

ODKRYJ W SOBIE SIŁĘ

Przejmij kontrolę nad swoim życiem

BARBARA BERGER

ISBN: 978-83-7746-028-3

format 141/218, oprawa miękka ze skrzydełkami

liczba stron: 184

cena: 29,90 zł



Jesteśmy naszymi myślami. Stajemy się tym, w co wierzymy. Rzeczywistość jest taka, jak ją opisujemy. Nasze życie jest takie, jakim je widzimy. Możemy je zmienić, zmieniając nasz sposób myślenia.

Tematem tej książki jest siła. Nie siła fizyczna, ale siła umysłu. Dowiesz się z niej, jak przejąć kontrolę nad swoim życiem i osiągnąć wszystko to, o czym zawsze marzyłeś. Cytując Barbarę Berger: „Twoje myśli i słowa mają ogromną moc. Dzięki nim możesz całkowicie zmienić swoje życie. Tylko ty masz całkowitą kontrolę nad tym, co myślisz i mówisz. Jesteś jedynym władcą swojego umysłu. Ta władza to potęga”.

Ale jak wykorzystać tę potęgę w praktyce? Barbara Berber udowadnia, że jest to łatwiejsze, niż mógłbyś przypuszczać. Podaje proste, praktyczne rozwiązania, dzięki którym każdy może zmienić sposób myślenia i w rezultacie wpłynąć na swoje życie.

Bez względu na to, czy chodzi o twoje zdrowie, rodzinę, sytuację finansową, związek, pracę czy hobby, ta książka pozwoli ci dokonać zmiany na lepsze. Szybko, łatwo i skutecznie.

Ta mała książeczka da ci siłę, wiedzę i motywację do osiągnięcia życiowego sukcesu. Co za wspaniały dar!

– Neale Donald Walsch, autor książki *Rozmowy z Bogiem* i *Gdy wszystko się zmienia, zmień wszystko*

Niesamowita książka... Nieważne, w którym miejscu zaczniesz czytać – każdy jej rozdział jest w stanie zmienić twoje życie.

– Magazyn Magical Blend

Spis treści

Księga I	9
Rozdział 1. Odkryj w sobie siłę	11
Rozdział 2. Siła wyższa	15
Rozdział 3. Afirmacje	18
Rozdział 4. Uwalnianie	23
Rozdział 5. Myśli negatywne i pozytywne	30
Rozdział 6. Wizualizacje	35
Rozdział 7. Fale alfa	42
Rozdział 8. Sztuka koncentracji	48
Rozdział 9. Tajemnica	57
Rozdział 10. Pieniądze	58
Rozdział 11. Radość dawania	65
Rozdział 12. Potęga miłości	69
Rozdział 13. Cisza	73
Rozdział 14. Kontakt z przyrodą	76
Rozdział 15. Jedz mniej, żyj dłużej	80
Rozdział 16. Ruch to zdrowie	84
Rozdział 17. Pochwały i błogosławieństwa	88
Rozdział 18. Potęga przyjaźni	93
Rozdział 19. Pokarm dla duszy	96
Księga II	99
Rozdział 1. Wyruszamy!	101
Rozdział 2. Natura rzeczywistości	104
Rozdział 3. O wszechświecie	107
Rozdział 4. Sztuka wyboru	110

ODKRYJ W SOBIE SIŁĘ

Rozdział 5. Techniki umysłowe	116
Rozdział 6. Odpowiednia perspektywa	119
Rozdział 7. Dawanie – przyjemne z pożytecznym	122
Rozdział 8. Wiek nie gra roli	126
Rozdział 9. Jeszcze więcej pieniędzy	132
Rozdział 10. Osiąganie celów	143
Rozdział 11. Wewnętrzny spokój	146
Rozdział 12. Radość i śmiech	151
Rozdział 13. Przytulanie	154
Rozdział 14. Uzdrawianie	157
Rozdział 15. Potęga dobra	166
Rozdział 16. Wizja	173
Dodatek: Moi nauczyciele	179
Bibliografia	181
O autorce	184

Rozdział 1

Odkryj w sobie siłę

Jesteśmy naszymi myślami.
Stajemy się tym, w co wierzymy.
Nasze życie jest takie, jak je opisujemy.
Nasze życie jest takie, jak je sobie wyobrażamy.

