

ZMIENŃ SWÓJ UMYSŁ

Usuń programy z podświadomego
umysłu i odzyskaj swoją energię



RJ SPINA

GALAKTYKA

RJ SPINA

ZMIEŃ
SWÓJ
UMYSŁ

Usuń programy z podświadomego
umysłu i odzyskaj swoją energię

Przekład
Joanna Stępień

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
Change Your Mind
Deprogram Your Subconscious Mind, Rewire the Brain,
and Balance Your Energy
Copyright © 2023 by RJ Spina
All rights reserved.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie © 2024 by Galaktyka sp. z o.o.
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-916-3

Redakcja: Marta Sobczak-Proga
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master
Skład: Garamond

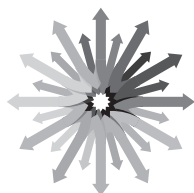
Druk i oprawa: ABEDIK

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Niniejsza książka zawiera opinie autora. Informacje zawarte w książce nie powinny być traktowane jako porady zdrowotne, medyczne czy psychologiczne. W przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych wydawca zaleca kontakt z lekarzem czy innym pracownikiem służby zdrowia.

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za konsekwencje wykorzystania przez czytelnika treści zawartych w niniejszej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

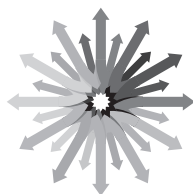


Spis treści

Spis ćwiczeń.....	13
Wstęp.....	15
CZĘŚĆ 1 Zrozumienie podświadomych programów	
Rozdział 1 Czym jest podświadomy umysł?	27
Rozdział 2 Nawyki tożsamości ego	35
Rozdział 3 Uwalnianie się od programów podświadomego umysłu	51
Rozdział 4 Oznaki ustępowania podświadomych programów.....	75
CZĘŚĆ 2 Stając się w pełni sobą	
Rozdział 5 Jak wyrażać swoje Prawdziwe Ja.....	97
Rozdział 6 Uniwersalna charakterystyka Prawdziwego Ja.....	113
Rozdział 7 Działania integrujące twoje Prawdziwe Ja w życiu codziennym	121

CZĘŚĆ 3 Pozyskiwanie energii

Rozdział 8	Zrównoważ swoje konto energetyczne.....	131
Rozdział 9	Diagnostyka energetyczna działań	143
Rozdział 10	Diagnostyka energetyczna w relacjach osobistych.....	155
Rozdział 11	Diagnostyka energetyczna okoliczności/wydarzeń.....	171
Zakończenie		195
Słowniczek.....		197
Streszczenie książki		203
Bibliografia.....		215



ROZDZIAŁ 10

Diagnostyka energetyczna w relacjach osobistych

Dialog wewnętrzny towarzyszy ci w każdej chwili, jednak to nie on jest sednem twojego istnienia. To tylko głos w twojej głowie, który pełni funkcję ograniczającego cię programu. Wszystkie twoje działania są sterowane przez podświadomy uwarunkowany umysł. Praca, którą obecnie wykonujesz, korzystając z porad zawartych w tej książce, jest kluczowa dla przekształcania twojego umysłu i co za tym idzie – zmiany twojego życia.

Otoczenie, w którym się obracasz, ma ogromny wpływ na ciebie i jakość twojego życia. Prawie wszystkie twoje przekonania wywodzą się z tego, na co zwracałeś uwagę. Dokładna obserwacja i ilościowy pomiar zwrotu z inwestycji dotyczącej tego, z kim spędzasz swój czas, mogą okazać się niezwykle wartościowym doświadczeniem.

Po przeanalizowaniu swojej energii dotyczącej relacji międzyludzkich możesz być zaskoczony wynikami. Jeśli okaże się, że ktoś ma na ciebie większy wpływ w niskich częstotliwościach niż w wysokich, niekoniecznie oznacza to, że powinieneś tę osobę całkowicie wyeliminować ze swojego życia. Z pewnością jednak warto poświęcić chwilę na ponowne rozważenie dynamiki energetycznej, która ma miejsce między wami.

Jeśli zauważysz, że wszyscy lub wielu ludzi w twoim życiu mają na ciebie negatywny wpływ, zastanów się, dlaczego tak się dzieje. Analiza

twoich przekonań czy oczekiwań dotyczących tego, co inni powinni robić lub jak powinni działać, a także zrozumienie własnych przekonań i oczekiwań w kontekście relacji mogą być pouczające i niezwykle korzystne.

Diagnostyka energetyczna w relacjach międzyludzkich

Podobnie jak przeprowadziłeś diagnostykę swojej uwagi i energii w kontekście działań, możesz przeprowadzić analizę dotyczącą osób, którymi się otaczasz. Skorzystaj z notatnika i odpowiedz na poniższe pytania w kontekście każdej osoby, z którą nawiązujesz głębsze relacje. Poniżej znajdziesz krótkie podsumowanie, jak rozpocząć diagnostykę energii w relacjach międzyludzkich.

