

ZŁOTE
MYŚLI

Ben Sweetland

BOGAĆ SIĘ

kiedy śpisz



Jak **wykorzystać siłę** Twojego
umysłu do łatwego i przyjemnego
osiągania wszystkiego,
czego zapragniesz

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Bogać się, kiedy śpisz](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez
www.darmowe-ebooki.com

Copyright by Złote Myśli & Ben Sweetland, rok 2009

Autor: Ben Sweetland

Tytuł: Bogać się, kiedy śpisz

Data: 17.06.2011

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

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

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

JAK TA KSIĄŻKA POMOŻE CI SIĘ WZBOGACIĆ?.....	7
<u>Kluczem do Twojego sukcesu jest Twój własny twórczy umysł!.....</u>	9
<u>Najzdrowsza z możliwych sytuacji.....</u>	13
<u>Twoja sytuacja domowa a Twój twórczy umysł.....</u>	15
<u>Jak oceniasz własną zdolność odnoszenia sukcesów?.....</u>	16
<u>Zbudź się każdym zakamarkiem swej istoty!.....</u>	20
<u>Jak zdefiniowałbyś bogactwa tego świata?.....</u>	22
<u>Bogactwa – ich interpretacja.....</u>	29
<u>Co zrobiłbyś ze swym bogactwem?.....</u>	29
<u>Po co cała ta dyskusja o bogactwie?.....</u>	33
<u>Bogać się, kiedy śpisz.....</u>	35
<u>A co Ty teraz czujesz?.....</u>	41
JAK CIESZYĆ SIĘ SPOKOJNYM SNEM?.....	43
<u>Martwienie się.....</u>	45
<u>Zbytne przeżywanie swej pracy.....</u>	47
<u>Zazdrość o jakąś osobę.....</u>	48
<u>Zawiść.....</u>	49
<u>Wyrzuty sumienia.....</u>	50
<u>Lenistwo.....</u>	51
<u>Nienawiść.....</u>	53
<u>Planowanie przyszłości.....</u>	54
<u>Tworzenie.....</u>	56
<u>Lęk przed śmiercią.....</u>	57
<u>Jak zasypiać?.....</u>	61
PRAWDZIWE SIEDLIŚKO TWOJEJ INTELIGENCJI.....	70
<u>Umysł nieświadomy a umysł twórczy.....</u>	70
<u>Nasz psychiczny generator.....</u>	72
<u>A co ze zdrowiem?.....</u>	81
<u>Psychika to człowiek.....</u>	84
<u>Człowiek jest umysłem obdarzonym ciałem.....</u>	88
<u>Siła nawyku.....</u>	90
<u>Przetestuj się na negatywność.....</u>	94
<u>Uczyń sobie grę z pozytywnego myślenia.....</u>	104
<u>Potrafie! Zrobię to! Jestem!.....</u>	105
<u>Poznanie Prawdziwego Siebie.....</u>	109
<u>Trzeba ciężiej pracować na niepowodzenie niż na sukces.....</u>	115
<u>Prawdziwy Ty.....</u>	120

<u>JESTEŚ TYM, KIM MYŚLISZ, ŻE JESTEŚ!</u>	126
Dlaczego jesteś taki, jaki jesteś?.....	131
Twoja ważna przemiana.....	134
Ostrzeżenie pod adresem rodziców.....	137
Jesteś dwa razy lepszy, niż myślisz.....	142
Co byś powiedział na podwojenie swych dochodów?.....	146
Porozmawiajmy więc o ideach.....	147
Bądź szczęśliwy!.....	158
<u>PIENIĄDZE, CZYLI MIT</u>	160
Nie kupujemy nic poza pracą.....	163
Co z własnością?.....	166
Co właściwie chcesz osiągnąć?.....	170
Bogactwa – sprawa świadomości.....	175
Niewidzialna metka z ceną.....	178
Zdobywanie świadomości bogactwa.....	186
Czy lubisz konkursy?.....	190
<u>SPRAWA KONTRASTÓW</u>	192
Uniknij utraty kontrastów.....	194
Litowanie się nad sobą.....	196
<u>BOGAĆ SIĘ – POD KAŻDYM WZGLĘDEM – KIEDY ŚPISZ!</u>	201
Jak skłonić Twój Twórczy Umysł, by dla Ciebie pracował?.....	206
Twoja magiczna recepta na sukces.....	215
<u>AKCEPTACJA SUPREMACJI MYŚLI NAD MATERIAŁ</u>	218
Jaki jest zakres Twoich mentalnych obrazów?.....	223
Władza umysłu nad materią.....	226
<u>ĆWICZENIA UMYSŁOWE A ĆWICZENIA FIZYCZNE</u>	231
Ćwiczenia umysłowe.....	236
Wykorzystuj swój Twórczy Umysł do intelektualnej stymulacji.....	238
Rozwiń w sobie zdolność koncentracji.....	239
Stwórz sobie wyobrażone cele.....	241
<u>MYŚLI SĄ OBRAZAMI, OBRAZY SĄ WZORCAMI</u>	245
Obrazy są wzorcami.....	247
Psychiczna telewizja.....	249
Wszystko, o co prosicie.....	253
Ćwiczenia.....	255
<u>TWOJA MENTALNA GUMKA DO MAZANIA</u>	261
Ćwiczenia.....	266
<u>BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI SUKCESU</u>	274
Przepis na zbudowanie świadomości sukcesu.....	277
Posiadasz już świadomość sukcesu!.....	280

<u>Praktyka! Praktyka! Praktyka!</u>	288
<u>ODKRYWANIE PRAWA OBFITOŚCI</u>	289
<u>Gdy powstrzymuje nas poczucie winy</u>	295
<u>Jak prawdziwe jest prawo obfitości?</u>	298
<u>Czy zamierzasz przetestować prawo obfitości?</u>	302
<u>Nie brakuje dóbr!</u>	303
<u>Czy to może być prawda?</u>	307
<u>JUŻ TERAZ SIĘ BOGACISZ</u>	310
<u>Bogactwa duchowe</u>	313
<u>PRZYPADŁOŚCI PSYCHOSOMATYCZNE – CZY SĄ PRAWDZIWE?</u> ...	317
<u>Placebo na morską chorobę</u>	322
<u>Czy śmierć może być psychosomatyczna?</u>	323
<u>Rozwijanie świadomości zdrowia</u>	329
<u>Panowanie nad sobą</u>	346
<u>Przezwycięzenie nieśmiałości</u>	347
<u>Magnetyczna osobowość</u>	348
<u>Psychiczna koncentracja</u>	349
<u>Dobra pamięć</u>	350
<u>Umiejętność konwersacji</u>	352
<u>Spokojny sen</u>	353
<u>Umiejętność relaksu</u>	353
<u>Równowaga wewnętrzna</u>	355
<u>Usunięcie zmęczenia</u>	356
<u>AKCENTUJ POZYTYWY</u>	358
<u>POMÓŻ SOBIE, POMAGAJĄC INNYM</u>	360
<u>Rozwijaj się, kiedy śpisz</u>	370
<u>PEWNE URZĄDZENIA, KTÓRE MOGĄ CI POMÓC</u>	373
<u>Dzieci też mogą skorzystać</u>	380
<u>Ucz się przez sen języków</u>	381
<u>Nauka przez sen nie jest niezbędna do osiągnięcia sukcesu</u>	382
<u>TWOJE NOWE ŻYCIE W ZDROWIU, BOGACTWIE I SZCZĘŚCIU</u>	383

3. Prawdziwe siedlisko Twojej inteligencji

Umysł nieświadomy a umysł twórczy

Na początku wieku XIX, gdy badacze ludzkiego zachowania zaczęli naukowo studiować ludzkie zachowania, stwierdzono, że umysł człowieka jest w swym działaniu dwoisty. Część tego umysłu znajdująca się poniżej poziomu świadomości została nazwana podświadomością. Sądzono wtedy, że umysł świadomy, ze swą zdolnością myślenia, planowania, przewidywania, będzie umysłem niejako panującym, a ten drugi będzie mu służył. Było to bardzo dalekie od prawdy.

Jak się wkrótce dowiesz, to umysł podświadomy jest prawdziwym siedliskiem inteligencji i mocy. Nikt jeszcze nie miał tyle inteligencji świadomie, ile każdy z nas posiada jej nieświadomie!

Przedrostek „pod-”, wiadomo, oznacza, że coś znajduje się niżej i najprawdopodobniej jest ze swej istoty niższe, gorsze, słabsze. To samo dotyczy przedrostka „sub-”, pochodzącego z łaciny i używanego choćby w angielskiej nazwie „podświadomości” — „**sub**conscience”. Czemu więc, skoro podświadomy umysł jest siedliskiem inteligencji, nazywamy go **pod**świadomym?

Nasze myśli i działania są cały czas prowadzone przez umysł podświadomy — niezależnie od tego, czy prowadzeni jesteśmy do sukcesu i szczęścia, czy też do porażki i rozpaczy.

Kiedy tylko wyrobimy w sobie nastawienie odpowiednie do odnośnienia sukcesów, nasza podświadomość będzie nas wiodła — w myślach i działaniach — do sukcesu i szczęścia. Jeśli zaś tak jest, to czy nie zgodzisz się, iż nazwa Twórczy Umysł byłaby bardziej odpowiednia? Z pewnością też tak uważasz, więc od tej strony za każdym razem, gdy wspomnę o Twórczym Umyśle, mam na myśli to, co przedtem nazywaliśmy podświadomością.

Nasz psychiczny generator

Oto bardzo uproszczony model Twórczego Umysłu i jego relacji ze świadomością. Będzie to ten sam opis, który przedstawiłem w nowojorskim radiu w roku 1930, a który zmarły już Alfred Adler¹ uznał za najlepszy opis podświadomości, jaki kiedykolwiek słyszał.

Jako porównania użyjemy dużej fabryki. Każda wielka firma, jak z pewnością wiesz, ma swego prezesa zarządu i dyrektora zarządzającego. Ma też oczywiście wielu pracowników średniego szczebla: wiceprezesów, sekretarzy, księgowych itd. Dla uproszczenia uwzględnimy jedynie prezesa zarządu i dyrektora zarządzającego.

Przyjmijmy, że to jest firma produkująca samochody. Prezes zarządu jest odpowiedzialny za planowanie, dyrektor zarządzający realizuje te plany. Kiedy rozważa się nowy model samochodu, prezes zarządu podejmuje decyzję o wszystkich zmianach w stosunku do poprzednich modeli. Potem te decyzje przekazuje się dyrektorowi zarządzającemu. Projektanci i kreślarze otrzymują polecenie narysowania tego wszystkiego, wykonuje się modele, fabryka zostaje wyposażona

¹To jeden z trzech najslawniejszych i najważniejszych uczniów Zygmunta Freuda, który później, jak i tamci, stworzył własną szkołę i poróżnił się ze swym mistrzem. Mniej znany ogółowi od np. Carla Gustawa Junga, ale wedle niektórych znacznie bliższy w swych poglądach rzeczywistości.

we wszystko, co potrzebne do produkowania nowego modelu... I tak dalej — aż w końcu samochód zjeżdża z taśmy ze wszystkimi zmianami zaplanowanymi przez prezesa zarządu.

Ten opis daje idealny obraz stosunków pomiędzy świadomością a Twórczą Inteligencją. Świadomość jest prezesem zarządu, Twórcza Inteligencja zaś dyrektorem zarządzającym. Świadomość zajmuje się myśleniem, planowaniem, ocenianiem. Twórcza Inteligencja wykonuje polecenia.

Przyjmijmy, dla zilustrowania tej sprawy, że ktoś zaledwie wiąże koniec z końcem. Ma co położyć na stole i dość, by zapłacić czynsz, ale nigdy nie pozostaje mu dość pieniędzy na eleganckie ubrania, rozrywki itd.

Nagle nachodzi go potężna myśl. Zaczyna widzieć sam siebie jako człowieka sukcesu. Zaczyna myśleć w kategoriach „JESTEM CZŁOWIEKIEM SUKCESU”. Co się wtedy dzieje?

Jego dyrektor zarządzający — Twórczy Umysł — akceptuje myśl „JESTEM CZŁOWIEKIEM SUKCESU” jak rozkaz. Jest to ten nowy model samochodu, którego produkcję zarządził prezes zarządu — świadomość.

Teraz więc, całkiem tak samo, jak dyrektor zarządzający wydałby polecenia wszystkim podległym mu kierownikom oddziałów, Twój własny dyrektor zarządzający — Twórczy Umysł — zaczyna wysyłać instrukcje swym podwładnym w Twoim ciele.

Twój dyrektor zarządzający wie, że aby być człowiekiem sukcesu, trzeba wyglądać jak ktoś taki. Uczyni Cię energiczniejszym, sprawi, że zaczniesz chodzić sprężystym krokiem, nada Twojemu wzrokowi

wyraz zdecydowania, a Twojemu głosowi brzmienie ewokujące sukces.

