

IDŹ DO:

- ▶ Spis treści
- ▶ Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- ▶ Katalog online
- ▶ Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- ▶ Zamów informacje o nowościach
- ▶ Zamów cennik

CZYTELNIA:

- ▶ Fragmenty książek online

Do koszyka



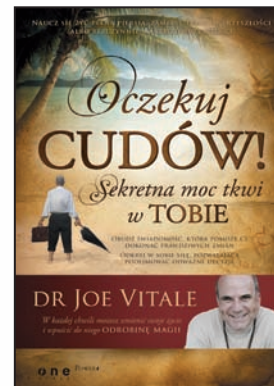
Do przechowalni

Nowość

Promocja

OCZEKUJ CUDÓW! SEKRETNA MOC TKWI W TOBIE

Autor: Joe Vitale
Tłumaczenie: Joanna Sugiero
ISBN: 978-83-246-2255-9
Tytuł oryginału: [Expect Miracles](#)
Format: A5, stron: 184



W każdej chwili możesz zmienić swoje życie i wpuścić do niego odrobinę magii

- Obudź świadomość, która pomoże Ci dokonać prawdziwych zmian
- Odkryj w sobie siłę, pozwalającą podejmować odważne decyzje
- Naucz się żyć pełną piersią, zamiast tkwić w przeszłości albo beczynnie marzyć o przyszłości

Jeżeli boisz się spojrzeć w głąb siebie i otrząsnąć się z ograniczających Cię przekonań, nigdy nie doczekasz się cudów w swoim życiu. Chcesz zrobić coś znaczącego w swoim życiu? Odbić kurs pilotażu, zrzucić kilka kilogramów, założyć firmę, wyjechać na drugi koniec świata, zrealizować wielkie życiowe marzenie? Co Cię powstrzymuje? Boisz się porażki? Powtarzasz sobie, że to niemożliwe? Wydaje Ci się, że znów się nie uda albo że Cię na to nie stać? Te negatywne myśli są skutkiem ograniczających przekonań, które zakorzeniły się w Twoim umyśle. Nawet jeśli mówisz, że chcesz być bogaty, Twoje przekonania uniemożliwiają Ci przyciągnięcie pieniędzy.

Przestań zatem użalać się nad sobą i narzekać, że nic Ci się nie udaje, a nawet jeśli coś wyszło, to i tak pewnie za chwilę legnie w gruzach. Wokół Ciebie cały czas wydarzają się małe cuda. Okazje czekają, by je złapać i wykorzystać. Czas, byś nauczył się zauważać te szanse i zaczął z nich czerpać garściami! Wykonując kolejne kroki opisane w tej książce, dowiesz się, jak zidentyfikować ograniczające przekonania, które tkwią w Twoim umyśle, i pozbyć się ich raz na zawsze. Gdy to zrobisz, otworzysz drzwi, za którymi czekają na Ciebie cuda bogactwa i obfitości.

Zmobilizuj się i dokonaj właściwego wyboru

Spis treści

Wstęp 9

Rozdział 1. Dlaczego rady trenerów nie działają? 15

Rozdział 2. Szukanie drogi do oczyszczenia 37

Rozdział 3. Tworzenie własnej historii 61

Rozdział 4. Przebaczenie jest niezbędne 83

Rozdział 5. Początek przebudzenia 103

Rozdział 6. Postawa wdzięczności 125

Rozdział 7. Co dzień nowy cud 143

Rozdział 8. Poczuj w sobie Boską Moc 165

O autorze 181

Rozdział 1.

Dlaczego rady trenerów nie działają?

Trenerzy dają rady na każdy temat, od zrzucenia zbędnych kilogramów po niezawodne sposoby na zarobienie milionów. Są oni wszędzie — w radiu, telewizji i jako autorzy książek na półkach w księgarniach. Film *The Secret* przyczynił się do powstania ogromnego zapotrzebowania na usługi takich osób; potrzebują ich ludzie, którzy szukają drogi do samorealizacji i spełnienia. Trenerzy w większości znają się na tym, o czym mówią, ponieważ sami przeszli tę drogę. Każdy z nich — Bob Proctor, Tony Robbins, Wayne Dyer, Joe Vitale, a także wielu innych — ma za sobą kilka ciężkich prób i znalazł własną ścieżkę do samodoskonalenia.

To normalne, że gdy znajdziesz odpowiedzi, których szukałeś przez całe życie, chcesz podzielić się swoją wiedzą ze wszystkimi wokół siebie. Ja przeszedłem długą drogę i chętnie pomagam innym w ich życiowej podróży. Ludzie często mówią mi, że wzięli udział w określonych warsztatach albo programie i nadal nie odnoszą sukcesów w życiu. Mówią na przykład: „To wcale nie działa; to tylko szum medialny i nic więcej” albo „Raz dałem się nabrać i kupiłem tę książkę, ale w moim życiu nic się nie zmieniło, więc dlaczego mam ci uwierzyć?”. Często dzieje się tak, że te osoby są przekonane

o braku pozytywnych rezultatów i na tej podstawie wygłaszają ogólną opinię, że w ich przypadku żadna metoda nie zadziała. Automatycznie odrzucają wszystkie pozostałe programy, kwestionując ich wartość i nie wyrażając żadnej chęci do tego, by wypróbować coś innego.

Nieraz słyszę opinie, że programy rozwoju osobistego nie odkrywają niczego nowego — zgadzam się z tym całkowicie. Większość prezentowanych tam mądrości jest znana już od czasów starożytnych. Ludzie od dawien dawna zastanawiali się nad tym, jak udoskonalić swoje życie i gdzie znaleźć odpowiedzi na nurtujące ich pytania. Wspaniałym przykładem człowieka, który poświęcił się poszukiwaniu prawdy, był Sokrates. Pojęcie dowodu sokratejskiego wywodzi się z koncepcji rozkładania problemu na części pierwsze i zadawania licznych pytań, których celem jest odkrycie prawdy. To właśnie na tym są oparte programy rozwoju osobistego — wymagają od uczestników przeprowadzenia wnikliwej introspekcji i zadania sobie wielu niewygodnych pytań. Dlaczego wierzysz w to, w co wierzysz? Skąd wzięły się Twoje przekonania? Co jesteś gotowy zrobić, żeby osiągnąć inne rezultaty? Sokrates docierał do ludzi uznawanych za największych mędrców w Atenach i zadawał im trudne pytania, które zmuszały ich do kwestionowania własnych opinii i przekonań. Nie znosili tego! Czuli się poniżeni, dlatego w końcu znaleźli sposób na to, żeby pozbyć się wielkiego filozofa — skazali go na śmierć.