Przed interakcją:

- Jak się czuję emocjonalnie przed interakcją z tą osobą?
- Jaki jest mój proces myślowy przed interakcją z tą osobą?
- Jak się czuję energetycznie przed interakcją z tą osobą?
- Jak się czuję fizycznie przed interakcją z tą osobą?

Podczas interakcji:

- Jak się czuję emocjonalnie podczas interakcji z tą osobą?
- Jaki jest mój proces myślowy podczas interakcji z tą osobą?
- Jak się czuję energetycznie podczas interakcji z tą osobą?
- Jak się czuję fizycznie podczas interakcji z tą osobą?

Po interakcji:

- Jak się czuję emocjonalnie po interakcji z tą osobą?
- Jaki jest mój proces myślowy po interakcji z tą osobą?
- Jak się czuję energetycznie po interakcji z tą osobą?
- Jak się czuję fizycznie natychmiast po interakcji z tą osobą?

Pamiętaj, że odpowiedzi nie muszą być rozbudowane. Im będą krótsze, tym lepiej – bardziej zwięzłe pozwolą ci wyraźniej określić twój stan bycia. Po zakończeniu pisemnej części diagnostyki energetycznej przejdź do podsumowania wyników swojego konta energetycznego.

Lista kontrolna niskich częstotliwości

Tak	Nie	Pytanie
		Czy czuję się wyczerpany/zmęczony?
		Czy czuję się przygnębiony lub zdeprimowany?
		Czy po spotkaniu czuję frustrację, złość czy lekką wrogość?
		Czy natychmiast sięgam po coś, co poprawiłoby moje samopoczucie?
		Czy mam wrażenie, że muszę z kimś porozmawiać, aby uzyskać poradę / lepsze samopoczucie / potwierdzenie?

Tak = 1 punkt

Nie = 0 punktów

Zsumuj punkty:

0 punktów = interakcja z tą osobą nie ma na mnie negatywnego wpływu;

1–2 punkty = interakcja z tą osobą jest w pewnym stopniu negatywna;

3 punkty = ta osoba wpływa na mnie negatywnie;

4–5 punktów = ta osoba ma na mnie wyjątkowo negatywny wpływ i interakcja z nią jest dla mnie szkodliwa na różnych poziomach.

Lista kontrolna wysokich częstotliwości

Tak	Nie	Pytanie
		Czy czuję się pełen energii i inspiracji?
		Czy czuję się szczęśliwy?
		Czy czuję się zrównoważony i zadowolony?
		Czy czuję się pełen mocy?
		Czy czuję się bardziej zdeterminowany?

Tak = 1 punkt

Nie = 0 punktów

Zsumuj punkty:

- 0 punktów = interakcja z tą osobą wpływa na mnie negatywnie;
- 1–2 punkty = interakcja z tą osobą jest w pewnym stopniu pozytywna;
- 3 punkty = ta osoba wpływa na mnie pozytywnie;
- 4–5 punktów = ta osoba ma na mnie wyjątkowo pozytywny wpływ i relacja z nią jest zdrowa na różnych poziomach.

Spójrz na swoje odpowiedzi i porównaj obie oceny, dzięki czemu określisz jednoznacznie i ilościowo, co przynosi ci największy zwrot z inwestycji w relacje oraz które z nich warto ponownie ocenić, wyeliminować lub rozwinąć.

Przykłady klientów

Wielu moich klientów podjęło 21-dniowe wyzwanie, którego ostatnie 7 dni dotyczyło analizy ich energetyki. Dzielę się ich doświadczeniami, pokazując ci, jakie cele osiągnęli i jakie miało to dla nich znaczenie. Nie uwzględniam tutaj notatek z 14-dniowego wyzwania, ponieważ nie są one bezpośrednio związane z zagadnieniem, na którym się teraz koncentrujemy.

Candice

Candice ma około czterdziestki, jest zamężna i mieszka w Seattle, w stanie Waszyngton. Pracuje jako inżynier danych w ogromnej międzynarodowej korporacji. Cechuje się niezwykłą inteligencją i nieśmiałością. Jest znajomą jednego z moich klientów.

Candice napisała do mnie wiadomość, z której dowiedziałem się, że po długim namyśle i z powodu zaniepokojenia chciałaby umówić się ze mną na sesję. W 99 przypadkach na 100 nie mam czasu, aby połączyć się z energią nowego klienta przed rozpoczęciem sesji. Wolę, aby pierwsza interakcja była zupełnie świeża. Informacje mogą – i często tak się dzieje – napływać po prostu, gdy czytam czyjąś wiadomość. Jednak zapoznając się z e-mailem Candice, z jakiegoś powodu świadomie utrzymywałem przepływ informacji energetycznych.

Kiedy nadszedł czas naszej pracy, napiłem się orzechowej kawy i uruchomiłem przeglądarkę na laptopie. Zalogowałem się do mojego

konta Zoom, kliknąłem na pierwsze zaplanowane spotkanie, a Candice natychmiast pojawiła się na ekranie.

