



Dr Joe Dispenza

# Wymień umysł na lepszy model

Jak przelamać  
złe nawyki



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

**Wymień  
umysł  
na lepszy  
model**



Dr Joe Dispenza

# Wymień umysł na lepszy model

Jak przetamać  
złe nawyki



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Redakcja: Mariusz Warda  
Skład komputerowy: Piotr Pisiak  
Projekt okładki: Piotr Pisiak  
Tłumaczenie: Ryszard Osłizło

Wydanie I  
Białystok 2013  
ISBN 978-83-7377-573-2

BREAKING THE HABIT OF BEING YOURSELF  
Copyright © 2012 by Joe Dispenza  
Originally published in 2012 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013.  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autor książki nie udziela porad medycznych i nie zaleca używania jakiegokolwiek techniki jako formy leczenia fizycznych lub medycznych schorzeń bez bezpośredniej lub pośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autora jest jedynie dostarczenie ogólnych informacji pomocnych w poszukiwaniu emocjonalnego i duchowego dobrego samopoczucia. W przypadku użycia jakichkolwiek informacji znajdujących się w tej książce dla siebie, co jest konstytucyjnym prawem, autor i wydawca nie biorą na siebie odpowiedzialności za działania czytelnika.

**Słuchaj Radia HayHouse na [www.hayouseradio.com](http://www.hayouseradio.com)**



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*Jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND



*Dla Robi...*





# SPIS TREŚCI

<i>Słowo wstępne – dr med. Daniel G. Amen</i> .....	11	
<i>Wprowadzenie. Największym nawykiem, jaki możesz kiedykolwiek przełamać, jest nawyk bycia sobą</i> .....	15	
<b>CZEŚĆ PIERWSZA</b>	<b>Nauka o tobie</b>	
<b>Rozdział pierwszy</b>	Kwantowy ty .....	29
<b>Rozdział drugi</b>	Przekraczanie swego otoczenia .....	63
<b>Rozdział trzeci</b>	Przekraczanie swego ciała .....	77
<b>Rozdział czwarty</b>	Przekraczanie czasu .....	109
<b>Rozdział piąty</b>	Przetwarzanie a tworzenie .....	119
<b>CZEŚĆ DRUGA</b>	<b>Mózg i medytacja</b>	
<b>Rozdział szósty</b>	Trzy mózgi: Od myślenia przez działanie do bycia .....	145
<b>Rozdział siódmy</b>	Luka .....	169
<b>Rozdział ósmy</b>	Medytacja, odczarowanie mistyczości i fale przyszłości .....	197
<b>CZEŚĆ TRZECIA</b>	<b>Krok ku nowemu przeznaczeniu</b>	
<b>Rozdział dziewiąty</b>	Proces medytacyjny: Wprowadzenie i przygotowanie .....	239
<b>Rozdział dziesiąty</b>	Otwórz się na swój stan twórczy ( <i>Tydzień pierwszy</i> ) .....	249
<i>Krok pierwszy</i>	<i>Indukcja</i> .....	250
<b>Rozdział jedenasty</b>	Przytnij nawyk bycia sobą ( <i>Tydzień drugi</i> ) .....	255
<i>Krok drugi</i>	<i>Rozpoznanie</i> .....	255
<i>Krok trzeci</i>	<i>Przyznanie się i deklaracja</i> .....	262
<i>Krok czwarty</i>	<i>Powierzenie się</i> .....	267
<b>Rozdział dwunasty</b>	Zdemontuj swe zapamiętane dawne Ja ( <i>Tydzień trzeci</i> ) .....	275
<i>Krok piąty</i>	<i>Obserwacja i przypominanie</i> .....	275
<i>Krok szósty</i>	<i>Przekierowanie</i> .....	281



<b>Rozdział trzynasty</b>	Stwórz nowy umysł na potrzeby nowej przyszłości ( <i>Tydzień czwarty</i> ) .....	287
<i>Krok siódmy</i>	<i>Tworzenie i trening</i> .....	287
<b>Rozdział czternasty</b>	Demonstracja i przejrzystość: <i>Życie w nowej rzeczywistości</i> .....	305
<i>Postowie. Wniknij we własne Ja</i> .....		315
<i>Aneks A. Indukcja „Części ciała” (Tydzień pierwszy)</i> .....		321
<i>Aneks B. Indukcja „Zalewająca woda” (Tydzień pierwszy)</i> .....		325
<i>Aneks C. Medytacja kierowana: Składanie wszystkiego     w jedną całość (Tygodnie od drugiego do czwartego)</i> .....		327
<i>Podziękowania</i> .....		333
<i>O Autorze</i> .....		335
<i>Przypisy</i> .....		337

## Słowa uznania za *Wymień umysł na lepszy model*:

Dr Joe Dispenza chce umożliwić ci odrzucenie negatywnych przekonań i zastąpienie ich pozytywnymi. Ta inteligentna, pouczająca, praktyczna książka pomoże ci stać się swoim najlepszym, najbardziej wolnym Ja, żebyś mógł – jak ujuje to dr Joe – „zrobić krok w stronę własnego przeznaczenia”.