Ojej, jak się cieszę, że w dzisiejszych czasach nie traktuje się tak trenerów rozwoju osobistego! Sokrates zakończył swój żywot tak nieszczęśliwie dlatego, że ludzie, którym zadawał niewygodne pytania, nie byli zadowoleni z tego, czego dowiadywali się o samych sobie. Byli przyzwyczajeni do istniejącego stanu rzeczy i nie podobało im się to, że ktoś próbuje kwestionować ich przekonania. Dziś postępujemy tak samo. Bierzymy udział w programie, twierdząc,

że chcielibyśmy się zmienić, ale gdy mamy zrobić krok dalej i wziąć odpowiedzialność za własne porażki, denerwujemy się i odmawiamy dalszej współpracy. Dużo łatwiej jest wrócić do tego, co znamy, niż z trudem pokonywać nieznaną drogę pełną wybojów.

Być może zauważyłeś, że poszczególne programy rozwoju osobistego prezentują różne poglądy na to, co należy zrobić, żeby osiągnąć wymarzony cel. A przecież powiedzieliśmy sobie, że wszyscy trenerzy korzystają z wiedzy, która towarzyszy nam już od setek lat. Chodzi jednak o to, że różni ludzie wymagają różnego podejścia. Każdy z nas inaczej przeżywa swoje życie i ma w pamięci inne wspomnienia. Wyznajemy różne poglądy i przekonania, dlatego potrzebujemy innych bodźców.

Jeżeli na przykład udało Ci się zrzucić 35 kilogramów dzięki programowi B, a przedtem brałeś udział w programie A, po którym nie schudłeś ani kilograma, to czy to oznacza, że program A jest nieskuteczny? Wcale nie. Każdy z nas inaczej reaguje na określone wydarzenia. Zaręczam Ci, że 99% sukcesu dowolnego przedsięwzięcia nie ma nic wspólnego z programem, w którym uczestniczysz — wszystko zależy od Ciebie.

Dostrzeżenie prawdy

Żyjemy w świecie krótkich informacji. Ludzie słyszą pięciosekundową wypowiedź i na jej podstawie formułują rozmaite przypuszczenia — niektóre prawdziwe, a inne nie. Szczególnie dotyczy to osób, które szukają wskazówek i pomocy, bo same nie mogą sobie poradzić z jakimś problemem. Słyszą krótkie stwierdzenie i na podstawie tego fragmentu wypowiedzi wymyślają dla siebie rozwiązanie — a potem denerwują się, że nie przyniosło żadnego efektu.

Gdy rozmawiam z ludźmi, często kwestionują oni jedno ze stwierdzeń z filmu *The Secret*. Brzmi ono mniej więcej tak: jeśli czegoś pragniesz, powinieneś wyobrazić sobie, że to posiadasz, a wkrótce tak się stanie. Czy to prawda? Odpowiedź brzmi: i tak, i nie.

W ostatnich kilku latach wiele napisano i powiedziano na temat Prawa Przyciągania. Mówi ono, że jeżeli się na czymś skupisz i skoncentrujesz swoje intencje, zdobędziesz to. A zatem ta część jest prawdziwa. Prawdą jednak jest również to, że wielu z nas ma antyzamiatry, które wyrażają się w formie ograniczających przekonań. To one zakłócają cały proces. Jeżeli mi nie wierzysz, przypomnij sobie swoje ostatnie postanowienia noworoczne. Czy dotrzymujesz ich do dzisiaj, czy raczej trwałeś przy nich przez kilka tygodni, a potem odrzuciłeś je jak parę starych skarpet? Co się stało z zamiarem zrzućcia 10 kilogramów? Czy rzeczywiście udało Ci się schudnąć, czy wciąż nosisz dżinsy w rozmiarze XXL? A co z obietnicą, którą złożyłaś małżonce — że wreszcie spłacisz swoje długi? Czy masz już czyste konto, czy nadal przeklinasz ten nowy komplet drogich opon? Gdyby do osiągnięcia celu wystarczyło zdefiniowanie zamiaru, to miałbyś wszystko, o czym tylko zamarzysz — a jednak tak nie jest. Definiowanie, a następnie zwalczanie antyzamiatarów jest ważnym elementem tego równania.

Czy to oznacza, że gdy wyplenisz antyzamiatry ze swojego umysłu, będziesz mógł spokojnie usiąść na kanapie i czekać, aż Twoje marzenia się spełnią? W żadnym wypadku! Musisz podjąć działanie. Na pewno przydarzą Ci się okazje, które pomogą Ci w realizacji zamiarów, ale jeśli nic nie zrobisz w tym kierunku, nie doczekasz się żadnych efektów. Nigdy nie wiadomo, jak zrealizuje się Twoje marzenie. Wszechświat często obdarza nas darami w zupełnie nieoczekiwany sposób. Możesz sądzić, że Twoim marzeniem jest zarobienie miliona złotych na inwestycji w nieruchomości, ale

to nie oznacza, że zdobędziesz te pieniądze właśnie w ten sposób. Być może, remontując zakupioną nieruchomość, wpadniesz na pomysł napisania książki elektronicznej, która osiągnie duży sukces, albo zostaniesz poproszony o prowadzenie własnego programu telewizyjnego za trzykrotnie wyższe wynagrodzenie od obecnego. Dla wszechświata nie ma żadnych ograniczeń. On po prostu odpowiada na nasze prośby.

