



Stwórz *najlepszą wersję* Siebie

*Obudź swój
wewnętrzny potencjał!*



STWÓRZ NAJLEPSZĄ WERSJĘ SIEBIE

Arkadiusz Rał

Całość ani żadna część tej publikacji nie może być kopiowana, powielana, rozprowadzana oraz publicznie udostępniana w internecie lub w jakichkolwiek innych środkach publicznego przekazu bez zgody autora. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie i poza nim w jakiejkolwiek formie oraz odsprzedaży.

Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.

Spis treści

Wstęp	4
Samorealizacja	6
Rusz głową	8
Pilnuj się	13
Nie śpij !	19
Detoks	22
Determinacja	28
Przełam się	34
Bądź kreatywny	39
Synchroniczność	43
Genialność	48
Podsumowanie	51

Wstęp



Witaj drogi „Praktykancie” prawa przyciągania, skoro tu jesteś, to mogę śmiało stwierdzić, że jesteś ambitnym człowiekiem.

Ale czy swoje aspiracje, choć starasz się realizować w praktyce ? To już mogę tylko zakładać i ujmować w cudzysłów ;-))

W każdym razie kupując książki, kursy, coaching itp. przeważnie ludzie zamieniają się w wiecznych studentów. Zazwyczaj przyczyną jest brak energii do zastosowania wiedzy w praktyce, jak i nieumiejętne podejście do własnego rozwoju.

Przeczytanie jakiejś książki związanej z osiągnięciem sukcesów zwykle wprowadza w krótki stan euforii naładowanej motywacją i na tym w wielu przypadkach ludzi praca z energią się kończy... Inni z kolei, którzy podjęli jakiegokolwiek kroki - nie widząc szybkich rezultatów, to też ich napalony zamiar opada.

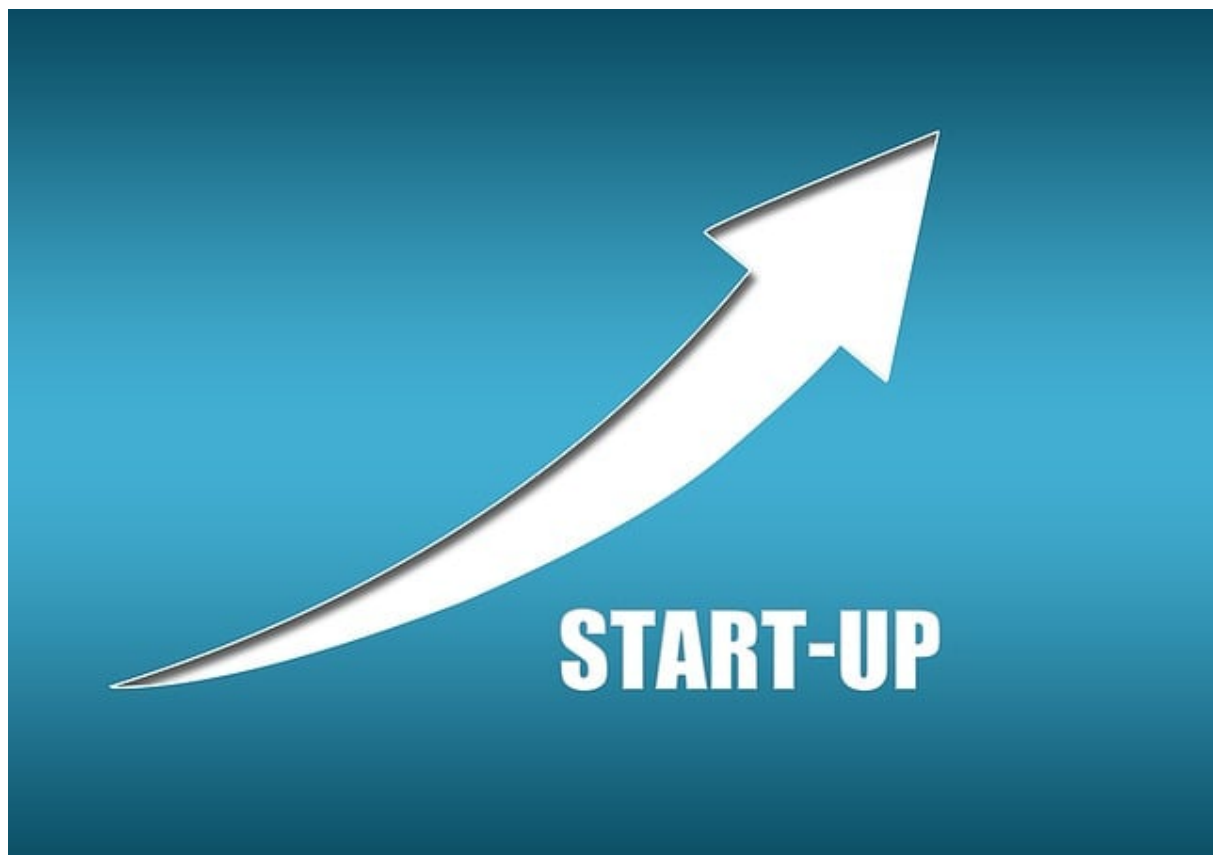
To jest jak na przykład z szybkim pobudzaniem czy sztucznym podwyższaniem dopaminy w organizmie. Ponieważ człowiek w dzisiejszym tempie życia często zadowala się krótkotrwałym i ulotnym poczuciem szczęścia/nagrody czy motywacji.

Nie mówiąc już o używkach, ale do tego również przyczynia się np. częste przeglądanie mediów społecznościowych do zaspokojenia głupiej ciekawości.

Także już ciężko cieszyć się ze zwykłych rzeczy, a co dopiero być cierpliwym w dążeniu do swoich marzeń. Ponadto szczęście powinno być drogą, a nie celem samym w sobie. A więc...

Ile razy już Twoje postanowienia noworoczne odbijały się od kalendarza albo zaczynałeś nowe życie od poniedziałku..?

Nie czekaj na idealny moment do zmian, bo taki nie istnieje !



Samorealizacja



Pamiętaj, że z każdej sytuacji jest wyjście, a w tym przypadku jest nim rozwój osobisty...

Dotyczy on sfery materialnej na poczet ciała i umysłu.
Z kolei rozwój duchowy jest ponad tym, co materialne i niezależne od czynników zewnętrznych.

Ludzie ambitni wkraczając na drogę samorozwoju, podejmują różne działania, aby poprawić komfort swojego życia - zaczynając od duchowości lub fizyczności albo wszystkiego na raz.

Aczkolwiek jesteśmy istotami dualnymi, które przyszły na ten świat doświadczać, rozwijać się...
Życie to ruch, więc albo dążymy do samorealizacji, albo stopniowo nastąpi degradacja.

*"Sukces jest czymś, co przyciągasz poprzez to, kim się stajesz". - **Jim Rohn***

Ponieważ jakbyś miał w życiu wszystko na starcie, to prędzej czy później by Ci to nie przynosiło szczęścia, a już w ogóle satysfakcji. To tak samo, jak np. Nie polubiłbyś słodkich rzeczy, jakbyś wcześniej nie zaznał gorzkiego smaku itd.

Zafascynowani ludzie prawem przyciągania skupia się w większości czasu na sferze niematerialnej.

Przecież jak wiadomo, cała idea opiera się na pracy nad swoim wnętrzem, co potem przekłada się na plan fizyczny - Świat jest odbiciem nas samych...

Tylko trzeba je na czas uchwycić i mieć wyższą świadomość, aby je dostrzec. Do tego nie tylko trzeba włączyć ambicje, ale przede wszystkim włączyć siebie !

Najpierw przestań ciągle się uczyć sukcesu - nie rozpraszać się, ponieważ potem Twój umysł jest zagmatwany wszystkimi technikami z wielu źródeł.

Nie chodzi o to, że one są złe - tylko praktyka jest ważniejsza od teorii. Skup się na jednej skondensowanej wiedzy i sprawdź ją własnym doświadczeniem - zaczynając od małych celów.

Niby każdy to wie, ale zwykle i tak o tym zapomina...bo i też za sprawą przyciągania, przykuwa jego uwagę następna lektura związana z tym tematem.

Potem tak w kółko uczy się różnych technik, w których działają podobne mechanizmy, gdzie tak naprawdę podświadomie z ciekawości szuka jakby magicznej różdżki, żeby z jego strony nie było najlepiej to wysiłku...

A żeby wprowadzić jakąkolwiek w życie, najpierw potrzebny jest ruch, energia na odpowiednim poziomie.



Każdy entuzjasta powie, że wszystko można osiągnąć - tylko trzeba chcieć...Tylko że nie zawsze się chce. Jeszcze gorzej, kiedy dopada Cię apatia i wtedy jest kłapa...

Przyczyną jest niskie poczucie własnej wartości, jak i negatywne postrzeganie otaczającej rzeczywistości. Niby jest to proste do zrozumienia, ale i tak ludziom trudno jest powstrzymać swój natłok myśli.

Wydaje im się, że emocje są od nich silniejsze, władają nimi i stają się bezradni. Jednakże to jest tylko wynik niskiej świadomości.

Z jednej strony takie jednostki przyswoiły masę wiedzy, czują wewnętrzną siłę, a z drugiej strony coś ich blokuje i ten chwilowy entuzjizm wcale nie przekłada się na działanie.

Także, aby ruszyć z miejsca, trzeba najpierw przestawić swój umysł. W zależności od tego, jak bardzo jest on zaśmiecony i jakie posiada destrukcyjne przekonania w podświadomości:

- ❖ Dla jednych, może to być jednorazowe „przebudzenie” - jak przebłysk i to wystarczy.
Techniki opisane poniżej ułatwiają i przyspieszają cały ten detoks niezbędny do wystartowania z prawem przyciągania.
- ❖ Innym zaś może to zająć więcej czasu (tym, którzy mają głęboko zakorzenione nieprawidłowe wzorce) w postaci oczyszczania umysłu (dokładnie opisane w ebooku Petarda przyciągania).

Trzeba uważać na to, że wspomnienia wracają i wtedy znowu wszystko wymyka się spod kontroli do poprzedniego negatywnego stanu. Dlatego stare nawyki należy zastąpić nowymi tak, jak zostały zbudowane - czyli poprzez powtarzanie.

Kiedy przyjdą „szare” dni, musisz wtedy łapać się na tym, gdzie jest Twoja świadomość, aby znowu nie pogrążyły Cię myśli o swojej bezradności.

Przypominam - nie jesteś swoimi myślami!

Musisz pamiętać o swojej świadomości i przekierowywać swój stan na poniższe techniki, aż wejdzie to w nawyk.

Potem już automatycznie będziesz odpowiednio działał - nawet wtedy, kiedy nie będziesz świadomy swoich poczynań.



Pierwszy krok...

- Najpierw obudź się:
Popatrz na siebie i otaczającą Cię rzeczywistość.
Wiesz, że nie jesteś swoimi myślami, tylko świadomością, która ma wolną wolę.