Najważniejsze jednak jest to, że Twój dyrektor zarządzający tak pokieruje Twoimi myślami, że poprowadzą Cię, byś robił właśnie te rzeczy, które Ci sukces przyniosą. Twój dyrektor zarządzający pokieruje Twoim myśleniem w tę stronę, która doprowadzi Cię do sukcesu.

Kilka lat temu przyszedł do mnie pewien człowiek — z nadzieją, że pomogę mu znaleźć pracę. Był w poważnych tarapatach. Zalegał z czynszem. Właśnie mu wyłączyli telefon. Sklepikarz, u którego kupował żywność, właśnie przestał mu dawać na kredyt.

Poprosiłem tego człowieka, by w ciągu następnych 24 godzin powtarzał sobie możliwie często, a szczególnie przed udaniem się na spoczynek: „Jestem człowiekiem sukcesu”. Wydawało mu się to absurdalne, ale obiecał mi, że będzie tak robił.

Następnego ranka obudził się z takim zapałem, by wyjść i udowodnić, że jest człowiekiem sukcesu, że po prostu wrzucił w siebie śniadanie w maksymalnym pośpiechu, aby zaoszczędzić każdą minutę.

Wychodząc z domu, zamiast powłóczyć nogami z uczuciem, że czeka go kolejny beznadziejny dzień, pomaszerował z uniesioną głową i wypiętą klatką, z nastawieniem, że idzie na spotkanie świata pełnego znakomitych możliwości, z których może sobie dosłownie wybrać tę, która mu najbardziej będzie odpowiadać.

Mijając dom towarowy, ten niemal na nowo narodzony człowiek ujrzał w jego oknie niewielką wywieszkę z tekstem: „Poszukuje się

sprzedawcy do działu artykułów żelaznych”. Popatrzył na nią przez chwilę, po czym zdecydowanym krokiem wszedł do sklepu. W dziale personalnym stanął naprzeciw człowieka, od którego zależało zatrudnianie nowych pracowników.

„Proszę pana”, powiedział ten nasz bohater, „nie mam doświadczenia w sprzedawaniu artykułów żelaznych, ale uwielbiam narzędzia i naprawdę sędzę, że mógłbym dobrze wykonywać pracę, o której mówi wasza wywieszka w oknie”.

Śmiały i pewny siebie sposób, w jaki ten kandydat zwracał się do personalnego, sprawił znakomite wrażenie. Padło tylko kilka wstępnych pytań.

„Chciałbym dać panu szansę wykazania się. Może pan zacząć jutro rano”, powiedział człowiek siedzący za biurkiem.

Wszystko to działo się kilka lat temu. Człowiek, o którym Ci opowiadam, dzisiaj jest szefem tego wydziału i zarabia naprawdę dobrze. Kupił wygodny dom, jeździ nowiutkim samochodem, a także świetnie dba o wszelkie potrzeby swej żony i ich dziecka.

Przeciętny człek — z tych, co to „nigdy mi się nie uda” — uważa, że droga do sukcesu jest długa i kręta. Czy tak jest naprawdę? Opisany przed chwilą przypadek wskazuje, że tak nie jest. Dla tego człowieka trend odwrócił się radykalnie w ciągu 24 godzin. Po zainstalowaniu wzorca w jego Twórczym Umyśle stał się on, prowadzony przez ten właśnie Twórczy Umysł, człowiekiem sukcesu.

Czy to nie jest dla Ciebie rewelacyjne odkrycie? Czy nie trudno Ci uwierzyć, że szedłeś przez życie, pragnąc różnych rzeczy i nie zdając sobie sprawy z tego, że dzięki Twórczemu Umysłowi nie musisz tylko

Ben Sweetland

pragnąć, mając dosłownie w zasięgu ręki siłę, która te Twoje marzenia spełni?

Osiągnięcie finansowego sukcesu absolutnie nie jest jedynym możliwym zastosowaniem Twojego Twórczego Umysłu, jak Ci to wykażę w następnej historii.

Pewna samotna „stara panna” ubolewała, że nie jest atrakcyjna dla płci przeciwnej i dlatego skazana jest na życie w pojedynkę.

Otrzymała polecenie, by myślała takie rzeczy, jak: „Jestem atrakcyjna dla mężczyzn. Spotkam mężczyznę, którego uczynię szczęśliwym i który mnie uczyni szczęśliwą”.

Jak myślisz, co się wydarzyło? W ciągu paru tygodni spotkała wspaniałego człowieka i w zaledwie cztery miesiące później byli już małżeństwem. Kiedy ostatnio o nich słyszałem, byli rajsko szczęśliwi.

Historie takie jak powyższe mogłyby komuś nasunąć podejrzenie, że pozwalam sobie na jakieś mrzonki. Jednak tak nie jest. Są one po prostu kolejnymi dowodami na to, co Twórczy Umysł może dla Ciebie uczynić, jeśli go do tego skłonisz. Po prostu poprzednio ta kobieta, o której Ci teraz mówiłem, nie była dość miła wobec ludzi, za to była egoistką, myślącą wyłącznie o sobie.

Twórczy Umysł, który — jak wiesz — posiada zdolność rozumowania niezależną od umysłu świadomego, poprowadził tę kobietę tak, że stała się bardziej przyjazna ludziom i mniej egoistyczna. Nie jest wcale trudno dostrzec czyjeś przyjazne nastawienie do nas, a mężczyźni lubią towarzystwo przyjaznych kobiet. I tutaj leży cała tajemnica. Spotkała mężczyznę, który szybko znalazł się pod jej urokiem. W miarę jak spędzali razem coraz więcej czasu, względy, które ona mu okazywała, sprawiały, że zaczął myśleć o spędzeniu ra-

zem z nią życia. Pobrali się więc i jestem pewien, że żyć będą razem szczęśliwie aż po grób.

Przez piętnaście lat mojego życia byłem popularną tzw. „osobowością radiową”. W San Francisco miałem przez ponad dziesięć lat codzienną trzydziestominutową audycję. Zazwyczaj publiczność szybko się nuży słuchaniem półgodzinnej pogadanki przez siedem dni w tygodniu, jednak w moim przypadku tak nie było. „Staje się pan stale lepszy i lepszy”, pisano mi w niezliczonych listach.

Wcale nie staram się przedstawić siebie jako kogoś nadzwyczajnego, ponieważ nikim takim nie jestem. Nie robiłem niczego, czego i Ty nie potrafiłbyś robić. Moją tajemnicą, która pozwalała mi przyciągać aż do 70 procent przychodzących do tamtej stacji listów od słuchaczy, było to, iż w pełni wykorzystywałem mój Twórczy Umysł.

Skrypt dla trzydziestominutowego programu normalnie wymaga co najmniej czternastu stron maszynopisu o podwójnych odstępach między wierszami. Ja używałem jedynie jednej kartki najbardziej ogólnych notatek. Inaczej mówiąc, praktycznie cała pogadanka była improwizowana. Trzeba zaś pamiętać, że konieczny był nieprzerwany strumień słów.

Każdego dnia, zanim weszliśmy na antenę, powtarzałem sobie: „Ta audycja będzie najlepszą ze wszystkich, jakie kiedykolwiek zrobiłem”. I tak właśnie się działo.

Zaraz po przywitaniu mych słuchaczy strumień myśli zaczynał płynąć i płynął nieprzerwanie aż do chwili, gdy zegar wskazał, że nadszedł czas, by powiedzieć „good-bye”.

Moi wydawcy często dziwią się, jak niewiele poprawek trzeba czynić w moich rękopisach. Autorzy często muszą całkiem od nowa pisać

całe duże fragmenty swych książek, zanim zostaną one zakwalifikowane do druku. Czasem nawet wszystko. W mojej ostatniej książce „I Will” ani jedna strona nie musiała zostać przepisana.

Czy się chwalę? Wcale nie! Nie jestem bowiem w niczym lepszy od Ciebie. Po prostu czynię użytek z pewnej siły, którą wszyscy posiadamy. Używam Twórczego Umysłu, który zawsze jest gotów mnie poprowadzić.

Zanim zasiadłem do maszyny do pisania, przemawiałem do mego Twórczego Umysłu. Zazwyczaj mówiłem coś w rodzaju: „Moje myśli są prowadzone w taki sposób, że ta książka okaże się pomocna wszystkim, którzy ją przeczytają”. I wyglądało, jakby mi jakiś wewnętrzny głos dyktował — myśli płynęły bowiem nieprzerwanym strumieniem.

Proszę Cię, nie czytaj tego i nie mów sobie: „Fajnie to brzmi, kiedyś mam zamiar to wypróbować”. „Mam zamiar” to nie jest dobry zwrot. Można sobie mówić „mam zamiar” — i nawet jeśli nie spróbujesz tego zrobić przez dziesięć lat, to i tak będzie to prawda. Zamiast mieć zamiar coś zrobić — po prostu to zrób!

Nigdy nie poznasz potęgi Twórczego Umysłu, zanim jej nie wykorzystasz. Daj mu szansę, by Ci wykazał swe możliwości. Właśnie w tej chwili czeka on na Twój rozkaz.

Nie podchodź do Twórczego Umysłu negatywnie. Nie mów sobie: „Spróbuję i zobaczę, czy to u mnie zadziała”. Słowo „próbować” wskazuje na wątpliwość. Nie próbujemy robić rzeczy, które wiemy, że zrobić potrafimy — po prostu je robimy. Zwrot „czy to u mnie zadziała” także wyraża wątpliwość.

Pomyśl o czymś dobrym, co chciałbyś, by się zdarzyło. Na przykład założmy, że masz jutro do podjęcia ważną decyzję. W tej chwili jesteś zagubiony i nie wiesz, który kierunek wybrać. W porządku! Już teraz zacznij w swym umyśle utrzymywać myśl w rodzaju: „Co do tej decyzji, którą mam podjąć, to zostanę poprowadzony tak, iż decyzje przeze mnie podjęte będą najlepsze dla wszystkich zainteresowanych”. Powtórz to kilka razy, a szczególnie wtedy, kiedy idziesz spać. Wiedz, że kiedy będziesz miał podejmować swą decyzję, plan działania będzie dla Ciebie przygotowany. Zdziwisz się, widząc, jak logiczne jest Twoje myślenie i jak instynktownie wiesz, że Twoja opinia jest rozsądna. Nie kończ jednak na tym. Daj swemu Twórczemu Umysłowi następne zadanie. Z tym nie da się przesadzić. Jak dobrze przygotowany samochód, zawsze gotowy, by Ci służyć, Twój Twórczy Umysł czeka tylko na instrukcje, które ma wykonać.

Zapamiętaj! Twój Twórczy Umysł nigdy nie jest bezczynny. Zawsze pracuje — albo na Twoją korzyść, albo też przeciw Tobie. Czyż nie jest zatem właściwe, byś mu zawsze dawał pracę, z której Ty będziesz miał korzyść?

A co ze zdrowiem?

W każdej komórce Twojego ciała znajduje się inteligencja i ta inteligencja jest ważną częścią Twojego Twórczego Umysłu. Bez wielu komentarzy z mojej strony — czy to stwierdzenie nie otwiera całkiem nowych wrót do rozumienia istotnych rzeczy?

Rozpoczęliśmy ten rozdział odwołaniem do Twórczego Umysłu jako siedziby inteligencji. Jest jeszcze jedna sprawa, która powinna w związku z tym zostać wspomniana.

Twórczy Umysł, jak już wiesz, przyjmuje myśli ze świadomości jako instrukcje i na ich podstawie działa. Dowiedziałeś się też, że Twórczy Umysł posiada własną, niezależną od świadomości zdolność rozumowania. Nieważne, czy Twe myśli są negatywne, czy pozytywne — Twórczy Umysł bez zadawania pytań będzie je realizował.

Jeśli myślisz w kategoriach zdrowotnych przypadłości, Twój Twórczy Umysł, mając kontakt z każdą komórką Twojego ciała, zaakceptuje tę Twoją myśl jako instrukcję i powysyła po całym Twoim organizmie informacje mające spowodować, że będziesz chory. I w miarę upływu czasu stwierdzisz, że te Twoje myśli się spełniły. Stracisz energię, Twoje oczy utracą blask, uzyskasz za to wygląd i zachowanie człowieka nieszczęśliwego.

Przypuśćmy jednak, że zaczniesz zamiast tego rozwijać w sobie nastawienie „czuję się świetnie” — co wtedy? Sam odpowiedz sobie na to pytanie. Dzięki temu, czego się dotychczas dowiedziałeś, znasz już przecież odpowiedź. Będziesz się czuł świetnie.