Dlatego właśnie zatytułowałem tę książkę *Oczekuj cudów*. Ten tytuł ma przypominać, że stale nakładamy na siebie ograniczenia. Bez względu na to, jak nazwiesz tę wielką potęgę — może to być Bóg, Budda, Allah, wszechświat albo Boska Moc — jest to ogromna siła, nieznająca żadnych ograniczeń i w każdej chwili gotowa obdarzyć Cię obfitością. Jeśli wytyczysz sobie jasne cele i przejdiesz do działania, doświadczysz cudów. Historia, którą za chwilę przytoczę, to świetny przykład tego, co można osiągnąć, gdy wyeliminujemy antyzamiaty i zwalczymy potrzebę wytyczania granic w naszym życiu.

Po raz pierwszy przeczytałam o Prawie Przyciągania w książce elektronicznej Joego, zatytułowanej *Advanced Spiritual Marketing*, choć wtedy nie do końca rozumiałam jeszcze, o co w niej chodzi. Jak mówi powiedzenie, „gdy uczeń będzie gotowy, pojawi się nauczyciel”. Gdy w 2004 roku na rynku pojawiła się książka Joego *Moc przyciągania*, przeczytałam ją. Wtedy już bez cienia wątpliwości zrozumiałam, co muszę zrobić. Wreszcie byłam gotowa na zmianę, która niedługo miała nastąpić w moim życiu.

Postanowiłam zrealizować zamiar kupna domu, o którym marzyłam od pięciu lat. Miałam złą historię kredytową i nie wiedziałam, skąd wziąć pieniądze, dlatego podchodziłam do tego pomysłu nieco sceptycznie. To było w październiku 2004 roku. Wtedy właśnie zaczęłam wprowadzać zasady opisane w książce Joego i już

28 listopada podpisałam umowę kupna domu. 7 grudnia byliśmy po przeprowadzce!

Najdziwniejsze jest to, że w dniu, w którym poprzedni właściciele wyprowadzili się z domu — czyli jakieś pięć lat wcześniej — ogłosiłam, że ten dom należy do mnie. Mimo że nie miałam pojęcia, co mnie czeka, z całym przekonaniem twierdziłam, że dom jest mój. W ciągu tamtych pięciu lat dom został sprzedany trzy razy, ale wszyscy kupcy nie wywiązali się z płatności. Wciąż powtarzałam właścicielom, że dom należy do mnie i że wkrótce go zdobędę. Oczywiście, nie wierzyli mi, ale wiedziałam bez cienia wątpliwości, że dom będzie mój, gdy tylko będę gotowa na tę zmianę w swoim życiu.

Tonya Pruitt

<http://www.vbcfire.com>

Chciałbym, żebyś zwrócił uwagę na kilka aspektów tej historii. Po pierwsze, jest to wspaniały przykład tego, co możemy osiągnąć, gdy naprawdę zaczniemy spodziewać się cudów w swoim życiu. Po drugie, historia ta dowodzi, jak wielki problem stanowią antyzamiary. Dlaczego Tonyi zabrało aż 5 lat dążenie do zakupu domu, mimo że od samego początku twierdziła, że należy on do niej? Bohaterka opowieści sama odpowiedziała na to pytanie — nie była gotowa. Miała złą historię kredytową i nie wiedziała, jak zdobyć pieniądze na kupno domu. Dlatego nic nie robiła w kierunku realizacji swojego marzenia. Dopiero gdy zwalczyła antyzamiary, udało jej się kupić dom — i to w ciągu zaledwie kilku tygodni.

A zatem, co powstrzymuje Cię przed zdobyciem tego, czego pragniesz? Ty sam! Być może twierdzisz, że chciałbyś znaleźć cudowną partnerkę, kupić nowy dom albo zarobić milion dolarów, ALE... No właśnie, zawsze gdzieś jest jakieś „ale”, które stoi na drodze do realizacji Twoich marzeń. Tak naprawdę wcale nie wierzysz,

że możesz mieć to, o czym marzysz — z różnych powodów, od przykrych doświadczeń w przeszłości po zwykły strach. Nie sam powód jest ważny, lecz to, że pozwalasz, aby utrudnił on realizację Twojego celu. Takiego dokonałeś wyboru — pozwalasz, aby antyzamiar powstrzymał Cię przed podjęciem działań — tak samo jak Tonya, która była przekonana, że trudności z otrzymaniem kredytu uniemożliwią jej kupno domu. Jeśli dokonasz innego wyboru, wkroczysz na drogę pełną niezwykłych możliwości, a wszechświat pomoże Ci zdobyć wszystko to, o czym w skrytości serca marzysz.

Inna rada trenerów rozwoju osobistego, o którą często pytają mnie ludzie, to: „Daj sobie z tym spokój”. Chodzi o to, że jeżeli jakiś problem wciąż staje Ci na drodze, powinieneś o nim zapomnieć i wybrać rozwiązanie, które będzie Ci lepiej odpowiadać. Nie zgadzam się z tą koncepcją. Próba tuszowania problemu albo udawanie, że on nie istnieje, to nic więcej jak okłamywanie samego siebie. To samo dotyczy twierdzenia, że zawsze trzeba myśleć pozytywnie. Owszem, pozytywne podejście może działać cuda, ale nie jest rozwiązaniem samym w sobie. Nie zastępuje ono ciężkiej pracy, polegającej na zajrzeniu w głąb siebie i wyeliminowaniu antyzamiarów, którą musisz wykonać, zanim będziesz mógł liczyć na prawdziwe postępy.

Moim zdaniem wypieranie z pamięci traumatycznych przeżyć nie jest żadnym rozwiązaniem. Przeciwnie — należy stawić im czoła, czyli przyznać wprost, że miały miejsce i przyczyniły się do powstania określonych przekonań. W przeciwnym razie będziesz stać w miejscu. Możesz przez jakiś czas oszukiwać sam siebie, ale wcześniej czy później nastąpi sytuacja, która obudzi wspomnienia przykrych wydarzeń z przeszłości. Dlatego musisz zmierzyć się ze swoimi przekonaniem, odkryć, jaka jest ich geneza, a następnie

zaobserwować swoje reakcje i emocje na poszczególne bodźce i świadomie zmienić swoje przekonania.

