyż, PBS, Hermann Children's Hospital oraz wiele innych małych i dużych międzynarodowych instytucji. Napisał zdecydowanie zbyt wiele książek, aby wszystkie tu wymienić. Wystarczy powiedzieć, że jest on autorem bestsellera

*The Greatest Money-Making Secret in History!*

oraz popularnego w USA e-booka

*Hypnotic Writing*

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-6606-0



9 788328 366060

cena 29,90 zł