– Cześć, Candice. Bardzo mi miło cię poznać! – oznajmiłem radośnie.

– Ciebie również, RJ. To ekscytujące, że rozmawiam z tobą po przeczytaniu twojej książki i obejrzeniu tyłu twoich wywiadów!

– Candice, zaczynam wątpić w twoją inteligencję, jeśli pomimo tyłu ostrzeżeń wciąż chcesz ze mną rozmawiać! – dodałem, żartując. Candice się zaśmiała, a ja mogłem poczuć, że jest zestresowana, być może trochę zaniepokojona. Pomyślałem, że śmiech zawsze łagodzi napięcie i powiedziałem:

– Cieszę się, że to zrobiłaś. O czym chciałabyś dzisiaj porozmawiać?

Candice poprawiła okulary, odchrząknęła i zaczęła:

– Czuję, że jestem zamknięta w sobie w relacjach z ludźmi. Nawet z moim mężem, z którym mam dobry związek. Po prostu nie czuję się już komfortowo w otoczeniu ludzi. Nawet z przyjaciółmi. Może to przez tę całą izolację związaną z pandemią, ale teraz, gdy znów jestem wśród ludzi, tylko się to pogarsza. Nie wiem, co się ze mną dzieje...

Intuicyjnie wiedziałem już, co Candice powinna zobaczyć i zrozumieć. Bez wahania przeszedłem do sedna sprawy i zapytałem, przed czym się broni. To pytanie było dla niej jak nieoczekiwane uderzenie w twarz. Usiadła z powrotem na krześle, mrugając oczami i szukając odpowiedzi.

– Nie jestem pewna... Po prostu wiem, że nie chcę, żeby ktokolwiek wiedział, co myślę lub jak naprawdę się czuję – odpowiedziała zawstydzona.

– Nie chcesz, żeby wiedzieli wszyscy czy tylko ci najbliżsi? – drążyłem.

Candice otworzyła szeroko oczy. Aby uświadomić sobie swoje myśli, uczucia i zachowania, musiała zajrzeć w głąb siebie, za wielką zasłonę. Dla wyjątkowo inteligentnych osób może to być zniechęcające, przerażające, a nawet zawstydzające doświadczenie.

– Jest jeszcze trudniej, jeśli są to bliskie mi osoby. O wiele trudniej... Jestem znacznie bardziej wrażliwa wobec ludzi, którzy są mi bliscy. Mogliby mi naprawdę zaszkodzić – przyznała po chwili.

– Zaszkodzić? W czym dokładnie? Na chwilę odłóżmy uczucia na bok. Dlaczego zaszkodzić? – zaciekawilem się.

Candice oparła się, wyciążając swój umysł w poszukiwaniu odpowiedzi. Była gotowa na nowy etap w rozwiązaniu tego problemu, musiała jedynie zdobyć się na szczerość i odwagę.

– Dotyczy to mojego poczucia samej siebie. Kim ja jestem – odpowiedziała z determinacją.

– Candice, czy ktoś może zaszkodzić twojemu wewnętrznemu poczuciu siebie? Czy to w ogóle możliwe? Przecież tylko ty o tym decydujesz.

Candice długo i intensywnie się zastanawiała, jednak wyczułem, że potrzebuje wsparcia, aby móc jeszcze głębiej zanurzyć się w zrozumieniu, więc zapytałem:

– Mam pomysł. Podzielę się z tobą niezwykle prostym, a jednocześnie potężnym sposobem rozwiązania tego problemu. Czy brzmi to dobrze?

– Tak, bardzo! Chcę zrozumieć, co się ze mną dzieje. Nie boję się już patrzeć w głąb siebie!

To było wszystko, co chciałem usłyszeć. Wyjaśniłem Candice, jak wykonywać ćwiczenia z notatnikiem i na czym polega diagnostyka energetyczna. Była bardzo zainteresowana i robiła obszernie notatki. Zdecydowanie postanowiła dotrzeć do sedna swojego życiowego problemu i raz na zawsze go rozwiązać. Umówiliśmy się, że porozmawiamy ponownie za kilka tygodni, aby przeanalizować jej odkrycia.

Trzy tygodnie później z ciekawością sprawdziłem, czego się dowiedziała o sobie od naszego pierwszego spotkania. W trakcie sesji z klientami dostrzegłem bardzo interesujący fenomen. Już wiele lat temu zdałem sobie sprawę, że to, co mogę w sposób konkretny zrozumieć w odniesieniu do innej osoby, nie ma istotnego znaczenia. O prawdziwej sile alchemicznej transformacji stanowi jedynie to, co moi klienci sami sobie uświadamiają.

Na najgłębszym poziomie prawdy nie liczy się, że mogłem dostrzec to, czego Candice nie potrafiła. Istotne jest samopoznanie, którego każdy dokonuje samodzielnie, korzystając z narzędzi przeznaczonych do rozwoju samoświadomości. Owo samozrozumienie

pozwała na uchwycenie prawdy, która wypełnia każdy nasz oddech. Samopoznanie jest jedyną dyrektywą, jedyną prawdą, jedyną podstawą istnienia!