Kilka lat temu klinika w Nowym Orleanie opublikowała raport stwierdzający, że 74 procent spośród jej 500 kolejnych pacjentów przyjętych ze względu na choroby układu trawiennego cierpi z powodu zaburzeń emocjonalnych. W opublikowanym w roku 1951 raporcie Przychodni Medycznej jednego z uniwersytetów na Wschodnim Wybrzeżu wynika, że 76 procent pacjentów zgłaszających się do tej przychodni cierpi na choroby wywołane przez problemy emocjonalne, czyli to, co się zazwyczaj określa jako zaburzenia psychosomatyczne.

Jeśli przypadłości 74 spośród każdych stu pacjentów były spowodowane psychiką, to czyż nie wydaje się logiczne, że uczucie zadowolenia z życia także może być spowodowane psychiką? Ależ oczywiście!

Dzięki eksperymentom mającym wykazać skuteczność Twórczego Umysłu w zdobywaniu zdrowia, bogactwa i szczęścia — naucz się wykorzystywać go dla swego zdrowia, dając mu właściwe instrukcje.

Myśl w taki oto sposób: „Jestem prowadzony tak, że moje myśli i czyny będą sprzyjały memu zdrowiu. Mój Twórczy Umysł, mający kontakt z każdą komórką mego ciała, znajdzie sposób, dzięki któremu będę się lepiej czuł, lepiej wyglądał i w ogóle będę lepszy”.

Powtórz to stwierdzenie kilka razy, zanim zaśniesz, a zobaczysz, o ile lepiej będziesz się czuł następnego dnia. Nie zlekceważ tego rozdziału. Gdybyś mi chciał zrobić przyjemność, to mógłbyś go przeczytać, ponownie, zanim przejdziesz do czytania następnego.

4. Psychika to człowiek

Kiedy mężczyzna mówi do młodej kobiety: „Jesteś taką słodką dziewczyną”, co dokładnie ma na myśli? Czy chodzi mu o to, że byłaby ona słodka jak cukier, gdyby udało się ją polizać? Czy może o to chodzi, że jej rysy w jakiś sposób odzwierciedlają słodkość? Czy jej uśmiech i wyraz twarzy skłaniają tego człowieka do wypowiedzenia tych słów? Odpowiedź jest oczywista — nie o to tu chodzi.

Nie tak wielu ludzi zdaje sobie z tego sprawę, ale to umysł jest odpowiedzialny za tę słodycz, jak też ewentualne jej przeciwieństwo. Ktoś słodki to ten, którego psychika sprawia, iż jest hojny, wyrozumiały, sympatyczny, przyjazny i chętny do pomocy.

Kiedy myślimy o kimś mającym magnetyczną osobowość, naturalnym wydaje się skojarzenie tej osobowości z czymś dostrzegalnym, z fizycznymi aspektami tego kogoś. Co oczywiście nie jest słuszne.

Istnieją piękne dziewczyny o osobowości tak paskudnej, że stają się dosłownie odpychające. Istnieją też dziewczęta o pospolitych rysach, jednak ich osobowość potrafi być tak magnetyczna, że wydają się słodkie i czarujące.

Jaka jest różnica między tymi dwoma rodzajami dziewcząt? Różnica leży w ich umyśle. Te magnetyczne myślą raczej o pomaganiu innym, te antypatyczne myślą wyłącznie o sobie.

Jest dwóch bardzo podobnych z fizycznego punktu widzenia mężczyzn. Jeden jest naprawdę dobrym biznesmenem. Zarabia i oszczę-

dza dużo pieniędzy. Drugi ledwo wiąże koniec z końcem. Ma niewielką pensję i wydaje z niej każdego centa.

Jaka jest różnica między tymi dwoma ludźmi? Różnica leży w ich psychice. Jeden myśli w kategoriach porządnego biznesu i rzetelnego inwestowania. Drugi myśli w kategoriach zarabiania jedynie dla przyjemności natychmiastowego wydawania.

Takie przykłady można by mnożyć przez wiele, wiele stron. Jedyna różnica pomiędzy pisarzem a kimś, kto nie pisze, leży w ich umysłach. Jeden wie, że potrafi pisać, drugi jest pewien, że nie potrafi.

Nie ma istotnej fizycznej różnicy między sukcesem a porażką. Tu jest jedynie różnica psychiczna. Ktoś widzi siebie jako nieudacznika, ktoś inny wie, że jest człowiekiem sukcesu. Dokonując tych porównań, musimy sobie uświadomić, że najważniejszą częścią każdej ludzkiej istoty jest jej umysł. To umysł czyni ją tym, czym jest — na dobre czy na złe.

Kiedy ktoś używa zaimka osobowego „ja”, nie mówi wcale o swojej fizycznej istocie. Mówi o swej istocie psychicznej, umysłowej. Jeśli powie: „Jestem szczęśliwy”, nie ma w nim — fizycznie — nic, co by mogło być szczęśliwe. Oczywiście jest fizyczna reakcja na emocjonalny fakt bycia szczęśliwym. Jego wargi złożą się do uśmiechu, całe ciało może się nawet zatrząść od śmiechu, ale bez uczucia radości i szczęścia w jego psychice żadna z tych rzeczy by nie nastąpiła.

Jeśli powiem: „Jesteś wspaniałą osobą”, to nie odnoszę się do tego, co widzę. Nie ma w Twojej skórze, mięśniach czy kościach nic, co by mogło być wspaniałe czy niewspaniałe. Odnoszę się do Twojej psychiki.

Czy cała ta nasza dyskusja nie potwierdza w emfaticzny sposób tytułu tego rozdziału? Tego, że „Człowiek jest umysłem”?

„Jesteś tym, kim myślisz, że jesteś” — to stwierdzenie znajdziesz w każdej praktycznie dotychczas napisanej przeze mnie książce i znajdziesz je znowu w książkach, które napiszę w przyszłości. Czy zdajesz sobie w pełni sprawę ze znaczenia tego prostego stwierdzenia?

Nie oznacza to, że jesteś sobą, ponieważ jesteś wysoki lub niski, ciemny czy jasny, gruby czy chudy. Oznacza to, że Ty, którego ludzie lubią lub nie znoszą, jesteś refleksem Twojego umysłu, Twojej psychiki.

Nie musisz być zawsze nieszczęśliwy, nie musisz zawsze na coś cierpieć i na coś się skarżyć — możesz odnieść sukces. Innymi słowy, w tym Twoim wspaniałym umyśle jest siła i inteligencja, które mogą poprowadzić Twe życie w dowolnym wybranym przez Ciebie kierunku.

Pomyśl przez chwilę o jakimś monumentalnym ludzkim osiągnięciu. Nowoczesny, opływowy pociąg złożony z całej masy wagonów podróżuje z szybkością ponad sześćdziesięciu mil na godzinę, ale jest kontrolowany przez pojedynczego człowieka — maszynistę, możemy więc śmiało stwierdzić, że wszystko to jest kontrolowane przez jeden ludzki umysł.

Największy z pływających po morzach statków jest kierowany przez jednego człowieka. Jasne, ten człowiek ma pomocników, ale zawsze musi być jakiś kierujący umysł.

Ogromne powietrzne liniowce, zabierające na pokład ponad stu pasażerów plus bagaż i pocztę, są sterowane przez pojedynczego człowieka.

Najpierw jednak te pociągi, statki i samoloty zostały poczęte w ludzkim umyśle. Musiały zostać stworzone, zanim można było nimi kierować.

Gdybym Ci więc teraz powiedział, że Ty także masz — w swoim psychicznym „ja” — ogromny rezerwuar siły, której większość pozostaje niewykorzystana? I gdybym Ci powiedział także, że tak samo jak pilot kieruje samolotem, jak kapitan steruje swym statkiem, jak maszynista rozpędza swój pociąg, Ty — Twoja świadomość — potrafi sterować Twym Twórczym Umysłem, tak by Cię prowadził w dowolnym wybranym przez Ciebie kierunku, do zdrowia, bogactwa i szczęścia?

Człowiek jest umysłem obdarzonym ciałem

Jedną z dobroczynnych rzeczy, którymi mnie los obdarzył, jest ciekawość. Musiałem chyba zostać urodzony pod znakiem zapytania. Słowa „jak?”, „dlaczego?”, „kiedy?” i „gdzie?” muszą być najczęściej używanymi w moim osobistym słowniku.

Kiedy się uczyłem prowadzić samochód (a było to przed epoką automatycznych skrzyń biegów), nie wystarczyło mi, gdy mi mówiono, jak mam poruszać dźwignią, żeby zmienić bieg. Uparłem się, że mają dla mnie zdjąć obudowę skrzyni biegów, abym mógł naprawdę zobaczyć, co się dzieje, kiedy się porusza dźwignią.

Zawsze taki byłem. „Dlaczego to działa? Jak to działa?” — te pytania są zawsze na końcu mojego języka.

Kilka lat temu, kiedy jedliśmy obiad z jednym z moich przyjaciół, rozpoczęliśmy dyskusję na prowokujący temat: tajemnice związane

z człowiekiem. Mówiliśmy o potędze umysłu i o tym, jak kieruje on każdą komórką ciała; że gdyby zabrać umysł, to mielibyśmy tylko rozkładającą się masę mięsa i kości. Wtedy przyszła do mnie pewna wielka prawda. Dotąd patrzyłem na człowieka jako na ciało obdarzone psychiką. Ale tak nie jest. Człowiek to przecież psychika obdarzona ciałem.

Ważne jest zrozumienie tej prawdy, a chociaż wydaje się tak prosta, trzeba przez dłuższą chwilę pomyśleć, żeby dokładnie to zrozumieć.

W rzeczywistości Twoje ciało stanowi jedynie narzędzie Twojego umysłu — czyli Ciebie.

Twoje nogi zapewniają Ci poruszanie się. Twoje ramiona wykonują wiele prac pod kierunkiem Twojego umysłu. Pożywienie, które jesz, stanowi paliwo Twojego „silnika”. Twoje usta pełnią podwójną funkcję. Są zarówno „wrzutem” do pobierania pokarmów, jak i tubą Twojego systemu komunikacji głosowej. Twoje oczy zapewniają Ci orientację, uszy zaś są odbiornikami systemu komunikacyjnego.

Twoja fizyczna istota funkcjonuje w dwojaki sposób:

- w celu utrzymania Cię przy życiu;
- aby realizować to, co jej dyktuje Twój umysł.

Siła nawyku

To jest tylko moje prywatne przypuszczenie, ale oceniam, że co najmniej 95 procent wszystkiego, co robimy, wynika raczej z nawyku niż z działania intelektu.

Kiedy się rano budzisz, ubierasz się świadomie czy nieświadomie? Oczywiście to drugie. Kiedy się golisz, czy myślisz o tym, w jaki sposób trzymasz maszynkę? Wcale o tym nie myślisz. Twoje myśli mogą być zaprzątnięte na przykład Twoją pracą. Kiedy jesz obiad, czy zastanawiasz się, w jaki sposób posługujesz się nożem i widelcem? Po prostu jesz, nie zastanawiając się nad mechaniką jedzenia.

Jeśli jesteś, powiedzmy, maszynistką, to nie zastanawiasz się, w który klawisz uderzyć. Uwagę masz skoncentrowaną na tekście, który masz zapisać na papierze, a Twój Twórczy umysł kieruje Twymi palcami.

Dobry kierowca nie prowadzi świadomie. Posługuje się kierownicą, hamulcem, pedałem gazu czy klaksonem wyłącznie na podstawie sygnałów własnego Twórczego Umysłu.

Kiedy uczymy się czegoś nowego, z początku idzie nam wolno, ponieważ musimy myśleć, aby działać. Kiedy Twórczy Umysł przejmuje stery, stajemy się szybsi i dokładniejsi w tym, co robimy. Innymi słowy, stajemy się w czymś dobrzy, kiedy dana czynność staje się nawykiem.

Czy masz zatem wciąż zbyt mało podstaw, by stwierdzić, że jeśli nie jesteś obecnie zadowolony ze swego życia, to wszystkim, co musisz uczynić, będzie stworzenie sobie wzorców zachowania zgodnych z tym wszystkim, do czego w życiu aspirujesz? Nie, na pewno masz już dość podstaw, by to stwierdzić — jeśli oczywiście czytałeś ze zrozumieniem.

Porozmawiajmy jeszcze chwilę o nawykach, potem zaś dam Ci ćwiczenie, które wydatnie zwiększy Tve zdrowie, bogactwo i poczucie szczęścia.

Nawyki nie formują się od razu. Istnieje takie stare powiedzenie: „Nawyk jest jak lina — każdego dnia dodajemy do niej jedną nitkę, aż w końcu nie potrafimy jej zerwać”. Jest to prawda, o ile tylko pozwolimy by to była prawda. Nawyki dają się złamać, jeśli się celowo postaramy to zrobić.

