

Idź do

Przykładowy
rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany
katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje
o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Sekret przyciągania. Odkrywaj prawa rządzące miłością i seksem

Autor: Sandra Anne Taylor

Tłumaczenie: Marta Borkowska

ISBN: 978-83-246-1819-4

Tytuł oryginału: [Secrets of Attraction: The Universal
Laws of Love, Sex and Romance](#)

Format: A5, stron: 280



Magnetyzm uczuć

- Prawo przyciągania
- Prawo czystego pożądania
- Prawo paradoksalnego zamiaru
- Prawo harmonii

Energetyzująca miłość

Całe życie jest wymianą energii. Tej, która wypływa z Ciebie, i tej, którą emitują inni ludzie. Ekscytujące krzyżowanie spojrzeń, bolesne ułknięcie szpilką złośliwości czy zapierające dech w piersi oświadczenia – to wszystko jest bezpośrednią konsekwencją fal energetycznych, które wytwarzasz każdego dnia. Poznaj prawa kierujące fizyką emocji i zacznij świadomie kształtować swoje przeznaczenie.

Przyciągaj pozytywne wibracje, miłe doświadczenia czy niespodziewane uczucia – jak magnes. Nawet jeśli dziś słowa te brzmią w Twoich uszach jak niezrozumiałe zaklęcia, właśnie ta książka pomoże Ci zrozumieć, co składa się na Twoje osobiste pole energetyczne i w jaki sposób wpływa ono na Twoje życie. Pamiętaj, że ma to większe znaczenie w relacjach międzyludzkich niż Twój wygląd, intelekt czy status materialny. Niezależnie od tego, czy jesteś w związku, czy też szukasz partnera, dysponujesz wewnętrzną siłą, aby zmienić Waszą wzajemną energię i wciąż na nowo doświadczać intymności, oddania oraz prawdziwej miłości!

Nastrój osobiste pole energetyczne i zacznij wirować w orbicie miłości

- Panowanie nad energią umysłu.
- Uniwersalne prawa, decydujące o Twoim losie.
- Przyciąganie określonych osób i wymarzonych związków.
- Miłość własna i uszczęśliwianie innych.
- Uzdrawianie bolesnych relacji.
- Opcje właściwej dla Ciebie afirmacji.

❧ SPIS TREŚCI ❧

<i>Podziękowania</i>	7
<i>Przedmowa</i>	9
CZEŚĆ I: Prawo przyciągania	
Rozdział 1: Źródło miłości	15
Rozdział 2: Przyciąganie kwantowe	25
Rozdział 3: Rezonans życia	43
Rozdział 4: Energia umysłu	57
Rozdział 5: Afirmacja	79
Rozdział 6: Istota sprawy	97
Rozdział 7: Wpływowe decyzje	107
CZEŚĆ II: Prawo pożądania i zamiaru	
Rozdział 8: Cel: miłość	125
Rozdział 9: Współzależnienie i paradoksalny zamiar	139
Rozdział 10: Życie w budowie	153
Rozdział 11: Połączenie pragnienia i zamiaru	165
CZEŚĆ III: Prawo harmonii	
Rozdział 12: Życie w harmonii	175
Rozdział 13: Uczucie się miłości	193
Rozdział 14: Seks a prawa uniwersalne	211
Rozdział 15: Czas się rozstać	229
Epilog: Miłość we Wszechświecie	257
<i>Posłowie</i>	271
<i>Literatura uzupełniająca</i>	277
<i>O autorce</i>	279

CZĘŚĆ I



Prawo przyciągania

*Zdolność do kreatywnego myślenia ma źródło
w niewidzialnym umyśle.*

Ma swój początek w niewidzialnym świecie pełnym fal i energii.

— dr Wayne W. Dyer¹

Całe życie to wymiana energii. Przyciąganie w różnych formach odbywa się poprzez przepływ energii. Wszystko, co się dzieje wokół nas — od przelotnej krytycznej uwagi do ekscytujących oświadczeń, od przebicia opony podczas jazdy samochodem do awansu ze znaczącą podwyżką — jest bezpośrednią konsekwencją działania fal energetycznych, które wytwarzamy każdego dnia.

Wszystkie konsekwencje mające wpływ na nasze życie wynikają z donośności naszego istnienia. W każdym momencie doświadczamy pewnej energii, która kształtuje naszą przyszłość. Gdy opanujemy tę zasadę, możemy przejść na następny poziom *świadomego* kreowania własnego przeznaczenia.

¹ Wayne W. Dyer (ur. 1940) — czołowy psychiatra amerykański. Otrzymał stopień doktora w dziedzinie doradztwa pedagogicznego. Jest także wykładowcą w nowojorskim St. John's University oraz światowej sławy pisarzem i mówcą zajmującym się tematyką samorozwoju. Napisał ponad dwadzieścia książek, w których pomaga ludziom z całego świata osiągać sukcesy zgodnie z porządkiem Wszechświata — *przyp. tłum.*

❧ ROZDZIAŁ 1 ❧

Źródło miłości

*Pewnego dnia, gdy już opanujemy wiatr, fale,
plywy i grawitację, powinniśmy uzbroić się
w energię miłości i skierować się w stronę Boga.*

Wówczas po raz drugi w historii człowiek odkryje potęgę ognia.
— Pierre Teilhard de Chardin¹

Jesteś już zmęczony ciągłym powtarzaniem tych samych schematów zachowań w związku? Wydaje Ci się, że bez względu na to, co zrobisz, rezultat zawsze będzie ten sam: zostaniesz ze znanym uczuciem samotności, złości, krzywdy i frustracji? Być może nigdy nikogo nie spotykasz na swojej drodze, a jeśli już to Ci się przydarzy, od początku jest jasne, że związek ten donikąd nie prowadzi. Czujesz, że Twoim przeznaczeniem jest przeżyć życie w niepewnych związkach, zawsze na coś czekając i zastanawiając się, dlaczego.

Nie porzucaj jednak nadziei. Dysponujesz siłą, która może zmienić Twoje przeznaczenie, a tkwi ona w energii wypływającej z Twojego charakteru. Nie ma znaczenia, jak dawno temu byłeś

¹ Pierre Teilhard de Chardin (1881 – 1955) — francuski teolog, filozof, antropolog i paleontolog, jezuita. Był zwolennikiem teorii ewolucji, której próbował nadać duże znaczenie filozoficzne w duchu chrześcijaństwa (tzw. ewolucjonizm chrześcijański) — *przyp. tłum.*

w prawdziwym związku — a nawet: czy *kiedykolwiek* w nim byłeś — z całą pewnością siła, pasja i intymność prawdziwej miłości stoją przed Tobą otworem.

Tak naprawdę pokłady prawdziwej miłości znajdują się w Tobie, nawet jeśli nie zdajesz sobie z tego sprawy. Jednak aby móc skorzystać z bogactwa tych zasobów, musisz najpierw dowiedzieć się, czym jest miłość, skąd pochodzi i na jakich zasadach funkcjonuje we Wszechświecie. Twoje przeznaczenie zależy właśnie od tego, czy poznasz prawa przyciągania, gdyż bez ich zrozumienia będziesz poszukiwał miłości w niewłaściwych miejscach, a nie wszystko złoto, co się świeci.

