



dr JOSEPH  
MURPHY

Autor *Potęgi podświadomości*

powraca z nową książką, która zmieni Twój sposób myślenia o życiu!

SZTUKA AFIRMACJI

UWOLNIONA

POTĘGA

PODŚWIADOMOŚCI

Tytuł oryginału: 52 Weekly Affirmations and Other Practical Techniques to Unleash the Power of Your Subconscious Mind

Tłumaczenie: Bogusław Solecki

ISBN: 978-83-283-3471-7

© JMW Group, Inc. Mahopac, New York

Rights licensed exclusively by JMW Group Inc., Mahopac, New York  
jmwgroup@jmwgroup.net

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2018 by Helion SA  
All rights reserved.

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.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/52afir>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

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

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

Wstęp .....	7
<b>Część 1: Podstawy afirmacji .....</b>	<b>9</b>
<b>Część 2: Cotygodniowe afirmacje .....</b>	<b>21</b>
Tydzień 1. Oczyszczyć swój umysł .....	23
Tydzień 2. Uznaj moc podświadomości .....	24
Tydzień 3. Świadomość w roli strażnika .....	25
Tydzień 4: Przyjmij i ucieleśnij prawdę .....	26
Tydzień 5: Odkryj swój życiowy cel .....	27
Tydzień 6: Przyjmij plan doskonały .....	28
Tydzień 7: Prowadź harmonijne życie .....	29
Tydzień 8: Śpij spokojnie i budź się radosny .....	30
Tydzień 9: Niech szczęście stanie się Twoim przyzwyczajeniem .....	31
Tydzień 10: Zdobądź lepszą przyszłość .....	33
Tydzień 11: Ulecz siebie .....	35
Tydzień 12: Uzdrawiaj innych na odległość .....	36
Tydzień 13: Zarabiaj pieniądze .....	38
Tydzień 14: Zadbaj o stałe źródło dochodu .....	39
Tydzień 15: Rozwijaj swoje zainteresowania .....	40

Tydzień 16: Podejmuj mądre decyzje finansowe i inwestycyjne .....	41
Tydzień 17: Podnieś się po porażce finansowej .....	42
Tydzień 18: Znajdź swój dom lub mieszkanie .....	43
Tydzień 19: Sprzedaj swoje nieruchomości .....	45
Tydzień 20: Rozwiąż problem .....	46
Tydzień 21: Odszukaj zagubione przedmioty .....	47
Tydzień 22: Podejmuj ważne i trudne decyzje .....	48
Tydzień 23: Kochaj bezwarunkowo .....	50
Tydzień 24: Wybaczej .....	51
Tydzień 25: Życz innym dobrze .....	52
Tydzień 26: Przyciągnij swoją bratnią duszę .....	53
Tydzień 27: Wspieraj duchowo swojego męża / swoją żonę .....	54
Tydzień 28: Dbaj o kondycję swojego małżeństwa .....	56
Tydzień 29: Zakończ toksyczny związek .....	58
Tydzień 30: Zamknij tę sprawę .....	59
Tydzień 31: Pracuj nad swoją pamięcią .....	60
Tydzień 32: Pozbądź się złego nawyku .....	61
Tydzień 33: Przewycięż zły humor .....	62
Tydzień 34: Pokonaj zazdrość .....	63
Tydzień 35: Pokonaj prokrastynację .....	65
Tydzień 36: Popraw swoje wyniki sportowe .....	66
Tydzień 37: Przemawiaj publicznie z przekonaniem .....	67
Tydzień 38: Popraw swoje wyniki w szkole .....	68
Tydzień 39: Odnosź większe sukcesy w swojej pracy zawodowej .....	69
Tydzień 40: Popraw swoje relacje ze współpracownikami .....	71
Tydzień 41: Popraw relacje ze swoim zwierzchnikiem .....	72
Tydzień 42: Doprowadzaj swe zadania do końca .....	74
Tydzień 43: Wyróżniaj się jako nauczyciel .....	75
Tydzień 44: Buduj i rozwijaj swój biznes .....	77
Tydzień 45: Chronj swój dom, firmę i dobytek .....	78
Tydzień 46: Pozbądź się irracjonalnych lęków .....	79