Jeśli Twoje ciało jest fizycznie w marnej formie, ktoś, kto zna się na tych sprawach, potrafiłby Ci pokazać, co masz robić, by poprawić to w bardzo krótkim czasie. Jednak samo pokazanie nie wystarczy. Musisz także przez jakiś czas stosować się do tych instrukcji, zanim dadzą się dostrzec jakiegokolwiek zmiany.

Jeśli Ci się nie udaje w życiu, jeśli nie jesteś szczęśliwy, jeśli stale Ci coś dolega i na coś się skarżysz — jest tak, ponieważ kierowany jesteś tego rodzaju nawykami, które powodują właśnie tego typu stany. Myślisz o sobie jako o nieudaczniku, może jako o kimś, kto nie zasługuje na sukces. Wierzysz, iż przypisanym Ci losem jest, byś był nieszczęśliwy. Naturalną konsekwencją umysłu wypełnionego poczuciem porażki i beznadziejności jest ciało obolałe i pełne różnych przypadłości, co z kolei daje Ci jeszcze więcej powodów do rozczulania się nad samym sobą.

Jeden z moich przyjaciół — człowiek, któremu naprawdę się w życiu udaje — opowiedział mi historię mającą bezpośredni związek z tym, o czym właśnie Ci teraz mówię:

„Wypowiedziana od niechcienia uwaga na mój temat, której w ogóle nie powinienem był usłyszeć, zmieniła całe moje życie”, powiedział mi ten przyjaciel.

„Zawsze wiodło mi się nie najlepiej, po prostu jakoś tam żyłem”, kontynuował, „ale zawsze chwaliłem się wielkimi rzeczami, których dokonam”.

„Pewnego dnia przypadkiem podsłuchałem uwagę wypowiedzianą przez kogoś, kogo uważałem za przyjaciela: »Joe to dość miły facet, ale gnuśny marzyciel, zawsze opowiada, jak to coś zrobi, i nigdy nic nie robi«”.

„Ta myśl, że jestem gnuśnym marzycielem, dosłownie mnie zmroziła. Zdecydowałem wtedy, że udowodnię, iż nie jestem gnuśnym marzycielem”.

I ten człowiek zmienił cały swój sposób myślenia. Ten „gnuśny marzyciel” kuł go cały czas, aż w końcu stworzył sobie całkiem nowy obraz samego siebie. Zaczął się sam widzieć jako człowiek czynu — zamiast tylko ktoś, komu łatwo przychodzi mówienie, czego to on nie dokona. Z czasem — wcale nie tak długim — ten jego nowy mentalny obraz został sfinalizowany i człowiek ten zaczął odnosić nadzwyczajne sukcesy.

Przetestuj się na negatywność

Negatywna osoba rzadko myśli o sobie jako o kimś negatywnym. Przeważnie będzie się spierać, jeśli się choćby najsubtelniej zasugeruje, że mogłaby być negatywna.

Dam Ci teraz bardzo prosty test, który wykaże bez cienia wątpliwości, czy Twój umysł skłania się ku negatywnej, czy też ku pozytywnej stronie.

Oto 25 zwyczajnych słów. Przeczytaj je powoli, uważnie obserwując, jakie mentalne skojarzenia z każdym z nich się wiążą. Te skojarzenia będą albo pozytywne, albo negatywne. Jeśli stwierdzisz, że większość z nich jest negatywna — ciesz się! Powtarzam: ciesz się, ponieważ

w Twoim życiu nastąpi wielka zmiana, która da Ci zdrowie, bogactwo i szczęście.

- | | | |
|---------------|-------------|--------------|
| 1. Miłość | 10. Prawo | 18. Zdrowie |
| 2. Zarośla | 11. Woda | 19. Zwierzę |
| 3. Pieniądze | 12. List | 20. Ojciec |
| 4. Samochód | 13. Ogród | 21. Ubranie |
| 5. Jedzenie | 14. Służąca | 22. Muzyka |
| 6. Seks | 15. Szef | 23. Dzieci |
| 7. Ciemność | 16. Dom | 24. Pisać |
| 8. Książka | 17. Goście | 25. Egzaminy |
| 9. Odpoczynek | | |

Wiele z tych słów wydaje się negatywnymi, inne zaś wydają się pozytywne, jednak zaraz przekonasz się, że każde z nich może być zarówno negatywne, jak i pozytywne.

Miłość. Skojarzeniem przelatującym przez myśl komuś negatywnie nastawionemu do życia może być: „Nikt mnie nie kocha”. Z drugiej strony — obraz ukochanej osoby może się pojawić w umyśle kogoś o pozytywnym nastawieniu.

Zarośla. Skojarzeniem negatywnym mógłby być obraz kolczastych krzewów, na których można sobie podrzeć ubranie, albo krzaków i innych niebezpiecznych rzeczy tuż przy drodze, na które można wpaść samochodem i zrobić sobie krzywdę. Jednak zarośla dodają przecież także urody zboczom pagórków, co akurat mogłoby przyjść na myśl osobie myślącej pozytywnie.

Pieniądze. Negatywne: długi, brak pieniędzy itp. Pozytywne: Wygoda, bezpieczeństwo, hojność.

Samochód. Negatywne: jego brak albo nędzny stan obecnie posiadanego. Pozytywne: miłe przejażdżki, radość dla całej rodziny.

Jedzenie. Negatywne: niesmaczne potrawy, niestrawność. Pozytywne: miły posiłek w towarzystwie krewnych i przyjaciół.

Seks. Negatywne: resentyment, jeśli nie jesteś szczęśliwy z swym partnerem albo mało popularny wśród płci przeciwnej. Pozytywne: odwrotność negatywnych.

Ciemność. Negatywne: samotność. Pozytywne: wypoczynek, odprężenie.

Książka. Negatywne: nauka, czyli nuda. Pozytywne: interesująca informacja, miłe spędzanie czasu.

Odpoczynek. Negatywne: zbyt wiele pracy, brak czasu na odpoczynek. Pozytywne: odzyskiwanie sił, relaks.

Prawo. Negatywne: mandaty. Pozytywne: porządek, ochrona.

Woda. Negatywne: można się utopić, deszcz. Pozytywne: kąpiel, łódki, czystość.

List. Negatywne: złe wiadomości. Pozytywne: dobre wiadomości.

Ogród. Negatywne: praca, koszty. Pozytywne: piękno.

Służąca. Negatywne: nie mogą sobie na nią pozwolić. Pozytywne: praca pani domu staje się przyjemniejsza.

Szef. Negatywne: zagania do roboty. Pozytywne: awans, dochód.

Ben Sweetland

Dom. Negatywne: kłótnie, zrządzenie. Pozytywne: towarzystwo rodziny.

Goście. Negatywne: dodatkowa praca i wydatki. Pozytywne: fajne towarzystwo.

Zdrowie. Negatywne: różne dolegliwości i bóle. Pozytywne: coś, do czego warto dążyć.

Zwierzę. Negatywne: masa kłopotów, wydatki. Pozytywne: wierność, poświęcenie, towarzystwo.

Ojciec. Negatywne: surowy, nigdy nie odpuścił. Pozytywne: poświęcał się.

Ubranie. Negatywne: skromna garderoba, tanie szmatki. Pozytywne: odwrotność negatywnych.

Muzyka. Negatywne: nieprzyjemny hałas. Pozytywne: uspokojenie, inspiracja.

Dzieci. Negatywne: urwanie głowy, wydatki. Pozytywne: samospelnienie.

Pisać. Negatywne: niezdolność do wyrażania myśli na piśmie, przez co pisanie nas po prostu przeraża. Pozytywne: pomaga rozwinąć myśli.

Egzaminy. Negatywne: niewiara we własną zdolność zdawania egzaminów. Pozytywne: dają nam szansę sprawdzenia naszych umiejętności.

Twoja własna reakcja na powyższe słowa może być całkiem inna od podanych tu przykładów, jednak na ich podstawie będziesz potrafił

ocenić, czy Twoje pierwsze skojarzenia były negatywne, czy też pozytywne.

Badania psychologiczne wykazały, że 95 procent ludzi skłania się ku negatywności. Tak się składa, że w innym badaniu okazało się, iż nie więcej niż 5 procent ludzi odnosi w życiu powodzenie. Jeśli należysz do tych 95 procent ludzi nastawionych do świata negatywnie, to z pewnością Twe odruchowe reakcje na podane wyżej słowa były negatywne. Jeśli tak właśnie było, to — jak mówiłem wcześniej — ciesz się!

„Problem wykryty jest w połowie rozwiązany”, głosi często słyszany truizm. Jeśli jesteś w przeważającej części negatywny w swym myśleniu, można ze sporym prawdopodobieństwem przyjąć, że nie masz w swym życiu tylu sukcesów, ile mieć byś mógł, i że nie jesteś tak szczęśliwy, jak mógłbyś być.

Pomyśl więc z radością o tym, że Twój dzień wyzwolenia jest blisko. Już nie będziesz skrępowany więzami niepewności, niedoboru, przygnębienia... Całkiem dosłownie możesz spojrzeć w niebo, wyrzucić ramiona w górę i z nieposkromionym entuzjazmem wykrzyknąć: „Jestem wolny!”.

Uczyń sobie grę z pozytywnego myślenia

Skopiuj tę wcześniej podaną listę słów na jakąś kartkę. Kiedy będziesz miał gości, możesz im zasugerować poddanie się temu testowi na negatywność. Przedyskutuj z nimi sprawy związane z ludzkim umysłem oraz to, jak wiąże się z on z naszym sukcesem czy porażką. Pamiętaj! Im bardziej staniesz się świadom potęgi myśli,

tym bardziej będziesz uważał na rodzaj myśli, którym pozwolisz zamieszkać w swym własnym umyśle.

Istnieje też inna pożyteczna gra. Weź po kolei wszystkie litery alfabetu i zobacz, ile pozytywnych słów potrafisz znaleźć na każdą z nich. Spośród słów zaczynających się na A mógłbyś na przykład znaleźć: Ambitny, Anielski, Apetyczny, Artystyczny, Atletyczny itd. Na B mogłyby to być: Beztroska, Bogactwo, Bawić się, Błogosławieństwo itd. Przejdź tak przez cały alfabet, znajdując tyle pozytywnych słów, ile tylko potrafisz.

Dobrym zastosowaniem dla tego pozytywnego alfabetu będzie postaranie się o niewielkie fiszki, rozmiaru mniej więcej standardowych przepisów kuchennych. Kup sobie pewną ilość gładkich kartoników, wielkości około 12 x 8 cm, jakie można dostać w większości sklepów z artykułami piśmienniczymi. Weź jedną taką kartę dla każdego pozytywnego słowa i umieść ją zgodnie z początkową literą. Wkrótce będziesz miał archiwum z ponad stoma kartami.

Za każdym razem, gdy się czegoś nowego dowiadujesz albo coś czytasz na temat któregoś ze swych pozytywnych słów, wyjmij odpowiednią kartę i dodaj do niej nowo zdobyte informacje.

Prawdopodobnie niezbyt często będziesz korzystał z tego swojego archiwum, ale samo utrzymywanie go uczyni Cię bardziej czułym na pozytywne myśli.

Potrafię! Zrobię to! Jestem!

W jednej z mych poprzednich książek podałem formułę stosowaną z ogromnym powodzeniem przez być może setki tysięcy pragnących

życiowego sukcesu mężczyzn i kobiet. Formuła ta jest niezwykle prostą — ale i skuteczną — metodą reedukacji naszego Twórczego Umysłu, tak by stało się dlań naturalne myślenie pozytywne i konstruktywne.

Przez cały tydzień mów sobie tak często, jak Ci się to przypomni: „MOGĘ odnieść sukces!”. Powiedz to przed zaśnięciem, od razu, kiedy się rano obudzisz, oraz wielokrotnie w ciągu dnia.

Dzięki temu ustalisz w Twojej psychice fakt, że MOŻESZ odnieść sukces. Zgodzisz się chyba, że zanim będziesz wiedział, że możesz go odnieść, nie ma większego sensu próbować. Wyryj więc tę myśl w swym umyśle, nawet jeśli z początku w to nie wierzysz. Po krótkim czasie będziesz cieszył się myślą, że sukces może stać się i Twoim udziałem.

Jednak wiedza o tym, że MOŻESZ odnieść sukces, nie wystarcza. Każdy z nas wie o sporej ilości rzeczy, które może zrobić, ale jeśli czegoś naprawdę z nimi nie zrobimy, to ta teoretyczna wiedza niewiele da nam pożytku.

Tutaj dochodzimy do drugiego zdania tej formuły. A więc przez następny pełny tydzień (albo dłużej, jeśli masz ochotę), kiedy tylko sobie o tym przypomnisz, powtarzaj sobie: „ODNIOSEĆ sukces!”. Uczynź to wiele razy w ciągu dnia, od wczesnego ranka do chwili, gdy udajesz się na spoczynek.