Forma miłości

Formą miłości jest energia. Jest to właśnie jeden z elementów tworzących życie, który szybko i swobodnie przemierza czas i przestrzeń. Wszechświat tętni energią. Światło, dźwięk, ruch — wszelkie przejawy życia uczestniczą w jej nieustannym tańcu. Wszystko, od ruchu planet aż po nic nieznaczące spojrzenia rzucone nieznanym przechodniom, przyczynia się do nieustannego przepływu i wymiany energii osobistej i Wszechświata.

W przeciwieństwie do tego, co mawia większość osób, miłość jest czymś więcej niż tylko uczuciem lub warunkiem trwania związku. *Miłość to energia*. W rzeczywistości jest to największa i najpotężniejsza siła w ogromnym kosmosie. Można nie zauważyć jej od razu, tak jak zauważa się dźwięk, nie da się jej również tak łatwo zmierzyć jak światła, ale uczucie to jest pełne wigoru i dynamiki — jak każda inna energia, której można doświadczyć.

W mitologii greckiej początkowo uznawano boga miłości, Erosa, za siłę kosmiczną — bardziej za czystą energię niż jej odzwierciedlenie w ludzkiej postaci. Jego zadanie polegało na takim zorganizowaniu i ukierunkowaniu wszystkich elementów Wszechświata, aby z chaosu powstała harmonia. Dopiero w późniejszym

okresie ta siła przybrała postać strzelającego z łuku anioła, który kierował marzenia ludzkiego pożądania w odpowiedni cel.

Ta organizująca siła doskonale odpowiada rzeczywistości, gdyż to właśnie zadaniem miłości jest porządkowanie życia. Tak naprawdę jest to energia pierwotnego uczucia — boskiej miłości — której zawdzięczamy samo życie; to siła tworząca wszystko, co istnieje. Każda osoba, stworzenie czy przedmiot we Wszechświecie uosabia jej moc i kreatywność.

Poza tym to niepohamowana rzeka energii, która nieustannie przepływa przez Wszechświat. I *Ty* do niej przynależysz. Dysponujesz boską mocą, która emanuje z Ciebie i przepływa przez Twoje ciało. To, w jaki sposób ją wykorzystujesz, określa przeznaczenie Twojego związku — i wszystko inne również.

Z tak potężną rzeką energii można połączyć się poprzez motywację lub cel. Ostatecznie należy połączyć swój cel z celem miłości, aby móc popłynąć z prądem uczucia. W przeciwnym razie będziesz nadal walczył, płynąc pod prąd.

Oto, co przydarzyło się Psyche, kochance boga Erosa, gdy pozwoliła, aby miłość zmieniała się w strach. Jest to klasyczna historia miłosna, pełna namiętności, zazdrości i podejrzeń. Przedstawione w niej wzorce zachowań i siła uczucia, które stoją za uniwersalnymi prawami miłości, są aktualne nawet dziś

Eros i Psyche

Psyche była niesamowicie piękną kobietą, tak czarującą, że poddani z królestwa jej ojca zaczęli jej okazywać cześć, którą wcześniej darzyli Afrodytę, boginię miłości. Rozwścieczyło to tę ostatnią, dlatego nakazała swojemu synowi Erosowi ukarać Psyche. Jednak zanim Eros mógł spełnić życzenie matki, wyrocznia ostrzegła ojca Psyche, mówiąc mu, że jedynym sposobem na przebłaganie bogini miłości będzie pozostawienie córki na szczycie góry zamieszkałej przez potwora.

Psyche była przerażona, jednak posłuchała ojca. Czekwała w strachu i zupełnie sama, nieświadoma, że Eros już do niej zmierzzał, aby poddać ją torturom. Ale nawet on sam nie wiedział, co się stanie. Czy to dzięki niesamowitej urodzie Psyche, czy to wskutek przypadkowego ułknięcia się własną strzałą, Eros szaleńczo zakochał się w dziewczynie od pierwszego wejrzenia. Zamiast zgotować jej mękę, zabrał ją i z pomocą zachodniego wiatru zaniósł do swojego zamku.

Eros postawił związkowi jeden warunek: zastrzegł, że nie powie Psyche, kim jest, ani nie pokaże jej swojej twarzy. Choć był to niecodzienny warunek, Psyche wyraziła na niego zgodę i wraz z Erosem żyli spokojnie i szczęśliwie. Eros obiecał dziewczynie, że jeśli nigdy na niego nie spojrzy, będzie wiodła dostatnie życie, a on spełni każde jej życzenie. Mimo że Eros codziennie wychodził z domu przed świtem i wracał po zmierzchu, Psyche to odpowiadało. Każdą noc spędzała z czułym i kochającym mężem, a w ciągu dnia żyła jak księżniczka w pałacu, który teraz nazywała domem.

Z czasem jednak w ciągu dnia zaczęła ją ogarniać nuda. Zdecydowała, że zaprosi do siebie siostry, po pierwsze, aby się nieco rozebrać, a po drugie, aby pokazać im, jak dobrze jej się wiedzie i jaka jest szczęśliwa. Jednak na nich nie zrobiło to wielkiego wrażenia. Zazdrosne i urażone próbowały wskazać Psyche, co jest nie tak z jej życiem. Powiedziały jej, że skoro nie wolno jej patrzeć na męża, to znaczy, że jest okropną, obrzydliwą bestią. Ona odpowiedziała, że Eros jest zbyt delikatny i kochający, aby mógł być potworem, ale one tak jej dokuczały, że w końcu sama zaczęła powątpiewać.

W chwili słabości, gdy Eros spał, Psyche zapaliła lampkę, aby móc poznać oblicze męża. Ku swojej radości wcale nie ujrzała potwora, ale piękną twarz boga miłości. Była tym tak podekscytowana, że nieopatrznie rozlała kroplę gorącego oleju z lampy na ramię męża, co go obudziło. Eros był oburzony, że nie dotrzymała obietnicy, i zniknął, zabierając zamek i wszystko inne ze sobą — zostawił Psyche samą na opustoszałym szczycie.



Psyche utraciła wiarę. Miała wszystko, czego tylko mogła zapragnąć, ale i to jej nie wystarczyło. Gdy ogarnęły ją wątpliwości i strach, straciła uczucie, które było dla niej tak ważne. To klasyczna reakcja wynikająca z praw miłości. Prawdziwej miłości *nie można* pielęgnować ani chronić w obliczu strachu. Lęk dusi to, co jest już obecne w naszym życiu, i zakłóca proces poszukiwania prawdziwej miłości. Jeśli chcesz, aby to uczucie zagościło w Twoim życiu, musisz poszukiwać motywatorów i emocji, które są jego udziałem. Strach należy zastąpić zaufaniem i miłością.

Cel miłości

Głównym celem miłości jest jej przejście przez wszystkie etapy swojego rozwoju, a gdy zaistnieją ku temu sprzyjające warunki, tak właśnie się stanie — miłość przejdzie od źródła (Boga) do celu (Twojego serca).

Ponieważ Twoje serce jest pierwszym etapem na drodze rozwoju miłości, siła tego uczucia stawia przed Tobą pewne specyficzne wymaganie: aby w pełni skorzystać z jej potencjału, musisz rozpocząć poszukiwania miłości od własnego wnętrza — od swojej duszy i życia. Wszelkie mistyczne prawa opierają się na podstawowej zasadzie: Musisz zacząć od własnego wnętrza. Jedynie wewnątrz samego siebie możesz znaleźć źródło własnych celów. A te cele są punktem odniesienia dla Twojego przeznaczenia.

