



 Barbara M. Dura

*Zdrowe myśli,
zdrowe życie*

Barbara M. Dura
„Zdrowe myśli, zdrowe życie”

Copyright © by Barbara M. Dura, 2015
Copyright © by Wydawnictwo Psychoskok, sp. z o.o. 2015

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, powielana i udostępniana w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawcy.

Skład: Jacek Antoniewski
Korekta: Laura Jabłońska i Paulina Józwiak
Projekt okładki: Robert Rumak
Zdjęcie na okładce: © pilipa – Fotolia.com

ISBN: 978-83-7900-315-0

Wydawnictwo Psychoskok, sp. z o.o.
ul. Chopina 9, pok. 23, 62-510 Konin
tel. (63) 242 02 02, kom. 665 955 131
<http://wydawnictwo.psychoskok.pl>
e-mail: wydawnictwo@psychoskok.pl

Spis treści

Wstęp	5
Nabyte przekonania	10
Osobisty komputer	16
Dlaczego dzieciństwo ma tak olbrzymi wpływ na Twoje życie?.	20
Jedno z moich nabytych przekonań	23
Jak oczyścić osobisty komputer?	25
Przygoda w pociągu	28
Trochę o uczuciach i jeszcze troszkę o nabytych przekonaniach	31
Ja też to mam. Ja też to miałam	42
Zabawa z kochanym „Ja”	44
Zbiegi okoliczności	48
Przejazd kolejowy	52
Akcja i reakcja	55
Marzenia. Co zrobić, kiedy się ich nie widzi?	57
Autko	62
Jak szybko można trafić tam, gdzie się nie chce. Narciarz	68
Metody	72
Hooponopono	81
Zmiana uczuć	84
Wesoły przerywnik. Pierwsza randka.	92

Zdrowie. Wstęp plus oświadczenie	95
Zdrowie	99
Lekarze. Lekarstwa. Reklama	102
Medycyna niekonwencjonalna	110
Prawda pierwsza	113
Prawda druga.	116
Piesek i kotlety, czyli krótka historia z dłuższym rozważaniem (zasłyszane)	118
Zdrowie. Jak je utrzymać i jak się nim cieszyć?.	124
Nakładanie rąk	125
Czakry.	127
Splot celtycki	130
Kody uzdrawiania	131
EFT.	133
Podsumowanie	138
Wstęp do uzdrowienia.	142
Uzdrowianie	147
Bruno Groening	155
Konkluzja	161
Podziękowania	165

Wstęp

Gdy zaczęła się moja przygoda z prawem przyciągania, wszystko wydawało się proste i piękne. Pomarzę, pomysłę dłużej niż jedną minutę i moje marzenie się ziści. Odkryłam prawo przyciągania i teraz zaczną się spełniać wszystkie moje marzenia. Pokażę też wszystkim, na co mnie stać, bo przecież prawo przyciągania działa. A jeśli działa, to naturalne jest to, że już wkrótce stanę się szczęśliwa, zdrowa, bogata i nie wiadomo, co jeszcze. Następnym olśnieniem było to, że prawo przyciągania działa zawsze i bez wyjątków. To właśnie stanowiło pułapkę. Bowiem, pomimo wspaniałego samopoczucia związanego z moim odkryciem, miałam też wzloty i upadki. Brałam prawo przyciągania tylko od tej pozytywnej strony i praktycznie pomijałam swoje upadki. Oczywiście jest, że myślałam nie tylko pozytywnie, ale też i negatywnie. Pułapką było to, że nie brałam tego w ogóle pod uwagę. W tamtej chwili myślałam jedynie o sukcesach, jakie otrzymam, stosując prawo przyciągania, jednocześnie martwiąc się i denerwując, dlaczego nic mi się nie spełnia.