Jakiegolwiek poczucie bezradności, ułomności czy najgorsze strachu od razu wywołuje niechęć do wszystkiego i w ogóle życia... Dlatego jest to bardzo ważne, aby uruchomić power do działania.

- Musisz od razu zignorować swoją niską samoocenę, negatywne przekonania o sobie i o czymkolwiek co Cię teraz frustruje.

Nie możesz skupiać się na wadach i na tym, co Ci w życiu nie wyszło, bo będzie się to pogłębiać.

Skoro już wiesz, że to Ty decydujesz swoim stanem, a nie on Tobą - to nie ma na czym rozmyślać i się zamartwiać - kropka

- Następnie musisz mieć w życiu cel. Najlepiej inspirujący, wzbudzający w Tobie euforię, gdzie na samym myśl o nim nie potrzebujesz motywacji !

Większość ludzi żyje bez celu albo myślą, że je mają poprzez złudne marzenia i myśli o pieniądzach, które wydają się wyłącznym środkiem dla zapewnienia przyszłości.

Ale pieniądze nie spadają z nieba i za sprawą przyciągania też nie. Trzeba pamiętać, że one są tylko i wyłącznie wynikiem Twojego działania. Tej paradoksalnej zasady - co dajesz, emitujesz światu, to otrzymujesz.

Tylko nie chodzi o to, żebyś Ty pracował jak wół - bo pracuje się po to, aby żyć, a nie żyje się po to, by pracować. Pracuj więcej głową, nie rękami.

Ludzie nieświadomi zazwyczaj robią to, czego nie lubią. Pracując na etacie, sprzedają swój czas za pieniądze. W rezultacie całe życie gonią za pieniędzmi, nie wiedząc, że świat jest nieskończonym polem możliwości.

Dlatego najlepiej znaleźć swój autentyczny cel, życiową misję czy choćby hobby, które z biegiem czasu i tak zapewni dobrobyt. To, co będziesz robił z sercem, sprawi Ci autentyczne szczęście i stanie się pożytkiem dla innych - wówczas i przyjdą pieniądze.

Oczywiście nie każdy od razu wie, co chce robić w życiu i co mu „w duszy gra”.

Drugi krok

- Dlatego, jeśli nie znasz swojego życiowego celu, to powinienes skupić uwagę właśnie na swoim rozwoju osobistym.

Dusza zna swoją misję, gdzie jej potencjał zostałby wyrażony w najdoskonalszy sposób poprzez życie. Tylko człowiek przez

swoje błędne przekonania, schematy i mnóstwo uwarunkowań nie czuje swojej intuicji.

Przede wszystkim przy doskonaleniu siebie droga do Twojego serca sama się znajdzie ! Możesz również obrać za cel znalezienie swojej misji jak Ci lepiej. Choć samorozwój to już dostojny cel.

Trzeci krok

Uporządkowanie myśli, wyznaczenie celu lub postawienie na samorozwój pomoże Ci wyjść z zastoju.
Bo bez dążeń jest brak chęci, ruchu - a co ważne brak energii.

Tylko nie myśl, że rozwój osobisty to jakiś ciężki obowiązek, trud, ponieważ iluzorycznym jest przebywanie w stanie lenistwa, które wprawia w przytłoczenie, a co gorsza do stagnacji.

- Włącz siebie!
Jeśli na razie nie wiesz, co masz robić, to zacznij dążyć do swoich ambicji.

Zastanów się, co możesz na chwilę obecną zrobić, żeby stać się lepszym człowiekiem. To może być cokolwiek.
Na przykład coś, co będziesz cenił lub czuł satysfakcję po zrobieniu tego.

Bądź wyświadczyć komuś małą przysługę coś, co będziesz szanował. Zadbaj o swój wygląd i porządek wokół siebie, tam gdzie przebywasz. Zobaczysz, że zaczynając od małych rzeczy Twoja satysfakcja, będzie pobudzała Cię do dalszych aktywnych działań, które przyczynią się do Twojego wzrostu.

A co najważniejsze dzięki samorealizacji po drodze znajdzie się Twoja misja, jeśli nie będziesz „spał” i ją na czas dostrzeżesz. Musisz dobrze to zrozumieć a przede wszystkim pamiętać o swojej uważności. Ale o tym później.

Jeszcze jedna uwaga - pułapka ludzi „klasy średniej”.

Również jest dużo osób z dobrą samooceną (i takich za dobrą :) gdzie standard ich życia nie jest destrukcyjny i nie czują potrzeby zmieniania się.

Wówczas też może pojawić się brak dążeń do ulepszenia swojej wersji osobowości czy bytu. Aczkolwiek to też jest strefa komfortu do przepracowania, ponieważ albo się rozwijasz, albo się zwijasz.



W codziennym życiu zawsze znajdzie się jakiś problem, który przygnębia lub dopiero będzie Cię przytłaczać.
A żeby mieć dobrą kondycję psychiczną, należy do „problemów” mieć całkiem inne podejście...

Tak naprawdę problemy jako takie nie istnieją, tylko interpretacja umysłu do ich stanu rzeczy. Gdzie właściwie sami sobie je stwarzamy poprzez nadmierne myślenie.

Umysł nie widząc z góry rozwiązania, bądź jeśli ma jakieś mało skuteczne, to wtedy wszystko wymyka mu się spod kontroli. A zadanie dalej wisi w powietrzu i dla mózgu staje się to nurtujące. Emocje biorą w górę i dla nas przekłada się to w masę zmartwień pożerających mnóstwo energii.

Na poziomie występowania problemu nie znajdziesz jego rozwiązania. To znaczy, że należy przestać się na nim skupiać

Czemu nie poświęcasz uwagi, tam nie podąża energia, a to w rezultacie zanika...

Najlepiej przestać się tym przejmować - mieć po prostu wyjebane ;) Oczywiście nie chodzi o to, żeby zaniedbywać jakieś tam swoje obowiązki, tylko o sam stosunek do problemu - Mentalny (w myślach, słowach).

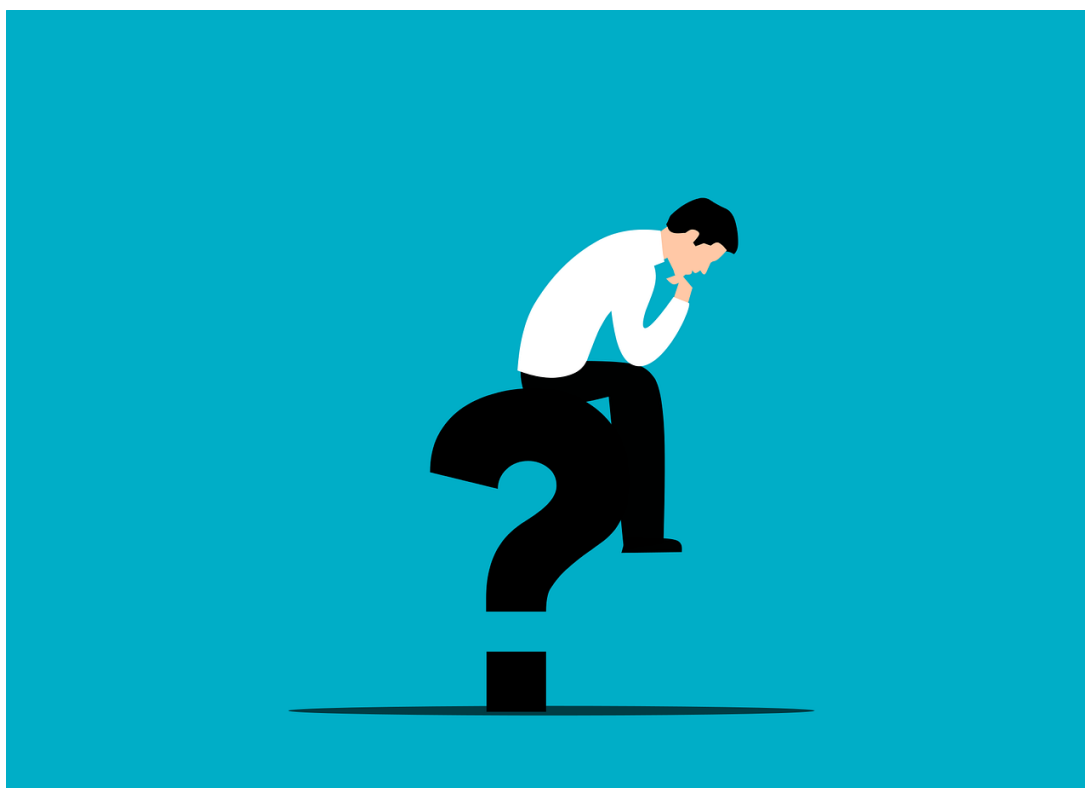
Trzeba spróbować przestać się zamartwiać i zapomnieć, choć na jakiś czas. Zobaczysz, że problemy same się rozwiążą albo w odpowiednim momencie ujrzysz lub wpadniesz na pomysł jego rozwiązania.

Pewnie pomyślisz sobie w stylu np.

Jak mam się nie przejmować, skoro nade mną wisi sterta rachunków do zapłacenia albo że kolejna rzecz w domu się zepsuła...

Niestety przywykliśmy do takiego stanu rzeczy, że automatycznie reagujemy negatywnie na wszystko, co nie idzie po naszej myśli.

Świadomość wtedy śpi - to tak jakby ktoś nas nagle obudził ze snu na łóżku i od razu miał jakieś pretensje i coś by od nas wymagał, a Ty zdezorientowany jeszcze nie całkiem wiesz, o co chodzi...



A wszystko nie dzieje się bez przyczyny. Nie pomyślimy, że można stanąć z boku i spojrzeć na problem z innej perspektywy. Skoro wiemy, że użalanie się nad sobą i tupanie nogami w niczym nie pomoże albo co gorsze ucieczka w używki.

To, po co to robimy...

Czemu nie zareagujemy inaczej z pozoru nieadekwatnie?

No właśnie, a to dlatego, że robimy to z *przyzwyczajenia*, a nawet z wygody, żeby czasem nie pomyśleć o odpowiedzialności za naszą rzeczywistość.

Dlatego tak ważnym jest pamiętanie o swojej uważności na świadomość każdego dnia !

Kiedy „budzenie się” wejdzie Ci w nawyk, to już z automatu nie będziesz dawać się ponosić emocjom.

Spojrzysz na sprawę trzeźwo i nie pochopnie. Na dodatek takie właśnie sytuacje będą Cię budzić, że coś się dzieje, bo nie da się cały czas być w stanie świadomości - większość czasu działasz podświadomie.

Przypominam, że świat jest dualny we wszystkich jego aspektach. To samo tyczy się tego, co przez nas nazywane jest „problemami”. W rzeczywistości może mieć to przejaw pozytywny albo negatywny. Wszystko zależy znowu od naszego stosunku, w jaki się do tego odniesiemy.