To, jak się postrzegasz, określa Twój cel. W rzeczywistości każde Twoje uczucie, słowo czy czynność opierają się na Twoim wyobrażeniu własnej osoby. Jeśli nie pokochasz siebie, nie będziesz dysponował siłą, aby wyrazić to uczucie na zewnątrz i okazać je innym, tak by możliwe było wzniesienie płomienia wzajemnego

uznania i radości. Jeżeli nie będziesz miał do siebie zaufania, zorientujesz się, że tak naprawdę skupiasz się jedynie na tym, czego Ci brakuje, żyjąc wciąż w niepewności i ograniczeniu. W takim otoczeniu cel miłości, jakim jest właśnie rozprzestrzenianie się, zawsze będzie blokowany przez to, że czujemy się w pewnym sensie ograniczeni. Przyczyniasz się nieświadomie do tej izolacji, kiedy odmawiasz *samodzielnego zapewnienia sobie tego, co tak rozpaczliwie starasz się uzyskać od innych*.

Przekonania oparte na strachu i nienawiści do własnej osoby oddalają Cię od tego, co boskie, od duchowości żyjącej w każdym z nas. Pozbawiają Cię również prawdziwej mocy, sprawiając, że czujesz się samotny i zagubiony. Wówczas zaczynasz rozpaczliwie zwracać się na zewnątrz, poszukując osoby, która wskaże Ci rozwiązanie tego problemu. Desperacja ta w rzeczywistości odpycha usilnie poszukiwaną przez Ciebie miłość i wytwarza w Tobie mrocznego ducha, jakby pustkę odbierającą radość z każdego doświadczenia i związku, którego przeżycie może być Twoim udziałem.

W konsekwencji z powodu negatywnego nastawienia przeinaczasz, pomijasz, a czasami nawet odsuwasz od siebie wszystko dobre, co napotykasz na swojej drodze. Siła życiowa jest wówczas powstrzymywana przez pesymizm. Ta ciężka, unieruchamiająca energia blokuje kanał łączący Cię z nieskończonym morzem miłości, utrudniając swobodny przepływ prawdziwego uczucia, które może być siłą napędową Twojego życia.

Jednak wcale nie musi tak być do końca życia czy też przez bardzo długi czas. Jeśli będziesz przełamywać bariery nienawiści podczas wszelkich sytuacji, w których się znajdziesz, dokonasz znaczącej zmiany swojego życia. Dzięki temu pozwolisz porwać się strumieniowi miłości i poddasz się energii tego uczucia.

W rzeczywistości wybór, aby nienawidzić wszystko, nawet samego siebie, odkrywa Twój *prawdziwy* cel. Wszechświat smuci się decyzją, którą podjąłeś, jednak szanuje Twój wybór i ukierunkowuje rzekę miłości w taki sposób, aby płynęła w inną stronę.

To właśnie przydarzyło się Psyche. Pozwoliła, aby ogarnął ją strach, za co zapłaciła najwyższą cenę — straciła swoją miłość. Z czasem dostała drugą szansę, ale wcześniej poddano ją wielu trudnym próbom, między innymi przeżyła przerażające zejście do piekieł. Przechodziła przez wszystkie próby, nie poddawała się, lecz walczyła dalej, aby znów móc pokochać. Tak naprawdę wielokrotnie jej determinacja i nowa wiara przekonały bogów do udzielenia jej pomocy, dzięki czemu przetrwała wszystkie przeciwności losu.

Ostatecznie Erosa poruszyła jej stanowczość i miłość. Nawet Afrodyta nie mogła oprzeć się sile uczucia i czystości nowego charakteru Psyche. Przygotowano dla niej miejsce w niebie, gdzie poślubiła Erosa i już zawsze doświadczała miłości.

Wszyscy możemy dostać drugą szansę w miłości. Ale najpierw musimy pozbyć się strachu i nauczyć żyć odważnie i samodzielnie, bez względu na to, przez jak trudny okres będziemy musieli przejść. To właśnie dzięki tej decyzji możemy odczuć pozytywne korzyści płynące z przestrzegania duchowych praw, tak jak Psyche w końcu otrzymała pomoc od bogów.

Decyzja o wyzbyciu się strachu jest niezwykle istotna, jeśli chcesz zaznać prawdziwej miłości w życiu. Siła Twojego charakteru — Twój stosunek do samego siebie — jest punktem odniesienia dla osobistej i duchowej energii. Wszystkie związki w Twoim życiu odzwierciedlają taką postawę. W rzeczywistości to właśnie ona określa, jakie będzie niemal każde doświadczenie, które stanie się Twoim udziałem. Dotyczy to zarówno poszukiwania romantycznej miłości, uprzejmości ze strony szefa, większego kręgu przyjaciół, jak i sukcesu finansowego.

Bądź konsekwentny: staraj się ze wszystkich sił, gdyż nie możesz uciec od tej zasady. Nie ma żadnego zewnętrznego elementu, którym powinieneś się teraz przejmować. *Kontrolujesz światło i radość wchodzącą do Twojego życia.* Jeśli nie zaczniesz całego procesu od samego siebie, strumień miłości wciąż będzie płynął obok Ciebie, a szczęście, którego poszukujesz, nadal będzie odległym marzeniem.

Moc źródła

Wielka kosmiczna siła miłości jest jak woda wypływająca pod ogromnym ciśnieniem z tamy, wytwarzająca moc dla sąsiednich obszarów. Twoje serce jest podstacją dla tej mocy — jeśli zdecydujesz się wytworzyć w sobie miłość, uwolnisz ją, rozjaśniając życie swoje i otaczających Cię ludzi. Gdy nie będziesz darzył siebie szacunkiem ani otaczał troską, siła miłości spiętrzy się w Tobie, zastygając wewnątrz, a wszystko wokół Ciebie uschnie. Wówczas, pomimo wielkiej kumulacji uczucia, które masz do dyspozycji, nie będziesz w stanie wytworzyć żadnej wartości ani energii dla siebie czy dla jakiegokolwiek działania podejmowanego w życiu.

Uniwersalne prawa wymagają od Ciebie, abyś zaangażował się w prawdziwą miłość do samego siebie, szanując, kim i czym jesteś. Nie jest to wyłącznie niesprecyzowana koncepcja; opiera się ona na mechanice kwantowej świadomości. Twoja *energia* określa rzeczywistość: gdy to zrozumiesz, będziesz mógł wpuścić siłę miłości do swojego życia. W przeciwnym razie jej energia zmieni się w energię strachu i braku, zatruwając wszelkie inne uczucia, które wiele osób myli z miłością, takie jak pragnienie, desperacja, kontrola i zdobywanie.

Toksyczne uczucia i wzorce zachowań dochodzą do głosu, gdy staramy się usilnie, aby miłość zagościła w naszym życiu. Jednak, jak zobaczymy później, uleganie pragnieniom czy pogrążanie się w desperacji *nigdy* nie doprowadzi do spotkania z prawdziwą miłością. Takie podejście zatruwa Twoją energię, udaremnia wysiłki i tak naprawdę odgradza Cię od przeżywania miłości w pełni.

W kolejnych rozdziałach zawarto wskazówki, dzięki którym zrozumiesz, jaki jest wpływ podejmowanych przez Ciebie decyzji na związki, w jakie się angażujesz. Dowiesz się też, czy to Ty sam zdecydowałeś o przyjęciu miłości do swojego życia. Zobaczysz, że można też nieświadomie działać przeciwko prawom miłości, a nie zgodnie z tymi niepodważalnymi i mistycznymi siłami przestrzeżanymi przez sam Wszechświat.