Możemy je zmienić,
zmieniając nasz sposób myślenia.

Tematem tej książki jest siła.

Dowiesz się z niej, jak przejąć kontrolę nad swoim życiem i osiągnąć wszystko to, o czym zawsze marzyłeś.

Twoje myśli i słowa mają ogromną moc.
Dzięki nim możesz całkowicie zmienić swoje życie.
Tylko ty masz całkowitą kontrolę nad tym, co myślisz i mówisz.
Jesteś jedynym władcą swojego umysłu.
Ta władza to potęga.

Zmiana świadomości

Na świecie zachodzi teraz prawdziwa rewolucja. Coraz więcej ludzi zaczyna zdawać sobie sprawę z drzemającego w nich potencjału. Odkrywają, że wystarczy skupić na czymś swój umysł i słowa, by stało się to rzeczywistością.

Każdy z nas jest ofiarą własnych myśli.

Jeśli nie jesteś do końca zadowolony ze swojego życia, zacznij od zmiany przyzwyczajeń i nawyków myślowych. To one wyznaczają kierunek, w którym podążasz, i kształtują twoje przeznaczenie.

Zastanów się, czego najbardziej pragniesz. Następnie wizualizuj ten cel, skup się na nim, uwierz w niego i zacznij działać. Pierwsze rezultaty przyjdą szybciej, niż się spodziewasz.

Jak działa ludzki umysł

Rozwiązanie jest niemal zbyt proste, by było prawdziwe. W pierwszej chwili brzmi jak żart.

Kiedy je poznasz i opanujesz śmiech, z pewnością zaczniesz się zastanawiać, dlaczego przez tyle lat w pocie czoła starałeś się pokonać zewnętrzne przeszkody, podczas gdy przyczyna twojego nieszczęścia leżała zupełnie gdzie indziej.

Otoczający nas świat jest jedynie manifestacją tego, co dzieje się w naszym umyśle. Skup się na lęku przed chorobą, biedą i nieszczęściem, a to właśnie dostaniesz. Skoncentruj się na bogactwie, zdrowiu i szczęśliwym życiu, a los szybko się do ciebie uśmiechnie.

Nie musisz zmieniać świata, jedynie swój sposób myślenia.

Wewnętrzna siła

Rozejrzyj się wokół. Większość ludzi każdego dnia toczy zaciętą walkę, w której stawką jest przetrwanie, osiągnięcie wyznaczonych celów lub odniesienie sukcesu.

Wielu z nas pracuje bez chwili wytchnienia, wierząc, że im bardziej będziemy się starać, tym bardziej wartościowymi ludźmi się staniemy.

Wiem, bo sama to przerabiałam. Wychowano mnie w ten sposób, podobnie jak ciebie. W domu i szkole wciąż słyszałam argumenty uzasadniające ciężką pracę. „Taki jest świat”. „Bez pracy nie ma kołaczy”. „Życie to nieustająca walka”. „Na szacunek trzeba zasłużyć”. „Pieniądze nie rosną na drzewach”. „Starość oznacza chorobę i nieszczęście”.

Dorastamy karmieni tymi „mądrościami”, a potem staramy się osiągnąć szczęście, zmieniając otaczającą nas rzeczywistość. Prędzej czy później okazuje się jednak, że to niemożliwe.

Dzieje się tak, ponieważ prawdziwa siła pochodzi z wewnątrz.

Przeanalizuj swoje myśli i nawyki. Porzuć te, które nie przynoszą ci pożytku lub wręcz szkodzą, pozostawiając te odzwierciedlające życie twoich marzeń.

A rzeczywistość zostaw w spokoju.

Ona już sama o siebie zadba. Dopasuje się do twoich myśli jak ciasto do formy.

Zapomnij o walce. Zapomnij o trudzie i znoju. Zapomnij o ubóstwie, chorobie i nieszczęściu. Zaczynj pracować nad swoją wewnętrzną siłą i obserwuj zmiany.

Praktyczne techniki

W każdym rozdziale tej książki znajdziesz praktyczne techniki, które możesz wykorzystać, by przejąć kontrolę nad swoim życiem. Pomogą ci one osiągnąć sukces, tak jak kiedyś pomogły mnie. Kiedy dowiedziałam się, że będę mogła napisać tę książkę, byłam bardzo wzruszona – nareszcie mogłam podzielić się z innymi wiedzą, która zmieniła moje życie.