Tydzień 47: Pozbądź się lęków przed egzaminem.....	81
Tydzień 48: W chwilach zagrożenia zachowaj pewność siebie.....	82
Tydzień 49: Wycisz znekany umysł.....	83
Tydzień 50: Bądź młody duchem.....	85
Tydzień 51: Oddaj się pozytywnemu myśleniu.....	86
Tydzień 52: Napisz swoją własną afirmację, by przeciwstawić się negatywnej lub destrukcyjnej myśli.....	87

### **Część 3: Kolejne techniki przesuwania myśli do podświadomości.....89**

### **Część 4: Uwolnij swoją niewyczerpaną moc..... 103**

Rozdział 1: Wzbogać swoje życie.....	107
Rozdział 2: Opracuj sposób na bogatsze życie.....	113
Rozdział 3: Przejmij stery swego życia.....	127
Rozdział 4: Nieskończona moc przyniesie Ci pożytek na każdym etapie życia.....	139
Rozdział 5: Posłuchaj głosu swojej intuicji i spójrz w przyszłość.....	151
Rozdział 6. Znajdź odpowiedź w krainie snów — znaczenie doświadczeń pozacielesnych.....	161
Rozdział 7. Rozwiązuj problemy i ratuj życie poprzez tajemnicę marzeń sennych.....	171
Rozdział 8: Spraw, by percepcja pozazmysłowa działała na Twoją korzyść.....	181
Rozdział 9: Okiełznaj tajemniczą moc opanowania.....	191
Rozdział 10: Żyj w spełnieniu.....	205
Rozdział 11: Zyskaj nieskończoną moc.....	217
Rozdział 12: Doładuj swoje duchowe baterie.....	227
Rozdział 13: Niewyczerpana moc poprowadzi Cię właściwą drogą.....	237
Rozdział 14: Użyj niewyczerpanej mocy uzdrawiania.....	245

Rozdział 15: Czerp z nieskończonej mocy miłości i odnajdź swojego niewidzialnego przewodnika matrymonialnego .....	253
Rozdział 16: Poprzez wiarę uczyni niemożliwe możliwym .....	263
Rozdział 17: Wykorzystaj niewyczerpaną moc, aby budować harmonijne związki.....	273
Rozdział 18: Czerp korzyści z obcowania z Bogiem .....	283

## Część I

# Podstawy afirmacji

Dlaczego jedna osoba jest smutna, a druga szczęśliwa? Dlaczego niektórzy ludzie wiodą szczęśliwe i dostatnie życie, a inni cierpią ubóstwo i są nieszczęśliwi? Dlaczego niektórzy są pełni niepokoju i obaw, a inni pełni wiary i pewności siebie? Dlaczego niektórzy mieszkają w pięknych, luksusowych domach, a inni ledwo wiążą koniec z końcem? Dlaczego pewni ludzie są ucieleśnieniem seksualności, a innym w ogóle się nie wiedzie w tej sferze życia? Dlaczego jeden mówca znakomicie się prezentuje i cieszy niezwykłą popularnością, inny zaś jest zaledwie przeciętny i nikt nie chce go słuchać? Jak to się dzieje, że ktoś jest geniuszem w swojej dziedzinie, a inni mozolą się całe swoje życie i nie udaje się im osiągnąć niczego godnego zapamiętania? Dlaczego jedna osoba odzyskuje zdrowie, pokonawszy tak zwaną nieuleczalną chorobę, a inna niestety nie? Dlaczego tak wielu dobrych, miłych, religijnych osób cierpi tortury godne potępieńców? Dlaczego tak wielu pozbawionych moralności i wiary osób odnosi sukcesy, cieszy się bogactwem oraz dobrym zdrowiem? Dlaczego jedna z sióstr jest szczęśliwą mężatką, druga zaś jest nieszczęśliwa i sfrustrowana?