W tamtym czasie nie zdawałam sobie sprawy, nawet przez moment, że non stop przyciągam. W każdej chwili, w każdej emocjonalnej myśli. Przyciągam. Tworzę swoją przyszłość poprzez myśli. Wspaniałe odkrycie, nic tylko

brać i łapać szczęście. Proste, prawda? Tworzyłam jednak przyszłość także przez negatywne myśli. Ucieszyłam się ogromnie, gdy w końcu zrozumiałam, jak działa to prawo. Na początku nie jest to tak proste, gdy jednak załapiesz system działania prawa przyciągania, będziesz się czuł, jakbys odkrył co najmniej Amerykę. Musiałam przestudiować wiele książek czy filmów, aby dojść do tego miejsca, w którym jestem obecnie. Nadal się uczę i jest to najciekawsza nauka, jaką zdarzyło mi się mieć w życiu. Zaczęłam od prawa przyciągania, książek łatwych i prostych, ale w tamtych chwilach bardzo pouczających, poprzez Hunę, różne techniki uzdrawiania emocji czy po prostu duszy i ciała. Teraz moją pasją jest fizyka kwantowa, którą wprost uwielbiam. Nie wszystko rozumiem, ale tak jak powiedział duński fizyk Niels Bohr: „Kogo nie szokuje fizyka, ten jej nie rozumie”. A mnie szokuje i to za każdym razem, kiedy odkrywam coś nowego. I nie muszę tego rozumieć, to po prostu działa. Prawo przyciągania tak mnie cudownie kierowało, że zawsze wpadała w moje ręce odpowiednia dla mnie lektura. Wcześniej nie widziałam książek na temat fizyki kwantowej, jedynie ocierałam się o ten temat. Po latach widzę jak subtelnie prawo przyciągania prowadziło mnie do osiągnięcia wielu celów w moim życiu. I to właśnie jest piękne. Jakiś czas temu film pt. „Sekret” Rhondy Byrne podbił serca wielu ludzi. Jednak w tym filmie, jak wspomniałam na początku, nie jest to wszystko takie „och” i „ach”... Muszę przyznać, że właśnie ten film, a potem książka, zmieniły moje życie. Mimo, że od prawie dwudziestu lat zajmuję się tematyką ludzkiego umysłu, to właśnie ten prosty i ciepły

film dał mi więcej niż inne przeczytane wcześniej książki. Nie dlatego, że były nieciekawe. Czytałam je, a następnie odkładałam na półkę. Teraz już tego nie robię. Jeśli coś mnie zafascynuje w książce, zawsze tę naukę przyswajam sobie w codziennym życiu i mogę z całą odpowiedzialnością powiedzieć, że to nie książki są złe (mówię o tych inspirujących), to jedynie nasz nawyk czy po prostu lenistwo. Zazwyczaj jest tak, że zainspiruje nas jakaś książka, ale ten zapal po prostu ginie w codziennych sprawach. Dlatego też nie spełnia ona swojego zadania.

Zanim zaczniesz przygodę z prawem przyciągania, warto obejrzeć ten film, gdyż bohaterami są ludzie, którzy korzystają z prawa przyciągania z bardzo dobrym skutkiem. Chociaż film kojarzy się z amerykańską reklamą i amerykańskim stylem, można sobie odpuścić taką myśl i wziąć z filmu to, co dla Ciebie będzie jasne, logiczne i czytelne.

Moja książka nie omawia nic innego, jak działanie prawa przyciągania szczególnie w temacie zdrowia, szczęścia, bogactwa. Ale nie tylko. Jak opanujesz tę zasadę, inne automatycznie wkroczą w Twoje życie. Aby sobie przyswoić prawo przyciągania, potrzebujemy dodatkowych informacji. Jak działa nasz umysł? Co powoduje, że nie przyciągamy? I co najważniejsze, kiedy zaczyna ono działać? Nie wiem, jak się toczy Twoje życie, ale ponieważ sięgasz po tę książkę, widocznie szukasz zmian. Prawdopodobnie masz dosyć monotonii. Może chcesz uzdrowić swoje życie, realizując się w rozwoju duchowym. Może chcesz większego dopływu pieniędzy, lepszego zdrowia. Nie wiem. Prawo przyciągania działa w każdej dziedzinie życia, a uzdrowienie jednej