Prawa miłości są niepodzielne, absolutne i nie można od nich uciec. Energia z nich płynąca przenika fizyczną rzeczywistość i w codziennym życiu objawia się na wiele sposobów. Nie możesz uniknąć wpływu, jaki mają na Twoje życie, tak jak nie możesz pominąć konsekwencji prawa grawitacji — odrzucenie zasad rządzących uniwersalnymi prawami mogłoby mieć równie fatalne skutki.

Nie ignorujesz przecież prawa grawitacji. Gdybyś spadł z drugiego piętra budynku, nie zdziwiłbyś się, jeśli odniósłbyś poważne obrażenia. Podobnie rzecz się ma z nieustannym ignorowaniem uniwersalnych praw i zachowywaniem się w sposób, który jest wbrew ich zasadom: zastanawianie się, dlaczego wciąż ktoś Cię krzywdzi w miłości, nie ma żadnego sensu.

Gdy już przyswoisz sobie te prawa, zorientujesz się, że mogą Cię one wzmocnić, a nie skrzywdzić. Jeśli tylko zechcesz pojąć prawa miłości, tak jak akceptujesz prawo grawitacji, w końcu sprawisz, że Twoje związki nie będą już się rozpadać.



❧ ROZDZIAŁ 2 ❧

Przyciąganie kwantowe

*Od każdej istoty ludzkiej bije światło, które sięga nieba,
a gdy odnajdą się dwie dusze, które są sobie przeznaczone,
strumień światła płynie razem — z tych połączonych istnień
powstaje pojedynczy, o wiele silniejszy płomień.*

— Ba'al Shem Tov¹

Pierwszym uniwersalnym prawem, które ma bezpośredni wpływ na przeżywanie romantycznej miłości, jest **prawo przyciągania**, odkrywające energię obecną we Wszechświecie i odnoszącą się do wszystkich jego elementów. W rzeczywistości jest ono pierwotnym źródłem *wszystkiego*, czego doświadczasz. *To fenomen energetyczny, a nie romantyczny*, prawdziwa siła natury, która codziennie oddziałuje na Twoje życie. Prawo to oddziałuje na każdy pojedynczy element przeznaczenia, związku czy czegokolwiek innego w Twoim życiu.

¹ Ba'al Shem Tov (1698 – 1760) — rabin znany pod przydomkami Mistrz Świętego Imienia, Pan Dobrego Imienia i Mąż Dobrej Sławy, jeden z twórców chasydyzmu na terenach dawnej Rzeczypospolitej w XVIII w. — *przyp. tłum.*

Magnetyczne wibracje

Niegdyś wierzono, że materia i energia istnieją oddzielnie i zupełnie nie są ze sobą powiązane. Jednak dzięki fizyce kwantowej odkryto, że *wszystko*, co istnieje — od jądra i skorupy ziemskiej aż po każdy obiekt i żywe stworzenie — wytwarza fale energetyczne. Dotyczy to więc zarówno *Ciebie*, Twoich bliskich, jak i miejsc, z którymi jesteś związany, a nawet tej książki. Energia ta promieniuje z Twojego ciała i przenika czas oraz przestrzeń, przyciągając inną energię kosmiczną i wchodząc z nią w interakcje.

Gdy spotkają się przedmioty wibrujące z podobną częstotliwością, ich fale zaczynają się wzajemnie do siebie dopasowywać. Prawidłowość ta ma zastosowanie zarówno do *Ciebie*, jak i Twojego otoczenia; czasami częstotliwość, którą wytwarzasz, dostosowuje się do powolnego, regularnego „pulsowania” energii pochodzącej z wnętrza Ziemi; czasami z kolei przyjmuje szybki, pulsujący rytm piosenki usłyszanej w radio. W innym przypadku oddziałuje na innych jak atmosfera rozsiewana przez kogoś z Twojego otoczenia, która sprawia, że odczuwamy poruszenie, strach, a nawet depresję. To zjawisko rezonansu nazywane jest często *pobudzeniem*; jest to jedna z tych zasad fizyki kwantowej, w której prawo przyciągania znajduje zastosowanie.

Prawo przyciągania stanowi, że każdy z nas wytwarza pewien rodzaj energii, który oddziałuje na nasze otoczenie — jest to swego rodzaju „nasza własna” częstotliwość. My również przyciągamy do siebie dokładnie taki sam rodzaj energii, jaką wytwarzamy i zgodnie z którą żyjemy. Krótko mówiąc, prawo przyciągania to nieustanny proces przesyłania i odbierania energii, która jest generowana przez nas samych i w związku z naszą osobą.

W każdej chwili naszego życia angażujemy się w proces przesyłania i odbierania energii. W zależności od naszego samopoczucia, sposobu postrzegania świata, działań i przekonań nieustannie

emitujemy namacalną energię, która rozchodzi się w różnych częstotliwościach i promieniuje na zewnątrz; zazwyczaj jesteśmy tego faktu zupełnie nieświadomi. Ostatecznie vibracje przez nas wytwarzane wracają do nas pod postacią osób, które spotykamy, i sytuacji, które kreujemy.

W rzeczywistości jeśli zwrócimy szczególną uwagę na styl naszego życia, zorientujemy się, że szczerą prawdą jest, iż *energia, którą przyciągamy ze świata zewnętrznego, to dokładnie ta sama energia, którą wytworzyliśmy*. Bez względu na to, co sądzimy na swój temat lub czujemy do samych siebie bądź jak wyrażamy swoje emocje, możemy być pewni, że przyciągniemy z powrotem tę samą energię.

Nie ma znaczenia, czy zdajemy sobie sprawę z istnienia tej zasady, bowiem dotyczy ona *wszystkiego*, co znajduje się w orbicie naszego życia: pracy, finansów czy jakości naszych relacji z innymi. Jednak to właśnie w uczuciowych związkach prawo przyciągania odczuwamy najmocniej i najwyraźniej je widzimy. A zatem jeśli chcemy, aby w naszym życiu było więcej miłości, musimy zbadać, jaki rodzaj pozytywnej (lub negatywnej) energii wytwarzamy podświadomie i w jaki sposób prawo przyciągania na nią reaguje.

W orbicie miłości

Prawo przyciągania składa się z dwóch istotnych elementów. Pierwszym z nich jest następująca prawidłowość: **Magnetyczne przyciąganie jest w zasadzie uzależnione od tego, w jaki sposób postrzegamy i traktujemy samych siebie, a nie tylko od tego, jak postrzegamy i traktujemy innych**. To prawda, że jeśli nie będziemy naprawdę szanować siebie, nie tylko nie będziemy potrafili cenić innych, lecz także nie będziemy mogli spodziewać się od innych uznania dla nas.

Wiele osób błędnie uznaje, że jeśli odpowiednio traktują innych, w zamian będą oni się im odwdzięczać tym samym. Jednak można przywołać wiele przypadków osób, które były przesadnie miłe dla

otoczenia, a jednak odnoszono się do nich źle. Istnieje pewien powszechnie znany paradoks, że im bardziej staramy się przypodobać drugiemu człowiekowi, tym gorzej jesteśmy traktowani — a nawet jesteśmy wykorzystywani.

Nie powinno to być jednak zachętą do tego, by być niemiłym dla innych. Jednak jeśli będziemy traktować ludzi przyjaźnie, ale nie oprzemy tego podejścia na szacunku do samych siebie, wówczas nasza życzliwość wcale nie zaowocuje miłością, bez względu na to, jak bardzo będziemy troskliwi.