Nadszedł czas na naszą kolejną sesję. Cokolwiek Candice odkryła, było krokiem we właściwym kierunku. Byłem podekscytowany z powodu naszej rozmowy. W tym momencie potrzebowałem jedynie kalendarza spotkań i tego, aby mój laptop był naładowany, tak jak ja od mojego podwójnego waniliowego espresso!

– Witaj, Candice. Bardzo się cieszę, że mogę cię dziś zobaczyć! – rozpocząłem naszą sesję z radością. – Jak się miewasz od czasu naszej ostatniej rozmowy? – dodałem z zaciekawieniem.

– Niesamowicie, absolutnie niesamowicie!

– Brzmi pozytywnie i intrygująco! Odpowiedz mi wszystko!

– Podczas przeprowadzania diagnostyki energetycznej, co swoją drogą jest naprawdę niezwykle, odkryłam, że zwrot z inwestycji w relacji z moją mamą był znacznie niższy, niż się spodziewałam. Ta napięta sytuacja wpłynęła praktycznie na wszystkie moje stosunki z innymi ludźmi. Zawsze miałam świadomość, że nasza relacja jest problematyczna, ale teraz widzę to bardzo wyraźnie!

– Co konkretnie odkryłaś?

– Zawsze byłam nieśmiała i chroniałam siebie. Gdy dorosłam, stałam się trochę odludkiem. Teraz rozumiem dlaczego. Unikałam mojej mamy, przy której czuję się całkowicie niezrozumiana. Moja perspektywa i moje uczucia są przez nią lekceważone. Dawno podjęłam decyzję, że najlepszym sposobem radzenia sobie z tym problemem będzie nieujawnianie mojego wewnętrznego życia w obawie przed zignorowaniem.

– Co z tego wynikło ostatnio? – zapytałem, ponieważ na pewno odnosiło się to do konkretnej sytuacji.

– Pojechaliśmy z mężem do moich rodziców na siedemdziesiąte szóste urodziny mojego taty. Zadawałam sobie pytania dotyczące tego, co myślałam i jak się czułam psychicznie oraz fizycznie przed naszym wyjazdem. Wszystko stało się jasne i niepodważalne, nawet teraz, gdy sobie tylko przypominam, jak to wszystko wyglądało... Przeprowadziłam szybką analizę energetyczną przed urodzinowym

obiadem, w jego trakcie i po nim. Zwrot z inwestycji był nie do uwierzenia... ale w negatywnym sensie.

– Jak obecnie oceniasz swoje samopoczucie, mając świadomość, w jakim stopniu wpływają na ciebie interakcje z matką?

– W pierwszej chwili pomyślałam, że nigdy więcej nie będę z nią rozmawiać. To było trudne. Przez całe życie zaprzeczałam, ale dłużej już nie mogę. Jednak po przemyśleniu tego zrozumiałam, że tak naprawdę chcę zmienić dynamikę naszej relacji, a nie ją skończyć. W związku z tym w kolejny weekend wróciłam do domu moich rodziców. Przyniosłam ze sobą wszystkie notatki i pokazałam mamie, jak nasza relacja na mnie wpływa.

– Jak ona na to zareagowała?

– Najpierw zaczęła się bronić i rzuciła winę na mnie. Powiedziałam, że nawet nie musi nic mówić. Chciałam, żeby choć spróbowała zobaczyć, że nasza relacja to coś więcej niż tylko jej perspektywa. Przyznałam, że jej postępowanie mnie rani i że chcę, a także potrzebuję, aby było lepiej. W przeciwnym razie nie zamierzam dalej uczestniczyć w czymś, co sprawia mi ból.

– Candice, jestem z ciebie niezwykle dumny, to bardzo odważne, co zrobiłaś. Jak zakończyłyście tę rozmowę?

– Mama okazała się otwarta na zmiany! Być może myślenie, że nie jest gotowa na zmianę, było po prostu moją projekcją. Tymczasem powiedziała, że także chce się poddać diagnostyce energetycznej! Gdy tylko zobaczyła, co napisałam i jakie wyniki uzyskałam, naprawdę się zastanowiła!

– To fantastyczne, Candice!

– Odkryłam także, w jaki sposób obrona przed moją mamą stała się integralną cechą mojej osobowości, mojego ego. Ta relacja wpływała na każdy mój związek, w tym także ten, jaki utrzymuję ze sobą. Analizując zwrot z inwestycji wynikający z interakcji z moją mamą, mogę pracować nad poprawą wszystkich moich relacji. Już teraz odczuwam większy spokój i nie jestem przesadnie czujna wobec innych.

– Nie ma się przed czym bronić, Candice, prawda?