W Twym psychicznym rezerwuarze siły nastąpi w wyniku tego ogromna zmiana. Zaczyniesz odczuwać przyjemny niepokój. Zaczyniesz pragnąć przetestować swoją nową potęgę. Jeśli na przykład od dawna marzyłeś o własnym biznesie, zaczniesz się do niego przygotowywać. Jeśli nie masz żadnych pieniędzy — nieważne. Twój Twórczy Umysł poprowadzi Cię w taki sposób, że znajdziesz sposób ich zdobycia.

Jednak to jeszcze nie koniec tych psychicznych ćwiczeń. Przez co najmniej tydzień mów sobie: „JESTEM człowiekiem sukcesu!”. Uczyń to wiele razy w ciągu dnia, od wczesnego ranka do chwili, gdy udajesz się na spoczynek.

To twierdzenie może się wydawać nieco przedwczesne, ale takim nie jest. Jeśli masz pieniądze w banku, ale żadnych w kieszeni, to wiesz przecież, że bez wysiłku możesz wypisać czek i uzyskać pieniądze.

Jeśli posiadasz świadomość sukcesu i wiesz, że MOŻESZ odnieść sukces oraz że ODNIESIESZ sukces, to masz tym samym spełnienie własnych pragnień.

Wszystkie podane w tym rozdziale stwierdzenia są faktami, które zostały udowodnione i będą jeszcze raz po raz udowodniane w przyszłości.

Mogą się one wydawać zbyt piękne, by były prawdziwe, ale nie poświęcaj tej myśli wiele uwagi. Te same zasady wynoszą innych od przeciętności do przywództwa. Jeśli Ciebie nie, to dlatego, że nie dasz im okazji.

Zanim przejdziesz do następnego rozdziału, zatrzymaj się na chwilę i porozmyślaj o jego treści. Jeśli nie wzbudził w Tobie podniecenia, jeśli nie sprawił, że zapalałeś entuzjazmem, czegoś tu nie doczytałeś i powinieneś od nowa przeczytać część albo całość tego rozdziału.

Choć ja sam stosuję te zasady od wielu lat, samo opowiedzenie o nich wywołuje we mnie za każdym razem ekscytację. Chciałbym, byście wszyscy uzyskali z życia to, co te prawdy czynią dla mnie.

5. Poznawanie Prawdziwego Siebie

Kiedy Sokrates powiedział do swych uczniów: „Poznaj samego siebie”, około roku 400 przed Chrystusem, nie sędzę, by ten wielki mędrzec miał na myśli ich fizyczną istotę. Każda jego wypowiedź była skierowana do intelektu, a więc do umysłu.

Czytałem kiedyś historię, w której autor twierdził, że w każdym z nas są dwie osobne istoty: istota plus i istota minus. Istota plus dostrzega jedynie to, co dobre — zdrowie, siłę, sukces, szczęście itd. Istota minus dostrzega tylko przeciwne — smutek, chorobę, niepowodzenie itd. Ten autor utrzymywał, że w każdej chwili możemy być pod wpływem tylko jednej z tych istot.

Jeśli pozwolimy przejąć kontrolę naszej istocie plus, to będziemy chodzić prosto z wysuniętą naprzód klatką piersiową, uniesioną głową i wyrazem zdecydowania na obliczu. Jeśli pozwolimy sobą kierować istocie minus, będzie oczywiście odwrotnie. Zaczniemy powłóczyć nogami, a nasze pozbawione blasku oczy i opadające kąci warg wyrażać będą rozpacz i brak nadziei.

Nie jestem tak do końca pewien, czy te dwie istoty naprawdę w nas żyją, jednak z całą pewnością wiem, że nasza psychika potrafi działać albo w pozytywnym, albo też w negatywnym kierunku.

Wedle wczesnych psychologów 95 procent ludzi skłania się w swym myśleniu ku negatywności. Skłaniałoby to do przypuszczenia, że ci ludzie są pod wpływem swej negatywnej natury, wskazując też i na to, że ogromna część ludzi jest nieszczęśliwa i nie odnosi sukcesów.

Tytuł tego rozdziału brzmi „Poznanie Prawdziwego Siebie”. Jeśli jesteś jednym z tych 95 procent ludzi, którzy skłaniają się ku negatywności, może Cię specjalnie nie ucieszyć spotkanie z prawdziwym TOBĄ. Jednak zamiast tego żałować, będziesz miał powód do radości, ponieważ dowiesz się, dlaczego jesteś taki, jaki jesteś, i co możesz zrobić, by zmienić tę sytuację.

W poprzednim rozdziale otrzymałeś prosty test, sprawdzający, czy masz skłonności negatywne, czy też pozytywne. Jest to pierwszy — i być może najważniejszy — krok w kierunku poznania prawdziwego Ciebie.

Przykłady, które teraz nastąpią, są przeznaczone dla ludzi o negatywnych skłonnościach. W istocie będą się chyba odnosiły do większości czytelników tej książki, ponieważ w końcu ktoś o pozytywnym nastawieniu by jej nie potrzebował.

Pozwól mi zatem opowiedzieć Ci historię człowieka, który przez całą noc nie spał — i był z tego zadowolony. Nazwijmy go sobie Joseph Benson.

Joe Benson trafił na długą złą passę w swym życiu. Nie miał grosza przy duszy, za to pokaźny stos rachunków do zapłacenia. Sprawa wyglądała poważnie i Joe nie mógł już z powodu swych zmartwień spać.

Pewnej nocy poszedł jak zwykle do łóżka i zaczął rozmyślać o swych licznych wierzycielach oraz o groźbach, jakie od nich stale słyszał, na temat tego, co mu zrobią, jeśli nie spłaci długów.

Wtedy naszała go myśl, która odwróciła bieg wydarzeń. W jednej z mych wcześniejszych książek znalazł on tę samą myśl, którą powtórzyłem i w tej — myśl, że człowiek jest umysłem obdarzonym ciałem, nie zaś ciałem obdarzonym umysłem.

Stwierdzenie to nie znaczyło dla Josepha Bensaona zbyt wiele, kiedy je po raz pierwszy czytał, teraz jednak zdawało się nabierać nowego sensu.

„Jestem umysłem”, pomyślał Joe Benson, „mogę stać się, czymkolwiek zechcę. Wszystko, co muszę uczynić, to zdecydować się, czym chcę być — i tak się stanie”.

Przez całą noc jego umysł konstruktywnie pracował. Myślał o sobie takim, jakim był wtedy. Myślał o innych, na których chciałby się wzorować. Myślał o zmianach, których będzie musiał dokonać w sobie, by móc dokonać tego, czego chciałby dokonać.

„Jaka jest różnica pomiędzy mną a człowiekiem, którego podziwiam — a może także mu zazdroścę?”, zadał sobie pytanie. „Nie myślę o sobie jak o kimś bez kręgosłupa”, myślał, „ale równie dobrze mógłbym spojrzeć prawdzie w oczy i przyznać, że to prawda”.

„Wzdrygam się na myśl o poproszeniu kogokolwiek o jakieś korzystniejsze warunki, które by ulżyły mi w mej nieprzyjemnej sytuacji, ponieważ czuję, że mi odmówią. I tak się też zawsze dzieje”.

„Człowiek czynu ma w sobie siłę. Mówi innym, jaki chciałby z nimi zrobić interes, który przyniósłby korzyści obu stronom. Tamci go słuchają i w większości przypadków robią to, czego on chce”.

„Moje działania są sterowane przez mój umysł. Tamtego człowieka działania są sterowane przez jego umysł. Dlaczego nie mógłbym zmienić mego umysłu tak, by był zgodny z jego umysłem?”.

Słoneczne promienie wczesnego poranka zagładające przez szczeliny w firankach oznajmiały świt nowego dnia.

Joe Benson wstał i zamiast swego zwykłego przegranego wyglądu — wyglądał teraz żywo i energicznie, niczym poszukiwacz cennych kruszców, który właśnie trafił na żyłę złota.

Pani Benson, widząc w swym małżonku taką zmianę, nie śmiała nawet spytać go, co się stało. Nie musiała jednak, ponieważ podczas śniadania została poczęstowana entuzjastyczną historią o tym, jak bezsenna noc zmieniła przyszłość ich obojga.

Joe został w domu przez cały ten dzień — i nie bez powodu. Z kartką i ołówkiem w ręce rozrysowywał swój problem zgodnie z zaleceniami podanymi w jednej z mych wcześniejszych książek. Zdecydował, jaki będzie jego cel. W jego przypadku miało to być wyjście z długów i osiągnięcie dochodów zapewniających sensownie wysoki standard życiowy. Następnie wypisał każdą z przeszkód stojących między nim a jego celem. Potem wytyczył plan działania, który by mu umożliwił przeskoczenie wszystkich tych przeszkód i osiągnięcie celu.

Wieczorem, zanim się położył spać, przemyślał ten swój plan bardzo dokładnie i zdecydował, iż wstanie wcześniej rano, by go wcielić w życie.

Nie znając zasad ujawnianych przeze mnie w tej książce, Joe Benson dosłownie bogacił się, kiedy spał. Poszedł spać z dobrze uformowanym w myślach planem i kiedy jego świadomy umysł spał, jego Twórczy Umysł cierpliwie pracował nad wprowadzeniem sensownego planu Josepha w życie.

Potrzeba by naprawdę wielu stron, by opowiedzieć całą historię Josepha Bensona i napisać o tym, co mu się przydarzyło wskutek tej nieprzespanej nocy. Wystarczy jednak powiedzieć, że obecnie wraz z żoną żyje w pięknej willi ze sporym kawałkiem terenu, mając dochód wystarczający, by za to bez trudności zapłacić.

Czy rozumiesz, dlaczego to wszystko było możliwe? Zmiana nastąpiła, gdy Benson uzmysłowił sobie, iż jest Umysłem obdarzonym Ciałem i że może — po prostu za pomocą zmiany w swym umyśle — stać się, kimkolwiek zechce.

Trzeba ciężiej pracować na niepowodzenie niż na sukces

Pozwól mi zadać pytanie. Czy zmiana w mentalnym nastawieniu Josepha Bensona wymagała ciężkiej pracy i wysiłku? Całkiem odwrotnie! Podszedł do swych problemów twardo i zdecydowanie. Ludzie, z którymi rozmawiał o swych kłopotach, byli pod wrażeniem jego hartu ducha i chcieli mu pomóc, ponieważ wydawał się tego wart. Przed swą przemianą zbliżał się do ludzi z drżeniem rąk i zawodzącym głosem. Bez wyjątku zostawał odrzucony, ponieważ stwarzał wrażenie kogoś, kto nie jest zdolny dotrzymać żadnych obietnic, które mógłby ewentualnie złożyć.

Czy odwrócenie tego trendu wymagało ciężkiej pracy? Wprost przeciwnie! Dawniej Joe wracał do domu z poczuciem beznadziejności, ponieważ wiedział, że czeka go długie użeranie się z wierzycielami.

Od kiedy jego nowa osobowość przejęła stery, do domu wraca radośnie, patrząc na życie w sposób całkiem inny niż poprzednio. I zamiast stale rosnących długów — widzi, jak jego oszczędności i inwestycje rosną.

Nasuwa się jeszcze inne pytanie. Czy Joe zrobił coś, czego Ty byś nie mógł zrobić? Nie! Tak jak on zmienił swą psychikę i zaczął widzieć sam siebie takim, jakim być pragnął, Ty także możesz to zrobić —

i zmiana, jakiej to dokona w Twoim życiu, będzie zupełnie tak samo widowiskowa jak ta, która dokonała się w życiu Josepha Bensona.

Nie byłbym z Tobą całkiem szczery, gdybym twierdził, że taka zmiana Twojego umysłu, jaka dokonała się w umyśle Josepha Bensona, jest tak łatwa, jak — powiedzmy — zmiana decyzji i pójście do kina zamiast pozostania w domu. Tak nie jest, ponieważ inny proces psychiczny jest tu konieczny.

Być może poniższy przykład pomoże Ci to łatwiej zrozumieć. Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek widzieć kogoś wykonującego sztukę magiczną, która wydawała się tak niesamowita, że nie mogłeś sobie nijak wyobrazić, jak w ogóle można to wykonać? Potem tajemnica została Ci ujawniona, powiedziano Ci dokładnie, jak to zrobiono.

Z początku pomyślałeś: „Nie, ja tego nie potrafię!”. Jednak potem przeanalizowałeś otrzymane wyjaśnienia i wykrzyknąłeś: „Teraz rozumiem!”. Kiedy sobie uświadomiłeś, jak prosta była w istocie ta sztuczka, wiedziałeś, że przy pewnej wprawie też potrafiłbyś ją wykonać.