Odpowiedź na te wszystkie pytania daje nam wiedza o tym, jak działają świadomość i podświadomość. Wykorzystując swój świadomy umysł, możesz tak zaprogramować podświadomość, aby była ona zdolna do pozytywnego myślenia. Siłą podświadomości możesz więc podźwignąć się z chaosu, uniknąć nieszczęścia, pozbyć się melancholii i poczucia klęski. Sile tej możesz pozwolić po-

prowadzić się do Twojego własnego miejsca na ziemi, rozwiązać Twoje problemy, uwolnić Cię od toksycznych emocjonalnych i fizycznych więzów i postawić na drodze do wolności, zdrowia, bogactwa i spokoju ducha. Ucząc się używania swoich wewnętrznych mocy, odkryjesz, jak kreować rzeczywistość, którą sobie wymarzyłeś.

## **Świadomy i nieświadomy umysł**

Twój umysł działa na dwóch poziomach — świadomym (racjonalnym) i podświadomym (kreatywnym/intuicyjnym). Myślisz i rozumiesz za pomocą swojego świadomego umysłu, wszystko zaś to, o czym myślisz często, przenosi się do Twojej podświadomości, która modyfikuje otaczającą Cię rzeczywistość w oparciu o Twoje myśli i ukryte pragnienia. Twoja podświadomość jest źródłem Twoich emocji i posiada zdolność kreacji. Jeśli myślisz o czymś dobrym, dobro się urzeczywistni; jeśli zaś myślisz o czymś złym, pojawi się zło. Tak właśnie pracuje Twój umysł.

Powinieneś zapamiętać przede wszystkim to, że kiedy tylko Twoja podświadomość zaakceptuje jakąś ideę, zaczyna ją realizować. Zważ, iż podświadomość działa jednakowo w oparciu o złe i dobre idee; można by rzec, że jest amoralna. Złe myśli i pragnienia stają się przyczyną porażek, frustracji i poczucia nieszczęścia. Jednak gdy Twoje myśli cechuje pozytywne nastawienie i harmonia, cieszysz się doskonałym zdrowiem, sukcesami i dobrobytem. Cokolwiek uznasz w swoim umyśle za prawdziwe i odczujesz jako właśnie takie, zostanie zaakceptowane przez Twoją podświadomość i przekształcone przez nią w Twoje faktyczne doświadczenie życiowe. Twoja świadomość wydaje komendę, podświadomość zaś ufnie formułuje i wykonuje plan, który ma to polecenie wcielić w czyn.

---

Zasada działania Twojego umysłu brzmi następująco: odpowiedź, jaką otrzymasz ze strony swojej podświadomości, lub jej reakcja zgodna będzie z naturą myśli lub idei, jaką przechowujesz w swej świadomości.

---



Psychologowie i psychiatrzy wskazują na fakt, że gdy myśli przekazywane są do Twojej podświadomości, w komórkach mózgowych tworzą się obrazy. Gdy tylko Twoja podświadomość zaakceptuje daną ideę, natychmiast przystępuje do jej urzeczywistnienia. Działa w oparciu o związki pomiędzy ideami i wykorzystuje każdy fragment wiedzy, jaką zgromadziłeś podczas swego życia, aby określić swój cel. Korzysta przy tym z niewyczerpanych mocy, energii i mądrości tkwiących w Tobie. Aby osiągnąć swój cel, sięga po wszystkie prawa natury. Czasami zdaje się ona podsuwać nam natychmiastowe rozwiązanie naszych problemów, a czasem może to zająć dni, tygodnie, a nawet lata... Działanie podświadomego umysłu wykracza poza granice ludzkiego pojmowania.

Dzięki mądrości naszej podświadomości możesz przyciągnąć do siebie idealnego towarzysza życia, jak i współnika w interesach lub partnera. Może ona znaleźć właściwego kupca Twojego domu lub zapewnić Ci pieniądze i finansową wolność, abyś mógł żyć, działać i podążać tam, gdzie tylko zapragniesz.