sfery, pociągnie za sobą następne uzdrowienie. Wychodzę z założenia, że nie warto siedzieć bezczynnie i czekać na gwiazdkę z nieba. Sami codziennie możemy tworzyć swoje gwiazdki. Wystarczy zrozumienie tematu oraz chęć i wola, aby swoją wiedzę przełożyć na praktykę. Ja spróbuję w jasny i klarowny sposób wytłumaczyć krok po kroku, jak to działa. Mam nadzieję, że uda mi się sprostać zadaniu. Zawsze możesz odwiedzić mnie na mojej stronie internetowej www.przyciagam.pl. Tam możemy sobie porozmawiać i omówić trudne dla Ciebie zagadnienia.

Abyś mógł się odprężyć podczas czytania, co jakiś czas będę robić przerywniki, czyli wrzucę zabawną historyjkę z życia wziętą. Mam nadzieję, że rozbawią i rozluźnią Cię choć na chwilę. Są to historie z mojego życia lub życia moich przyjaciół oraz zasłyszane niegdyś, nie wiadomo gdzie. Moim marzeniem jest, byś czuł się wspaniale podczas czytania tej książki, dlatego też poczucie humoru stawiam na pierwszym miejscu. W książce będę używała formy per „Ty”. Chcę właśnie teraz jednak zaznaczyć, że czasami będę opisywać jakies cechy czy sytuacje, które wcale nie muszą Ci się kojarzyć z Tobą. Przecież Ty najlepiej wiesz, co dla Ciebie jest dobre. Piszę tak, ponieważ sama nie raz otrzymywałam e-maile od nieznanymi osób, które pisząc do mnie i kompletnie mnie nie znając, zaczynały od słów typu: weź się w garść, zacznij planować etc. Będąc osobą dobrze zorganizowaną, dość dziwnie czułam się, czytając owe e-maile. W końcu po prostu przestałam je nawet otwierać. Pisząc tę książkę uogólniam, ale jak wspomniałam na początku, ani sytuacja, ani typ opisanej cechy wcale nie musi być Twoim

typem czy Twoją sytuacją. Będę używać formy „Ty”, bo jest prosta, ciepła i sympatyczna. Forma Ty jest też szybka i konkretna, prawda? Teraz zapraszam Cię do lektury.

Nabyte przekonania

Zacnę od najważniejszej sprawy, a mianowicie przekonań, które nas ograniczają. To bardzo istotny rozdział, gdyż praca nad nabytymi, ograniczającymi przekonaniami, czyli ich stopniowa likwidacja, pozwoli Ci przyciągać wszystko, co jest dla Ciebie i ważne, i dobre. Nabyte przekonania to coś, co usłyszeliśmy czy przeżyliśmy, czy być coś, w co nakazano nam wierzyć, a w końcu przyjęliśmy to coś, jako prawdę. One to właśnie powodują, że nasze marzenia się nie spełniają.

Zapewne nie raz denerwowałeś się, kiedy coś Ci nie wychodziło, czy uważałeś, że wszystko, co się dzieje wokół Ciebie, wręcz sprzeciwia się Tobie. Mogło również tak być, że analizując swoją sytuację, całą winę za swoje niepowodzenia zwałaś zwyczajnie na innych lub czasem na siebie. Twój świadomy umysł widział logiczne rozwiązania i nie rozumiał, dlaczego dana rzecz się nie urzeczywistniła. Przecież chciał i wiedział, że jest to możliwe. Chochlikiem, który nie pozwala nam spełniać naszych celów, jest podświadomość. Aby to dokładniej wyjaśnić, wezmę pod lukę jedno ograniczające przekonanie. Zawsze pod to zdanie możesz podłączyć każdy problem, czyli ograniczenie, którego chcesz się pozbyć. Przekonanie, które Cię ogranicza to na przykład: „choruję zawsze na wiosnę”. A skąd o tym wiesz? Odpowiadasz: „bo tak zawsze było, jest i będzie”. Od dzieciństwa wiem, że przeważnie choroby dopadają nas najczęściej albo