W każdej koncepcji głoszonej przez trenerów rozwoju osobistego jest ziarno prawdy; dopiero ich błędne interpretacje sprawiają, że słuchacze czują się zdezorientowani. Każdy z nas czerpie inspirację od ludzi, których napotyka na swojej drodze. To są osoby mogące zachęcić nas do samodoskonalenia.

Dlaczego zatem stale zmagasz się z jakimiś problemami? Dlaczego mimo wypróbowania wielu różnych metod wciąż nie osiągasz celów, które sobie wyznaczyłeś? Jednym z powodów takiego stanu rzeczy jest silne pragnienie kontroli. Wszyscy chcemy wierzyć, że kontrolujemy swój maleńki skrawek świata. Ustalamy strefy komfortu, wytyczamy granice i tworzymy procedury, często zupełnie nieświadomie. Budujemy wokół siebie mur, który ma nas chronić, lecz w rzeczywistości ogranicza on nasze możliwości i sabotuje wszelkie próby wydostania się na zewnątrz.

Zawsze uważałem się za pisarza. Gdy byłem młodszy, sądziłem, że aby nim zostać, muszę dużo wycierpieć — i rzeczywiście, moje życie było pełne cierpienia! Wierzyście dręczyli mnie telefonami, mój stary samochód ledwo jeździł, a ja żywiłem się kanapkami z masłem orzechowym. W końcu byłem pisarzem, więc musiałem zmagać się z przeciwnościami losu, prawda? Wcale nie. Sam wymyśliłem sobie teorię, jak musi wyglądać życie pisarza; inaczej mówiąc, sam zdecydowałem, jak będę żył, zamiast w pełni korzystać z możliwości, jakie dawało mi pisanie. Zawsze, gdy miałem szansę odnieść sukces w pisaniu i dzięki temu wydostać się z długów i uporządkować swoje życie, robiłem coś, co sabotowało tę możliwość. Ten antyzamiar był tak silny, że uporanie się z nim i poprawienie mojej sytuacji życiowej zabrało mi naprawdę dużo czasu.

Strach nie jest Twoim sprzymierzeńcem

Dwa z najsilniejszych antyzamiarów, z którymi będziesz musiał stoczyć walkę, to strach przed porażką i strach przed sukcesem. Skutki, które wiążesz z tymi skrajnymi sytuacjami, powodują, że wolisz pozostać w strefie komfortu i zrezygnować z podejmowania jakichkolwiek działań. Boisz się wyjść poza wyznaczone przez siebie bariery, nawet jeśli twierdzisz, że tak nie jest. Kierując się strachem, rezygnujesz z dalszych starań o zrealizowanie swojego celu, a wszystkie postępy, jakich udało Ci się dokonać, idą na marne.

W pierwszych filmach z serii *Gwiezdne wojny* Imperator nie tolerował porażek; klęska oznaczała dla niego wyrok śmierci. Dla niektórych ludzi nieudana próba realizacji wyznaczonego celu jest równoznaczna z psychologiczną śmiercią. To podejście, które moglibyśmy zdefiniować jako „wszystko albo nic”, sprawia, że nie potrafimy dostrzec pozytywnych stron porażki. Tymczasem klęska wcale nie oznacza końca naszych starań. To ważna wskazówka informująca nas o tym, że na chwilę zesłaliśmy z wytyczonego kursu i oddaliliśmy się nieco od realizacji naszego celu. Porażka to naturalny element procesu nauki i edukacji. Wypróbujemy nowe rozwiązanie, a potem oceniamy, czy przyniosło oczekiwany efekt i czy wymaga jakiegoś udoskonalenia. Jeżeli poniesiemy klęskę, powinniśmy spróbować jeszcze raz. Następnym razem będziemy bogatsi o nową wiedzę i doświadczenie. Porażki zdarzają się wszystkim ludziom, a mimo to strach przed tym, co pomyślą o nas inni, jest ogromny. Porażka nie jest naszym wrogiem — to ważna wskazówka, która pomaga nam zdefiniować nowy kierunek działań. Prawdziwym naszym wrogiem jest strach.

Skłonność do tworzenia historii na własny temat to jeden problem; drugim jest negowanie wpływu tych wizji na nasze życie.

Wiele osób wpada w pułapkę, niewłaściwie oceniając ludzi sukcesu i popularnych trenerów rozwoju osobistego. Myślą sobie: „Przećież ten człowiek nie zrozumie mojej sytuacji; nie będzie umiał mi pomóc”. W ten sposób skutecznie zamykają drogę sobie do otrzymania pomocy od tych specjalistów. Nie ma znaczenia, czy osiągnęłaś sukces, czy nie; zawsze możesz nauczyć się czegoś nowego od innych, jeśli tylko im na to pozwolisz.

Prawdopodobnie pamiętasz film Stevena Spielberga *E.T.* Aktorka Dee Wallace, grająca w tym filmie, napisała do mnie list, w którym opowiedziała mi, jak otworzyła się na innych ludzi, dzięki czemu znacząco poprawiła jakość swojego życia.

Po przeczytaniu *Mocy przyciągania* zrozumiałam, że odrzucam ludzi oraz rozmaite szanse, ponieważ kieruję się subiektywnymi ocenami (dotyczącymi wyglądu, wykształcenia, stanowiska itd.). Natychmiast postanowiłam to zmienić i wyraziłam chęć otwarcia się na wszystko. Jeszcze w tym samym tygodniu zostałam poproszona o wzięcie udziału we wspólnym warsztacie internetowym, a także o opracowanie dźwiękowej wersji mojej najnowszej książki *Conscious Creation*. Co więcej, księgowy zaoferował się, że poszuka zagubionych pieniędzy, nie biorąc za to ani centa. Zrozumiałam, na czym polega cud oddania się w ręce wszechświata — musiałam tylko zejść mu z drogi.