Widziałem, jak potęga podświadomości pozwala ludziom wydobyc się z kalectwa, żyć pełnią życia, jak daje im raz jeszcze witalność i siłę, tak aby mogli swobodnie wyruszyć w świat w poszukiwaniu szczęścia, zdrowia i radości. W podświadomości tkwi cudowna lecznicza moc, która potrafi uzdrowić pełen trosk umysł i uleczyć złamane serce. Potrafi otworzyć bramy więzienia, którym niekiedy staje się Twój świadomy umysł, i dać Ci wolność. Potrafi uwolnić Cię od wszelkich rodzajów więzów, materialnych i fizycznych.

## Jak działa afirmacja

**Afirmacja** to stwierdzenie, że coś istnieje lub jest prawdą. Spójrz na swój własny umysł jak na ogród. Jesteś ogrodnikiem, afirmacje zaś to nasiona (myśli), które świadomie wysiewasz w glebie swej podświadomości. Cokolwiek zasiejesz w swej podświadomości, stanie się plonem, który zbierzesz w swoim ciele i otoczeniu. Z tego też powodu niezwykle ważne jest, abyś wyświetlał pozytywne obrazy na ekranie filmowym swego umysłu, wierząc z całych sił, że obrazy te są rzeczywistością, w której bytujesz tu i teraz.

Zacznij już dziś siać myśli o spokoju, szczęściu, właściwym działaniu, dobrej woli i dobrobycie. Cicho i z zaangażowaniem myśl o tych wartościach i w pełni zaakceptuj je swoim świadomym, myślącym rzeczowo umysłem, a zostaną one w końcu przekazane do podświadomości. Wysiewaj dalej te cudowne nasiona (afirmacje) w ogrodzie swego umysłu, a zbierzesz wspaniały plon.

Gdy Twój umysł pracuje właściwie, kiedy rozumiesz tę prawdę, kiedy myśli złożone w depozycie Twojej podświadomości są konstruktywne, harmonijne i pełne spokoju, magiczna potęga Twojej podświadomości zareaguje i stworzy jak najbardziej sprzyjające warunki, przyjazne otoczenie i wszystko, co potrzebne, aby urzeczywistniły się Twoje pozytywne myśli. Gdy zaczniesz kontrolować swe procesy myślowe, możesz zastosować moce podświadomości, aby rozwiązać każdy problem, zmierzyć się z każdym wyzwaniem. Innymi słowy: będziesz świadomie współpracować z nieskończoną potęgą i wszechmocnym prawem, tkwiącym w Tobie i otaczającym Cię zewsząd, które rządzi wszystkimi bytami i rzeczami.

## **Afirmacje a wyznanie religijne**

Chociaż potęga podświadomości oparta jest na wierze, nie jest powiązana z konkretnym wyznaniem religijnym ani wyznaniem religijnym jako takim. Istniała, zanim Ty i ja się urodziliśmy, zanim pojawił się jakikolwiek Kościół czy nawet świat taki, jak go teraz postrzegamy. Fundamentalne, najistotniejsze życiowe prawdy są starsze od wszelkich religii. Mając powyższe na względzie, namawiam Cię, abys uchwycił tę cudowną moc, która może inicjować zmiany w Twoim życiu i która będzie lekiem na rany psychiczne i fizyczne, ukaże drogę wolności umysłowi ogarniętemu lękiem i uwolni Cię całkowicie od ograniczeń związanych z ubóstwem, niepowodzeniem, cierpieniem, wszelakim niedoborem i frustracją. Musisz jedynie zjednoczyć się mentalnie i emocjonalnie z dobrem, którego ziszczenia pragniesz, a wszystkie moce Twojej podświadomości posłusznie zabiorą się do realizacji Twojego świadomego polecenia. Zacznij od razu, dzisiaj; pozwól, aby w Twoim życiu zaczęły dziać się cuda!