Jeśli nie pokochamy siebie naprawdę, nasza wspaniałomyślność okazywana innym będzie zwykłą manipulacją opartą na strachu, poczuciu winy i potrzebie akceptacji. Zgodnie z zasadą rządzącą prawem miłości energia ta przyciąga nieszczęście i nieżyczliwe reakcje, ponieważ nieszczęście tkwi u jej źródła. A zatem nieważne, jak przyjazny czy czuły jest Twój gest: skoro źródło motywacji jest negatywne, jego konsekwencje również nie będą dla Ciebie korzystne.

Motywacyjnym źródłem energii są Twoje podstawowe zamiary, czyli motywatory stojące za Twoimi decyzjami, jednak nie same wybory. Motywatory te mają taką samą częstotliwość jak energia, którą emitujesz. Bez względu na charakter danej decyzji zamiary nią rządzące to coś, co wypełnia Twoje pole energetyczne.

Gdy jesteś życzliwy, bo po prostu chcesz być serdeczny i wspierający, Twoja uprzejmość naprawdę wywoła miłość, a Ty w zamian zostaniesz czule potraktowany. Jednak jeśli bez względu na swój altruizm wciąż jesteś traktowany źle, powinieneś ponownie *uczciwie* przyjrzeć się swoim zamiarom — może nie jesteś świadomy tego, że tkwi w Tobie bardziej subtelny motywator, który ma dużą siłę manipulacyjną.

Opisywane zależności obrazuje przykład jednej z moich klientek, Shirley, która jest jedną z bardziej wspaniałomyślnych, wrażliwych i pomocnych osób, jakie znam. Dawniej zawsze robiła

wszystko, o co ją poproszono, chociaż często miała o to do siebie żal. Nie mogła jednak zrozumieć, dlaczego nigdy nie doceniano jej wysiłków. Tak naprawdę im więcej robiła dla innych, tym bardziej ją wykorzystywano. Ludzie nawet traktowali ją bardzo brutalnie.

Shirley uznawała, że jej dobre uczynki wypływały ze szczerych chęci niesienia pomocy innym ludziom — i jestem pewna, że to była jej motywacja. Jednak po głębszej analizie zorientowała się, że jej rodzice mieli wobec niej zawsze wysokie wymagania w tym zakresie i wyrażali swoją aprobatę wobec jej zachowań. Dlatego też jedynym sposobem zyskiwania akceptacji — a dzięki niej także poprawiania własnego samopoczucia — było dla Shirley przypochlebianie się innym ludziom.

Shirley uważała wymagania swoich rodziców za najważniejsze na świecie i wierzyła, że tylko poprzez spełnianie oczekiwań może się dowartościować i podnieść swoje morale. Sądziła, że jej zamiary są szczerze, jednak tak naprawdę czuła tylko obowiązek, strach przed odrzuceniem i potrzebę bycia kochaną. Chociaż była miła dla innych, nie sprzyjały jej *energia ani motywacja*, a dla innych stanowiły wręcz siłę manipulacyjną. W konsekwencji pewne było, że w zamian spotka ją niemiłe traktowanie.

Prawo przyciągania wymaga, aby wszelkie działania opierały się na okazywaniu szacunku — zarówno sobie, jak i swojemu życiu. Wówczas miłość i życzliwość względem innych zaowocują prawdziwością, czułością i współczuciem. Cały Wszechświat chce nam zwrócić miłość do samego siebie i współczucie, jednak będzie mógł tego dokonać w pełni tylko wtedy, gdy uczucie to wypływać będzie z prawdziwie kochającego serca.

Częstotliwości miłości

Drugim i najważniejszym elementem prawa przyciągania jest następujący: **Przyciąganie zawsze odbywa się poprzez przepływ energii.** Każdy z nas emituje pewną energię; i każdy również przyciąga energię — taka jest fizyczna rzeczywistość. A jakość przyciąganej

przez nas energii zawsze będzie zależała od jakości energii, którą wytwarzamy.

Stacje radiowe i telewizyjne transmitują sygnał z wykorzystaniem danej częstotliwości. Gdy odpowiednio dostroimy odbiorniki, odbierzemy ten sygnał. Im bliżej znajdziemy się określonej częstotliwości, tym sygnał będzie wyraźniejszy. W nieco inny sposób, który jednak opiera się na przepływie energii, *my* również wydajemy sygnały, które wiele o nas mówią. *Są to rzeczywiste wiadomości opisujące nasz prawdziwy charakter, najgłębiej ukryte przekonania, a nawet niewidoczniostwo postawy.* I każdy z naszego otoczenia może je odebrać.

Wszyscy znamy osoby, które są inspirujące, zabawne, spokojne i w których towarzystwie przyjemnie jest spędzać czas. Gdy z nimi przebywamy, czujemy się lepiej, a kiedy je opuszczamy, mamy poczucie spełnienia, jakby dane nam było otrzymać coś cennego. Osoby te są propagatorami dobrej energii na świecie — wysyłają nam „pozytywne sygnały”, ponieważ są wewnętrznie szczęśliwe.

Znamy również osoby, z którymi zdecydowanie *nie* spędza się miło czasu. Swoją obecnością stwarzają ciężką atmosferę, a ich energia zdaje się być zaburzona. Gdy je opuszczamy, czujemy się rozczarowani i pozbawieni energii, jakby coś nam odebrano, a nic nie dano w zamian. Te osoby to wampiry energetyczne, które wysyłają nam negatywne sygnały, gdyż nienawidzą samych siebie, bez względu na to, jak się zachowują.

Co ciekawe, nasze reakcje na te dwie grupy osób nie są jedynie niesprecyzowanymi uczuciami, ale prawdziwymi odpowiedziami w postaci sygnałów energetycznych. Nasze reakcje na różne osoby wynikają z faktu stykania się z ich **osobistymi polami energetycznymi**. Ci, których spotykamy na swojej drodze, nie muszą wcale nic mówić ani robić, aby wyzwolić w nas daną reakcję, ponieważ energia, którą emitują, jest nieomylna. W zależności od częstotliwości miłości, którą mają w sercu, i dominującej siły własnych przekonań dysponują oni mocą przekazywania lub odbierania nam energii; mogą nas do siebie przyciągnąć lub odepchnąć od siebie. Jest to związek *oparty na energii*.

Ty również dysponujesz własnym polem energetycznym, dzięki któremu wyrażasz własne emocje. Nieustannie emanuje ono z Ciebie, tworzone przez umysłową, fizyczną i uczuciową energię życiową. Jest to Twoje osobiste pole energetyczne, które wpływa na *wszystko*, co Ciebie dotyczy. Podobnie jak w przypadku odbierania sygnałów radiowych, osobami najlepiej dostrajającymi się do Ciebie i odpowiadającymi na Twoją energię są te, które nadają na zbliżonych falach.

Wysyłane przez Ciebie sygnały przyciągają osoby o podobnych uczuciach, potrzebach i przekonaniach oraz zbliżają Was do siebie. Nadajecie na tych samych falach, ponieważ Wasze serca przepelnione są zbliżoną pozytywną bądź negatywną energią, chociaż być może inaczej wyrażacie swoje uczucia. To dlatego tak ważne jest, abyś dokładnie zrozumiał, jaka energia tkwi wewnątrz Ciebie i jakim jej rodzajem posługujesz się na co dzień.