– Teraz, gdy rozumiem, dlaczego tak się czułam, obrona mojego wnętrza przed innymi nie determinuje mojego zachowania. Cały mój proces

myślowy radykalnie się zmienił. To, jak się teraz czuję i jak działam, również uległo całkowitej transformacji. To niesamowite, RJ!

Candice zmieniła swoje życie, świadomie dostrzegając i rozumiejąc, co napędza jej zachowanie i wpływa na jej energię. Ty również masz zdolność do radykalnej przemiany! Tylko poprzez uświadomienie sobie działania ukierunkowanego podświadomego umysłu możemy zrozumieć, że posiadamy moc przekraczania wszelkich narzuconych nam ograniczeń.

Sara

Sara ma 30 lat i mieszka w Tarpon Springs na Florydzie. Ma trójkę małych dzieci i obecnie nie jest zatrudniona. Każdej soboty angażuje się jako wolontariuszka w lokalnym schronisku dla potrzebujących, a w wolnych chwilach lubi pływać. Sara od kilku lat zмага się z niepokojem, przewlekłym zmęczeniem, migrenami, depresją, problemami z trawieniem oraz bezsennością.

Wspierałem proces samouzdrawiania jej siostry, Christine, która mieszka w tym samym mieście co ja, czyli w San Diego. U Christine zdiagnozowano zaburzenie dwubiegunowe, depresję i nocne koszmary. Ze względu na udane postępy w leczeniu Christiny oraz z własnej inicjatywy, Sara zdecydowała się na wirtualną sesję terapeutyczną ze mną.

Już w pierwszej wiadomości, którą od niej dostałem, dostrzegłem źródło jej problemów. Symptomy, z którymi się borykała, były dość powszechne. Sara wspomniała, że wszystkie jej dolegliwości zaczęły się wraz z narodzinami pierwszego syna, Jacka, około 13 lat wcześniej. Od tego czasu jedynie się pogłębiły. Sarze nie pomogły rozwiązania konwencjonalne (farmaceutyki), a minimalną poprawę zapewniły jedynie terapie alternatywne.

Usiadłem w fotelu, otworzyłem laptopa i kliknąłem, by zalogować się na nasze spotkanie.

– Cześć, Saro. Miło cię poznać! – rozpocząłem z uśmiechem na twarzy.

– Ciebie również, RJ! Moja siostra, Christine, nie może przestać się tobą zachwycać! Zawsze wiedziałam, że to jedynie kwestia czasu, zanim się do ciebie odezwę... – przyznała trochę zakłopotana

– Cieszę się, że to zrobiłaś. Jak mogę ci pomóc?

– Jestem w rozsypce, wszystko ma na mnie negatywny wpływ. Wszystko. Moje stany lękowe są nie do ogarnięcia. Nie mogę się porządnie wyspać, więc jestem kompletnie wyczerpana. Nie potrafię się skoncentrować, bo brakuje mi snu. Mój żołądek zawsze jest w stanie niepokoju. Praktycznie nic nie mogę zjeść... Nigdy nie mam chwili dla siebie, zawsze jestem między dziećmi a moim zestresowanym mężem. Po prostu czuję się całkowicie przytłoczona. Mój ojczym jest stary i choruje. Oczekuje ode mnie, żebym zabierała go na wizyty do lekarzy, rozmawiała ze wszystkimi specjalistami i zarządzała jego sprawami związanymi ze zdrowiem. To dla mnie zbyt wiele...

– Rozumiem cię, Saro. Opieka nad chorymi członkami rodziny może być ogromnie stresująca, zwłaszcza przy wszystkich innych obowiązkach, które mamy na głowie.

– To coś więcej... Nawet nie wiem, kim teraz jestem. Wszystko, co kiedyś uznawałam za ważne w moim życiu, wydaje się teraz kompletnie puste i pozbawione sensu. Mamy ładny dom, samochody i pieniądze, ale wszyscy wokół są nieszczęśliwi. Ciągłe chorujemy i jesteśmy zestresowani. Mam wrażenie, że moje życie kręci się wokół zarządzania różnymi sprawami, planowania, sprzątanía po innych i troszczenia się o to, aby wszystko było w porządku. Odpowiedzialność za całą rodzinę spoczęła na moich barkach. Jestem przytłoczona i przygnębiona. Czuję się tak, jakbym utraciła radość życia.

W tym momencie Sara załamała się i po prostu się rozplakała. Jej ręce drżały, a ona próbowała osuszyć łzy. Jej wątle ramiona, widoczne spod miękkiego, niebieskiego swetra z kaszmiru, poruszały się pod naporem emocji. Próbowała się uspokoić, ale intensywność emocji była zbyt przytłaczająca.

– Już w porządku, Saro. Wypłacz to... – starałem się ją zapewnić, że może się przy mnie otworzyć i pozwolić sobie na uwolnienie emocji. Utrzymywałem stan skupienia, empatii i bezwarunkowej miłości. To była przestrzeń, której nikt inny jej nie oferował, a której jeszcze sama sobie nie potrafiła dać. Rozmowa nie była potrzebna, ponieważ wysokie wibracje przekazywały pełnię, której słowa nie są w stanie wyrazić. Po chwili ciszy Sara znów się odezwała:

– Ile czasu udało mi się wytrzymać bez płaczu? Dwie minuty?