Prawo życia jest prawem wiary, **wiarę** zaś można krótko podsumować jako myśl w Twoim umyśle. To, jak dana osoba myśli, czuje i wierzy, znajduje odzwierciedlenie w jej umyśle, ciele i otoczeniu. Technika, metodologia oparta na zrozumieniu tego, co robisz i dlaczego to robisz, pomoże Ci podświadomie ucieleśnić wszystkie dobre rzeczy w Twoim życiu. W istocie rzeczy wysłuchana modlitwa jest realizacją pragnienia Twojego serca, niezależnie od Twojego wyznania religijnego. Zarówno buddyści, chrześcijanie, muzułmanie, jak i żydzi — wszyscy mogą jednako oczekiwać odpowiedzi na swoje modlitwy, nie ze względu na jakieś szczególne credo, religię, przynależność, rytuał, formułę, liturgię, zakłęcie, ofiary czy datki, ale wyłącznie dzięki wierze lub mentalnej otwartości i akceptacji dla przedmiotu swojej modlitwy. Nawet agnostyk, który z pasją czegoś pragnie i naprawdę wierzy, że jego prośba będzie wysłuchana, otrzyma to, na czym mu zależy.

---

Chociaż afirmacje, o których mowa jest w tej książce, mogą wykorzystywać słowo „Bóg”, nie krępuj się i zastępuj je tymi słowami, które najlepiej odzwierciedlają Twoje wierzenia, na przykład „Allah”, „Jehowa”, „Brahma”, „Pan”, „Wszchemogący”, „Najwyższa Istota”, „Duch Święty”, „Tao”, „Wielki Duch” czy „Moc”. Według Josepha Murphy’ego „Bóg nie jest osobą, tak więc zamiast: »Ojciec nasz, któryś jest w Niebie« winniśmy raczej mówić: »Ojciec nasz, coś jest w Niebie«, wskazując na to, że jest to bezosobowa istota i moc — nieskończone życie i nieskończona inteligencja”. Dla Murphy’ego modlitwa jest odpowiednikiem recytowania afirmacji z uczuciem i wiarą.

---

## Moc i potrzeba wiary

Zasadą umysłu jest zasada wiary. Oznacza to wiarę w sposób, w jaki działa Twój umysł, wiarę w samą wiarę, która staje się wtedy myślą w Twojej świadomości — tylko tym i niczym ponadto. Tak jak nieuchwytna potęga miłości może przyciągnąć do Ciebie Twoją bratnią duszę, tak i nieuchwytna potęga wiary może przynieść Ci zdrowie, bogactwo, mądrość i spełnienie w życiu.

Wszystkie Twoje życiowe doświadczenia, wydarzenia, okoliczności i działania są reakcjami Twojej podświadomości na Twoje myśli. Pamiętaj, że nie to, w co wierzysz, a wiara w Twym własnym umyśle przynosi efekt.

Porzuć fałszywe przekonania, opinie, przesady; porzuć absurdalne lęki. Zaczynij wierzyć w odwieczne prawdy życia, które nigdy się nie zmieniają. Ktokolwiek czyta tę książkę i stosuje zasady podświadomości w niej ukazane, będzie w stanie przywołać dobro dla siebie i innych. Słowo staje się ciałem, myśli oblekają się w kształt zgodnie z powszechnym prawem akcji i reakcji. Myśl jest rodzajem się czynem. Reakcja jest odpowiedzią idącą z podświadomości, zgodną z charakterem Twojej myśli. Zajmij swój umysł pojęciami takimi jak: harmonia, zdrowie, pokój ducha i dobra wola, a w Twoim życiu zaczną się dziać cuda.

## **Budowanie wiary przez afirmacje**

Wiarę można zyskać na różne sposoby.

- **Doświadczenie:** poprzez doświadczenie, dzięki swoim zmysłom wiesz, że dana rzecz lub stan istnieje i czym się charakteryzuje — na przykład, że ogień jest gorący.
- **Rozumowanie:** dzięki rozumowaniu dochodzisz do wniosku, że coś istnieje lub zachowuje się w określony sposób. Na przykład większość ludzi wierzy w ewolucję drogą naturalnej selekcji, ponieważ dostarcza ona sensownego wyjaśnienia istnienia zróżnicowanych form życia na Ziemi.
- **Wiara:** przez akt wiary jako taki, łaskę czy jakieś inne niewytłumaczone zjawisko po prostu wierzysz w to, co pozostaje poza percepcją czy rozumowym pojmowaniem.
- **Afirmacje lub sugestie:** dzięki sugestii lub autosugestii dochodzisz do wiary w określone rzeczy, procesy czy zjawiska; pojmujesz następstwa określonych działań. Hipnoza jest przykładem potęgi sugestii. Gdy świadomość

przestaje funkcjonować, podświadomość staje się o wiele bardziej podatna na sugestię. Niemniej jednak nawet bez hipnozy powtarzane afirmacje i sugestie mogą przenieść wiarę do podświadomego umysłu.