Tak samo wielu ludzi czuje, że są przeznaczeni, by iść przez życie, cierpiąc niedostatek, bez przerwy się poświęcając. Fakt, że ratunek jest na wyciągnięcie ręki i tak prosto można zdobyć wszystko, czego się w życiu pragnie, wydaje im się po prostu cudem. Kiedy ci ludzie czytają książkę taką jak ta, mogą mieć nadzieję na lepsze życie i pragną je osiągnąć, nie pozwalają jednak przeniknąć do swego umysłu myśli, iż obfitość jest łatwa do osiągnięcia.

Oto inny przykład, który ukazuje, jak zmiana mentalnego nastawienia wyciągnęła kogoś z nędzy i pokierowała w stronę Zdrowia, Bogactwa i Szczęścia.

Fred White był całkiem przeciętnym facetem. Zarabiał dość, żeby jakoś przeżyć, ale z pewnością nie był nikim, kogo można by określić jako człowieka sukcesu.

Szef firmy, w której Fred pracował, wydał przyjęcie dla swych pracowników na trawniku swego domu. W tym i dla Freda. Przed końcem przyjęcia wszyscy goście zostali zaproszeni do zwiedzenia naprawdę imponującego domu szefa.

Fred White nigdy nawet nie marzył o takiej wspaniałej posiadłości, wydawała się bowiem absolutnie poza jego zasięgiem. W nocy jednak Fred sporo rozmyślał. Przypomniawszy sobie, jak był zaplanowany salon, którego weneckie okno wychodziło bezpośrednio na spory basen, co dawało efekt, jakby willa stała nad jeziorem.

Wspominał bezcenne obrazy przyozdabiające ściany tego ogromnego pokoju — w większości pejzaże i portrety przodków szefa. Myślał o tym, że jedni ludzie mogą mieć wszystko, inni zaś idą przez życie pozbawieni wszystkiego poza jedynie najniezbędniejszym, sprawiając mu ból.

Nagle zrozumiał wielką prawdę. „Czemu jestem taki nieszczęśliwy?“, pomyślał. „Już teraz mogę cieszyć się praktycznie wszystkim, co ma mój szef. W ciągu godziny mogę dojechać do jeziora, gdzie będę mógł spędzać minuty, godziny albo nawet cały dzień, ciesząc się widokiem znacznie bardziej malowniczym od tego, który mój szef widzi z okna swego salonu”.

„Mogę pojechać za miasto albo w góry i widzieć o wiele więcej piękna niż on na swych płótnach porozwieszanych na ścianach”.

„Mój własny dom nie jest wprawdzie tak wyszukany, ale jem smaczne, pożywne posiłki i śpię w wygodnym łóżku”.

I kiedy Fred White czynił te wszystkie porównania swojej sytuacji z sytuacją człowieka, któremu zazdrościł, zaczął rozumieć, że wcale nie powodziło mu się tak źle. I odnalazł spokój.

Jednak Fred nie popadł w samozadowolenie. Zaczął pracować nad tym, o czym mówię w mojej książce „I Will” („Zrobię to”). Stał się „szczęśliwym niezadowolonym”. Był szczęśliwy z powodu wszystkich dobrych rzeczy, które otrzymał od życia, ale niezadowolony z tego powodu, że był z ich powodu szczęśliwy, kiedy mógł i miał prawo uzyskać więcej dobrych rzeczy.

Zawiść paraliżuje. Zawiść wskazuje na brak wiary we własną zdolność zdobycia tego, czego zazdrościmy, przez co uniemożliwia rozwinięcie inicjatywy prowadzącej do osiągnięcia tego, czego zazdrościmy.

Kiedy Fred White uświadomił sobie, że nawet bez bogactw może się cieszyć tymi samymi dobrami, którymi cieszą się bogacze, uzyskał głębokie poczucie wewnętrznego spokoju. Już nie zazdrościł swemu pracodawcy, a jednocześnie stwierdził, że sam się wewnętrznie rozwija i może zacząć myśleć w kategoriach tego wewnętrznego rozwoju.

Kiedy Fred White zaczął sam siebie postrzegać jako człowieka interesów, jego pracodawca zaczął zwracać na niego większą uwagę oraz awansować go wyżej i wyżej w swojej firmie.

Czy muszę opowiadać dalszy ciąg? Ograniczę się do podania informacji, iż dziś Fred White jest wiceprezesem tej firmy i sam mieszka w naprawdę pięknym domu.

Prawdziwy Ty

Jak już wcześniej powiedziałem, 95 procent ludzi skłania się ku negatywności, a Ty zapewne także do tej grupy należysz. Jednak nawet w negatywnie nastawionych ludziach jest więcej wrodzonej pozytywności niż negatywności. Po prostu taki człowiek pozwala, by jego pozytywne „ja” zostało zagłuszone przez negatywne myśli. Jest jak pomalowany drewniany dom — pod względem objętości jest w nim tysiące razy więcej drewna niż farby, a jednak farba kompletnie przesłania drewno.

Gdybyś wziął kartkę białego papieru, powiedzmy o powierzchni jednej stopy², i umieścił na niej malutki punkt, powiedzmy o powierzchni 1/16 cala³, to choć ten papier jest 36 864 razy większy od tej kropki, Twoje oczy i tak kierowałyby się na nią w znacznie większym stopniu niż na całą tę dużą powierzchnię.

Nieważne, za jak negatywnego sam możesz się uważać, ja i tak sędzę, że w sumie jesteś o wiele bardziej pozytywny niż negatywny. Jednak jeśli nie cieszysz się ze swego życia całkiem tak, jak byś tego pragnął, nie oznacza to, że Los się na Ciebie wziął. Po prostu pozwalasz swojej negatywnej stronie przejąć kontrolę.

Zezwalasz tej negatywnej powłoce, którą się przez lata otoczyłeś, wpływać na swe myślenie, swe działania, swe osiągnięcia.

Wytrenuj się tak, byś się stał pozytywny. Za każdym razem, gdy zauważasz, iż pozwoliłeś sobie na negatywną myśl, przepędź ją myślą pozytywną. Może nie od razu zauważysz rezultaty, ale z pewnością przyjdą. Kiedy umieszczasz ziarno w ziemi, potrzeba wielu dni, zanim cokolwiek pojawi się nad powierzchnią. Jednak jeśli ziarno

² Czyli w przybliżeniu formatu A4.

³ Czyli o średnicy około trzech milimetrów.

jest zdrowe, a Ty podlewasz je i dbasz o nie, wiesz, że z czasem wyrośnie roślina. Kiedy po raz pierwszy zaczynasz świadomie utrzymywać w swej głowie pozytywne myśli, z początku możesz nic interesującego nie dostrzec, ale zachowując cierpliwość, wkrótce stwierdzisz, że Twoja pozytywna osobowość przejmuje kontrolę i ukazuje Ci całkiem nowy sens Twojego życia.

„Jak mogę być pozytywny, kiedy wszyscy dookoła mnie są tak negatywni?”, może spytasz. Co z kolei sprawia, że ja chciałbym Ci zadać pytanie. Gdybyś był na stacji kolejowej i miał do wyboru dwa bilety, z których jeden zawiózłby Cię na jałową pustynię, drugi zaś do cudownego kraju pełnego kwiatów, owoców i wszelkiej radości, który byś wybrał? Odpowiedź jest oczywista.

Masz wybór — możesz być albo negatywny, albo pozytywny. To pierwsze wiedzie Cię do smętnego życia, marnego zdrowia i porażki, to drugie do Zdrowia, Bogactwa i Szczęścia. Które wybierzesz?

Wobec liczby ludzi negatywnych — znacznie przekraczającej liczbę ludzi pozytywnych — logicznym jest wniosek, że wszyscy jesteśmy otoczeni przez znacznie większą liczbę ludzi negatywnych niż pozytywnych.

Jeśli ludzie wokół Ciebie naprawdę są negatywni, to zamiast ich małpować i czynić własne życie koszmarem, pilnuj własnego szczęścia, odmawiając pójscia w ich ślady.

Możesz też, jeśli tak postanowisz, przemienić niektórych z tych negatywnych ludzi w pozytywnych. Oto przykład żony o pozytywnym nastawieniu, która, stosując starannie przemyślaną strategię, zmieniła swego negatywnego męża w entuzjastę pozytywnego myślenia.

„Te wszystkie głodne kawałki o tym, jak myśl rządzi rzeczywistością, doprowadzą cię kiedyś do domu bez klamek” — tak ten człowiek stale powtarzał swej żonie. Kiedy coś się niekorzystnego wydarzyło i żona czyniła uwagę w stylu: „Cóż, na pewno okaże się, że tak jest lepiej”, mówił jej, że „chyba z byka spadła”.

Ta żona mogła zadowolić się przeciętnością, ale nie zgodziła się na to. Znała prawa dotyczące pozytywnego myślenia i wiedziała, że jej mąż sam siebie ogranicza swym negatywnym myśleniem.

Przyszedł jej go głowy pewien pomysł. Któregoś wieczora, kiedy mąż sobie siedział, nic konkretnego nie robiąc, ona pracowicie czytała jedną ze swych wielu książek o osobistym rozwoju.

„Zupełnie nic z tego nie potrafię zrozumieć. Ty jesteś taki mądry, mógłbyś może przeczytać kawałek tego rozdziału i zobaczyć, czy ty coś rozumiesz z tego, co ten autor mówi?”, rzekła, wręczając małżonkowi otwartą książkę.

Pochlebna uwaga żony na temat jego umysłu mile go połechtala, więc podjął wyzwanie. Przeczytał rozdział, o który chodziło, nie po to, by się zgadzać z autorem, tylko po to, by znaleźć tam myślowe luki, dzięki którym zdoła żonie udowodnić, że teorie o przewadze umysłu nad materią to czysty nonsens.

Kiedy jednak czytał, czytany tekst zaczynał nabierać w jego oczach sensu... Wszystko się całkiem logicznie składało w całość. Powoli zaakceptował ideę, iż negatywne myśli wytwarzają negatywne reakcje, zaś myśli pozytywne reakcje pozytywne.

Potem ten mąż pomyślał o własnej pracy. Uświadomił sobie, że nigdy w życiu nie zrobił w swym zawodzie nic choćby o włos ponad to,

czego od niego oczekiwano, i że to, co robił, było akurat ledwo wystarczające, by jakoś szło.

Następnego ranka ten człowiek poszedł do pracy z nowym nastawieniem. Zdecydował, że będzie swoją robotę wykonywał lepiej niż kiedykolwiek dotąd. Zamiast bez przerwy odrywać się od pracy, by opowiadać współpracownikom anegdotki, pracował z zapalem nad tym, co miał do zrobienia, starając się osiągnąć perfekcję. W swym dążeniu do doskonałości dokonał nawet odkrycia — odkrył chytry sposób na to, by zrobić więcej, a do tego lepiej. Ten sposób dałby się nawet zastosować przez innych pracowników tej fabryki, co by uczyli ich wysiłek efektywniejszym.

Co się potem wydarzyło? Naprawdę muszę opowiadać? Jestem pewien, że już wiesz. Wiesz przecież, że ten człowiek uzyskał uznanie w swym miejscu pracy i został za to, co robił, odpowiednio wynagrodzony.

Jeśli teraz spróbujesz tego zmienionego człowieka przekonać o bezsensowności tezy, że „umysł rządzi materią”, wysunie na jej obronę tak potężny argument, że lepszego nie mógłbym w tej książce umieścić.

„Potęga pozytywnego myślenia” (zapożyczając tytuł od wspaniałej książki Normana Vincenta Peale’a) jest od tak dawna ugruntowana, że nikt nie może jej zaprzeczyć. To już nie jest teoria, tylko fakt. I co najważniejsze, fakt, który bardzo łatwo udowodnić.

Istnieją jednak wciąż tacy, którzy się nie zgadzają. Oświadczają: „Próbowałem tego i nie działało”. Wypytując nieco dokładniej tych wątpiących, niezmiennie dowiemy się, że nigdy naprawdę nie próbowali pozytywnego myślenia. Oni zaledwie życzyli sobie sukcesu

i szczęścia, potem zaś, ponieważ ich pragnienie się nie spełniło, zdecydowali, że umysł wcale nie ma władzy nad materią.

Pozwól mi zakończyć ten rozdział zaskakującym stwierdzeniem, że codziennie każdy z nas czyni użytek z zasady „umysł rządzi materią”, niezależnie od tego, czy nam to pomaga, czy też wręcz przeciwnie.

Ktoś, kto utrzymuje sam siebie w stanie depresji poprzez ciągle niepowodzenia, marne zdrowie i ponury nastrój, z pewnością jest pod wpływem zasady „umysł rządzi materią”. Nie pragnie oczywiście tych wszystkich złych rzeczy, ale widzi siebie jako kogoś, kogo one dotyczą, wierząc, iż jest skazany na ich znoszenie.