Dee Wallace
aktorka, autorka i publicystka
www.officialdeewallace.com

Historia Dee pokazuje, że każdy z nas ma jakieś uprzedzenia do innych ludzi. Wystarczy zrozumieć, że te poglądy nie przynoszą nam niczego dobrego, a następnie odciąć się od nich, aby zacząć doświadczać prawdziwych cudów.

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się pomyśleć: „Świetnie mi idzie rozpoczynanie nowych przedsięwzięć, ale gorzej jest z doprowadzaniem ich do końca”? Czy zdarzyło Ci się utknąć w połowie remontu? A może nie dotrwałeś do końca studiów albo masz w domu stertę niedokończonych książek? To frustrujące, prawda? Bardzo często wymyślamy wymówki, które mają tłumaczyć, dlaczego nie zrobiliśmy tego, co sobie postanowiliśmy. Tymczasem prawdziwy powód zawsze jest taki sam — zabrakło nam odwagi, żeby doprowadzić projekt do końca. Jaki jest sens zaczynania czegoś i niekończenia tego? Tylko marnujemy swój czas i energię. Mimo to co jakiś czas wciąż powtarzamy ten błąd. Dlaczego? Ponieważ, świadomie lub nie, obawiamy się, że odniesiemy sukces, który w jakiś sposób odmieni nasze życie.

Strach przed sukcesem to bardzo powszechne zjawisko; występuje dużo częściej, niż mogłoby się nam wydawać. Obawianie się tego, czego pragniemy, świadczy o swoistym zacofaniu, ale wielu postępuje właśnie tak. Nawet ci, którzy osiągnęli duży sukces, nie raz zaprzepaszczają go i trwonią zdobyte bogactwo, ponieważ pozwalają, żeby pokierował nimi strach.

Strach to niepokój oczekiwania. Możemy to określić słowami: „A co, jeśli?”. W rzeczywistości strach ma takie znaczenie, jakie my sami mu przypiszemy. Jeżeli nie damy mu żadnej pożywki albo nadamy większe znaczenie czemuś innemu, nie będzie on miał dużego wpływu na nasze życie. To właśnie w tym miejscu w grę wchodzi przewidywanie.

Jeśli będziesz spodziewał się cudów w swoim życiu, to przestaniesz przywiązywać się do wizji ostatecznego efektu i pozwolisz na realizację tego oczekiwania przez dowolną osobę lub sytuację. Nie będziesz zakładał, że to, czego pragniesz, może przyjść do Ciebie tylko jedną drogą i mieć tylko jedną, z góry ustaloną formę. Dopiero

wtedy będziesz mógł otworzyć się na wszechświat i na wszystko, co ma Ci do zaoferowania.

Chcę podkreślić jedną rzecz. Tu wcale nie chodzi o jakiś wielki cel mający całkowicie odmienić Twoje życie. Cuda dzieją się codziennie — często są to małe, drobne sytuacje, których nieraz nawet nie dostrzegasz. Pamiętasz, jak pisałeś, gdy byłeś dzieckiem, list do Świętego Mikołaja z prośbą o wymarzony prezent? Głównowałeś, próbując wymyślić największą i najdroższą zabawkę, jaką mogłeś sobie wyobrazić; nie chciałeś zawracać głowy Mikołajowi drobnymi, nieznaczącymi życzeniami. Teraz jest inaczej. To nie są już zwykłe życzenia — to Twoja nowa rzeczywistość. Gdy nauczysz się zwalczać antyzamiary i pozwolisz na to, żeby w Twoim życiu zaczęły dziać się cuda, zaczniesz czerpać liczne korzyści, zarówno duże, jak i małe. Wcale nie musisz czekać rok na efekty; Twój pierwszy cud może zdarzyć się już dzisiaj. Przeczytaj historię Jonathana Lagace’a, która jest tego wspaniałym przykładem.

Mam 20 lat i jestem studentem college’u. Od kilku miesięcy stosuję Prawo Przyciągania i osiągam wspaniałe efekty. Miałem pewne problemy finansowe; gdy dowiedziałem się o Prawie Przyciągania, poszukałem trochę informacji i postanowiłem wypróbować nowe pomysły. Niecały tydzień po tym, jak zmieniłem swój sposób myślenia, zacząłem otrzymywać чеки. Niektórych się spodziewałem — na przykład zwrotu podatku za ubiegły rok od kanadyjskiego rządu. Myślałem, że dostanę 60 dolarów, ale czek opiewał na kwotę 237 dolarów. Od tamtego czasu moje wpływy są większe niż rachunki i bardzo mnie to cieszy! Wciąż dostaję niespodziewane чеки, a moja firma internetowa odnosi coraz większe sukcesy. Z ręką na sercu mogę powiedzieć, że jestem na prostej drodze do mojego wymarzonego życia. Od kiedy zacząłem inaczej myśleć, wszystko zmieniło się na lepsze — firma, życie osobiste, a nawet

ja sam. Dziękuję Ci, Joe, za to, że otworzyłeś mi oczy i przekonałeś mnie, że wszystko jest możliwe, jeżeli tylko w to uwierzę.

Jonathan Lagace

www.lagace-ebooks.com

Nie ma znaczenia, czy masz 20, czy 60 lat; nieważne, czy osiągnąłeś już w życiu sukces, czy dopiero zaczynasz, tak jak Jonathan.

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się, że byłeś świadkiem czyjegoś sukcesu albo ważnego przełomu w jego życiu i pomyślałeś sobie: „Ja nigdy nie mógłbym tego osiągnąć”? Większość z nas zna to uczucie; nawet ludzie sukcesu czasami dochodzą do takich wniosków. Ja sam chciałbym osiągnąć jeszcze wiele rzeczy i czasami muszę pokonać własne antyzamiary lub ograniczające mnie przekonania, zupełnie tak samo jak Ty.