– Dr med. Judith Orloff,

W książce *Wymień umysł na lepszy model* dr Joe Dispenza zgłębia energetyczne aspekty rzeczywistości przy pomocy solidnego podejścia naukowego i dostarcza czytelnikowi niezbędnych narzędzi, pozwalających wprowadzić istotne pozytywne zmiany w życiu. Każdy, kto przeczyta tę książkę i zastosuje opisane w niej kroki, odniesie korzyść z podjętych wysiłków. Jej nowatorskie treści przekazywane są językiem prostym i zrozumiałym dla każdego, składając się na przystępny przewodnik pozwalający dokonywać dogłębnych i trwałych zmian.

– Dr Rollin McCraty,

dyrektor ds. badań, Ośrodek Badawczy HeartMath

Napisany przez dra Joego Dispenzę zajmujący i niezwykle przystępny podręcznik, który pozwoli ci zreorganizować swoją sieć mentalno-emocjonalną, zawiera proste, choć potężne przesłanie: twoje dzisiejsze myśli decydują o twym jutrzejszym życiu.

– Lynne McTaggart,

autorka bestselleru *Eksperyment Intencjonalny*

*Wymień umysł na lepszy model* to potężna mieszanka najnowszych odkryć nauki i ich praktycznego wykorzystania, przedstawiona w postaci doskonałej recepty przydatnej w codziennym życiu.

Zgodnie z hierarchią wiedzy naukowej, kiedy nowe odkrycia zmieniają to, co wiemy o atomie, to zmienić musi się również to, co wiemy o człowieku i ludzkim mózgu. W czternastu zwięzłych rozdziałach, z których składa się niniejsza książka, dr Joe Dispenza – opierając się na doświadczeniu całego życia – pisze, że subtelne zmiany w sposobie korzystania z mózgu stanowią kwantowy klucz do korzystnych zmian zachodzących w ciele, życiu i związkach. W tym odpowiedzialnym, rzetelnym i praktycznym przewodniku, który warto mieć w zasięgu ręki, dr Joe metodycznie prezentuje łatwe do wykorzystania techniki, dzięki którym każdy ma okazję eksperymentowania z własnym polem kwantowym, aby samodzielnie przekonać się, co sprawdza się najlepiej.

Poczynając od skutecznych ćwiczeń uwydatniających sposób myślenia, który więzi nas w starych przekonaniach, aż po proste czynności wyzwalamy nas z ograniczających przekonań, niniejsza książka stanowi podręcznik udane-

go życia, który chcielibyśmy otrzymać już w pierwszej klasie. Jeśli zawsze wiedziałeś, że jesteś czymś więcej, niż dowiedziałeś się z podręcznika biologii, ale odstrasza cię techniczny język nauki, to właśnie znalazłeś znakomitą książkę, na którą czekałeś!

– **Gregg Braden,**

autor bestsellerów z listy New York Times'a: *Głęboka prawda* i *Boska matryca*

Jako półemerytowany psycholog, od lat zajmujący się wieloma z tych kwestii, muszę przyznać, że [ta książka] prawdopodobnie zmieni przekonania, które od dawna pokutują w psychologii. Wnioski dra Joego Dispenzy znajdują potwierdzenie w neuronauce, stanowią wyzwanie dla dotychczasowego pojmowania tego, za kogo się uważamy i tego, co naszym zdaniem jest w ogóle możliwe. Książka błyskotliwa i inspirująca.

– **Dr Allan Botkin,**  
psycholog kliniczny

Znajdujemy się w samym środku niebywałej nowej ery rozwoju osobistego, w której powstała efektywna pętla sprzężenia zwrotnego między najnowszymi odkryciami neuronauki i starożytnymi praktykami medytacyjnymi. Nowa książka dra Joego Dispenzy po mistrzowsku, a jednocześnie przystępnie wyjaśnia „trudne zagadnienia” dotyczące funkcjonowania naszego mózgu i ciała. Następnie wykorzystuje je praktycznie w czterotygodniowym programie gruntownej przemiany osobistej, wskazując, w jaki sposób możemy skorzystać ze strukturalnego programu medytacji, aby świadomie przekształcić sieć neuronową, ukierunkowując ją na kreatywność i radość.