Jeśli zatem ta sama osoba potrafiłaby sobie zwizualizować — równie mocno — Zdrowie, Bogactwo, Szczęście (nie tyle pragnąć tych rzeczy, co widzieć siebie jako ich posiadacza), czy nie zgodzisz się ze mną, że zostałaby obdarzona Zdrowiem, Bogactwem i Szczęściem?

Czy ten rozdział nie zainspirował Cię, by spojrzeć na życie z takim zachwytem, jak w „Alicji w Krainie Czarów”? Czy Twój wzrok nie zaczyna przenikać mgły niepewności i zwątpienia? Czy nie dostrzegasz zarysów nowego życia, które mogłoby być Twoim życiem?

6. Jesteś tym, kim myślisz, że jesteś!

„Jesteś tym, kim myślisz, że jesteś!”. Choć używałem tego zwrotu niezliczoną ilość razy w mych wykładach i pismach, zastanawiam się, ilu ludzi naprawdę zrozumiało, o co tu chodzi.

Po jednym z mych wykładów na ten temat podeszła do mnie kobieta. „Pan uważa, że ja jestem biedna, ponieważ tego właśnie chcę? Pan myśli, że jestem nieszczęśliwa, bo tego pragnę?”, zapytała mnie z wyrzutem.

Oczywiście nikt nie chce być biedny czy nieszczęśliwy, faktem jednak pozostaje, że jesteśmy tym, kim uważamy, że jesteśmy. Tak ważne jest, byś w pełni pojął znaczenie tego stwierdzenia, że zostanie mu poświęcony cały rozdział. Jeśli przeczytasz go ze zrozumieniem, ujrzysz w lustrze całkiem innego siebie.

„Jestem kompletnie niemuzyczny”, powie Ci ktoś, kto nigdy nie zajmował się muzyką.

„Nie potrafię nic zrobić za pomocą narzędzi”, mówi człowiek, który nigdy nic w tej dziedzinie nie robił.

„Nie mam artystycznych talentów”, „Nie potrafię pisać” — jakże często to słyszymy!

Istnieją także ci, którzy próbują opisywać własne emocje: „Jestem łatwy w obejściu”, powie jeden, podczas gdy inny deklaruje: „Nikt nigdy nie zdoła mi nic narzucić”.

Jesteś tym, kim uważasz, że jesteś! Nasze ciała nie przejawiają talentu czy jego braku.

Jeśli ktoś nie jest muzykalny, to nie dlatego, że istnieje jakaś fizyczna cecha czyniąca człowieka muzykalnym lub wprost przeciwnie.

Jeśli ktoś nie umie się posługiwać narzędziami, to jego ciało nic nie ma z tym wspólnego. To, kim jesteśmy, odzwierciedla mentalny obraz nas samych, który posiadamy.

Zanim ktoś zgłosi jakieś zastrzeżenia, pozwól mi wyjaśnić, że mówiąc o talentach i cechach charakteru, mam na myśli ludzi normalnych. Oczywiście ktoś z tylko jedną nogą nie będzie mógł wygrać biegu — i nieważne, jaki rodzaj mentalnego obrazu samego siebie posiada. Ktoś o zdeformowanych dłoniach nie zostanie znakomitym pianistą. Niewidomy nie zdobędzie sławy wielkiego malarza.

Jaki obraz siebie ma odnoszący sukcesy biznesmen? Czy widzi w sobie marnego biznesmena? Z całą pewnością nie! Osiągnął wyżyny w swojej dziedzinie, ponieważ postrzegał siebie jako człowieka sukcesu.

Kiedy zamówiłem projekt mojego nowego domu, tłumaczyłem architektowi, jakiego typu konstrukcję chcę otrzymać. On chwilę się zastanowił, po czym rzekł: „Sądzę, że wiem, czego pan pragnie”. Czy ten architekt wierzył we własne możliwości? Czy też widział siebie jako marnego architekta? Pytanie jest w istocie durne, ponieważ odpowiedź jest oczywista.

Oto naprawdę znakomita wiadomość! Jeśli jest coś, co zawsze chciałeś robić, ale uważałeś, że nie potrafisz, musisz jedynie zdobyć głębokie przeświadczenie, że potrafisz to robić, i nie będziesz miał z robieniem tej rzeczy trudności.

Eksperymentowałem w moim domu, by przetestować prawdziwość tego twierdzenia.

Moja cudowna żona — dziewczyna, której dedykuję tę książkę — zawsze utrzymywała, że nie ma za grosz artystycznych talentów. Nigdy nawet nie próbowała rysować czy malować, ponieważ pewna była, że nie potrafi.

Rozpocząłem subtelną kampanię mającą na celu przekonanie jej, że całkiem łatwo mogłaby zostać artystką. W dziale odzieżowym chwaliłem ją za jej smak w doborze kolorów — jak znakomicie wszystkie części jej garderoby do siebie pasowały — po czym rzucałem dyskretną sugestię, że byłaby niezłą artystką.

Kiedy robiliśmy fotografie, komplementowałem ją za to, jak zręcznie ustawia wszystkich pozujących, by uzyskać najlepszą równowagę obrazu. Wszystko to oczywiście budowało w niej przekonanie, że posiada artystyczne zdolności.

Moim prezentem dla niej na Gwiazdkę był komplet przyborów do malowania i rysowania. Były tam farby olejne, kolorowe pastele, ołówki o wszystkich możliwych twardościach... Kryły się tam także kawałki płótna, szkicowniki, sztalugi itd. Mogła więc sobie swobodnie wybrać medium, w którym by chciała się realizować.

Jej pierwszą próbą był obraz olejny o wymiarach około 35 x 50 cm, przedstawiający miotane wichrem drzewo cyprysowe w Monterey w Kalifornii. Bez jakiegokolwiek nauki poradziła sobie z tym pierwszym swoim płótnem naprawdę znakomicie.

W naszym domu jest teraz wiele dowodów artystycznych talentów, które moja żona rozwinęła w sobie, gdy zdała sobie sprawę, że artystyczne talenty posiada.

Szef dużej agencji reklamowej opowiada o tym, jak zaczął być identyfikowany z branżą reklamową. Dochodząc do dwudziestki, uważał, że chciałby być inżynierem. Przez całą szkołę średnią przygotowywał się do tej profesji. Posiadał też gramofon i sporą liczbę płyt, które chciał sprzedać. Wybrał nazwiska kilku swoich przyjaciół, którzy mogli być zainteresowani kupnem, i napisał do nich listy, oferując im tę kolekcję. Jeden z nich po otrzymaniu takiego listu kupił gramofon wraz z płytami i w odpowiedzi pochwalił sprzedającego za jego piękny list, zachęcając autora do pójścia w stronę branży reklamowej, ponieważ posiada zdolność przedstawiania ofert w tak przekonujący sposób.

Tak samo jak kamyczek wrzucony do wody powoduje fale docierające do najdalszych krańców zbiornika, ta myśl dotycząca jego własnej przyszłej kariery, wrzucona w psychikę młodego człowieka, rosła i rosła, aż z czasem nie mógł o sobie myśleć inaczej niż jako o kimś zajmującym się reklamą. Innymi słowy — od razu, gdy zaczął zacząć o sobie myśleć jako o człowieku z branży reklamowej, zaczął nim być.

Na spotkaniu pewnego klubu jeden z jego członków został niespodziewanie wywołany, by wygłosić przemówienie — czy może raczej prelekcję, w której miał opowiedzieć o ostatnio odbytej przez siebie podróży. Ten człowiek nigdy publicznie nie przemawiał i czuł się naprawdę nieswojo, musząc to teraz zrobić. Po zakończeniu tego klubowego spotkania jeden z obecnych powiedział mówcy, że powinien się zająć wygłaszaniem publicznych prelekcji, ponieważ jego wystąpienie było tak logiczne i składne. Publiczne przemawianie było dosłownie ostatnią rzeczą, jaka przyszłaby temu człowiekowi do głowy jako ewentualne zajęcie... Do czasu, gdy usłyszał tę sugestię. Zaczął się postrzegać jako ktoś, kto umie publicznie przemawiać, a teraz jest bez przerwy angażowany do wygłaszania przemówień i prelekcji.

Dlaczego jesteś taki, jaki jesteś?

Większość ludzi tak do głębi akceptuje się takimi, jacy są, że niemal wcale nie zastanawiają nad kwestią tego, jak się stali takimi, jacy są.

W ogromnej większości przypadków jesteśmy tacy, jacy jesteśmy, wskutek wpływów z dzieciństwa. Większość lęków, fobii, zahamowań i kompleksów, które niesiemy przez życie, powstała w naszej psychice, gdy byliśmy dziećmi.

Rozważmy na przykład nieśmiałość. Niemal nikt nie staje się nieśmiały jako dorosły. To pewne sugestie, otrzymane przez nas, gdy byliśmy bardzo młodzi, zostały potem wyolbrzymione i teraz je niesiemy przez życie.

Matka może chcieć zaprezentować małą Marysię swoim gościom. Prosi więc Marysię, żeby coś wyrecytowała albo zaśpiewała. Z jakiegoś powodu Marysia się opiera. Wtedy matka, nie zdając sobie sprawy z tego, co robi, stwierdza, że Marysia jest taka nieśmiała.

„Kiedy jest sama, trajkocze jak katarynka, ale w towarzystwie milknie i zamyka się w sobie”, tłumaczy matka.

Takie komentarze, wypowiedziane w obecności dziecka, tworzą świadomość nieśmiałości. Kiedy Marysia dorośnie, będzie stale mówić o własnej nieśmiałości, marząc jednocześnie o tym, by móc się czuć swobodnie w towarzystwie innych, ale przyznając, że nie może, ponieważ jest zbyt nieśmiała. Ci z nas, którzy wiedzą cokolwiek o działaniu psychiki, zdają sobie sprawę z tego, że za każdym razem, gdy Marysia wyraża opinię (albo choćby myśli) o własnej nieśmiałości, pogłębia ją tylko. W wyniku czego ta pani idzie przez

życie, tracąc wiele z jego rozkoszy właśnie z powodu swej nieśmiałości.

To poczucie niepewności, które tak wielu z nas nosi w sobie stale, nie rozwinęło się w życiu dorosłym. Znowu musimy winić za to rodziców, nie wiedzących nic albo prawie nic o psychologii dziecka.

Mały Mareczek bawi się na podwórku i słyszy ostrzeżenie: „Uważaj na spodnie — Bóg jeden wie, kiedy dostaniesz drugą parę!”. Jeśli Mareczek zostawi na talerzu okruszek, usłyszy zaraz, ilu to ludzi na świecie głoduje i marzyłoby o tym okruszku, potem zaś słyszy, że może nadejść czas, gdy on sam zamarzy, że ma ten okruszek dla siebie.

Mareczek idzie potem przez życie, nigdy nie czując się naprawdę bezpieczny. Obawia się zrobić cokolwiek, co by wymagało inicjatywy, ponieważ — jak sądzi — mogłoby mu się nie udać.

Nie chodzi mi o to, że dzieci powinny być wychowywane do rozrzutności i niedbalstwa, ale że mogą być wychowywane bez poczucia, że nędza czyha na nie za każdym rogiem. Stwierdzono, że większość z tych, którym przez całe życie się nie powodzi, ma instynkt porażki, który został tym ludziom wpojony w psychikę, gdy byli jeszcze dziećmi.

Wielu z nas krępuje nabyte w dzieciństwie poczucie, że się w jakiś sposób nie nadajemy. „Odejdź stamtąd, zepsujesz! Zupełnie się nie znasz się na narzędziach”. Dziecko zawsze słyszy o tym, czego nie potrafi robić, rzadko jednak chwali się je za to, co umie. Taki chłopak wyrośnie potem i będzie powtarzał: „Nie radzę sobie z narzędziami”. Nie radzi sobie, ponieważ powiedziano mu bardzo wcześnie w jego życiu — w czasie, gdy był najbardziej podatny na wpływy — że się na narzędziach nie zna. I on w to uwierzył.

Można by dowolnie mnożyć przykłady ukazujące, dlaczego jesteśmy właśnie tacy, jacy jesteśmy. W większości przypadków utrwaliły się w naszych umysłach schematy myślowe, że jesteśmy „tacy właśnie” albo „całkiem nie tacy” — i stąd czerpiemy nasze przekonanie.

Jesteś tym, kim myślisz, że jesteś. Jeśli Twój rodzice mieli dość rozumu, by wpoić Ci przekonanie, że masz w sobie wszystko, czego potrzeba, by zostać odnoszącym sukcesem biznesmenem, będziesz nadal widział siebie jako kogoś takiego, w późniejszych zaś latach będziesz ten zachowany obraz odtwarzał w swym biznesowym życiu.