Skąd możesz wiedzieć, czy to, co obecnie Ci się przytrafiło, gdzie z Twojego punktu widzenia Cię denerwuje - nie jest potrzebne do zmiany na coś lepszego ? Nawet mówi się, że coś musi się skończyć, aby coś innego mogło się zacząć...

Najlepiej opisują to przykłady z życia wzięte:

Kiedyś chodziłem do szkoły tańca, w której po jakimś dłuższym czasie wymyśliłem sobie, że chce nauczyć się dwóch pewnych figur...które jak na początki z ćwiczeniami breakdance są bardzo trudne. Normalnym jest fakt, że jak z każdą inną nauką uczy się najpierw podstaw. Oczywiście ja z przekonaniem, że ograniczenia istnieją tylko w głowie, od razu te dwie akrobacje stały się moim celem...

Nagle po jakimś miesiącu uczęszczania na zajęcia taneczne dowiaduje się, że nasza grupa z breaka zostanie rozwiązana z powodu niskiej frekwencji innych (do tego stylu tańca trzeba mieć cierpliwość ;)

W tamtym rejonie nie opłacało się już instruktorom prowadzić zajęć i przenieśli szkołkę do innego miasta, do którego z kolei ja miałem za daleko.

No i w tamtym czasie powinny mi normalnie opaść ręce. No bo jak to...Ja tu co dopiero rozkręciłem się z nowym celem do przyciągnięcia, a mi w ogóle zawinęli pole manewru do zrealizowania upragnionego :O

W skrócie: Ze zdziwienia, że akurat stało się to po moich wizualizacjach, uznałem to nie za przypadek - był to sygnał do przebudzenia i uznałem to za korzystną sytuację. Po tygodniu trenowałem już w innej szkole, która była bliżej i wcześniej nie wiedziałem nawet o jej istnieniu (Nie była tak bardzo reklamowana).

Wówczas „trafiłem” na mieszaną grupę niezależną od wieku i poziomu, a sam trener okazał się lepszy niż poprzedni. Szybko wskazał moje błędy, które ćwicząc sam, bym nie zauważył i w rezultacie nauczyłem się (tych dwóch) zaawansowanych figur, a o wiele prostszych jeszcze nie umiałem :D

Także „problemy” również mogą stwarzać nowe możliwości...

Przeciwności, z którymi się mierzymy, nie są dziełem przypadku. Są ważnym czynnikiem w całej tej układance naszej ewolucji - zarówno duchowej, jak i osobistej.

„Kiedy wszystko zdaje się działać przeciwko Tobie, pamiętaj, że samolot startuje pod wiatr, nie z wiatrem”
- Henry Ford

Mój przykład był związany ze zmierzaniem do celu, a kiedy stosujemy PP może nam się zdarzyć jeszcze bardziej „spać”.

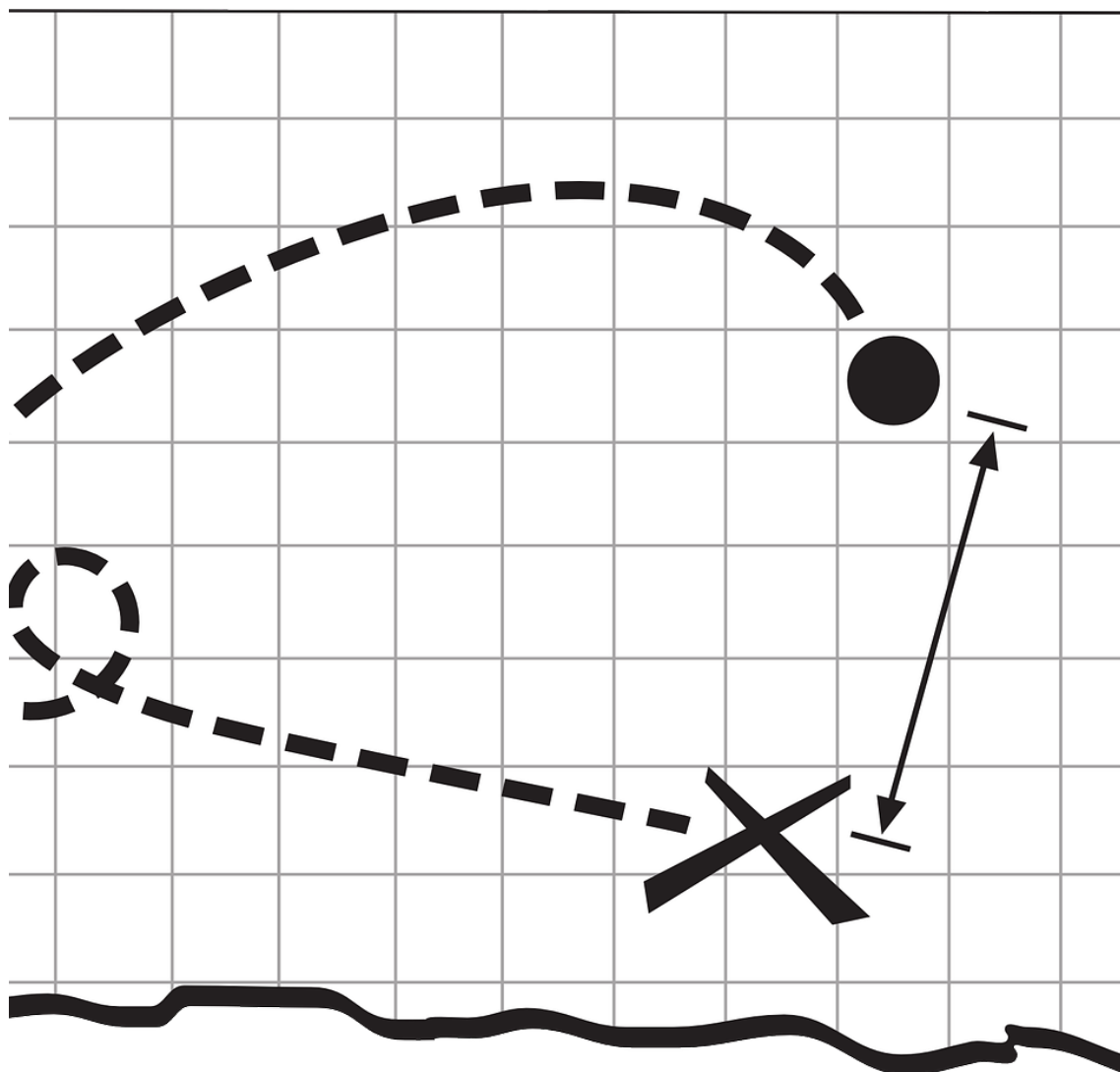
A to dlatego, że z założenia myślimy o pomyślnych okolicznościach w trakcie naszej drogi, która przecież nie wiadomo, jaka będzie...

Bo właśnie wtedy budzi się Twoja świadomość i umysł opracowuje swój sposób na sukces.

Tylko skąd możemy wiedzieć, że ów ten plan jest właściwy ?
Przecież w trakcie stosowania prawa przyciągania ma nas nie obchodzić, w jaki sposób ma się coś zmanifestować.

Nasze zachowania często są iluzoryczne - *wydaje nam się*, że świadomie podejmujemy decyzje, a wracamy do starych przyzwyczajeń.

Wszechświat wcale nie stara się nam zrobić na złość, tylko sami wszystko psujemy, bo uważamy, że coś odbywa się niezgodnie z naszym planem.



Także nie wolno traktować niepowodzeń jako porażki.
Nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło ;-)

Tak samo się to ma ze zmianą jakości życia - wdzięczność przyciąga więcej dobrodziejstw, które w innych przypadkach być może wymagają przejścia z *niekomfortowych sytuacji* na nową - oczyszczoną rzeczywistość.

To wszystko lukratywnie wpłynie na zwiększenie Twojej inteligencji emocjonalnej. Wejście na wyższy poziom rozwoju wiąże się z utrzymywaniem wysokiej energetyki, a więc uważność trzeba praktykować cały czas.

Zmiana podejścia:

Teraz kiedy coś pójdzie nie po Twojej myśli:

- Budzisz się
- Uświadamiasz sobie, że jest to sygnał do zmiany na lepsze
- Akceptujesz daną sytuację - wbrew pozorom z góry uznajesz ją za pozytywną
- Zapominasz o całej sprawie

Oczywiście nie każdą okoliczność przyjdzie łatwo potraktować za coś, co może przynieść jakiś profit w przyszłości.

Jeżeli wynajdziesz w tym cokolwiek pożytecznego, to z góry podziękuj, a jeśli nie, to i tak spróbuj ją zaakceptować (a nuż, może coś dobrego mnie zaskoczy...)

Bądź co bądź, na pewno w niczym to nie zaszkodzi, żeby nasza reakcja była inna niż zwykle.

Bynajmniej nie „pogłębimy” problemu i nie przyciągniemy następnych. To my nadajemy czemuś znaczenie, a nie na odwrót.

Może zauważyłeś nie raz w życiu, że kiedy przestałeś się czymś przejmować, na co już naprawdę nie miałeś wpływu i machałeś na to ręką - Z biegiem czasu to już zanikło albo samo się rozwiązało, a Ty już praktycznie o tym zapomniałeś :-)

Potem zdarzyło Ci się nawet z tego śmiać i błyskotliwie pomyślałeś sobie: „Jak taka błahostka mogła mieć wpływ na mnie, a ja się tak niepotrzebnie martwiłem...”

I tak może być z każdą inną rzeczą, jeśli **sam na to pozwolisz**.
Aczkolwiek mowa jest tu przede wszystkim o rozwoju osobistym, a więc nie możesz trwonić swojej energii na prawo i lewo.

Przez wyrobienie w sobie **nawyku czujności** i **szukaniu korzyści** z problematycznych sytuacji zobaczysz, że zaczną wpadać Ci do głowy nowe pomysły albo problemy same się rozwiążą bez Twojej ingerencji - możesz w to nie wątpić.



W ostatnich latach może wydawać się, że czas płynie szybciej. Psychologowie twierdzą, że to nie czas, ale nasze przeżywanie czasu jest inne – mniej uważne.

Dlatego, że wraz z wiekiem, kiedy nie doświadczamy nowych ekscytujących wrażeń, to **gubimy swoją uważność** w codziennych rutynowych czynnościach.

Zgadza się, nawet teraz czytając tego ebooka, gdzie jest Twoja świadomość ? Teraz o niej pomyślałeś, to się przebudziłeś, ale wcześniej uwaga była pochłonięta przez ekran...

Przez cały ten czas nie zdawałeś sobie sprawy, co się wokół dzieje. Po prostu „spałeś”.

Ile razy zdarzyło Ci się oglądać telewizor i być tak na nim skupionym, że nawet nie zauważyłeś, jak ktoś koło niego przeszedł.