– **Dr Dawson Church,**

Dr Joe Dispenza daje nam podręcznik, który uczy, jak stać się boskim stwórcą! Sprawia, że nauka o mózgu nabiera wymiaru praktycznego; pokazuje nam, jak wyzwolić się ze szponów własnych emocji i wieść życie w szczęściu, zdrowiu i obfitości, a także, jak w końcu wyśnić swoją rzeczywistość. Czekalem na tę książkę od dawna!

– **Dr Alberto Villoldo,**  
autor bestselleru *Aktywuj pełną moc mózgu*



## Słowo wstępne

Twój mózg ma swój udział we wszystkim, co robisz, łącznie z myśleniem, czuciem, działaniem i relacjami z innymi ludźmi. To narząd osobowości, charakteru, inteligencji i każdej podejmowanej przez siebie decyzji. Dwadzieścia lat pracy polegającej na obrazowaniu dziesiątek tysięcy mózgów pacjentów z całego świata przekonało mnie, że kiedy mózg jest sprawny, *człowiek* jest sprawny, a kiedy z mózgiem jest coś nie w porządku, to najprawdopodobniej również w życiu człowieka coś będzie nie w porządku.

Mając zdrowszy mózg, jesteś szczęśliwszy, fizycznie zdrowszy, zdolniejszy i mądrzejszy, a także podejmujesz lepsze decyzje, dzięki którym odnosisz większe sukcesy i żyjesz dłużej. Kiedy mózg z jakiegoś powodu nie jest zdrowy – na przykład wskutek urazu głowy albo traumy emocjonalnej z przeszłości – ludzie są smutniejsi, bardziej chorzy, biedniejsi, mniej mądrzy, a także odnoszą mniej sukcesów.

Na przykład ja dorastałem razem ze starszym bratem, który nieustannie mną pomiatał. Ciągłe odczuwane napięcie i lęk wzmagały we mnie niepokój, prowadziły do powstawania wzorców myślowych przenikniętych bojaźnią i kazały utrzymywać stan wiecznej czujności, bo nigdy nie wiedziałem, kiedy może zdarzyć się coś złego. Ten strach stał się przyczyną długotrwałej nadczynności w mózgowych ośrodkach lęku, z którą udało mi się poradzić sobie dopiero w późniejszym życiu.

Dzięki książce *Wymień umysł na lepszy model* mój kolega, dr Joe Dispenza pomoże ci zoptymalizować zarówno „sprzęt” [hardware], jak i „oprogramowanie” [software] twego mózgu, abyś mógł osiągnąć nowy stan umysłu. Książka ta opiera się na mocnych podstawach naukowych, a jej autor przekazuje swą wiedzę życzliwie i mądrze, podobnie jak w nagrodzonym filmie *What the BLEEP Do We Know!?* [Co my u diaska wiemy!?!] i w swej pierwszej książce *Evolve Your Brain* [Rozwijaj swój mózg].

Mimo że porównuję mózg do komputera, na który składa się zarówno sprzęt, jak i oprogramowanie, to jednak sprzęt (rzeczywiste fizyczne funkcjonowanie mózgu) nie jest oddzielony od oprogramowania, czyli ciągłego programowania i przekształcania, które trwa przez całe nasze życie. Wywierają na siebie nawzajem zasadniczy wpływ.

Większość z nas przeżyła kiedyś jakąś traumę i teraz każdego dnia zмага się z pozostałymi po niej bliznami. Oczyszczenie się z tych doświadczeń, które stały się częścią struktury mózgu, może wyrzucić na nas niezwykle uzdrawiające skutki. Oczywiście rozwinięcie zdrowych dla mózgu nawyków, takich jak właściwa dieta, ćwiczenia fizyczne i określone substancje odżywcze, są nieodzowne dla dobrego funkcjonowania mózgu. Ale oprócz tego, w każdej chwili twoje myśli wywierają na mózg potężny uzdrawiający efekt – albo też działają na twoją szkodę. To samo odnosi się do minionych doświadczeń, które mogą zostać zakodowane w mózgu.

Badanie, jakie prowadzimy w Amen Clinics, nosi nazwę „obrazowanie mózgu metodą SPECT”. SPECT (ang. *single photon emission computed tomography* – tomografia emisyjna pojedynczego fotonu) to metoda badawcza z dziedziny medycyny nuklearnej polegająca na pomiarze przepływu krwi i obserwacji wzorców aktywności mózgu. Różni się ona od tomografii komputerowej i obrazowania metodą rezonansu magnetycznego, przy pomocy których bada się anatomię mózgu, ponieważ metodą SPECT bada się sposób funkcjonowania mózgu. Efekty naszej pracy z wykorzystaniem metody SPECT – obecnie ponad siedemdziesiąt tysięcy skanów – są dla nas źródłem bardzo wielu życiowych lekcji na temat mózgu, na przykład:

- urazy mózgu mogą zniszczyć człowiekowi życie,
- alkohol nie jest zdrowy, a skany SPECT często pokazują znaczące uszkodzenia mózgu wywołane alkoholem,

- wiele rutynowo zażywanych leków, takich jak popularne leki przeciwlękowe, wpływa niekorzystnie na mózg,
- choroby, takie jak choroba Alzheimerera zaczynają się rozwijać w mózgu już dziesiątki lat przed wystąpieniem ich pierwszych objawów.