Jeśli podstawową energią, którą emitujesz, jest niepokój lub strach, z całą pewnością będziesz przyciągał do siebie równie zaniepokojone lub przestraszone osoby — niektóre z nich mogą być pasywne i nieśmiałe, a inne nieprzyjemne i wrogo nastawione. Można wcale nie zauważyć, że te osoby są tak samo przestraszone jak te, które wydają się być pokorne i ciche. Ich strach wynika z braku siły, więc rekompensują to, okazując strach i arogancję.

Jeśli głównymi uczuciami, które okazujesz na zewnątrz, są smutek, niepewność czy desperacja, nawet jeżeli są one ukryte pod płaszczykiem powierzchowności, będziesz przyciągał przynębionych czy deprymujących ludzi, a sytuacje, w których się znajdziesz, sprawią, że jeszcze bardziej pogrążysz się w depresji i staniesz się arogancki.

Jeśli zwykle jesteś samokrytyczny, z łatwością przyciągniesz do siebie te osoby, które chętnie przekażą Ci słowa krytyki. A jeżeli często inni okazują Ci dezaprobatę, oznacza to, że na pewnym poziomie nie akceptujesz siebie takim, jakim jesteś, i że tak naprawdę w pewien sposób siebie osądzasz.

Świat jest stacją przekaźnikową, która zawsze odsyła energię z powrotem do Ciebie — od tej zasady prawa przyciągania nie można uciec. W odniesieniu do swojej kariery zawodowej, statusu finansowego, domu, związku zawsze będziesz doświadczal zewnętrznej postaci energii, którą sam codziennie wytwarzasz.

Jeśli nie masz partnera, zarówno w aspekcie emocjonalnym, jak i jakimkolwiek innym, wówczas żyjesz tak, jakbyś naprawdę nie był dostępny dla samego siebie. Jak można egzystować w takim stanie? To proste. Jeśli nigdy nie zachęcasz się do niczego ani nie dajesz sobie czasu, aby zatroszczyć się o własne priorytety, wspierać się bądź rozwiązywać własne problemy, tak naprawdę nie jesteś dla siebie dostępny. Jeżeli nie przyjmujesz odpowiedzialności za własne życie ani nie podejmujesz żadnych działań na własny rachunek, nie żyjesz dla siebie i nigdy nie wyzwolisz w innych chęci, aby postępowali tak samo.

Musisz zadać sobie pytania: „Czy daję *sobie* czas, udzielam wsparcia i zachęcam się do działania w taki sposób, którego oczekiwałbym od swojego partnera, rodziny, przyjaciół? Czy rozmawiam ze *sobą* w taki sposób, w jaki chciałbym, aby ze mną rozmawiano? Czy przebaczam *sobie* własne błędy? Czy doceniam i szanuję *siebie* w taki sposób, w jaki chciałbym być doceniany i szanowany przez przyjaciół i bliskich?”

Jeśli odpowiedzi na te pytania są *przeczące, nie oczekuj, że będziesz dobrze traktowany przez świat zewnętrzną*. Prawo przyciągania jest raczej dosłowne, jeśli chodzi o reakcję na emitowaną energię.

Bardzo bolesne okaże się to, że aby zrozumieć, dlaczego życie i związku nie układają się po Twojej myśli, należy najpierw dokonać analizy energii wytwarzanej wewnątrz siebie. Jest to proces absolutnie niezbędny do przeprowadzenia.

Gdy chcesz przyciągać bogate osobowości, *musisz* najpierw dostrzec w sobie bogactwo duszy. Jeśli chcesz przyciągać ludzi,

którzy są wrażliwi, otwarci i pełni szacunku dla innych, to *Ty* przede wszystkim musisz być wrażliwy, okazywać sobie szacunek i być dla siebie dostępny.

Jeśli chcesz przyciągać osoby, które będą Cię poważać i kochać, tak jak na to zasługujesz, musisz najpierw chcieć dokonać takich wyborów, które zapewnią Ci godność i szacunek. Dopóki tego nie zrobisz, będziesz powtarzał te same stare wzorce zachowań lub nawiązywał coraz to nowe związki — lub też będziesz traktowany w ten sam sposób w aktualnym związku.

Nie ma od tego ucieczki: sposób, w jaki traktujesz sam siebie, a także Twój sposób myślenia, dominujące przekonania i emocje — wszystko to określa Twoje osobiste pole energetyczne. Wszystko, co robisz, myślisz, mówisz, a nawet sposób, w jaki się poruszasz i wypowiadasz, pokazuje, kim jesteś w świecie przepelnionym energią. Obraz ten porusza się w przeciwnym do Ciebie kierunku falami, wibrując nawet w najodleglejsze zakątki czasu i przestrzeni Wszechświata. W końcu energia ta wraca do Ciebie, stawiając Cię w takich sytuacjach i wśród takich ludzi, którzy oddają Ci Twoją własną emocjonalną energię. I nie ma znaczenia, czy jesteś z tego zadowolony, czy też nie. Tą siłą przyciągania, która jest podstawą miłości — i życia — jest właśnie doświadczenie. Jest to rzeczywistość, którą tylko *Ty* sam możesz wykreować.

Twoje osobiste pole energetyczne

Jaka jest *Twoja* osobista energia? Test zaprezentowany poniżej ma na celu przybliżyć Ci Twoje energetyczne skłonności. W zależności od tego, jak często znajdujesz się w danej sytuacji, wpisz odpowiednią cyfrę przy każdym stwierdzeniu, a następnie podsumuj punkty. Wypełnij ten test uczciwie!



Test energii osobistej

Nigdy (0) **Czasami (1)** **Często (2)**
Zazwyczaj (3) **Zawsze (4)**

- ___ 1. Budzę się zrelaksowany i spokojny.
- ___ 2. Kolejny dzień witam z entuzjazmem i nadzieją.
- ___ 3. Jestem pewny tego, co robię.
- ___ 4. Chętnie podejmuję ryzyko i próbuję różnych nowych rzeczy.
- ___ 5. Jestem osobą tolerancyjną, która rzadko uznaje winę innych lub obwinia ich za swoje problemy.
- ___ 6. Jestem zadowolony ze swojego wyglądu.
- ___ 7. Uważam się za równego innym. Zasluguję na szacunek.
- ___ 8. Ustalam rozsądne granice i wysuwam umiarkowane żądania.
- ___ 9. Często się uśmiecham. Z radością podchodzę do wszystkiego, co muszę zrobić.
- ___ 10. Czuję się dobrze, gdy wyrażam uczucia w stosunku do większości osób.
- ___ 11. Lubię być spontaniczny. Traktuję życie jak przygodę.
- ___ 12. Mam wiele różnych zainteresowań i realizuję się twórczo.
- ___ 13. Dobrze zarządzam czasem, więc nie muszę się spieszyć, wykonując różne rzeczy lub aby dotrzymać terminu.
- ___ 14. Planuję czas w taki sposób, aby móc zająć się sobą i swoimi celami, w tym znajduję czas na wyciszenie.
- ___ 15. Widzę sens w obranych celach i kierunkach działania.