na wiosnę albo, gdy przyjdzie jesień. I to się sprawdza. Twój zapis na pliku „choruję wiosną”, to przekonanie, które Cię ogranicza. Jednak zastanów się, czy dobrze jest chorować akurat wiosną, kiedy wszystko się rozwija i rozkwita? Kiedy czujemy zapach zbliżającego się lata? Czy nie lepiej cieszyć się doskonałym zdrowiem? No tak, powiesz, ale: „zarazki, jest coraz cieplej, powietrze jest zdradliwe i łatwo się rozchorować...” Aby utwierdzić nas w tym przekonaniu, kiedy zbliża się jesień czy wiosna, nagle pojawiają się reklamy typu: „Strasznie boli Cię głowa, smarkasz, kichasz? To jest wina wiosny... to jest wina jesieni. Uważaj w tym okresie na siebie. I pamiętaj, jesteśmy my – firmy farmaceutyczne. W mig zlikwidujemy Twoje wszystkie dolegliwości”. Wydaje Ci się, że nie zwracasz uwagi na słowa zawarte w reklamie. Prawda jest jednak inna, to tzw. ładowanie podprogowe. Firmy specjalizujące się w reklamach doskonale wiedzą, jak umieścić słowa czy obrazy, aby działały na Ciebie podświadomie. Ty czy ja możemy stanowczo zaprzeczyć, ponieważ myślimy, że np. nie lubimy reklam i one na nas nie działają. Niestety działają. Twoje przekonania nabyte w dzieciństwie paskudne reklamy, wręcz upewniają się w Twoim przekonaniu. I robią swoje – po prostu chorujesz. Mało tego, jesteś przekonany, że tak jest stworzony świat i tak musi być. Ale czy to jest Twoja prawda? To jest Twoje nabyte przekonanie lub nieświadomie usłyszana czy obejrzana reklama. Nic więcej. Prawda to jest coś, co nam nie szkodzi, ani nas nie ogranicza. Jeśli chcesz, aby w Twoim życiu nastąpiła poprawa we wszystkich jego obszarach, powinieneś przyjrzeć się ograniczającym Cię przekonaniom. Pomyśl, jak bardzo wiele rzeczy czy myśli,

które czasami są irracjonalne, powodują u Ciebie coś w rodzaju niemocy pójścia w kierunku zmiany swojego życia na lepsze? Sprawa jest jednocześnie prosta i skomplikowana. Zacznę od ważnej, krótkiej informacji. Nasz umysł świadomie pracuje na poziomie dziesięciu procent, natomiast całe dziewięćdziesiąt procent wykonuje umysł podświadomy. Krótka informacja, ale jakże ważna dla zrozumienia, dlaczego w naszym życiu zdarzają się rzeczy, których nie chcemy. Rolę w tym, aby wydarzyły się właśnie takie rzeczy odgrywa wspomniana podświadomość. Gdy byłeś małym dzieckiem, uczyłeś się wielu podstawowych, ważnych czynności. Czynności potrzebnych na całe życie. Weźmy za przykład sznurowanie bucików. Ktoś Cię musiał tego nauczyć. Jest to czynność, którą później wykonujesz już automatycznie. Twój umysł świadomy wczytał te dane do podświadomości. Jest to informacja o tym, jak zawiązywać buciki. Zrozumiałe jest więc, że po pewnym czasie sznurowanie bucików staje się automatyczne. To właśnie Twoja podświadomość zapisała sobie te dane po to, aby uwolnić świadomość od tej informacji, która jak już wiesz, pracuje na poziomie dziesięciu procent. Jest ona mało pojemna, a przecież muszą na niej znaleźć się świadome, terażniejsze obrazy czy zdarzenia. Dlatego też wszystkie powtarzające się myśli oraz wykonywane czynności rejestruje podświadomość. Pomyśl, co byłoby, gdyby świadomość miała zapamiętać wszystkie zwykłe czynności, czyli w tym konkretnym przypadku musiała się cały czas uczyć wiązać te sznurowadła? Pewnie nigdy byś się nie rozwinął, gdyż non stop musiałbyś uczyć się tej właśnie podstawowej czynności.