Innym razem w pośpiechu zjadłeś obiad i nie poczułeś, że coś jest z nim nie tak, jak ulubione danie straciło intensywny smak. Później szedłeś ulicą zatopiony w swoich myślach, zupełnie nie zwróciłeś uwagi na to, że ktoś Cię wołał z pobliskiego sklepu...

Takich przykładów nieutrzymywania świadomości jest multum każdego dnia.

Szczególnie kiedy podejmujemy się stałych czynności, które po prostu trzeba zrobić jak zawsze.

Wykonujemy jakieś obowiązki, pracę w zależności czy jest to branża kreatywna - jeśli nie, to automatycznie robimy wszystko jak robot.

A nawet nie podejrzewamy, że jakby zdarzył się przebłysk świadomości, to możemy czasem na rutynowe rzeczy spojrzeć z innej perspektywy - spostrzec coś, co na pierwszy rzut oka nie widać. W konsekwencji, że można zrobić coś inaczej, lepiej i szybciej...



W stanie nieświadomości jesteśmy jak pionki na szachownicy, gdzie do kolejnych ruchów coś nas popycha.

W naszym przypadku może to być podświadomość albo nadświadomość.

To znaczy, że zwykle działamy na podstawie zakodowanych wzorców, rzadziej kierując się intuicją i czasem samoświadomością. W takim razie, gdzie tu mamy wolną wolę, jeśli gubimy swoją świadomość ?

Mamy ją na tyle, na ile sami sobie pozwolimy... Co to znaczy ? Chodzi o to, że albo my kierujemy swoim stanem, albo on nami i wtedy biernie przyjmujemy los.

Wszystkie te stany nie są złe, a wręcz niezbędne do naszego rozwoju. Tylko właśnie ani przy urodzeniu, ani w szkole nie dano nam instrukcji obsługi samego siebie...

Jeśli jesteś pochłonięty czymś, co uwielbiasz robić/pasją albo coś, co przynosi korzyść Tobie i innym to okey...Kiedy doznajesz inspiracji i działasz z „lekkością” również w porządku - Wtedy świadomość nie jest potrzebna, bo działasz w zgodzie ze sobą.

Ale kiedy pragniesz w swoim życiu zmian, to nie wystarczy jednorazowo się przebudzić i obrać pożądany kierunek.

Będę jeszcze raz powtarzał, że trzeba pamiętać o swojej uważności w ciągu dnia. Dlatego, że bez wyrobienia w sobie nowych nawyków bardzo szybko zapomnisz, tego, co się dowiedziałeś - a nie nauczyłeś. Sam zauważ, że kiedy przeczytasz jakąś książkę dwa razy, to dowiesz się czegoś nowego...

Tak więc w trakcie Twojej drogi wymaga się od Ciebie przebudzenia i utrzymania świadomości chociaż przez krótki czas - ale codziennie. Przede wszystkim kiedy:

- **Wyznaczysz cel i zanim zaczniesz wizualizować.**
Codziennie pilnujesz obrany kierunek, aby Twoje wyobrażenia były klarowne.
- **Zwróci Twoją uwagę coś związanego z tym celem.**
Ten punkt jest ważny, bo musisz w ciągu dnia mieć oczy i uszy szeroko otwarte, aby nie przegapić sposobu/okoliczności do zrealizowania celu

➤ **Coś się dzieje, przytłacza Cię coś i poczułeś dyskomfort.**

Nie możesz pozwolić sobie na marnowanie energii oraz na blokowanie okazji potrzebnej do manifestacji (czyli takich sytuacji, które wydają nam się „problemami”).

O tym wszystkim zapominają studenci prawa przyciągania. A właśnie pamiętanie o swojej świadomości jest bardzo ważne w całym tym procesie.

Bo to nie jest tak, że zajmujesz się tylko rozwojem duchowym w stylu: „Rano wstaje, po medytuje i wizualizuje, a potem wszystko mam gdzieś, co będzie się przewijać wokół mnie” Tak to nie działa... Tym bardziej przy dzisiejszej technologii uwaga jest wszędzie rozproszona...Rozwój osobisty właśnie pomaga o nią zadbać.



Z reguły wszystko bezwiednie pochłaniamy i faszerujemy się wszelkiego rodzaju chłamek wokół siebie. Zmniejszenie napływu zbędnych informacji na pewno optymalnie wpłynie na Twoją percepcję rzeczywistości.

Dlatego podstaw oczyszczania podświadomości dowiedziałeś się już w poprzednim ebooku, jeśli nie, to zachęcam do przeczytania go jako pierwszego.

Teraz zwiększymy poziom utrzymania higieny umysłu dla jeszcze większego efektu, ponieważ odgrywa ona kluczową rolę do tego, abyś nauczył się **wyczuwać polecenia intuicji**.

Czasami może to być obserwacja samego siebie, jak prowadzi Cię inspiracja i to wystarczy. U każdego może to się przejawiać w różny sposób w zależności od złożoności celu.

Dla **klarowności myślenia** trzeba pewne destrukcyjne rzeczy ograniczyć.

Może obito Ci się o uszy takie pojęcie jak dopamina - „To neuroprzekaźnik, który odgrywa kluczową rolę w wielu funkcjach mózgu, w tym w regulacji nastroju, motywacji, pamięci, kontroli ruchowej i procesów nagrody”.

Zarówno niedobór, jak i nadmiar dopaminy mogą prowadzić do zaburzeń samopoczucia. Wzrost jej poziomu w odpowiedzi na otrzymanie „nagrody” lub oczekiwanie na nią może zwiększyć motywację do działania.

Najbardziej znanym przykładem jest uzależnienie od substancji psychoaktywnych. Po alkoholu, narkotykach czy paleniu papierosów - poziom dopaminy w mózgu wzrasta, co prowadzi do krótkotrwałych przyjemności.

Jednak po przerwaniu jakiejś używki i zakończeniu doświadczenia takiej nagrody, poziom dopaminy spada, co skutkuje uczuciem niepokoju i chęci następnej dawki, aby przywrócić pożądany stan tamtych emocji.

Szkodliwość używek podczas samorozwoju jest chyba sprawą oczywistą, nad którą nie będziemy się rozwodzić. Chcę tylko krótko podkreślić, jakie mają one wpływ na rozwój duchowy, bo w tym kontekście nie każdy ma tego świadomość.

Wiem, że alkohol to temat kontrowersyjny dla jednych może być wrogiem, a dla innych „katalizatorem” do działań - także poniższe informacje pozostawiam dla Twojej głębszej refleksji...

Słowo „alkohol” pochodzi od arabskiego „Al-KUHL”, co oznacza „duch zjadający ciało”. Samo słowo „spirit” - duch mówi samo za siebie. „W alchemii, alkohol używany jest do wyciągnięcia esencji z podmiotu...” Jego duża dawka w organizmie wydobywa czystą esencję duszy - czyni wtedy ciało pozostaje podatne na inne byty o niskiej vibracji.

Zauważ, że bycie „pod wpływem” może zacząć się łagodnie od przyciągania nisko wibracyjnych rzeczy np. od smaka na niskoenergetyczne jedzenie (fast foody) - a kończyć wieczornym

oglądaniem negatywnej treści filmów (bo przyszła ochota na horror) itp.

No ale bywa i tak, że świadomość przestaje grać i ludziom urywa się film...w konsekwencji dzieją się bardziej destrukcyjne działania, niskopoziomowe zachowania seksualne, bezmyślne decyzje itd.

Otóż nie myśl, że na przykład taki stan upojenia alkoholowego nie doprowadzi do spadku Twojej energii i nie chodzi tu o zwykłego kaca, tylko o **pole energetyczne** wokół Ciebie.

Upijanie się to chwilowy kredyt energetyczny na iluzoryczne lepsze samopoczucie, który trzeba szybko oddać z nawiązką...

Pod względem energetycznym uszkodzona zostaje Twoja aura.

Po skończonym nadużyciu/ciągu alkoholowym czy innym nałogu wzbudza się w człowieku najgorsza emocja - strach.

Jest to najlepsza pożywka dla obcych bytów energetycznych, które mają do niej dostęp poprzez „podziurawione” wcześniej pole elektromagnetyczne.

Chyba każdy chociaż raz w życiu przeżył zjawisko paraliżu sennego, przez innych nazywany zmorą.

Pojawia się m.in. na tle nerwowym i alkoholowym.

To nieprzyjemne uczucie podczas snu, kiedy budzi się świadomość, a ciało jeszcze śpi - jest bezwładne i nie można się poruszyć.

Dodatkowo pojawiają się negatywne obrazy, dźwięki i czasem uciski na klatce piersiowej z blokadą wydobywania głosu.

Taki stan zwykle trwa krótko z paręnaście sekund, ale dla osoby przebudzonej wydawało się długo.

Ponadto wtedy czuje się ona taka wyczerpana, pozbawiona sił do życia. Wszystko to wynikiem odebrania jej sporej energii...

Ogólnie rzecz biorąc alkoholizm to rak duszy...spróbuj się zastanowić nad tym głębiej.

Mniej czy więcej używek to wszystko jest ułudą „fajnego” samopoczucia jednego dnia, kosztem następnych „gorszych” dni od regenerowania organizmu, po utknięciu w miejscu i cofania się w przyciąganiu celów - obniżanie wibracji.



Dopaminowy detox

Dla wczesnych ludzi dopamina pomogła im poczuć się nagrodzonym, gdy znaleźli nowe źródła pozyskania żywności. Zaangażowało to im lokalizację w pamięć, aby byli zmotywowani do ich ponownego znalezienia...

Dzisiaj nasze mózgi robią to samo, gdy odkrywamy czynności, które lubimy i chcemy potem więcej. Tylko że dzisiaj mamy duży dostęp do działań stymulujących - na początku wspomniałem o używkach, bo są najbardziej powszechne, ale...

Na przykład media społecznościowe również mogą zapewnić dopaminę, gdy czujesz się rozrywkowo i połączony „online”. Ciągła ciekawość czy ktoś napisał wiadomość, dał lajka czy udostępnił nową relację itp.

Jednak niekończące się bodźce ze scrollowania aplikacji typu TikTok, Facebook czy Instagram mogą przeciążyć centrum nagrody mózgu i prowadzić do kolejnego uzależnienia, czy zachowań kompulsywnych.

Innymi przykładami mogą być:

- oglądanie seriali,
- gry komputerowe
- kofeina
- emocjonalne jedzenie
- porno i masturbacja
- hazard

Ogólnie nie jest celem wyeliminowanie produkcji dopaminy, tylko zminimalizowanie jej ze szkodliwych bodźców, niezdrowych aktywności.

Znasz powiedzenie mówiące, że apetyt rośnie w miarę jedzenia, ale również, że i co za dużo, to niezdrowo...

Przy czym zbyt duży poziom dopaminy może powodować m.in.

- zwiększony stres
- niepokój
- agresję
- bezsenność

Na drodze swojego rozwoju osobistego powinieneś nie bagatelizować takich sytuacji.