- ___ 16. Doceniam dobre rzeczy, które przydarzają się w moim życiu, i znajduję czas, aby dziękować za nie i cieszyć się nimi każdego dnia.
- ___ 17. Z reguły zdrowo się odżywiam.
- ___ 18. Regularnie uprawiam sport.
- ___ 19. Koncentruję się na tym, co robię w danym momencie. Bez względu na rodzaj zadania staram się cieszyć tym, co aktualnie robię.
- ___ 20. Nie obawiam się zmian i tego, co nieoczekiwane.
- ___ 21. Ufam intuicji i pozwalam, aby prowadziła mnie przez życie.
- ___ 22. Moje słowa i myśli są optymistyczne, pozytywne i zachęcające. Cenię i szanuję siebie w świadomy sposób.
- ___ 23. Gdy coś idzie nie po mojej myśli, stawiam temu czoła. Próbuję odnaleźć jakąś szansę dla siebie w każdej sytuacji.
- ___ 24. Pozwalam drobnym rzeczom żyć własnym życiem i wierzę, że wszystko będzie w porządku, nie odczuwając potrzeby kontrolowania czy martwienia się.
- ___ 25. Łatwo nawiązuję kontakt z innymi ludźmi, nie osądzając ich i nie przejmując się, że oni mnie osądzą.
- _____ **SUMA** (Aby poznać wyniki testu, przeczytaj informacje poniżej).

Suma punktów uzyskanych w teście jest Twoim współczynnikiem energii osobistej (WEO), dzięki któremu możesz poznać trochę lepiej samego siebie: (1) Jest to wskaźnik optymistycznej i spokojnej energii, którą wytwarzasz; (2) przedstawia Twój potencjał dla przyciągania pozytywnych doświadczeń oraz angażowania się w związki z odpowiednimi osobami; oraz (3) w najbardziej podstawowym aspekcie wskaźnik ten określa, jak bardzo

jesteś szczęśliwy — jest to odsetek czasu i energii, którą poświęca się na korzystanie z życia z radością, w sposób rozwijający i zapewniający spełnienie.

Udzielone odpowiedzi będą się różnić, w zależności od tego, jak toczy się dany dzień, i od Twojego nastroju, a więc spróbuj kilka razy prześledzić pytania testu, a następnie policzyć średnią uzyskanych wyników. Postaraj się również odpowiedzieć na te pytania za pół roku, a potem za rok, aby zorientować się, czy zmiany wprowadzane przez Ciebie są skuteczne. Niezwykle ciekawa jest obserwacja zmian Twojej energii osobistej, gdy podejmujesz pozytywne umysłowe i emocjonalne działania.



Oto interpretacja wyników testu:

Jeśli Twój WEO wynosi od 80 do 100 procent, jesteś raczej szczęśliwy, a Twoja energia osobista odzwierciedla ten stan ducha. W zasadzie dobrze czujesz się ze sobą, a inni dobrze czują się w Twoim towarzystwie. Jeśli Twój wynik mieści się w tym przedziale, a Ty jesteś samotny, ale chciałbyś mieć partnera, bądź też być może nie spełniasz się w związku z pewną osobą, postaraj się zwrócić większą uwagę na te elementy testu, które mogą stanowić problem. Może wystarczy popracować tylko nad jedną czy dwiema kwestiami, więc postaraj się, aby stały się one dla Ciebie najważniejsze. Nawet najmniejsza zmiana swoich przyzwyczajzeń może sprawić wielką różnicę dla Twojego osobistego pola energetycznego.

Jeśli Twój wynik wynosi od 60 do 80 procent, nie jesteś sam. Największa liczba osób, które wykonują ten test, mieści się właśnie w przedziale między 60 a 70 procent. Radzisz sobie całkiem nieźle, ale jeśli masz mniej niż 75 procent, z całą pewnością powinieneś zastanowić się nad poprawą swojego podejścia. Musisz

wypracować w sobie więcej spontaniczności i okazywać sobie więcej szacunku. Zorientujesz się, że zawsze stawiasz się na drugim miejscu, więc powinieneś dokładnie przeanalizować swoje zachowanie. Przyjmij pozytywną postawę wobec siebie i zacznij ze sobą rozmawiać; wykorzystuj również techniki zmieniające energię, aby roztaczać spokojną aurę, która przyciągnie prawdziwą miłość i szczęśliwe zdarzenia.

Jeśli Twój wynik wynosi od 40 do 60 procent, często odczuwasz, że dajesz sobie jakoś radę. Możesz być bardziej szczęśliwy, jeśli będziesz mniej się starał i będziesz bardziej elastyczny oraz wybaczący w stosunku do siebie. Musisz również wprowadzić w swoim życiu więcej równowagi. *Konieczn*ie skorzystaj z narzędzi przedstawionych w tej książce, aby móc uwolnić się od osądów i wytworzyć silniejszą, bardziej przyciągającą energię skierowaną na Twoją osobę. Nie odrzucaj tych narzędzi — *skorzystaj z nich!* Wszystkie Twoje wysiłki w tym kierunku zwiększą Twoją energię przyciągania; będziesz zaskoczony, jak bardzo Twoje zachowanie się zmieni, gdy zechcesz najpierw nad sobą popracować.

Jeśli Twój WEO wynosi od 20 do 40 procent, być może czujesz się ostatnio zdecydowanie zniechęcony. W stosunku do samego siebie odczuwasz wątpliwości, niepewność i strach, a Twoja energia ujawnia te stany emocjonalne. Twoje starania w kierunku budowania pozytywnego osobistego pola energetycznego poprzez okazywanie sobie miłości muszą się znaleźć u Ciebie na *pierwszym* miejscu. Trzymaj się tego! Zastosuj *wszystkie* te techniki w swoim codziennym życiu. Nie trać ani chwili, a z pewnością Ci się to *opłaci*. Twoim nadrzędnym celem musi być dokonanie zmian we własnym wnętrzu. Wkrótce osiągniesz sukces w miłości i innych dziedzinach.

Jeśli Twój wynik jest mniejszy niż 20 procent, jesteś prawdopodobnie bardzo nieszczęśliwy i czujesz, jakbyś ciągle walczył z przeciwnościami w życiu. Jest to spowodowane głębokim poczuciem niepewności, które być może wynika z wcześniejszych doświadczeń, ale tak *nie musi* być już zawsze. Z całą pewnością powinieneś przestać się zamartwiać i zaakceptować się w zupełnie nowym wydaniu. *Tak*, można tego dokonać. Przeznacz codziennie trochę czasu na pracę nad sobą. Jeśli będziesz konsekwentnie wprowadzał zmiany w sposobie myślenia, *naprawdę* zmienisz swoją energię i otaczającą Cię rzeczywistość. Może będziesz musiał skorzystać z porad psychologa, kogoś, kto pomoże Ci nauczyć się myśleć we właściwy sposób, ale będzie to warte Twoich wysiłków.

Zmień swoją energię teraz

Aby zmienić osobistą energię, wszystkie powyższe stwierdzenia, którym przyznałeś zero, jeden lub dwa punkty, muszą stać się dla Ciebie *najważniejszymi* celami w życiu. Te zmiany w stylu życia pozwolą Ci zmienić Twoją energię. Gdy zaangażujesz się w dokonywanie nowych wyborów, staniesz się zdecydowanie szczęśliwszą i prawdziwie wzmocnioną psychicznie osobą — właściwym człowiekiem na właściwym miejscu.

Oczywiście, to prawda, że nie musisz być szczęśliwy, aby ktoś do siebie przyciągnąć. Wówczas na pewno znajdziesz bratnią duszę, tak samo nieszczęśliwą i chcącą z Tobą dzielić swój los na wszystkie ciekawe i mało interesujące sposoby. Jednak prawo przyciągania stanowi, że podobieństwa mają się ku sobie, a jeśli chcesz być z kimś, kto jest *naprawdę* szczęśliwy i może dzielić z Tobą ten stan, musisz najpierw wypracować w sobie zdolność do bycia szczęśliwym z samym sobą.