– To znacznie dłużej niż wielu ludzi, z którymi rozmawiam, uwierz mi – zapewniłem ją. – Saro, posłuchaj mnie. Nie ma w tobie nic złego. Absolutnie nic. Żadne z tych objawów, których doświadczasz, nie przynależą do ciebie. Musisz to zrozumieć.

To, co powiedziałem, sprawiło, że Sara nagle przestała płakać, a ogromne fale emocji całkowicie się wygładziły.

– Co masz na myśli? – zapytała, ocierając resztkę łez.

– Saro, jesteś empatką. Czy wiesz, co to oznacza?

– Nie, nie do końca. Choć słyszałam to słowo wcześniej.

– Empaci to niezwykle wrażliwe dusze. Wszystko odciska na nich swoje piętno. Wyczuwają emocje i myśli innych ludzi, co bardzo na nich oddziałuje. Jest to tak przytłaczające, że mają trudności z odróżnieniem własnych myśli, uczuć i stresorów od tych, które należą do innych. To zdecydowanie zbyt dużo informacji do przetworzenia dla jednej osoby.

– Dokładnie tak się czuję.

– Tracisz poczucie siebie z powodu nieustającej fali myśli i emocji, które napływają od innych. Nie wiesz już, kim jesteś. Twój stres, lęk, bezsenność, problemy z trawieniem, brak radości wynikają z tego, że jesteś empatką.

– Ale czy to jest normalne?

– Dla ciebie tak. Około dziesięciu procent populacji stanowią ludzie wrażliwi, zaś trzy procent prawdziwi empaci. A ty zdecydowanie jesteś jedną z takich osób...

– Czy to jest jakaś klątwa?

– Empaci żyją na tej planecie, aby przemieniać wszystkie niskoczęstotliwościowe myśli i emocje. Bardziej rozwinięte dusze wykorzystują to jako sposób na uzdrawianie innych. Ty jesteś uzdrowicielem. Wszyscy empaci nimi są. Tylko po prostu nie zdajesz sobie sprawy z tego ani nie wiesz, jak właściwie korzystać ze swojej wrażliwości.

W tym momencie cały świat Sary całkowicie się zmienił. To nowe zrozumienie siebie bardzo ją poruszyło. Patrzyła na mnie w ciszy i z szeroko otwartymi oczami. Jej umysł łączył wszystkie punkty wcześniejszych doświadczeń życiowych. W końcu odkryła prawdę

i potrafiła odpowiedzieć na pytania, na które wcześniej nie знаła odpowiedzi.

– To, co mówisz, ma sens. Teraz rozumiem, dlaczego nic nigdy naprawdę na mnie nie zadziało. Zachodnie farmaceutyki, medycyna wschodnia, leki, nalewki, zioła, medytacja, terapia dźwiękiem, nawet podróże szamańskie. Wszystko było tylko chwilowym rozwiązaniem.

– Saro, te praktyki nie przyniosą skutku, ponieważ bycie empatką to integralna część twojej tożsamości, a więc tego, kim naprawdę jesteś. Tego nie da się wyleczyć ani uśmierzyć. To talent i zdolność, które stanowią nieodłączną część twojej istoty.

– Więc co powinnam zrobić?

– Sugeruję, abyś rozpoczęła pracę nad wyłączeniem swojego podświadomego uwarunkowanego umysłu. Musisz zrozumieć, że wszystkie twoje energetyczne identyfikacje nie należą do ciebie. To twój punkt startowy.

– Dobrze, ale jak mam tego dokonać?

– Nauczę cię, jak skierować podświadomy umysł ku twojej świadomości i zrozumieniu. Następnie przeprowadzisz proste, ale skuteczne diagnozy energetyczne, które pokażą ci, kto najbardziej wpływa na twoją energię. Musisz być świadoma tego, na co zwracasz uwagę i jaki przynosi to efekt. Dowiesz się wiele o sobie i będziesz w stanie odwrócić całą tę sytuację.

– Brzmi świetnie... a jednocześnie trochę przerażająco!

– Saro, dasz radę! Bądź gotowa spojrzeć na siebie, swoje życie, relacje i świat z o wiele większą jasnością.

– RJ, ciągle jestem wyczerpana, zestresowana, chora, przygnębiona i oddaliłam się od prawdziwej radości w moim życiu. Jestem gotowa podjąć wszelkie kroki, aby odzyskać zdrowie i szczęście!

– Doskonale, to zaczynamy!