## Zaprzęganie afirmacji do pracy

Efektywność afirmacji determinowana jest w dużym stopniu przez Twoje zrozumienie określonej prawdy i znaczenia kryjącego się w tych słowach; afirmacja jest po prostu przyjęciem do wiadomości prawdy uniwersalnej. Dlatego siła Twojej afirmacji zasadza się na inteligentnym zastosowaniu wyraźnych i precyzyjnie sformułowanych pozytywnych myśli. Na przykład: chłopiec dodaje trzy do trzech i zapisuje na tablicy cyfrę siedem. Nauczyciel, czerpiąc ze swojej wiedzy matematycznej, zapewnia go, że trzy plus trzy równa się sześć; z tego powodu chłopiec zmienia odpowiednio swój zapis na prawidłowe rozwiązanie. Stwierdzenie nauczyciela nie jest przyczyną, dla której trzy dodać trzy równa się sześć; wynika to z reguł rządzących matematyką. To w gruncie rzeczy określona reguła czy prawda matematyczna sprawiła, że chłopiec poprawił zapisany przez siebie wcześniej błędny wynik.

Choroba to zaburzenie funkcjonowania człowieka; normalnym stanem jest bycie zdrowym. Zdrowie jest prawdą naszego istnienia. Kiedy będziesz życzyć sobie lub komuś innemu zdrowia, harmonii i pokoju i kiedy zdasz sobie sprawę z tego, że są to uniwersalne zasady Twojego istnienia, zastąpisz tym samym negatywne wzorce w Twej podświadomości wzorcami pozytywnymi, zgodnymi z uniwersalną prawdą zdrowego istnienia.

Efekt procesu afirmacji zależny jest od tego, w jakim stopniu Twoje myśli dostosują się do zasad życia, niezależnie od ich charakteru. Zastanów się przez chwilę nad faktem, że mówi się o regułach matematycznych, natomiast nie istnieją żadne reguły błędu; istnieje reguła mówienia prawdy, nie ma natomiast reguły nieuczciwości. Istnieje reguła inteligencji, nie ma jednak reguły głupoty; są zasady harmonii, nie ma zaś zasad dysonansu. Mówimy też o zasadach zdrowia (tzn. jak żyć, by być zdrowym), natomiast

nie istnieją zasady choroby. Tak samo jest reguła obfitości, a nie ma reguły biedy.

Regułę afirmacji wypróbowałem na mojej siostrze, która miała być poddana operacji usunięcia kamieni żółciowych w szpitalu w Anglii. Jej stan zdrowia został określony na podstawie badań diagnostycznych w szpitalu i zwyczajowych prześwietleń promieniami Roentgena. Poprosiła, abym się za nią modlił. Dzieliła nas odległość ponad 10 tysięcy kilometrów, lecz w regule umysłu nie ma ani przestrzeni, ani czasu. Nieskończony umysł lub inteligencja istnieją w całej swej rozciągłości w każdym miejscu przestrzeni jednocześnie. Zaprzestałem całkowicie myślenia zarówno o symptomach choroby, jak i o osobie jako takiej. Stwierdziłem, co następuje:

Ta modlitwa jest za moją siostrę Catherine. Catherine jest spokojna i zrelaksowana, opanowana i odprężona, rozluźniona i wyciszona. Uzdrawiająca inteligencja jej podświadomości, która stworzyła jej ciało, przekształca teraz każdą komórkę, nerw, tkankę, mięsień i kość jej jestestwa zgodnie z doskonałym wzorcem wszystkich jej organów umieszczonym w jej podświadomości. Cicho, bez pośpiechu wszystkie wypaczone wzorce myślowe obecne w jej podświadomości są usuwane lub niwelowane, a w każdym atomie jej ciała ujawniają się życiowa witalność, pełnia i piękno. W tej chwili jest ona gotowa na przyjęcie uzdrawiających strumieni, które przetaczają się przez nią jak rzeka, przywracając jej doskonałe zdrowie, harmonię i spokój. Wszystkie zniekształcenia i odpychające obrazy w tej chwili zmywa nieskończony ocean miłości i spokoju, płynący przez nią; tak się właśnie dzieje.