A zatem bez względu na to, jaki wynik uzyskałeś w teście, stawię przed Tobą pierwsze zadanie: przejrzyj *wszystkie* powyższe stwierdzenia, którym przyznałeś zero, jeden lub dwa punkty. Zapisz je na pojedynczych kartkach lub jednej kartce papieru.

Miej tę listę przy sobie i często ją czytaj. Zawiera ona te postawy i wzorce zachowań, których musisz się nauczyć, jeśli chcesz wytworzyć energię umożliwiającą Ci życie w zdrowym i szczęśliwym związku. *Codziennie wybieraj jedno z tych stwierdzeń i czyń z niego swój cel na dany dzień.* Weź ze sobą jedną z kart i ćwicz dokonywanie nowych wyborów w życiu codziennym, co pomoże Ci lepiej przyswoić dane stwierdzenie.

Na przykład: jeśli przyznałeś jeden punkt (oznaczający „czasami”) stwierdzeniu numer 14 (dotyczącemu zarządzania czasem na własne potrzeby), powinieneś przyjrzeć się swojemu stylowi życia i zastanowić się, jak możesz wprowadzić w nim zmiany. Zaznaczaj w kalendarzu dni, w których będziesz realizował własne cele. Umów się *ze sobą* na spotkanie *o sobie*, a wkrótce zaczniesz przyciągać innych, którzy robią to samo.

Jeśli podejmowanie ryzyka (stwierdzenie numer 4) lub bycie spontanicznym (numer 11) jest dla Ciebie problemem, zacznij rozglądać się za możliwościami, aby zrobić coś innego, wypróbować coś nowego, zaufać intuicji, a nawet zaryzykować coś w życiu.

Nowe działania mogą początkowo wydawać Ci się trudne, ale to leży w naturze zmiany. Jednak warto podejmować ryzyko, gdyż jedyna alternatywa dla zmiany to pozostanie takim, jakim się jest, co oczywiście powoduje, że wytwarza się wciąż tę samą energię i osiąga się te same wyniki.

Możesz przyspieszyć proces dokonywania zmian, używając każdego ze zdań, któremu przyznałeś zero, jeden lub dwa punkty, jako **twierdzenia**. Powtarzaj je kilka razy dziennie. To wzmocni Twoje nowe cele i pomoże prowadzić Cię w nowym kierunku.

Na przykład: jeśli przyznałeś jeden punkt zdaniu numer 3, powinieneś codziennie sobie powtarzać: *„Uczę się, aby mieć coraz więcej pewności siebie we wszystkim, co robię”*. Jeżeli przyznałeś dwa punkty zdaniu numer 1 lub 2, kładź się spać, powtarzając przed snem: *„Budzę się rano zrelaksowany i spokojny, kolejny dzień witam z nadzieją”*. Mów to sobie również z samego rana i powtarzaj w ciągu dnia.

Ciągle powtarzany cel w końcu wyzwala Twoją prawdziwą naturę. A więc warto stosować proces afirmacji, zwłaszcza w odniesieniu do tych zdań w teście powyżej, którym przyznałeś zero, jeden lub dwa punkty. Nie przestawaj ich powtarzać, aż staną się częścią Twojego życia.

Im bardziej zmienisz swoje cele za pomocą zaprezentowanego przeze mnie sposobu, tym wyraźniej zobaczysz, że otoczenie również się zmienia. Przeznaczenie jest bezpośrednio związane z energią osobistą, a na Twoją energię znaczący wpływ ma Twoja postawa. *I bez względu na to, czego doświadczyłeś w przeszłości,* obecna postawa zależy wyłącznie od Ciebie.

Jesteś najważniejszy dla siebie

Odnajdziesz klucz do osobistego pola energetycznego, jeśli będziesz czuć się dobrze i swobodnie z samym sobą. Od tego zależy Twoje szczęście, jakość Twoich relacji interpersonalnych i sposób, w jaki traktują Cię inni, a nawet Twój sukces finansowy. W końcu aby osiągnąć to, czego naprawdę pragniesz, musisz nauczyć się lubić, a nawet kochać własną osobę.

Jako konsultant od lat uczę innych, jak się polubić. Na początku zawsze spotykam się z wahaniem: „Czy *naprawdę* muszę to zrobić? Czy to jest w ogóle możliwe? Ile pracy będzie trzeba w to włożyć?”. Najbardziej powszechnymi reakcjami są właśnie niedowierzenie i niechęć do zmian.

Jednak gdy ludzie orientują się, że *miłość do samego siebie jest tak naprawdę źródłem energetycznym ich przeznaczenia i jedynym sposobem na osiągnięcie tego, czego chcą od życia,* zdają sobie sprawę, że nadszedł już czas, aby potraktować siebie poważnie.

Kiedy ostatnio *sam* zastanawiałeś się, czy się lubisz, czy nie? Ważne jest, abyś zawsze wiedział, kiedy potencjalnie mogą zajść zmiany w Twoim stosunku do siebie, i mógł znaleźć wiele subtelnych i czasami ukrytych sposobów, dzięki którym Twoje myśli, wzorce zachowań i mowa ciała negatywnie wpływają na dobre samopoczucie i osobistą energię.

To, jak bardzo się lubisz, może się często zmieniać w zależności od tego, co robisz, ludzi, z którymi przebywasz, a nawet od tego, jak wyglądasz danego dnia. Jednak w rzeczywistości *Twoja wrodzona wartość nigdy się nie zmienia*. Jest ona częścią Twojej tożsamości, stałą wartością, która nie poddaje się zmianom, bez względu na to, co się dzieje wokół Ciebie.

Oto istotna prawidłowość prawa przyciągania: konsekwentne wartościowanie siebie w spokojny i odpowiedni sposób stanowi podstawę, na której opiera się Twoja zdolność do szanowania i doceniania wszystkiego, co znajduje się wokół Ciebie. Jeśli nie umiesz docenić sam siebie, nie będziesz mógł wyciągnąć wniosków z przeciwności losu. Nawet jeśli zdobędziesz bogactwa i zaangażujesz się w związki, o których marzyłeś, Twój brak poczucia *własnej* wartości sprawi, że będą one puste i kompletnie pozbawione znaczenia, a Ty będziesz miał nieustanne poczucie, że czegoś Ci w życiu brakuje.

Jednak gdy uznasz i docenisz swoją wewnętrzną i wieczną wartość, doświadczysz w życiu spełnienia, co doprowadzi do tego, że będziesz głęboko doceniał wszystko inne. Energia głębokiej wdzięczności w końcu zapewni Ci w życiu jeszcze więcej powodów do zadowolenia.

Twoje szczęście będzie zależało od prawdziwego szacunku, jaki okazujesz sam sobie, a więc musisz zacząć działać już teraz, abyś mógł osiągnąć stan spokoju i akceptacji własnej osoby. Nawet jeśli nigdy dotąd nie doświadczyłeś tego uczucia, *możesz*, a nawet *musisz* je w sobie wzbudzić!

Jeśli jest coś, co chciałbyś zmienić w swoim życiu, to oznacza, że istnieje coś, co musisz zmienić w *sobie*. Nawet jeśli to drobiazg, nie wolno go ignorować. To *Ty* jesteś energią, którą emitujesz, a ludzie i sytuacje, którzy się do Ciebie dostroili, zrobili to z pewnego powodu. Czas więc dowiedzieć się, dlaczego tak się stało.