Jak rozpoznać antyzamiar? Wiele z naszych przekonań jest tak głęboko zakorzenionych w naszym umyśle, że bardzo trudno jest je wyodrębnić. Pozwól, że wymienię kilka najpowszechniejszych antyzamiarów; niektóre z nich prawdopodobnie zabrzmią dla Ciebie bardzo znajomo.

Lista typowych antyzamiarów

1. Nie jestem dość dobry.

Z pewnością pamiętasz lekcje WF-u, gdy stałeś na boisku szkolnym i czekałeś, aż ktoś wybierze Cię do swojej drużyny. Bez względu na to, w której kolejności zostałeś wybrany, było Ci przykro, jeśli żaden z kapitanów nie wskazał Cię na samym początku. Ten sam proces powtarzasz również w dorosłym życiu — może on dotyczyć pracy, której nie udało Ci się zdobyć, związku, który się rozpadł, albo informacji od firmy energetycznej, że wkrótce odetną Ci prąd.

Trudno jest być zadowolonym z siebie, gdy doznajesz niepowodzeń, a to uczucie braku satysfakcji coraz głębiej zakorzenia się w Twoim sercu. To właśnie ono często staje Ci na drodze, gdy postanawiasz wreszcie zmienić swoje życie. Podczas gdy ze wszystkich sił starasz się osiągnąć wymarzony cel, cichy głosik stale powtarza Ci, że nie jesteś wystarczająco dobry. To tak, jakbyś jednocześnie trzymał jedną nogę na gazie, a drugą na hamulcu.

2. Nikt mnie nie lubi.

Każdy ma jakieś wady i zawsze znajdzie się ktoś, kto chętnie nam je wytknie w najgorszym momencie. Być może martwisz się, że nie umiesz się ładnie wysławiać lub nie masz doskonałych manier, albo czujesz, że nie pasujesz do towarzystwa, w którym przebywasz. Łatwo jest uznać, że nikt Cię nie lubi, jeżeli nie masz szerokiego grona znajomych. Jednak, podobnie jak wszystkie inne antyzamiatry, ten również działa na zasadzie samospełniającej się przepowiedni. Jeśli uważasz, że nie zasługujesz na przyjaciół, to nie starasz się ich zdobyć — i w efekcie rzeczywiście ich nie masz. Dopiero gdy zrozumiesz, że Twój pogląd nie odzwierciedla rzeczywistości, będziesz mógł podjąć odpowiednie kroki, żeby odwrócić jego skutki.

3. Chcę uniknąć odrzucenia.

To bardzo powszechny antyzamiar, spotykany u ludzi ze wszystkich środowisk społecznych — ucznia, który boi się poprosić nauczyciela o pomoc, pracownika proszącego kolegę o radę i mężczyznę, który chce zaprosić kobietę na randkę. Opiera się on przede wszystkim na strachu. Każdy chce uniknąć odrzucenia, ale strach przed nim jest zazwyczaj dużo większy niż samo odrzucenie. Tylko od Ciebie zależy, czy ten nieracjonalny strach pokrzyżuje Twoje plany.

4. To niemożliwe!

Są rzeczy możliwe i takie, które oceniasz jako możliwe *w Twoim konkretnym przypadku*. Bardzo często jest tak, że te pierwsze nie pokrywają się z drugimi. Nawet jeśli zdajesz sobie sprawę z tego, że cele, które sobie wyznaczyłeś, zostały osiągnięte przez wielu innych ludzi, umieszczasz je w kategorii rzeczy niemożliwych, ponieważ uważasz, że brakuje Ci odpowiednich cech, wiedzy, narzędzi albo środków potrzebnych do ich realizacji. Ten antyzamiar jest ściśle związany z pierwszym, który tu omówiłem — wydaje Ci się, że nie jesteś dość dobry. Dzielisz swoje cele i zadania na dwie kategorie: wykonalne oraz niewykonalne. Robisz to zupełnie automatycznie, na poziomie podświadomości. W efekcie odrzucasz niektóre pomysły, zanim w ogóle je rozważysz.

5. Kłapki na oczach.

Ludzie, którzy przejawiają ten antyzamiar, wierzą, że dla każdego problemu istnieje tylko jedno rozwiązanie, a każde zadanie można wykonać tylko w jeden sposób. Na przykład uważają, że jedyną możliwością zarobienia dużych pieniędzy jest zdobycie dobrego wykształcenia, znalezienie dobrej pracy i mozolne wspinanie się po szczeblach kariery. A przecież wielu małych przedsiębiorców ma całkiem niezłe zarobki. Jeśli w tej chwili cisną Ci się na usta słowa: „Tak, ale...”, to znaczy, że przejawiasz ten antyzamiar i wierzysz, że każdy cel można osiągnąć tylko w jeden, konkretny sposób. W efekcie odcinasz sobie wszystkie pozostałe drogi do realizacji swoich marzeń. Jesteś skłonny przyznać, że inne metody mogą być skuteczne u innych ludzi, ale uparcie twierdzisz, że w Twoim przypadku nie zadziałają.

6. To i tak się nie uda.

Jest to jeden z najbardziej niszczycielskich antyzamiarów; niestety, przejawia go bardzo wielu ludzi. Osoby te widzą wszystko w czarnych barwach; tak jakby próbowały uchronić się w ten sposób od rozczarowań. Są one przekonane, że bez względu na to, co zrobią, i tak poniosą porażkę, dlatego wolą w ogóle nie próbować — a jeżeli już podejmą jakieś działania, to nie starają się w to angażować. Ich zachowanie ma cechy samospełniającej się przepowiedni — ludzie ci ponoszą klęskę nie dlatego, że jest ona nieunikniona, lecz dlatego, że w nią uwierzyli. Czasami, gdy próbujemy czegoś zupełnie nowego, trudno jest pokonać sceptycyzm. Jeśli jednak pozwolimy, żeby ten antyzamiar zakorzenił się w naszym umyśle, będziemy ponosić porażkę za porażką, co tylko umocni nas w błędnym przekonaniu o nieuchronności klęski.