Starałam się pisać tak, by ułatwić lekturę zapracowanym i zajęтым ludziom. Mało kto ma teraz czas na zagłębianie się w długie, intelektualne rozważania i rozwlekłe naukowe wywody. Podaję więc proste i łatwe do zapamiętania techniki, pozwalające szybko uzyskać pożądane rezultaty.

Są po temu również inne powody.

Po pierwsze, książka ma niewielką objętość.

Po drugie, dzięki takiemu podziałowi nie musisz jej czytać od deski do deski, by wyciągnąć z niej coś dla siebie. Wystarczy, że wybierzesz rozdział, który wyda ci się najbardziej interesujący. Zaufaj swojej intuicji, a książka zajmie się resztą!

Poszczególne techniki mogą się sprawdzać lepiej lub gorzej w zależności od tego, na jakim etapie życia się znajdujesz, jakie masz potrzeby i z jakimi problemami borykasz się na co dzień. Tak było również

w moim przypadku. Po prostu zdaj się na swoją intuicję. Każdy z nas wciąż się rozwija i zmienia. Jeśli po pewnym czasie znudzisz się daną metodą, po prostu z niej zrezygnuj. W każdej chwili możesz do niej wrócić, jeżeli znów wyda ci się ciekawa i atrakcyjna. Może się zdarzyć, że odkryjesz w niej nową głębię i dodatkowe zastosowania. Sposób, w jaki postrzegamy otaczający nas świat, wciąż się zmienia, a każdą koncepcję potrafimy, jeśli tylko chcemy, analizować z różnych perspektyw. Jeśli podejdziesz w ten sposób do opisywanych przeze mnie technik, ich skuteczność będzie jeszcze większa.

Chciałabym również, by lektura tej książki była dla Ciebie przyjemnym i pouczającym doświadczeniem. Wierzę, że kiedy zrozumiesz, jak wielką kontrolę nad swoim życiem posiadasz, stanie się ono dla Ciebie niezwykłą przygodą.

Rozdział 2

Siła wyższa

Bez względu na to, jakiej nazwy użyjemy, by ją określić, istnieje wyższa siła, od której zależy nasze życie, rozwój i przeznaczenie.

Siła ta ma wiele imion:

Bóg

Życie

Moc

Siła życiowa

Istota wszechmocna

Stwórca

Brahman

Allah

Tao

Jehowa

Bóg Ojciec

Przyczyna

Sens życia

Jestem tym, który jest

Istota wyższa

Boska obecność

Nieruchomy poruszyciel

Umysł kosmosu

Duch życia

Byt nadrzędny

... by wymienić tylko kilka.

To nie jest twój wróg

Kiedy poddasz się działaniu tej wyższej siły, poczujesz, jak zmienia się całe twoje życie. Musisz zdać sobie sprawę, że twoje życie zależy całkowicie od ciebie i zostało zaplanowane nie po to, byś cierpiał, ale miał możliwość zdobywania nowej wiedzy i doświadczenia, niezbędnych w rozwoju duchowym. Przyniesie ci to ogromną ulgę i poczucie wyzwolenia.

Zrozumiesz wówczas, że walka z otaczającym cię światem niczego nie rozwiązuje, a ty nie jesteś jego ofiarą. W życiu nie ma wypadków ani ofiar.

„Życie jest grą, w której nie możesz przegrać, ponieważ jego celem jest rozwój, a on następuje zawsze, bez względu na to, co cię spotyka”.

Potraktuj swoją obecność na naszej planecie jako okres nauki. Świat jest jedną wielką szkołą, a my, jako jej uczniowie, mamy na wyciągnięcie ręki całą zgromadzoną w niej wiedzę. Aby zdać końcowy egzamin, musisz jednak przestać uciekać z lekcji i opierać się nauczycielom.

Oczywiście nie ma pośpiechu. Możesz się w pocie czoła zmagać z losem tak długo, jak sobie życzysz. Prawda jest bowiem taka, że masz do dyspozycji nieskończoną ilość czasu i prędzej czy później zdasz sobie sprawę, że mam rację.