Wy tłumaczyłem Sarze zarówno ćwiczenie z notatnikiem, jak i system diagnostyki energetycznej. Podkreśliłem, że jedynie przywołując podświadomy uwarunkowany umysł do świadomości, można osiągnąć prawdziwą transformację. Celem jest nie tylko zmiana, ponieważ implikuje ona pozostawienie resztek przeszłości, ale prawdziwa transfor-

macja, która odnosi się do twoich naturalnych zdolności jako nieograniczonej istoty twórczej.

Podczas wykonywania pracy opisanej w tej książce zwróć uwagę na to, że nie myślisz już jedynie poza schematem, a po prostu go usuwasz. To klucz do przekroczenia narzuconych ludzkich ograniczeń, pokonania trudności oraz niechęci do świata. Więzi cię jedynie brak świadomości tego faktu.

Przez kolejne trzy tygodnie z niecierpliwością oczekiwałem wiadomości od Sary, jak radziła sobie z diagnostyką energetyczną. Naprawdę postawiła sobie trudne wyzwanie, będąc empatką. Samo odcięcie się od podświadomego uwarunkowanego umysłu jest wystarczająco trudne, a jednocześnie odbieranie ciągłego przepływu niskoczęstotliwościowych, negatywnych energii zmuszało ją do podwójnego wysiłku.

Sara, oprócz tego, że jest empatką, ma również męża i trójkę małych dzieci. Towarzyszą jej też inne żywe istoty: dwa psy, trzy koty i jeden ptak. Uwielbiam zwierzęta, ponieważ przypominają nam, czym jest bezwarunkowa miłość. Mam wrażenie, że to właśnie one, nawet bez jej świadomości, pomogły Sarze utrzymać się przy zdrowych zmysłach, ofiarując swoją miłość.

Rozmawiając z Sarą, zauważyłem jeszcze coś, co również do niej nie należało. Otworzyłem mój kalendarz, włączyłem komputer i wziąłem solidny łyk pysznej, meksykańskiej kawy z dodatkową pianką. Zalogowałem się do naszej wirtualnej auli, gdzie Sara już na mnie czekała.

- Miło cię znów widzieć, Saro!
- Ciebie również! Nie mogłam się doczekać kolejnego spotkania!
- A to dlaczego?
- Nie mogę w to uwierzyć! Twoje nauki są tak przełomowe i rewolucyjne!
- Miło mi to słyszeć. Opowiedz mi, jakie były ostatnie tygodnie i co o sobie odkryłaś.

– Hmm, od czego by tu zacząć. Przede wszystkim, przeprowadziłam ćwiczenie z notatnikiem. Czy ludzie zdają sobie sprawę, że wszystko, co robią, wynika z ich podświadomego programowania i tożsamości ego? Nadal nie mogę uwierzyć, jak głęboko pewne spra-

wy siedzą w naszej psychice. To niewiarygodne, jak bardzo poprawiło się moje samopoczucie i jak lekko się teraz czuję, tak jakby wszystkie problemy świata mnie opuściły!

– Saro, wszystkie problemy wymagają twojej zgody, aby istnieć.

– Fascynujące! Po raz pierwszy w życiu, zdałam sobie sprawę z tego, co robiłam, czułam, myślałam i dlaczego. Mogłam zobaczyć wszystkie swoje bezustanne i wyczerpujące poszukiwania. Nic dziwnego, że byłam całkowicie wyczerpana tylko z tego powodu.

– Poszukiwanie to stres, a dostosowanie to odpoczynek...

Na twarzy Sary rozbłysł szeroki uśmiech.

– Teraz w końcu naprawdę rozumiem, co sugerujesz...

Jej uśmiech był zaraźliwy. Skinąłem głową, a Sara mówiła dalej.

– To była moja potrzeba kontroli nad wszystkim i dopasowania wszystkiego do warunków mojego podświadomego umysłu i tożsamości ego. Bałam się pozwolić życiu toczyć się swoim rytmem i nie cieszyłam się nim, ponieważ próbowałam zaspokoić własną fałszywą tożsamość, wszystko kontrolując. Moje życie napędzał strach przed tym, że nie będę doskonałą córką, żoną i mamą. Cierpiałam głównie z tego powodu, a mój umysł bezustannie był w ruchu i dopiero teraz naprawdę rozumiem dlaczego. To przez strach i brak samoświadomości.

– Tak, najbardziej uporczywym i szkodliwym cierpieniem jest uzależnienie od tożsamości ego.

– RJ, masz absolutnie rację. Trudno w to uwierzyć, że dopiero teraz poznałam prawdziwą siebie, moje Prawdziwe Ja! Kiedy ujrzysz całe to programowanie na papierze, rozpisane przed twoimi oczami, ono natychmiast traci moc i ostatecznie oddala się od ciebie.

– Zgadza się. Kluczem jest ujawnienie ukrytego fałszywego aktora, czyli twojego podświadomego uwarunkowanego umysłu.

– Spotkanie z tobą to najlepsza decyzja, jaką kiedykolwiek podjęłam dla siebie. Jak mogłabym ci się odwdziaczyć?