Dlatego spróbuj zdecydować się na tzw. **post dopaminowy**, dzięki któremu staniesz się bardziej świadomy swoich pozytywnych i negatywnych nawyków.

Nauczysz się również rozpoznawać i kontrolować takie zachowania impulsywne.

Oczywiście nie musisz od razu rzucać się na głęboką wodę. Żeby nie fundować sobie olbrzymiego dyskomfortu, wprowadzaj zmiany stopniowo.

Nie ma jednego uniwersalnego harmonogramu do resetowania równowagi dopaminy, bo każda osoba ma wyjątkową relację z systemem nagród w mózgu.

Zaczniij od etapowego postanowienia, aby zachować balans np. jeśli dotyczy to nadmiernego korzystania z mediów:

- wyłączasz powiadomienia aplikacji
- wyciszasz telefon
- codziennie na 2-3h wyłączasz internet albo w ogóle przez cały dzień raz w tygodniu
- zamiast serii, oglądasz jeden odcinek serialu
- wyłączasz na cały dzień telewizor czy komputer
- 1-2h przed snem zero elektroniki

Możesz spróbować od zmiany rozpoczęcia dnia...

Kiedy wstajesz z łóżka, nie sięgaj od razu po telefon i nie włączaj tv. Zaplanuj sobie zdrową rutynę np. najpierw zimny prysznic (daje kopa), gimnastyka i śniadanie, a dopiero potem uruchamianie jakichś mediów.

W ogóle najlepiej przed snem wyłączać dla zdrowia wi-fi czy dane komórkowe, a przy okazji rano przełóży się to na mniejszą pokusę sprawdzenia powiadomień, bo będzie trzeba najpierw włączyć internet.

W trakcie takiej diety informacyjnej nie szukaj sobie innych zajęć na siłę, tylko skup się na sobie.

Wtedy będziesz miał dobry moment na wyciszenie, ćwiczenia mindfulness (uważności) i odzyskanie znów świadomości.

Postaw wtedy na:

- ćwiczenia fizyczne
- zimny prysznic
- medytacje
- spacer na świeżym powietrzu
- spędzanie czasu z bliskimi
- kreatywne zajęcia
- słuchanie muzyki
- czytanie książek

Jeśli wytrwasz w swoich postanowieniach, uzyskasz potencjalne korzyści:

- Zwiększenie samoświadomości
- Regulacja poziomu energii
- Poprawa zdolności koncentracji
- Poprawa zdrowia psychicznego
- Zwiększenie satysfakcji z prostych przyjemności
- Lepszy sen
- Zdolności podejmowania lepszych decyzji

Determinacja



Często wynika z silnego przekonania i jasnego zrozumienia celów, które chce się osiągnąć. Wizja daje człowiekowi motywację i kierunek do działania. Osoby z determinacją często są optymistycznie nastawione i wierzą w swoje możliwości.

Przy starcie z rozwojem duchowym (zwykle opierając się o prawo przyciągania) nabierasz już te 3 rzeczy: wizja, motywacja i optymizm.

Jednak to nie wystarczy - wytrwałość jest kluczowa, ponieważ materializacja celów działa z opóźnieniem. Choć nawet z podstawową rzeczą jak wyznaczenie sobie w życiu celów ludzie mają problemy (toteż rozwój osobisty usuwa ten problem, bo już jest celem samym w sobie na początkowym etapie).

Dlatego musisz sobie wypracować samodyscyplinę - istotny element determinacji człowieka. Osoba o silnej samodyscyplinie potrafi skupić się na długoterminowych korzyściach z działania, zamiast ulegać natychmiastowym impulsom czy pokusom.

„Człowiek ma w życiu albo wymówki, albo wyniki”. - Jack Canfield

Wspomniany wcześniej dopaminowy detoks właśnie Ci w tym pomoże. Z każdym kolejnym dniem będziesz lepiej kontrolował swoje zachowanie i podejmował trudne decyzje.

Pamiętaj, że determinacja nie oznacza tylko ciągłego wysiłku i uporu, ale także zdolność do elastycznego podejścia i uczenia się na błędach.

Kiedy będziesz coraz częściej odzyskiwał świadomość za dnia, zauważysz jak informacja, napłynie sama...
Spostrzeżesz, jakie masz podejmować kolejne kroki w kierunku swojej wizji.

Będzie to budziło w Tobie ciekawość i entuzjazm, a przede wszystkim Twoja konsekwentność sama będzie się napędzać.



Jest to dla Ciebie dobra wiadomość, ponieważ w trakcie swojego rozwoju osobistego stosujesz już prawo przyciągania jako fundament samorealizacji - jesteś **zdeteterminowany mentalnie**, zachowując świadomość i stopniowo widzisz zmiany na planie fizycznym.

Tymczasem wielu ślepo wysila się w swoich dążeniach, wierząc tylko w to, co widzą ich oczy *.* albo by tylko zaimponować innym. W rezultacie nierzadko tracą mnóstwo sił - i bywa tak, że nic nie osiągną.

Natomiast Ty (w drodze do celu) rozwijając się na dwóch płaszczyznach jednocześnie - sukces masz w garści.

Poziom energii i świadomości determinuje działania - trzeba o tym pamiętać, ponieważ póki nie wykorzenisz starych nawyków, to będziesz o tym zapominać.

Kiedy np. rano „wstałeś lewą nogą” idąc dalej, zahaczałeś o kant stołu (zamiast wreszcie go przesunąć czy postawić inaczej), to z przyzwyczajenia (nieświadomie) machałeś na to ręką i sam już dalej napędzałeś się do kolejnych nieprzyjemności...

Nie każdy budzi się nabuzowany energią do działania, ale to nie znaczy, że nie można z tym nic zrobić i trzeba się na to godzić. Wręcz przeciwnie zastosuj wtedy tzw. **efekt motyla**.

To znaczy postaw mały krok/zrób jakąś czynność, która później przyczyni się do pozytywnych większych zmian.

Np. włącz rano ulubioną muzykę lub obejrzyj w Internecie jakieś motywujące filmiki (tylko nie z jakichś rolek aplikacji, które wciągną Twoją uwagę na pierdoły).

Tobie może się wydawać, że Ty masz swoje problemy, z którymi musisz się borykać i dla Ciebie takie rzeczy nie mają większego znaczenia.

Jednak dla umysłu ma to ogromny wpływ, bo to automatycznie podniesie Twoją energię do góry.

Trzeba pracować nad zmianą takich destrukcyjnych nawyków, bo zmiana wydaje się niekomfortowa, a trzeba tylko raz się przełamać i reszta pójdzie już z górki.

Samodyscyplina

Wymaga także umiejętności zarządzania czasem (w tym energią), aby efektywnie wykorzystywać okazje do osiągnięcia celów - a co najważniejsze, aby ich nie przegapić !

Może Ci się wydawać, że wymaga to ogromnego wysiłku i wielu starań, ale w rzeczywistości często zaczyna się od drobnych, codziennych przyzwyczajień.

Np. Poranna zdrowa rutyna:

- Wstawanie z łóżka od razu po pierwszym budziku, bez zasypiania na drzemkę (najlepiej nie trzymać telefonu w zasięgu ręki)
- Wstawać i kłaść się spać o tej samej porze (z czasem nie będziesz potrzebował budzika, bo organizm już naturalnie będzie budził Cię o tych samych porach - co również przyczyni się do poprawy jakości i rytmu snu)

- Ścielenie po sobie łóżka (prozaiczna czynność, dzięki której rozpoczniesz dzień z poczuciem satysfakcji)
- Wypicie szklanki wody (pomoże nawodnić organizm i pobudzić metabolizm)

Z kolei w ciągu dnia wyrób umysłowi nawyk zrobienia, a nie odwlekania choćby przez wydające się mało znaczące rzeczy w stylu:

- Zjadłem obiad - to od razu pozmywam naczynia
- Miałem dzisiaj zainstalować dany program na komputerze i skontaktować się z tą osobą - nie czekam i załatwię dwie sprawy od razu
- Chciałem dokończyć projekt czy pisać książkę - nie analizuje tylko chociaż zbuduje kolejną funkcję czy napiszę następny rozdział
- W pracy (jeśli masz możliwość nosić słuchawki) wykorzystuj ten czas na inspirujące podcasty czy audiobooki

Na koniec dnia podczas unikania ekranów przed snem podejmij się czytania rozwojowej książki choćby przez pół godziny.

W ogóle czytanie przed pójściem spać ma wiele pozytywnych aspektów...

Od relaksacji umysłu (powstrzymuje nadmierne myślenie/analizowanie dnia), poszerzania horyzontów po stymulację wyobraźni, a przy okazji pomoże Ci w poście dopaminowym.

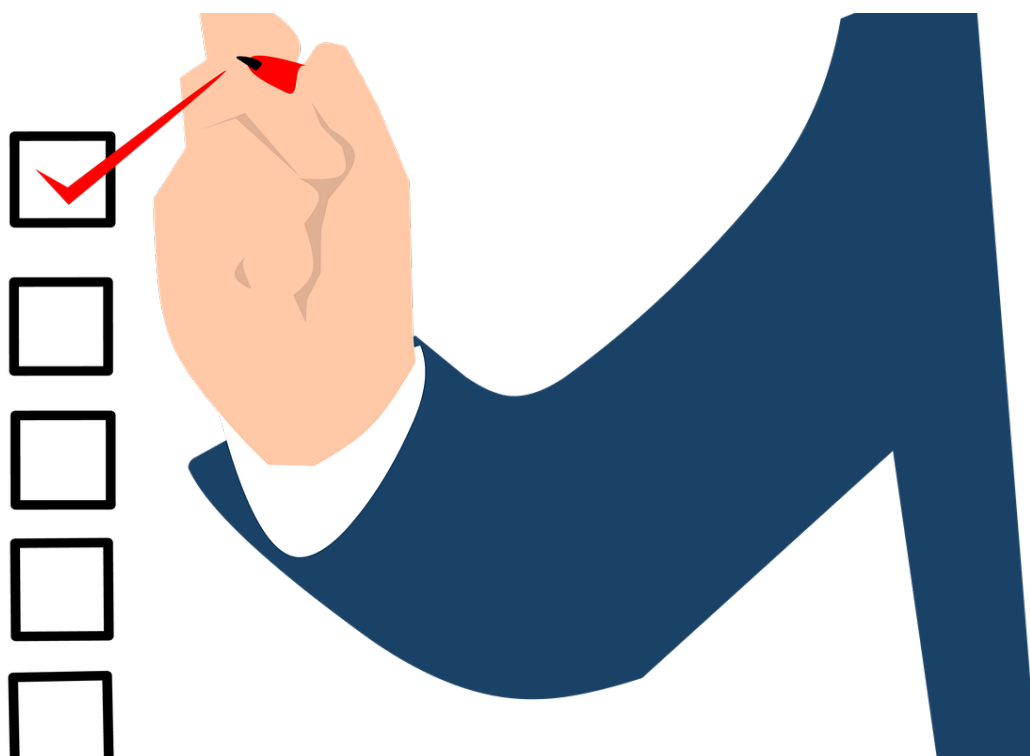
A w swoim osobistym dzienniku postępów (jeśli go jeszcze nie założyłeś, to gorąco zachęcam do jego prowadzenia - nie odwołaj działań na później ;-)

Osobno twórz listę zadań, co musisz wykonać następnego dnia. Lepsza organizacja pozwoli Ci na refleksję nad dzisiejszymi osiągnięciami oraz na planowanie, jak poprawić swoje działania w przyszłości.