7. Nie jestem nikim wyjątkowym.

Ludzie przejawiający ten antyzamiar są przekonani, że aby odnieść sukces, trzeba mieć szczególne cechy albo talenty, których oni nie posiadają. Uważają się za osoby przeciętne, niemające szans na osiągnięcie czegoś niezwykłego. W ten sposób unikają odpowiedzialności za dokonywanie niewłaściwych wyborów w swoim życiu. Wiadomo przecież, że każdy człowiek jest kowalem swojego losu; jednak osoby przejawiające ten antyzamiar wolą obwiniać kogoś lub coś za swoje niepowodzenia, niż podejmować autonomiczne decyzje, które mogą stanowić o ich sukcesie lub porażce.

Ta krótka lista daje Ci pewien pogląd na to, jak wielkimi przeszkodami mogą być antyzamiary na drodze do realizacji marzeń. W następnym rozdziale omówię techniki zwalczania tych szkodliwych przekonań. Najpierw jednak chciałbym opowiedzieć Ci dwie historie, które pokazują, co można osiągnąć, jeśli pokona się anty-

zamiary i wykorzeni z umysłu ograniczające przekonania. Wtedy naprawę można spodziewać się cudów.

Maria Beale Fletcher opowiada historię, która jest dowodem na to, jak daleko możemy zajść, jeśli sami określimy granice tego, co jest możliwe, i uznamy się za godnych spełnienia naszych marzeń.

Kreowanie cudów przy użyciu metody dr. Joego Vitalego, opisanej w książce *Moc przyciągania*, przypomina mi o zabawie, której nauczyła mnie moja ukochana babka Szkotka, gdy miałam cztery lata. Mawiała ona: „Wyślij dobrą myśl, a inna dobra myśl ją zastąpi. Wyślij złą myśl, a zastąpi ją inna zła myśl. Cała sztuka polega na tym, Mario, żeby ostrożnie formułować myśli, które wysyłamy. Jeśli Twój umysł jest pełen dobrych myśli, które Cię cieszą i sprawiają, że czujesz się szczęśliwa, to na pewno zwyciężysz w tej grze!”

Gdy miałam 9 lat, razem z całą rodziną oglądałam program *What's My Line* w telewizorze sąsiada. W którymś z odcinków Tajemniczym Gościem była piękna, elegancka kobieta z obcym akcentem. Zgadujący — cztery znane osoby, które miały zawiązane oczy — nie potrafili odkryć tożsamości tej kobiety. Była ona znaną aktorką, która występowała w europejskich filmach. Tego dnia postanowiłam, że ja też kiedyś będę sławna i wystąpię w programie *What's My Line* w roli pięknie wystrojonego Tajemniczego Gościa. Następnego dnia po szkole ćwiczyłam swój akcent przed lustrem, gdy nagle do mojego pokoju weszła 8-letnia siostra i zaczęła dopypywać się, co robię. Gdy wyjawiałam jej swój sekret, zapytała mnie, w jakiej dziedzinie chciałabym zaśłynąć. „Nie wiem”, odpowiedziałam. „Wiem tylko, że będę sławna i że gdy zaproszą mnie do programu, muszę umieć odegrać swoją rolę”.

Kiedy chodziłam do liceum, marzyłam, żeby dostać się do nowojorskiej grupy tanecznej Rockettes. Zależało mi na tym tak bardzo, że ukończyłam szkołę w trzy lata. A ponieważ chciałam zdobyć pieniądze na college, posłuchałam rady Jaycess i wzięłam udział w konkursie piękności Miss Asheville. Dwa tygodnie później

rodzice zgłosili mnie na przesłuchanie do Radio City Music Hall Rockettes jako nową Miss Asheville. Niestety, dyrektor taneczny grupy nie zamierzał przeprowadzać żadnego przesłuchania przez najbliższe dwa lata. Jednak był na tyle miły, że zapisał sobie numer telefonu taty i obiecał, że gdy coś się zmieni, to do niego zadzwoni.

Coś się wydarzyło! Jedna z tancerek zachorowała, a ja miałam taką samą figurę jak ona! Sześć tygodni po przyjeździe do Nowego Jorku pomyślnie przeszłam indywidualne przesłuchanie. Dostałam rolę w świątecznym występie Rockettes *Parada drewnianych żołnierzyków*. Po 7 miesiącach wzięłam wolne, żeby uczestniczyć w konkursie piękności Miss Karoliny Północnej. Na przyjęciu pożegnalnym, które urządzono na moją cześć, tancerki z Rockettes wręczyły mi koronę Miss Ameryki 1962 — było to 4 miesiące *przed tym*, jak wzięłam udział w konkursie na najpiękniejszą Amerykankę. Ta chwila była tak doniosła, że zaczęłam udawać, że rzeczywiście jestem Miss Ameryki. Zachowywałam się jak posiadaczka tego tytułu, gdy Bert Parks przedstawił mnie jako Miss Karoliny Północnej, a także później, gdy rywalizowałam o podobny tytuł z innymi dziewczętami.

24 godziny po tym, jak otrzymałam koronę Miss Ameryki 1962, wystąpiłam w programie *What's My Line* jako Tajemniczy Gość. Zanim weszłam na scenę w sukni wieczorowej i nowo zdobytej koronie Miss Ameryki na mojej 19-letniej głowie, opiekunka zapytała mnie, czy jestem zdenerwowana. „Nie”, odpowiedziałam. „Przygotowałam się do tego występu 10 lat temu i jestem gotowa, żeby wejść na scenę”. Opiekunka była kompletnie zaskoczona!