Wymawiałem powyższe słowa kilka razy dziennie, a gdy dwa tygodnie później moja siostra została przebadana, stwierdzono znaczny postęp w rekonwalescencji, prześwietlenia zaś nie wykazały niczego złego.

Poprzez afirmację ustanawiamy pożądaný stan rzeczy, a jeśli zdołamy podtrzymać to nastawienie w swoim umyśle, jeśli nie zwątpimy w jego prawdziwość, niezależnie od tego, jak wygląda otaczająca nas rzeczywistość, wtedy to, co afirmujemy, stanie się prawdą.

## Jak osiągnąć jeszcze lepsze rezultaty

Teraz zapoznasz się z pięćdziesięcioma dwoma cotygodniowymi afirmacjami. Aby zmaksymalizować moc tych afirmacji i Twojej podświadomości, zalecam wykonanie następujących czynności:

- Umieść kopię afirmacji w miejscu, gdzie będziesz ją widzieć przez cały dzień — może na dole monitora Twojego komputera, na ścianie przy Twoim biurku czy na drzwiach lodówki.
- Zanim odczytasz lub wyrecytujesz swoją afirmację, odpręż się i wycisz swój umysł, tak aby był on gotowy na jej przyjęcie. Ciemny, cichy pokój lepiej sprzyja stanowi medytacji, która pozwala podświadomemu umysłowi przyjąć afirmację. Recytowanie jej, gdy zapadasz w sen, jest efektywną techniką, ponieważ Twoja świadomość ma wówczas mniejszą zdolność odrzucenia afirmacji. (Jeśli jesteś w stanie zapamiętać afirmację, miej zamknięte oczy podczas jej recytowania, aby nic Cię nie rozpraszało).
- Recytuj afirmację na głos, jeśli to możliwe, lub pozwól tym słowom wybrzmieć w Twojej głowie. Słuchanie tych słów wzmocni wrażenie, jakie wywierają one na podświadomość.
- Gdy czytasz lub recytujesz afirmację, zastanów się uważnie nad jej znaczeniem. Nie wypowiadaj tych słów mechanicznie.
- Skoncentruj się na pozytywach i nie zwracaj absolutnie żadnej uwagi na negatywy. Na przykład w przypadku choroby myśl w kategoriach przywracania zdrowia, a nie leczenia schorzenia, ponieważ każda myśl lub wzmianka o chorobie afirmuje ją oraz towarzyszące jej symptomy. Postępuj podobnie w sprawach finansowych: myśl o bogactwie, a nie o zlikwidowaniu długu.
- Używaj wyobraźni, a nie siły woli. Wyobraź sobie zakończenie procesu i poczucie wolności, jakie uzyskasz. Niebawem zorientujesz się, że Twój intelekt będzie Ci przeszkadzał, lecz Ty z uporem trwaj przy prostej,

dziecięcej wierze, która czyni cuda. Wyobraź sobie, że Ty lub ta druga osoba cieszy się zdrowiem, bogactwem i sukcesami. Wyobraź sobie emocje towarzyszące poczuciu wolności, do którego dążysz. Skończ z wszelką buchalterią; nie kombinuj; dąż do celu. Najprostsza droga jest najlepsza.