Bogactwo wszechświata

Wszystko w twoim i moim życiu pochodzi ze wszechświata. Możesz używać różnych określeń na tę wszechpotężną siłę, ale zasada pozostaje ta sama – otacza nas niemal nieskończona ilość energii. Czy może nam jej zatem brakować?

Ubóstwo bierze się z niezrozumienia tego prostego faktu. To nie inni ludzie są źródłem bogactwa. Nie jest nim również twoja praca, społeczeństwo, rząd, kraj czy rodzina. Inni ludzie i sytuacje spotykające cię w życiu są jedynie kanałami, przez które manifestuje się bogactwo wszechświata.

Otwórz swoje serce i umysł

Bogactwo to znajdzie się w zasięgu twojej ręki, kiedy tylko otworzysz na nie swoje serce i umysł. Spokój, zdrowie, dobrobyt i radość nie są wartościami, o które musisz zaciekle walczyć każdego dnia. Są dostępne zawsze i czekają jedynie, byś je dostrzegł. Nie ograniczaj się więc do kilku znanych ci kanałów i rozwiązań. Przykładowo twój dochód nie jest stałą wartością, określaną przez wypłacaną co miesiąc pensję. Myśląc w ten sposób, zamykasz przed sobą ogromną liczbę innych możliwości. Aby to zmienić, musisz uzmysłwić sobie istnienie niezliczonych kanałów, przez które możesz uzyskać bogactwo i dobrobyt.

Codziennie korzystaj z poniższej afirmacji:

„Otwieram wszystkie zmysły na nieskończone bogactwo wszechświata, docierające do mnie przez nieskończoną liczbę kanałów. Dziękuję za błogosławieństwa i dobrobyt, które dzięki temu staną się moim udziałem”.

Czym jest prawdziwe bogactwo?
Jest to całe dobro zgromadzone w otaczającym nas świecie:
Miłość
Pokój
Zdrowie
Dobrobyt
Czas
Piękno

Rozwój duchowy
Przyjaźń
Rodzina
Muzyka i sztuka
Radość
Natura
Mądrość i zrozumienie
i wiele, wiele innych...

Dlaczego miałbyś z nich rezygnować?

Rozdział 3

Afirmacje

Czy wiesz, jaką moc mają twoje słowa?

Być może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale to, co mówisz, ma wpływ na otaczający cię świat.

Jestem przekonana, że gdyby ludzie wiedzieli o tej zależności, znacznie ostrożniej dobieraliby słowa.

Każde z nich jest bowiem afirmacją.

Afirmacja to urzeczywistnienie.

Poprzez afirmacje nasze myśli stają się naszą rzeczywistością.

Niestety, wiele osób, nie zdając sobie z tego sprawy, afirmuje ubóstwo, biedę, choroby i inne nieszczęścia. Narzekając i zamartwiając się na zapas, przyciągają do siebie wszystko to, czego tak bardzo się boją.

Przejmij kontrolę nad swoimi słowami

Tylko ty masz wpływ na swój umysł. Możesz choćby w tej chwili przejąć kontrolę nad tym, co mówisz i pisziesz, tym samym biorąc w swoje ręce własne przeznaczenie. Tylko ty ponosisz odpowiedzialność za swoje słowa. Do ciebie należy decyzja, czy będą one pozytywne czy negatywne. Nikt inny nie może podjąć jej za ciebie. Jeśli chcesz zmienić swoje życie, zacznij od słów.

Kiedy zdasz sobie sprawę z ich potęgi, zrozumiesz, dlaczego życie tylu ludzi wygląda tak, a nie inaczej. Wystarczy, że wsłuchasz się w to, co mówią. Ci, którzy bez przerwy narzekają i koncentrują się na przewi-

ODKRYJ W SOBIE SIŁĘ

dywaniu kolejnych nieszczęść, rzeczywiście ich doświadczają. „Dostają to, co sami przepowiadają”.

Zupełnie inaczej wygląda życie optymistów. Przewidywane przez nich sukcesy, radość i szczęście stają się ich udziałem, zupełnie jakby ktoś „na górze” słuchał tego, co mówią, i postanowił spełniać ich życzenia.

Zachęcamy do lektury!