Teraz szybko przejdę do roku 2007 — wtedy to obejrzałam fascynujący film *The Secret*, w którym wystąpił między innymi Joe Vitale. Będąc pod wrażeniem tego filmu, kupiłam i przeczytałam kilka książek dr. Vitalego. Pół roku później wzięłam udział w jego warsztatach *Cuda Online*, prowadzonych przez Lee Follendera. Postanowiłam przejść do działania i ponownie przejąć kontrolę nad własnymi myślami, eliminując złe nawyki, które przez wiele

lat zakorzeniły się w mojej głowie. Postanowiłam, że będę wdzięczna za wszystko, co wydarzyło się w moim życiu — w tym również za przykre i bolesne doświadczenia! Zapragnęłam odzyskać wiarę w siebie i na nowo obudzić w sobie tę odważną 9-letnią dziewczynkę.

Wystarczyło, że zastosowałam metody babci i dr. Joego Vitalego i przestałam przywiązywać wagę do ostatecznych efektów, a w moim życiu zaczęły pojawiać się cuda. Stałam się tym, kim pragnęłam zostać. Stałam się Miss Ameryki. Stałam się tancerką Rockettes i Tajemniczym Gościem. Wykorzystałam stypendium, które otrzymałam za zdobycie tytułu najpiękniejszej Amerykanki, na opłacenie lekcji języka francuskiego oraz filozofii na Uniwersytecie Vanderbilt, a także w Aix-en-Provence, we Francji. Niedawno otworzyłam firmę, w której wykorzystuję swoje dawno zapomniane talenty. Dzięki tej działalności nieco powiększyłam swoje dochody. Cieszę się wolnością i często podróżuję. Lubię wyjeżdżać na narty i chętnie odwiedzam swoich wnuków.

Maria Beale Fletcher
Miss Ameryki 1962

Opowieść Marii bardzo mi się spodobała. Z pewnością polubiłbym jej babcię! Maria zwróciła uwagę na jedną bardzo ciekawą rzecz — nawet jeśli odniosłeś duży sukces w określonej dziedzinie życia, a potem przestałeś korzystać z tych osiągnięć, zawsze możesz wrócić do dawnych pomysłów i zajęć. Nigdy nie jest zbyt wcześnie ani za późno — możesz w dowolnym momencie swojego życia rozpocząć nową działalność albo wrócić do starej, kiedyś wykonywanej.

Pamiętaj, aby tak jak Maria nie przywiązywać wagi do ostatecznych efektów. Nie możesz uparcie obstawać przy jednym, konkretnym sposobie na osiągnięcie wybranego celu. Czasami poczujesz boską inspirację, która pokaże Ci właściwą drogę. Wtedy nie czekaj i korzystaj z okazji! To właśnie przydarzyło się Julie.

Wiele razy i na wiele sposobów próbowałam metody manifestacji; z różnym skutkiem. Często doznawałam niepowodzeń, a nawet gdy udawało mi się osiągnąć to, czego pragnęłam, sam proces realizacji nie sprawiał mi przyjemności. Ze wszystkich sił starałam się, by moje marzenie się spełniło; koncentrowałam się na nim całkowicie. Joe Vitale w swojej książce *Zero ograniczeń* opowiada o czerpaniu inspiracji. Ostatnio doświadczyłam dokładnie czegoś takiego. Co za różnica!

Pracuję w branży budowlanej. Kiedyś z jedną z moich klientek wzięłam udział w programie *Dowiedz się o zielonym budowaniu*, zorganizowanym przez lokalne Stowarzyszenie Budowlańców. Tam dowiedziałyśmy się, że niedługo ma się odbyć Krajowa Konferencja Zielonego Budowania i że planowany jest objazd po okolicznych domach, które powstały w zgodzie z zasadą zielonego budowania. Nie miałam pojęcia, co oznaczało to określenie, ale od razu wiedziałam, że MUSZĘ wziąć w tym udział. Poczulałam ogromną inspirację. Moja klientka również — bardzo chciała, żeby na trasie objazdu znalazł się również jej dom.

Tymczasem wszystko przemawiało za tym, żeby nie brać udziału w tym projekcie. Po pierwsze, moja wiedza na temat zielonego budowania była zerowa. Po drugie, moja klientka mieszkała w małym, stuletnim domu, który zupełnie nie pasował do profilu zielonego domu, kojarzącego się z nowoczesnością. Mimo to postanowiłam posłuchać głosu serca. Efekt? Dom klientki przeszedł gruntowny remont i teraz jest jednym z punktów na trasie objazdu! Przez cały czas los mi sprzyjał — doradzali mi właściwi ludzie, remont przebiegł gładko, a ostateczny efekt był zdumiewający. Mój projekt przyciągnął uwagę lokalnych mediów, które od tamtego czasu są ze mną w stałym kontakcie.

Nie dość, że udało mi się pięknie wyremontować stary dom, to jeszcze wiele się nauczyłam w trakcie całego procesu. Zdobyłam Certyfikat Zielonego Budowlańca. A ponieważ brakuje źródeł, które mówiłyby o tym, jak przebudować stary dom, tak aby speł-

niał standardy zielonego budowania, zaczęłam pisać artykuły na ten temat. Może za jakiś czas wydam książkę, w której podzielę się swoją wiedzą. Nie wiem, dokąd to zmierza, ale jestem przekonana, że tak właśnie powinien wyglądać proces twórczy. My nie musimy nic robić — wszystko dzieje się samo. Wystarczy, że poddamy się inspiracji.

Julie Groth

www.StepByStepConstructionCo.com

Gdyby Julie założyła, że aby odnieść sukces zawodowy, musi budować nowoczesne, modne domy, nigdy nie dostrzegłaby szansy, jaką było dla niej zielone budowanie. Dzięki temu, że posłuchała inspiracji, zdołała przyciągnąć pomoc, której potrzebowała, aby wyremontować dom zgodnie z zasadami zielonego budowania i zdobyć w ten sposób uznanie ludzi z branży.

Być może łatwiej byłoby jej powiedzieć: „Nie, kompletnie nie znam się na zielonym budowaniu; to nie moja działka”. Jednak wówczas straciłaby szansę na opanowanie ciekawej niszy i realizację pasji, która okazała się jej prawdziwym powołaniem.