Sam fakt tego, że za każdym razem, kiedy wykonasz małą niepozorną czynność, to satysfakcja (wewnętrzna nagroda) będzie Cię popychała do kolejnych działań, co będzie stwarzać u Ciebie **naturalną motywację**.

Możesz również wprowadzić sobie strategię nagradzania zewnętrznego za wykonanie konkretnych zadań np. później czas na ulubione hobby czy zjedzenie ulubionego posiłku.

Wszystko w granicach rozsądku, abyś stosował nagrody w sposób zdrowy i zrównoważony - robił to świadomie, a nie okłamywał siebie.



Samodyscyplina w małych rzeczach ma ogromne znaczenie, ponieważ buduje silne fundamenty zarówno jak dla długoterminowego rozwoju osobistego - jak i dla mentalnego.

W trakcie procesu przyciągania celu będą pojawiać się dla Ciebie nowe możliwości, których wykorzystanie nie zawsze będzie wymagało od Ciebie jednego kroku... Szczególnie kiedy cel jest złożony.

Często może się wiązać z nabywaniem nowych zdolności, pracą nad swoją sylwetką czy wyjściem ze strefy komfortu.

Dlatego, jeśli będziesz zdyscyplinowanym człowiekiem, to takie działania będą dla Ciebie przygodą, a nie wyzwaniem. Będzie to dla Ciebie jak szykowanie się na duże party - energicznie przygotowujesz się, bo wiesz, że czeka Cię coś lepszego wspaniałego. Być może to nastąpi za kilka dni albo za miesiąc i wiesz, że jedna czynność nie wystarczy.

Staraj się nie odkładać swoich spraw na później !



Czasem Tobie może się wydawać, że wszystko wiesz, ale z jednej strony chcesz czegoś więcej. Umysł z kolei nie stworzy czegoś nowego, bo tylko operuje na swojej bazie danych. Kiedy otrzymuje sygnał o czymś nowym (z Twojej bieżącej rzeczywistości), od razu filtruje to przez system przekonań.

W rezultacie zazwyczaj nie robisz niczego nowego, ponieważ psychologiczna **strefa komfortu** zamyka Cię w Twojej pętli przyzwyczajień, aby pozbawić Cię lęku i ryzyka.

Może dawać to poczucie bezpieczeństwa, bo wtedy wykonywanie zadań czy podejmowanie decyzji nie wymaga wysiłania się, ale za to może również hamować Twój rozwój i postęp...

*„Definicją szaleństwa jest
robienie czegoś w kółko, za
każdym razem spodziewając
się innych rezultatów”.*
- Albert Einstein

Ale gdy następuje jej przekroczenie, to pojawia się prawdziwa **transformacja** i wzrost zarówno na poziomie umiejętności, jak i samoświadomości.

Słynne wychodzenie ze strefy komfortu często wymaga właśnie samodyscypliny, ponieważ może to oznaczać podejmowanie działań, które są trudne i niepewne.

Jednakże przełamywanie się to nie konieczność podejmowania ekstremalnych działań czy ryzykowania zdrowiem.

To nie znaczy, że masz od razu zmieniać pracę czy skoczyć na bungee (choć w zasadzie to drugie nie jest takie złe :)

Chodzi raczej o **świadome podejmowanie działań**, które wymagają od nas czegoś nowego i mogą prowadzić do rozwoju, nawet jeśli są nieco niekomfortowe.

Podobnie jak z wyrobieniem samodyscypliny zacznij od małych poczynań w swoim życiu codziennym...

Na przykład:

-> **Spotkanie z nowymi ludźmi:** Jeśli brakuje Ci umiejętności interpersonalnych, to spróbuj nawiązywać proste rozmowy typu:

- Pytania się kogoś na ulicy o godzinę czy o trasę osoby siedzącej obok w autobusie
- Albo jeśli jesteś singlem i masz trudność z poderwaniem kogoś spontanicznie, to może warto spróbować umówić się na randkę przez aplikacje randkowe

W ogóle poznawanie nowych ludzi może być ekscytujące, ale także przerażające, więc to świetna okazja do budowania pewności siebie.

-> **Nauka nowej umiejętności:** Wybierz się na kurs, dzięki któremu nauczysz się czegoś zupełnie nowego, co zawsze Cię interesowało, ale nigdy nie miałeś okazji spróbować.

To może być nauka:

- tańca
- języka obcego
- jazdy
- gry na instrumencie

Zdobycie nowej umiejętności sprawi, że będziesz bardziej elastyczny i otwarty na zmiany.

-> Podejmowanie nowych wyzwań fizycznych:

Np. zapisz się na:

- siłownię
- maraton
- wspinaczkę skałek
- sztuki walki

Takie wysiłki nie tylko mogą poprawić Twoje zdrowie, ale także zwiększyć Twoją pewność siebie i wytrwałość.

-> Publiczne wystąpienie:

Zgłoś się do wygłoszenia prezentacji na spotkaniu branżowym lub w szkole.

Aczkolwiek to może być wyjątkowo trudne dla osób, które nie są przyzwyczajone do bycia przed dużą grupą ludzi. Zanim wejdiesz na głęboką wodę, możesz zacząć od pokonywania stresu na różne sposoby:

- próby przed znajomymi
- karaoke
- nagrań i udostępnień w social media

To przełamanie złudnego strachu nada Ci od razu trzy cechy - pewności, umiejętności komunikacyjnych i budowania charyzmy.

Wiedz, że wyjście ze strefy komfortu nie zawsze oznacza wielkie gesty czy działania.

Często to małe, codzienne kroki prowadzą do największych zmian i rozwoju osobistego. Już sama wcześniejsza determinacja do zmiany myślenia uwolni Cię od kajdan utartych schematów systemu.



Zawsze, kiedy zapragniesz zmiany i wewnętrzna blokada bezpieczeństwa będzie próbować Cię hamować - pomyśl czy chcesz, aby Twoje życie wyglądało tak samo, jak teraz za rok czy za dwa...

Czy zadowala Cię obecna sylwetka, praca czy relacje ?

Zastanawiałeś się w ogóle nad ich poprawą albo zmianą ?

Wszelki pojawiający się na myśl lęk lub dyskomfort będzie świadczył o braku wolności (nie myl tego z przywiązaniem).

Nie patrz na życie innych, że mają o wiele gorzej niż Ty i masz się godzić na to, co masz. Bo wtedy budzi się Twoje ego i pociesza marnymi argumentami do pozostania w swoim azylu w stylu:

Np. pracy, że ktoś musi pracować dłużej niż Ty, żeby tyle samo zarobić - ale cóż z tego, skoro może Ty za to musisz harować, a on lubi to, co robi...

Albo inaczej: Patrzysz z góry na innych, że nie mają stałej pracy jak Ty - ale być może oni nie mają kredytu i nie muszą się martwić o stałe źródło dochodu itd...

Spójrz do przodu, a nie do tyłu, że w każdym razie jesteś zależny od kogoś przez te osiem godzin w ciągu dnia...

Jeśli lubisz to, co robisz dla kogoś i lepiej dla Ciebie, że nie musisz myśleć o jutrze to okey... Ale co jeżeli etat jest dla Ciebie udręką... A może by tak przejść na swoje i zacząć robić to, co zawsze chciałeś..?

Takich „a może...” pewnie znalazłoby się więcej w innych kwestiach życiowych, ale tylko w **stanie samoświadomości**...

Wszystko zależy od Ciebie, a w zasadzie od Twojego **nieszablonowego myślenia** połączonego z przełamywaniem się na różnych torach.

Stopniowe przekraczanie granic własnych możliwości pozwoli Ci wyjść poza system.

Bądź kreatywny



Według całej esencji prawa przyciągania wszelkie potrzebne środki do osiągnięcia celu zostaną dla Ciebie zorganizowane. Ogólny powtarzany przekaz to, że:

- Nie musisz wiedzieć „Jak” Twoje pragnienie zostanie zrealizowane...
- Masz sobie pozwolić albo być gotowym na otrzymanie...
- Kiedy poczujesz impuls, to działaj itp...

Okey, ale co to znaczy być gotowym czy pozwolić sobie na impuls itd. ?

Te i inne pojęcia ostatniego kroku przyciągania są często niejasno wytłumaczone. Nie ma co się dziwić, bo odpowiedzi mogą nadejść w różny i niespodziewany sposób.

Ale można pomóc sobie Jak być gotowym i kiedy.

Dobrze jest w tym przypadku rozwinąć własną kreatywność, a w zasadzie ją pobudzić. Dzięki niej staniesz się bardziej elastyczny i otwarty na nowe pomysły, co jest bardzo sprzyjające do podejmowania działań podczas manifestacji.

Już samo wychodzenie ze strefy komfortu ogromnie wpłynie na Twoją kreatywność. Ale dodatkowo jest jeszcze kilka łatwiejszych tipów, które możesz od razu wcielić w życie.

Ogólna zasada brzmi: Próbuje robić coś inaczej niż zwykle, szukaj małych zmian, świeżości np.

- do pracy/szkoły pojedź inną drogą niż zazwyczaj
- urozmaicaj swój jadłospis, próbuj nowych smaków, ugotuj coś nowego
- umyj zęby drugą ręką
- zmień układ mebli w swoim pokoju
- odśwież swój wizerunek (nowa fryzura, ubiór, perfumy, styl)
- zaktualizuj swoją playlistę piosenek
- idź na zakupy czy do fryzjera w inne miejsce itp.



Takie i inne czynności angażują obie półkule mózgu, co jest kluczowe dla skutecznego i wszechstronnego podejścia do różnych zadań. Myślenie poza schemat = nowe korzyści.

W zależności co chcesz przyciągnąć do swojego życia, to jeśli cel jest gdzieś tam na horyzoncie, to nie ma potrzeby wymyślania koła na nowo. Wszystkie „zbiegi okoliczności” z czasem staną się po prostu łańcuchem przyczynowo-skutkowym i dotrzesz tam.

Natomiast inspiracji możesz doznać, kiedy specjalizujesz się w jakiejś dziedzinie lub zajmujesz się twórczością albo dopiero zaczniesz - po drodze poznając swoją misję.

Chociaż nie jest powiedziane, że na przykład wizualizując luksusowy samochód, nie wpadniesz na pomysł stworzenia innowacyjnego biznesu, gdzie nawet nie będziesz musiał tego auta kupować...