– Nie masz za co mi dziękować, całą pracę wykonałaś sama, Saro. To ty dokonałaś swojej transformacji! Ale opowiedz mi jeszcze o diagnostyce energetycznej, którą przeprowadziłaś.

– Miałaś rację co do tego, na co zwracałam uwagę. To sprawiało, że czułam się bezsilna, zestresowana i wyczerpana. Zwrot z moich inwe-

stycji był przerażający. W kółko traciłam energię, próbując wszystko kontrolować.

– A jaki był najbardziej ujemny zwrot energetyczny związany z twoją uwagą?

– Mój mąż. Poświęciłam mu tak wiele uwagi, angażując się w jego stres, pragnienia, wymagania, perspektywę, myśli, a także potrzebę kontrolowania wszystkiego na swój sposób, że dla mnie samej nic nie pozostało. Nigdy naprawdę nie mogłam być sobą. Wreszcie zrozumiałam, dlaczego mam tyle problemów ze snem. Wszystkie moje dolegliwości wynikały z przejścia problemów mojego męża. Brak radości w moim życiu był spowodowany tym, że właściwie całą uwagę skupiałam na nim, a on zawsze był zestresowany, chory, rozproszony i niespokojny. Niestety, mój mąż jest moim najgorszym zwrotem inwestycji energetycznej...

Sara sama przyznała to, co widziałem już wcześniej: bycie empatką i jednocześnie małżonką osoby funkcjonującej na niskich częstotliwościach było dla niej niezwykle szkodliwe.

– Saro, a jak twoje samopoczucie?

– Teraz, gdy rozumiem, że moja nadwrażliwość nie jest problemem, a darem, czuję się o wiele lepiej. Planujemy wyjazd na wakacje i nie mogę się doczekać, aby podzielić się tym odkryciem z rodziną. Chciałbym, żeby i oni wiedzieli, że jestem osobą nadwrażliwą. Mam wrażenie, że wreszcie odzyskałam swoją moc i zamierzam ją wykorzystać!

– Jestem naprawdę z ciebie dumny. Patrzenie głęboko w siebie wymaga odwagi, dużego wysiłku oraz życia w zgodzie z nowo odkrytą prawdą.

– Wychowuję trójkę dzieci i to one napędzają mnie do działania. To dla nich muszę być najlepszą wersją samej siebie. Takiej wersji potrzebuje również mój mąż i ja sama...

Po naszej rozmowie zdałem sobie sprawę, że Sara to zupełnie inna osoba niż jeszcze trzy tygodnie temu. Po raz pierwszy w całym swoim życiu jest sobą. Ma również pełne zrozumienie i mierzalną świadomość tego, jak spożytkować swój najcenniejszy zasób, czyli uwagę. Są to najcenniejsze lekcje, jakie można otrzymać.

Sara uczestniczy obecnie w moich warsztatach on-line, aby nauczyć się, jak skutecznie funkcjonować jako osoba o nadmiernej wrażliwości.

Pozwól, że zadam ci pytanie: co jesteś w stanie zrobić, by uwolnić się od ciągłego stresu, niepokoju, wątpliwości i frustracji? A gdybym powiedział ci, że istnieje zdumiewająco prosta, a jednocześnie niesamowicie skuteczna metoda, która może odmienić twoje życie?



Nasz podświadomy umysł został ukształtowany przez ego, będące całkowicie zmyśloną postacią. Przyjmujemy nieprawdziwe idee, które wywołują niepewność, lęk i ciągły stres. RJ Spina daje dokładne wskazówki, jak zrozumieć mechanizmy sterujące podświadomością i jak uwolnić się od ich ograniczeń. Dociekanie prawdy poprzez zadawanie sobie pytań i pisanie dziennika pozwala w 21 dni odzyskać energię i wyjść ze stagnacji. To drugi znakomity poradnik samorozwoju tego autora, idealny dla osób chcących zrozumieć, jak działa umysł i skąd się biorą złe nastroje. Zastosowanie opisanych technik prowadzi do odzyskania wolności i sprawczości, a tym samym do zasadniczej poprawy jakości życia.

Dariusz Chwiejczak
terapeuta holistyczny ATMAIA

Umysł może być naszym najgorszym wrogiem lub najlepszym sprzymierzeńcem. To od nas zależy, czy będzie nam dobrze służył. Zrywając z ograniczającymi wzorcami, nawykami, przyzwyczajeniami, stereotypami, normami społecznymi i działaniem na autopilocie, możemy tworzyć swoje życie celowo, świadomie i pięknie.

Ta książka jest pełna mądrości, ale jest również niezwykle praktycznym przewodnikiem dla osób, które są gotowe i pragną głębokiej, trwałej i wyzwalającej przemiany.

Nie możemy zmienić świata, ale możemy zmienić siebie, a dzięki temu zmieniamy cały swój świat!

Z serca polecam!

Agnieszka Maciąg
*autorka rozwojowych książek,
błoga i webinarów*

ISBN 978-83-7579-916-3



9 788375 799163