Czy wyjaśniłem to wszystko dość jasno? Czy rozumiesz już teraz, co oznacza stwierdzenie: „JESTEŚ TYM, KIM MYŚLISZ, ŻE JESTEŚ”? Czy już wiesz, że nieważne, kim byłeś dotychczas — teraz możesz być, kim zechcesz?

Twoja ważna przemiana

Ile czasu zajmie Ci przemienienie się z tego, kim jesteś, w tego, kim pragniesz być? To jest sensowne pytanie i odpowiedź będzie interesująca — a nawet inspirująca.

Twoja transformacja nie będzie natychmiastowa. Po tym, jak uzyskasz świadomość, że możesz robić rzeczy, które zawsze pragnąłeś robić, zaczniesz zdobywać technikę, co nie zajmie Ci wiele czasu.

Jeśli na przykład zawsze marzyłeś, by zostać pisarzem, ale uważałeś, że nie jesteś do tego „stworzony”, możesz spróbować coś napisać, ale wynik tego wysiłku nie będzie najprawdopodobniej bardzo dobry. Każde napisane przez Ciebie zdanie będzie wyrażało Twój brak wiary w siebie. Jednak jeśli stworzysz sobie świadomość, że jesteś dobrym

pisarzem, zauważysz poprawę w tym, co piszesz, dosłownie ze strony na stronę. Nowe pomysły zaczną do Ciebie same przychodzić, zaczniesz świadomie stosować odpowiednie środki ekspresji, będzie Ci też coraz łatwiej znajdować odpowiednie słowa, które w interesujący sposób wyrażą Twe myśli. Słownik, encyklopedia i inna literatura referencyjna staną się Twymi przyjaciółmi.

W sensownie krótkim czasie zaczną do Ciebie przychodzić zamówienia od wydawców pragnących opublikować Twoje prace.

Założmy, że zawsze zazdrościłeś tym, którzy mają własny biznes. Nigdy nie próbowałaś zająć się biznesem, bo się bałeś. Bałeś się, że brakuje Ci zdolności do prowadzenia biznesu i dlatego on upadnie. Założmy jednak, że dokonałeś reedukacji swego Twórczego Umysłu w ten sposób, że teraz widzisz siebie jako kogoś, kto mógłby stworzyć odnoszący sukcesy biznes. Co teraz nastąpi? Kiedy już zdecydujesz, jaki rodzaj biznesu dałby Ci radość, podejmiesz odpowiednie kroki, by taki biznes stworzyć. Zaś sukces, który osiągniesz, zależy wyłącznie od wyrazistości mentalnego obrazu biznesmena, który masz na swój temat. Im silniejszy ten obraz, tym większy odniesiesz sukces.

Oto stwierdzenie, którego znaczenia nie da się po prostu przecenić! Bądź pewien, że nie jest tak, że po prostu chciałbyś tych wszystkich zmian. Jak możesz przeczytać w tyłu moich książkach — „chciałbym” jest negatywne! Kiedy „chciałbyś” czegoś, oznacza to, że się tego nie spodziewasz — inaczej nie miałbyś powodu, by wypowiadać czy myśleć, że tego „chciałbyś”.

Stan, o który nam w tym rozdziale chodzi, to taki, w którym wiesz, iż jesteś dobrym biznesmenem, jesteś dobrym pisarzem, jesteś wspaniałym muzykiem — czy kimkolwiek być pragniesz.

W dalszych rozdziałach otrzymasz dokładnie instrukcje, które pozwolą Ci łatwo — i szybko — zmienić się z tego, kim jesteś, w tego, kim chciałbyś być... kiedy będziesz spać! Dowiesz się, jak wykorzystać swój Twórczy Umysł i jego zdolność rozumowania w celu stworzenia nowego i większego Ciebie... Podczas gdy Twoja świadomość nie ma nic do gadania, ponieważ śpi.

Ostrzeżenie pod adresem rodziców

Ci spośród Was, którzy mają nieletnie dzieci — bądźcie, proszę, uważni z tym, co im mówicie. Świadomie czy nie, kształtujecie ich życie i ich przyszłość, która będzie odpowiadać temu, co im mówiliście, gdy były małe.

„Spędzisz życie w więzieniu albo skończysz na krześle elektrycznym”, mówiła pewna matka do swego syna, gdy ten zrobił coś nie tak. Czy to dziwne, że ten chłopiec zostanie potem przestępcą? Dano mu już przecież reputację, którą należało potwierdzić, jest więc spora szansa, że tak właśnie uczyni.

Kiedy dzieci są naprawdę małe, przyjmują każde słowo ojca i matki jako fakt. Jeśli rodzice mówią dziecku: „Jesteś zły!” — dziecko w to wierzy i oczywiście udowadnia, że to stwierdzenie było prawdziwe.

Nigdy nie określaj dziecka w jakikolwiek inny sposób niż taki, który określa to, czego dla niego pragniesz. Nazywanie go złym, głupim, leniwym, nieśmiałym — lub opisywanie czegokolwiek innego, czego chciałbyś uniknąć — to po prostu zasiewanie w jego Twórczym Umyśle tych rzeczy, które potem będą rosnąć i dojrzewać.

„Nie mogę nazywać dziecka dobrym, kiedy było niedobre”, z oburzeniem wykrzyknie jakaś gniewna matka. Zgoda, to nie jest konieczne, ale istnieją inne sposoby ukarania dziecka niż nazywanie go złym.

„Grzeczni chłopcy tak nie robią”, powie jakiś rodzic. W ten sposób porównuje dziecko z grzecznymi, nie zaś z niegrzecznymi.

„Mając taki bystry rozum, możesz łatwo rozwinąć się, zostać szanowanym liderem i nie musisz harować całe życie”, mówiła pewna inteligentna matka synowi, który miał skłonność do obijania się na studiach.

Kiedy, powiedzmy, kobieta cały dzień ciężko pracuje, do rozpaczki doprowadza ją złe zachowanie jej dzieci i naprawdę sporej samokontroli wymaga powstrzymanie się przed wybuchem. Zdaj sobie jednak, proszę, sprawę z faktu, że wysiłek związany z utrzymaniem dzieci na właściwej drodze to nic w porównaniu ze strapieniami, które będziesz miała, jeśli Twoje dzieci zostaną lumpami czy przestępcami.

Mieć dzieci to największe z możliwych błogosławieństw, a także nasza największa odpowiedzialność. Kiedy dziecko się pojawia, jest w Twoich rękach jak bryłka gliny, którą możesz ukształtować tak, jak tylko zechcesz. To, czym dziecko stanie się za dwadzieścia lat, zależy całkowicie od tego, co w jego umysł włożysz, gdy jest małe.

Niektórzy rodzice winią za złe nawyki swoich dzieci swych sąsiadów. Przeważnie wina leży zupełnie gdzie indziej.

Pewna moi znajomi przeprowadzili się do niezbyt miłej dzielnicy. Mieli oni dwunastoletniego syna, chłopca odróżniającego dobro od zła i zachowującego się przyzwoicie, ponieważ chciał się przyzwoicie zachowywać. Jaki wpływ mieli sąsiedzi na tego chłopca? Należałoby

raczej zapytać, jaki wpływ miał ten chłopiec na swych sąsiadów. Zorganizował lokalny klub i zainteresował miejscowych chłopaków różnymi konstruktywnymi sprawami.

Pamiętaj — łatwiej mieć dobry wpływ niż zły! Istnieje wiele powodów, by być porządnym, nie ma natomiast żadnego, by być świnią.

Wiedza o tym, co mówić swym dzieciom, to tylko część rodzicielskich obowiązków. Muszą oni także uważać na to, co mówią w obecności dzieci.

Pewien ojciec skarżył się, że jego dzieci go nie szanują. Okazało się, że jego żona, kiedy tylko się na niego zezłościła, wyzywała go od „bezwartościowych”, „leni”, „obiboków” itd. Czy nie było więc naturalne, że dzieci straciły szacunek? I oczywiście jeśli ten mąż także zacząłby wyzywać żonę, miałyby to ten sam wpływ na dzieci.

Wulgarny język, nadużywanie alkoholu, kłótnie i bijatyki — wszystko to nie powinno być dla dzieci widoczne, ponieważ z pewnością znacznie się odbijać na ich zachowaniu.

Sprawienie, że Twoje małżeństwo będzie sukcesem, to wykazanie talentów przywódczych w prowadzeniu jednej z najwspanialszych instytucji na ziemi.

Wszystkie te uwagi na temat dzieci zawarte w tym rozdziale mogą się wydawać odejściem od tematu „Jesteś tym, kim myślisz, że jesteś”, jednak tak nie jest.

Jak już wcześniej wyjaśniłem, większość lęków, fobii, kompleksów i zahamowań, które niesiemy z sobą przez życie, została zasiana w naszych umysłach, gdy byliśmy dziećmi.

Jeśli rodzice uczynią zgodny wysiłek, by odgrodzić dzieci od negatywnych wpływów, nowi dorośli będą Zdrowi, Bogaci i Mądrzy, ponieważ będą sami postrzegać siebie jako takich.

Czy mogę coś zasugerować? Ten rozdział jest tak ważny dla wszystkich rodziców, jak i dla wszystkich, którzy spodziewają się zostać rodzicami, że uczyniłbyś ogromną przysługę wszystkim, którzy mogliby z niego skorzystać, pożyczając im tę książkę albo inny jej egzemplarz. W wyniku tej Twojej przemyślanej hojności o wiele więcej ludzi cieszyłoby się szczęśliwszym i bardziej udanym życiem.

Jesteś tym, kim myślisz, że jesteś. Teraz, kiedy już rozumiesz znaczenie tego stwierdzenia, co myślisz o samym sobie? Widzisz w sobie wielkiego przywódcę? Odnoszącego sukcesy biznesmena? Zdolnego i skutecznego pracownika? Dobrego współmałżonka i rodzica?

Czy widzisz siebie jako autora? Malarza? Popularnego wykładowcę? Pamiętaj — nie ma znaczenia, co myślałeś o sobie, zanim zacząłeś czytać ten rozdział. Możesz zmienić całe swe życie — po prostu, w dosłownym sensie, „zmieniając swój umysł”.

Do łóżka idź zawsze z wyraźną myślą o tym, jaki będziesz w przyszłości. Nie masz „chcieć”, żeby się coś zmieniło, lecz ujrzeć siebie jako już zmienionego.

Co byś powiedział na sugestię, byś przeczytał ten rozdział jeszcze raz, zanim zaczniesz czytać następny? Wyryj w swym umyśle prawdę, że jesteś tym, kim myślisz, że jesteś — i od tego momentu już zawsze będziesz miał o sobie dobrą opinię.

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

Więcej praktycznych porad dotyczących bogacenia się podczas snu znajdziesz w pełnej wersji ebooka. Zapoznaj się z opisem na stronie:

<http://bogac-sie.zlotemysli.pl/>

Wykorzystaj siłę swego umysłu
do łatwego i przyjemnego
osiągania wszystkiego, czego zapragniesz!



Poleć znajomemu e-booka
i zarób 50% jego wartości



Kupuj e-booki za punkty,
nie za złotówki

POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

Odrodzenie Feniksa – Nikodem Marszałek



Poznaj sekrety zwykłych ludzi, którzy osiągają niezwykle rezultaty

Bycie zwycięzcą jest nastawieniem, sposobem życia. "[Odrodzenie Feniksa](#)" to naukowe podejście i jednocześnie ćwiczenie jakie powinieneś poznać. Jeżeli rozpoznasz i zaczniesz rozwijać **to co już masz** - zadziwisz innych.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:

<http://feniks.zlotemysli.pl>

"To jest to czego mi było potrzeba. Polecam tego ebooka wszystkim, którzy nie wiedzą jak i co zrobić ze swoim życiem."

Michał Waszczyk, student

Motywacja bez granic – Nikodem Marszałek



Dowiedz się krok po kroku czym jest skuteczna motywacja i w jaki sposób możesz osiągnąć swoje cele

Dlaczego tak wielu ludzi ponosi porażkę na drodze do swego celu? Poddają się, nie potrafią pokonać przeszkód, wewnętrznych oporów. To, czego im brakuje, to motywacja a przede wszystkim umiejętność do motywowania samego siebie, aby odnosić w życiu osobiste sukcesy.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:

<http://motywacja.zlotemysli.pl>

"Rewelacyjna książka, która w prosty i przejrzysty sposób opisuje sposoby motywacji i osiągania sukcesu. Praktyczna wiedza, którą przedstawia autor jest poparta własnymi osiągnięciami..."

Piotr Gibulski, 30 lat, inż. elektronik

Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników

na stronie www.zlotemysli.pl