W każdym bądź razie trzeba być czujnym jak diabli.
Mieć oczy i uszy szeroko otwarte na zmiany w Twojej rzeczywistości i na te, które dopiero nadejdą.

*Cele są jak magnes.
Przyciągają rzeczy potrzebne
do ich zrealizowania.*
- **Anthony Robbins**

Razem ze zmianą swoich nawyków, ćwiczenia uważności i samodyscypliny będziesz, prawie że w każdej chwili gotowy na sygnał od Wszechświata.

Może również się zdarzyć, że dzięki swojej poszerzonej świadomości zaobserwujesz po prostu, jak „przypadki” rozwijają się same. Wraz z doświadczeniem będziesz już dostrzegał albo choćby przypuszczał, co Cię do obranego celu przybliży.

Na początku oprócz powtarzających się informacji wokół Ciebie spostrzeżesz również i te związane z pragnieniem. Nie zawsze będą to od razu odpowiedzi do Twych zamiarów w stylu zobaczenia reklamy jakiejś rzeczy, którą chcesz przyciągnąć.

- Niemniej jednak już jest to znakiem - jesteś na drodze w kierunku celu.
- Może się zdarzyć, że zaczną przykuwać Twoją uwagę lustrzane godziny np. 11:11 - będzie to oznaczać, że również jesteś na dobrej ścieżce i że otwierasz się na nowe możliwości.

Tak samo w tym czasie zastanów się, o czym wtedy myślałeś, co wokół Ciebie usłyszałeś lub zobaczyłeś - być może kryje się w tym odpowiedź do realizacji celu.

- Sny o swym marzeniu też są dobrą oznaką i mogą zawierać sugestie czy symbole sukcesu.

Trajektoria wszystkich informacji dotrze do Ciebie w tak optymalny sposób, że sprowadzi Cię do takiej sytuacji, w której środki nagle się znajdą lub okazje na ich zdobycie, a następna reklama tej rzeczy pojawi się już bardziej lukratywna (najprostszy przykład).

Jeśli w czasie swojej samorealizacji będziesz pamiętać o swojej świadomości, to „z góry” będziesz zauważać, jak to wszystko składa się w logiczną całość. Inaczej bez Twojego zamierzenia, by się to tak nie potoczyło.

W innym przypadku, jeśli cel jest daleki, jak np. zostanie kimś albo posiadanie willi nad morzem samo w sobie wskazuje na proces. Czekanie na „cud” czy na inspiracje nic Ci nie da. Dlatego rozwój osobisty jest ważny, ponieważ otworzy Ci oczy na dostępne w międzyczasie możliwości.

Np. Nie znając prawa przyciągania (czy choćby go nie rozumiejąc) chcesz mieć super sylwetkę - drogą logiki szukasz wszelki plan ćwiczeń, diety i w ogóle zaczynasz dbać o swój wizerunek...

Często kończy się to nieudolnymi próbami lub małymi efektami, ponieważ każdy ma różny organizm i nie wszystkie metody są dla niego skuteczne.

W dobie dzisiejszych informacji jest masa dostępnych planów odżywiania i treningów, więc jest mało prawdopodobne, że trafisz na idealne dla Ciebie...

Możesz przez chwilę pomyśleć, że udasz się do trenera personalnego czy dietetyka i po sprawie...Niekoniecznie, bo sam problem może nie dotyczyć samej fizyczności, ale i Twojego mentalu.

Dużo jest takich osób, które próbują różnych sposobów na odchudzanie czy to z czyjąś pomocą lub bez i rezultatem jest co najwyżej efekt jojo. A przyczyną mogą być blokujące podświadome przekonania albo problemy zdrowotne.

Nawet zakładając, że znajdziesz wszystkie prawidłowe dla siebie rozwiązania, to zapewne będzie to czasochłonne i nieoptymalne. Rozwój na tym nie polega.

A wręcz przeciwnie cel powinien zostać urzeczywistniony w najłatwiejszy możliwy sposób i w odpowiednim czasie.

Twój organizm i ciało wie najlepiej co, jest dla Ciebie właściwe, a podświadomość skieruje Cię wtedy na odpowiednie w Twoim wypadku pole do działań.

Kiedy świadomie ustawisz cel i będziesz utrzymywał otwarty umysł, to osiągniesz go najmniejszym możliwym wysiłkiem - to jest klucz.

Synchroniczność



Tak naprawdę, to Wszechświat codziennie podpowiada, daje wskazówki na Twoje aspekty życiowe. Nie tylko dotyczy się to Twoich zamierzeń, ale i bieżących spraw, dylematów.

Od błahych rzeczy, kiedy np. rozmawiasz z kimś na jakiś temat i chcesz coś do opowiedzieć (niby pamiętasz), ale „masz to na końcu języka” - po jakimś czasie samo Ci to „przychodzi” do głowy.

Kiedy indziej zastanawiasz się co nowego, by tu zrobić na obiad. Wracając z pracy, słyszysz koło marketu rozmowę obcych ludzi o swoich zakupach i nagle tym sposobem podsuwają Ci pomysł na potrawę, którą dawno nie przyrządzałeś.

A może przydarzyło Ci się spotkanie z dawno niewidzianą osobą w „przypadkowym” miejscu, kiedy akurat myślałeś o niej albo parę godzin wcześniej...

Innym razem zdarzają Ci różnego typu rozkminy, gdzie przez chwilę analizujesz jakiś pokrętny temat, ale za moment o nim zapominasz.

Np. Pewnego dnia poznajesz taki termin jak „bliźniaczy płomień” i przez chwilę Cię zaciekał, ale to wszystko. W następny dzień oglądasz film, w którym jest poruszony wątek tej idei, a wieczorem przeglądając neta „przypadkiem”, lądujesz na powiązanej grupie i bez Twojego zaangażowania zostaje Ci temat wyjaśniony...

Na dodatek być może z czasem nawiążesz nową relację z osobą, która jest silnie związana z Tobą na poziomie emocjonalnym oraz duchowym i nazwiesz ją swoim bliźniaczym płomieniem ;-)

Takie i inne tego typu sytuacje to subtelna synchroniczność, niczym wyraz głębszej struktury wszechświata. Wszystko jest ze sobą połączone na niewidocznym poziomie - to głębszy porządek lub sens wszystkiego, który nie może być w pełni zrozumiany przez racjonalne myślenie.

To wspaniałe uczucie, kiedy bez jakiegoś szczególnego wysiłku wszystko się samo układa i nagle masz takie bah! Cudne wow! Następuje olśnienie i pojawiają się niesamowite rozwiązania.



Dobrze jest to zrozumieć właśnie na takich prostych przykładach z życia wziętych. Dlatego, że potem w trakcie realizacji swojej wizji, będziesz pomału zdawał sobie sprawę z takich następujących (przyciąganych) po sobie okoliczności - kiedy i jak masz podjąć działanie, które przybliży Cię do celu.

Rzecz jasna miej na uwadze, że manifestując na przykład dom, to musi się o wiele większa zebrać synchronizacja informacji dla Ciebie do jego materializacji.

Od początku jakakolwiek zmiana którejś sfery w Twoim życiu wzbudzi Twoją czujność. Może, a nie musi to być np. zmiana obecnej pracy, żeby Twoje finanse wzrosły.

Możliwe jest, że nagle zarobisz dużo na swoim hobby lub biznesie w wolnym czasie - albo dopiero nasuną Ci się myśli ku temu...

Jeśli nie będziesz spał, to na pewno wyczujesz niezbędne dla siebie wskazówki. Nie traktuj tego jak przymusu, ale jak zajęiste odkrywanie czegoś nowego, niezwykłego.

Pewne rzeczy jest trudno opisać, ale przykład zawsze lepiej naświetli istotę rzeczy, więc...

- ✓ Powiedzmy, że nie raz sprzedajesz coś przez Internet, bo nie lubisz trzymać w domu nieużywanych rzeczy.
Wychodzi na to, że najczęściej są to ubrania.
↓
- ✓ Po jakimś czasie wpadasz na pomysł lub słyszysz od kogoś o możliwości robienia nadruków na ciuchy.
Zaświeca Ci się lampka, że w sumie chciałbyś się nauczyć nowej rzeczy, która spodobałaby się też innym.
↓
- ✓ Później w kolejnych dniach przeglądając social media, nasuwa Ci się reklama sprzętu do tworzenia tego typu grafik, który jest w promocji.
↓
- ✓ Algorytm wyświetlania reklam działa podobnie jak prawo przyciągania, więc daleko nie patrząc, również znajdujesz dotyczący tego kurs.
↓

- ✓ Po paru nastu próbach obserwujesz, że nie najgorzej wychodzą Twoje projekty, jak na początek...



- ★ Niekoniecznie wcześniej, a dopiero teraz myślisz sobie, że może spróbować na tym choćby dorobić, a potem kto wie założyć biznes..?

I od razu umysł zaczyna budować całą ograniczoną strategię działań, gdzie oczywiście sprowadzi pomysł na ziemię - sumując go dużym ryzykiem, brakiem środków czy umiejętności itp.

Wtedy następuje Twój test kreatora rzeczywistości - budzisz się i przypominasz sobie o wizji domu...

Skoro nauka tworzenia nadruków „przyszła” łatwo, to może być tak samo z nauczeniem się tworzenia sklepu internetowego do swojej sprzedaży. Albo nawet nie będziesz musiał, bo wystarczy akurat nauka do samej sprzedaży i prowadzenia biznesu, bo inne sprawy można zlecić komuś itd.

W dobie Internetu jest naprawdę mnóstwo rzeczy ułatwionych. (Jeśli coś jest trudno znaleźć - to znaczy, że się nie chce...)

Ostatecznie osiągając jeden pośredni sukces, uzyskujesz otwarte drzwi do jeszcze większego sukcesu, gdzie okazuje się, że następne otwarte drzwi są tymi do Twojego nowego domu...

→ Kiedy pojawia się szansa, wykorzystaj ją i podążaj w danym kierunku niezależnie od pozorów.