- Afirmacje wykonuj spokojnie i powoli. Nie zwracaj sobie głowy szczegółami ani metodami, jednak nie trać z oczu celu, do którego dążysz. Wyobraź sobie szczęśliwe rozwiązanie problemu, nieważne, czy dotyczy on zdrowia, finansów, czy pracy. Wyobraź sobie, jak będziesz się czuć, kiedy problem zostanie rozwiązany. Nie zapominaj, że Twoje uczucia są kamieniem probierczym wszelkich podświadomych idei. Powinieneś subiektywnie wyobrazić sobie swoją nową ideę w jej finalnym kształcie, Twoje pragnienia mają się urzeczywistnić już zaraz, *teraz*, nie zaś w jakiejś nieokreślonej przyszłości.
- Spędź cały tydzień nad każdą afirmacją, powtarzając ją kilkakrotnie każdego dnia. Samo odczytanie pięćdziesięciu dwóch cotygodniowych afirmacji przyniesie niewielki efekt, a może nawet żadnego. Tak jak nasiona potrzebują czasu, aby wykiełkować i zapaść korzenie, tak i myśli potrzebują czasu, aby wykiełkować i zapaść korzenie w Twojej podświadomości; chodzi o to, aby Twój świadomy i nieświadomy umysł zjednoczyły się w akceptacji prawdy tkwiącej w afirmacji.
- Odpoczywaj w przekonaniu, że tak się właśnie stało.



**Uwaga:** nigdy nie myśl lub nie wymawiaj zdań w rodzaju „Nie stać mnie na to” lub „Nie potrafię tego zrobić”. Twoja podświadomość wierzy Ci na słowo i zadba o to, abyś nie miał pieniędzy lub możliwości zrobienia tego, co chcesz zrobić.

Nie osłabiaj swojej afirmacji, mówiąc „Chciałbym” lub „Mam nadzieję”. Wygłoś ją stanowczo, jak polecenie od szefa (Twojej świadomości). W Twoim życiu panuje harmonia, bo Ty tego pragniesz; pozostajesz w dobrym zdrowiu, ponieważ tego właśnie pragniesz. Przekaz tę myśl swojej podświadomości; rób to tak długo, aż nabierzesz pełnego przekonania co do swoich działań; potem odpręż się. Poprzez relaksację wpływasz na swoją podświadomość, pozwalając, aby kinetyczna energia idei przejęła ster i doprowadziła ją do praktycznej realizacji.

---



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# POZNAJ MOC PODŚWIADOMOŚCI

Dlaczego niektórzy ludzie wiodą szczęśliwe i dostatnie życie, a inni cierpią ubóstwo i są nieszczęśliwi? Dlaczego niektórzy są pełni niepokoju i obaw, a inni pełni wiary i pewności siebie? Dlaczego niektórzy mieszkają w pięknych, luksusowych domach, a inni ledwo wiążą koniec z końcem? Odpowiedź jest jedna: **podświadomość**.

## ZAPROŚ MAGIĘ DO SWOJEGO ŻYCIA

Joseph Murphy, autor światowego bestselleru *Potęga podświadomości*, od lat udowadnia, że za nasze sukcesy lub porażki odpowiada umysł. Twoja podświadomość jest źródłem Twoich emocji i posiada zdolność kreacji. Wykorzystując swój świadomy umysł, możesz tak zaprogramować podświadomość, aby była zdolna do pozytywnego myślenia i kreowania rzeczywistości, którą sobie wymarzyłeś.

## ZAPRZĘGNIJ SWOJĄ PODŚWIADOMOŚĆ DO PRACY

Masz niesamowity potencjał, aby być, kim chcesz, robić, co chcesz, i otrzymywać wszystko, na co zasługujesz. Niestety, tylko niewielka liczba ludzi potrafi to wykorzystać. Ta książka to zmieni! Poznasz zasady afirmacji i techniki przenoszenia pragnień do podświadomości, zrozumiesz, jak ona działa i jak uwolnić w sobie niewyczerpaną moc.

## ODKRYJ POTĘGĘ PODŚWIADOMOŚCI I ZMIEN NIEDOSKONAŁE DZISIAJ NA LEPSE JUTRO

**DR JOSEPH MURPHY** jest autorem wielu książek poświęconych podświadomości, duchowości i dobremu życiu. *Potęga podświadomości*, dotycząca procesów zachodzących poza naszą świadomością, stała się światowym bestsellerem. Autor odmienił życie milionów ludzi i dziś zaprasza również Ciebie, abyś odkrył potęgę podświadomości.

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>

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

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint<sup>PL</sup>**



ISBN 978-83-283-3471-7



Cena 29,90 zł