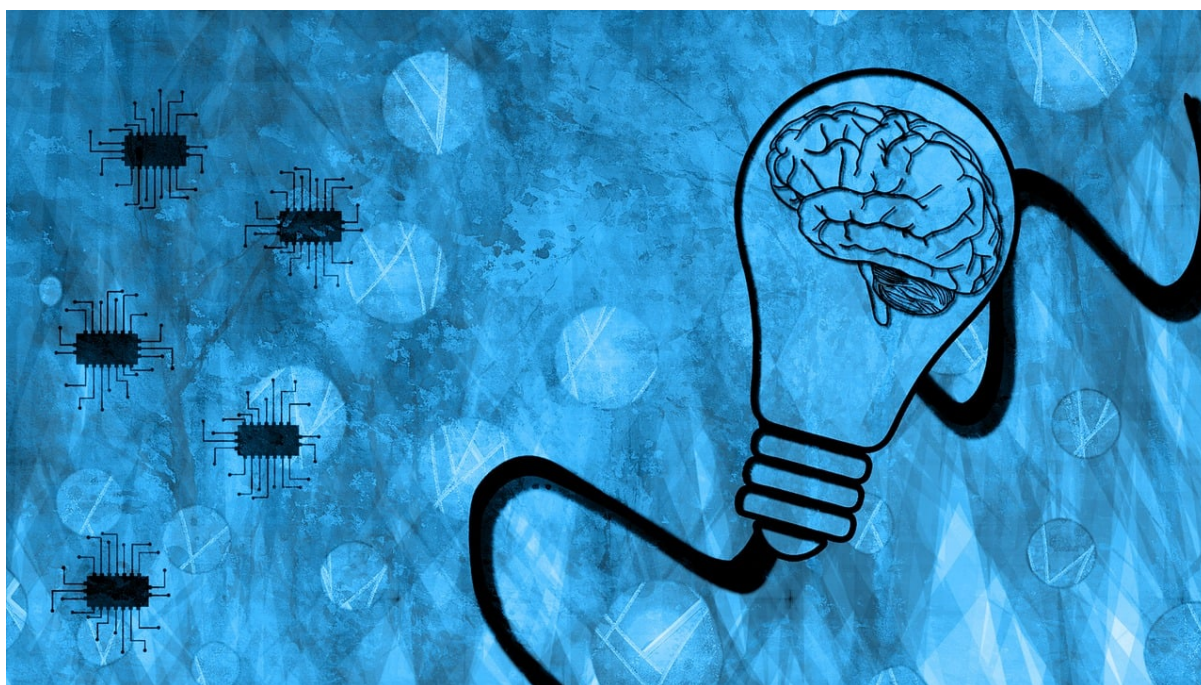
Analizowanie z góry wszystkiego jest strzałem w kolano i wracaniem się do punktu wyjścia - nie jesteś w stanie wszystkiego przewidzieć, a zwykle i tak próbujesz to robić.

- Przede wszystkim pamiętaj, że masz świadomość tej twórczej mocy, która zawsze jest przy Tobie.
- Wszystko ułoży się na Twoją korzyść, jeśli będziesz przestrzegał wszystkich zasad.
- Masz już całkiem inną percepcję, gdzie nawet patrząc ograniczoną drogą logiki na te wszystkie sytuacje - zauważasz potencjalne sposoby na dotarcie do celu.

Na dodatek nie musisz się tak martwić o to, jak sobie poradzisz - wiesz, że dalej otrzymasz kolejne wskazówki na swojej drodze...

*„Zrób pierwszy krok na wiarę.
Nie musisz widzieć całych schodów,
po prostu zrób pierwszy krok”.* – **Martin
Luther King Jr.**

Z kolei nie znając PP - już na samym początku pierwsza lepsza wymówka umysłu zgasiłaby Twoją lampkę, za którą kryłby się potencjał do zrealizowania pragnienia.



Pamiętaj jeszcze o dwóch rzeczach podczas swojego działania:

- Zawsze wybieraj najprostsze rozwiązania (zdarza się niejedno), ponieważ często człowiek lubi sam komplikować sobie sprawy (z góry może zakładać, że coś musi być trudne, żeby było właściwe).
- Kiedy po drodze zauważysz jakąkolwiek okazję czy zmianę, która może Cię przybliżyć do celu oraz kroki już ku niemu podjęte - Przebudź się i od razu bądź wdzięczny za każdy mały swój progres (potwierdzenia postępu urzeczywistnienia).

Genialność

Wraz z rozwojem osobistym Twoja kreatywność wzrośnie, a w zasadzie Twój umysł uzyska dostęp do nowych informacji.

Wszystko, co „nowe” nie zostało wymyślone, a uzyskane ze źródła. Mózg to jak komputer, który przechowuje pewną ilość danych i na nich przeprowadza różne procesy. A żeby system stał się nowszy, to dysk musi pobrać dodatkowe pliki z zewnętrznego źródła/nośnika informacji.

Bez dostępu może co najwyżej zoptymalizować już istniejące dane i przedstawić je na przykład w inny sposób, ale bez żadnej super innowacji.

„Mój mózg to tylko odbiornik, we wszechświecie znajduje się Rdzeń, z którego otrzymujemy wiedzę, siłę, inspirację. Nie wnikałem w tajemnice tego rdzenia, ale wiem, że On istnieje”

- Nikola Tesla

Na przykład każda stworzona aplikacja może mieć nowszą wersję, ale nie będzie w niej nic przełomowego, tylko co najwyżej będzie optymalniejsza z dodatkowymi funkcjami. Podobnie jak zmiksowana muzyka czy nagrywane covery nie oddadzą tego pierwotnego klimatu tak, jak oryginał (stworzone za pośrednictwem duszy).

Wszystko zostało stworzone jako doskonałość, a każdy człowiek jest niepowtarzalny i wyjątkowy na swój sposób.

Podążaj za swoją ciekawością odkrywania, nie za tłumem.

Możesz zainspirować się innymi, poczuć ich flow, ale słuchaj poleceń własnego serca i kroczyć swoją ścieżką - droga samorozwoju nie sprawi Ci zawodu. Dzięki niej odkryjesz nieskończoną inteligencję - co jest właściwie „Twoje”.

Kiedy Twoim celem jest, zostanie kimś - może twórcą w jakiejś dziedzinie (w zależności od Twoich predyspozycji lub dopiero o których się po drodze dowiesz) to paradoksem jest, że nie ma potrzeby nic wymyślać.

Natchnienie wyrazi się poprzez Ciebie.

Uwolnisz swój potencjał, zaczynając od idei. Na przykład mając na celu kreację filmu czy książki, nie trzeba stwarzać całej fabuły - uformuje się z sytuacji.

Tak samo ze sztuką może wystarczyć początkowy nastrój, reszta ułoży się niemalże sama.

Kiedy czujesz, że jesteś do czegoś zdolny, masz zajawkę, to po prostu bez zastanowienia siadaj i zacznij to robić.

Nie jesteś w stanie przewidzieć, jak to wszystko się rozwinie... Wtedy logika schodzi na niższy plan, a nadchodzi inspiracja. Wszystkie wielkie dzieła zostały stworzone z duszą, która wcześniej nastroiła się na nieskończone pole informacji.

Ponadto w żadnym wypadku nie myśl, że wszystko zostało już wynalezione, „wymyślone”, bo to jest tylko wynik ograniczonego umysłu. Wręcz przeciwnie postęp wszystkiego jest znacznie większy i szybszy niż kiedykolwiek, a szczególnie technologiczny. Tak jak się wydaje, że np. jest już mnóstwo wspaniałej muzyki, że trudno by skomponować nową - a przecież non stop powstaje jej tyle, że nie wiadomo czego słuchać.

Zrób sobie prosty eksperyment - zamknij oczy i spróbuj sobie wyobrazić „nic” - no raczej jest to niewykonalne, bo zawsze będzie się coś pojawiać...Wszystko jest energią, która jest nieskończona.



Nigdy nie wątp w siebie i w swoje możliwości.
Nie pozwól, aby strach Cię przed czymś powstrzymywał.
W każdej chwili może nadejść moment, kiedy za pośrednictwem
duszy ujawnią się Twoje zdolności.

Na pewno w młodym wieku próbowałeś chociaż raz napisać wiersz,
czy to do szkoły albo dla bliskiej Ci osoby...
Jeżeli było to wykonane ze szczerego serca, to na pewno się nie
wysiłałeś, nie wytężałeś umysłu. Rymy poskładałeś tak, że po
napisaniu całości własnym oczom nie dowierzałeś ;)

Na przykład ja w szkole nie cierpialem pisać żadnych rozprawek itp.
Nie wyobrażałem sobie, że mógłbym coś napisać - nie znając tego
na pamięć :) A przecież był to język polski, wyrażanie słów na
temat, po prostu refleksja, a dziś pisze książki...

Wszystko, co genialne to zaskakująco proste i z entuzjazmem
przychodzi na świat. Natomiast niezwykle trudne i skomplikowane

wyduje się dopiero z zewnątrz, ponieważ przytłumiony umysł nie byłby w stanie tego wymyślić.

Dlatego, jeśli zdarzy Ci się sytuacja, że staniesz w miejscu z jakimś twórczym projektem - daj sobie chwilę wytchnienia, aby poskromić swój umysł. Później zadaj sobie wyraźne, konkretne pytanie np. podczas medytacji lub przed snem i zapomnij o nim.

Zobaczysz, że odpowiedź przyjdzie sama albo później odpowiesz sobie sam przez inspirację.

Podsumowanie



Przyszłał czas, że spojrzalesz w głąb siebie z nowym zrozumieniem i odwagą. Wiesz już, że droga do samodoskonalenia jest nieustannym procesem, pełnym wyzwań i sukcesów.

Uświadomiłeś sobie, że prawo przyciągania nie polega tylko na zmianie myślenia, ale również działania.

Poznałeś skuteczne techniki do stania się otwartym na nowe pomysły/inspirację, jak i efektywnie wykorzystywać przyciągnięte okazje do realizacji celu.

Samorozwój nie tylko świetnie uzupełni Twoją wiedzę i praktykę w całym tym metafizycznym procesie manifestacji.

Przed wszystkim w trakcie tej drogi przyczyni się do Twojej transformacji, doskonalenia siebie w różnych obszarach życia.

Dzięki samorealizacji masz szansę na odkrycie swojej misji, swojego wyższego celu, dzięki czemu osiągniesz prawdziwe szczęście - a nie chwilowe poprzez przyciąganie „zachcianek”.

Podczas swojej podróży zachowaj odpowiedni balans.

Utrzymuj harmonię swoich działań - tak jak zapoczątkowałeś przygodę ze swoim rozwojem duchowym i nauczyłeś się wewnętrznej równowagi, tak na zewnętrznym planie musisz zadbać o to.

Unikaj perfekcjonizmu - pozwól sobie na popełnianie błędów.

Nie porównuj się do innych, bo każdy ma swój rytm rozwoju, tylko skup się na własnym postępie.



Miej szacunek i zaufanie do samego siebie, tak żeby praca nad sobą pod żadnym pozorem nie stała się katorgą.
Jeśli będziesz ćwiczył swoją uważność, to umiejętnie podzielisz czas na pracę, odpoczynek, relacje i rozrywkę.

Sam najlepiej znasz siebie i w głębi duszy wiesz, co jest dla Ciebie najlepsze - ale wiedz, że rozwój osobisty nigdy Cię nie zawiedzie.

Otworzyłeś już drzwi do swojego potencjału, a więc nie zatrzymuj się. Jak powiedziało się A, to trzeba powiedzieć B.

Poszerzaj swoje horyzonty, odkrywaj siebie i różnorodność tego świata, a będziesz nie do zatrzymania.
Nie pozwól sobie na bycie przeciętnym - zaprojektuj się na nowo.

Każdego dnia stań się lepszą wersją siebie !