Skany SPECT nauczyły nas również, że jako społeczeństwo musimy traktować mózg z większą miłością i szacunkiem, i że pozwalanie dzieciom na uprawianie sportów kontaktowych, takich jak piłka nożna i hokej, to niezbyt mądry pomysł.

Jedną z najbardziej ekscytujących rzeczy, jakich się nauczyłem, jest to, że ludzie mogą dosłownie zmienić swój mózg i swoje życie, rozwijając i regularnie praktykując zdrowe dla mózgu nawyki, na przykład korygowanie negatywnych przekonań i stosowanie medytacji, takich jak proponowane przez dra Dispenzę.

W jednej z serii opublikowanych przez nas badań praktyka medytacyjna podobna do tych, które zaleca dr Dispenza, pobudziła przyływ krwi do kory przedczołowej, będącej najbardziej ważną częścią ludzkiego mózgu. Po ośmiu tygodniach codziennej medytacji kora przedczołowa w stanie spoczynku była silniejsza, a pamięć badanych osób lepsza. Istnieje tyle sposobów uzdrawiania i optymalizowania mózgu.

Mam nadzieję, że tak jak ja, poczujesz „zazdrość o mózg” i zechcesz poprawić jego funkcjonowanie. Nasza praca związana z obrazowaniem mózgu całkowicie odmieniła moje życie. Krótco po tym, jak zacząłem zamawiać skany SPECT, co miało miejsce w 1991 roku, postanowiłem przyjrzeć się własnemu mózgowi. Miałem wówczas trzydzieści siedem lat. Kiedy ujrzałem jego toksyczny, nierówny wygląd, wiedziałem, że nie jest to zdrowy mózg. Przez całe swoje życie rzadko piłem alkohol, nigdy nie paliłem ani nie zażywałem narkotyków. Dlaczego więc mój mózg wyglądał aż tak źle? Zanim naprawdę zrozumiałem, od czego zależy zdrowie mózgu, miałem wiele złych nawyków. Jadłem dużo fast foodów, piłem dietetyczne napoje gazowane, często sypiałem tylko cztery do pięciu godzin na dobę i nosiłem w sobie niezagojone rany z przeszłości. Nie ćwiczyłem, ciągle czułem się zestresowany i miałem prawie czternaście kilogramów nadwagi. To wszystko wyrządzało mi krzywdę i to niemałą.

Na ostatnim skanie mój mózg wygląda zdrowiej i *znacznie* młodziej niż dwadzieścia lat temu. Dosłownie odmłodził – i takie same

zmiany mogą zajść również w twoim mózgu, kiedy zdecydujesz się zadbać o niego w odpowiedni sposób. Po ujrzeniu pierwszego skanu swojego mózgu, chciałem poprawić jego stan. Tobie zaś może w tym pomóc ta książka.

Mam nadzieję, że jej lektura sprawi ci tyle samo przyjemności, ile dała jej mnie.

– **dr med. Daniel G. Amen,**  
autor *Change Your Brain, Change Your Life*  
[Zmień swój mózg, zmień swoje życie]



## Uzależnienie od bycia kimś

Kiedy uruchomiona jest reakcja stresowa, czy to w odpowiedzi na rzeczywiste, czy wymyślone zagrożenie, organizm zalewa imponująca kaskada substancji chemicznych, dając nam potężny zastrzyk energii, na chwilę „budząc” ciało i pewne części mózgu i każąc poświęcić całą uwagę Wielkiej Trójce. Jest to bardzo uzależniające, ponieważ działa podobnie jak wypicie potrójnego espresso – przez kilka chwil czujemy „kopa”.

Z czasem, nieświadomie uzależniamy się od własnych problemów, przeciwności życiowych albo niezdrowych związków. Utrzymujemy te sytuacje w swoim życiu, żeby swym uzależnieniem zasiląć emocje ukierunkowane na przetrwanie, żeby pamiętać, kim – naszym zdaniem – jesteśmy jako ktoś. Wręcz uwielbiamy ten zastrzyk energii, który zapewniają nam kłopoty!

Co więcej, kojarzymy to emocjonalne odurzenie ze wszystkimi osobami, rzeczami, miejscami i doświadczeniami w świecie zewnętrznym, które znamy. Uzależniamy się od tych elementów również w swoim otoczeniu; uznajemy otoczenie za własną tożsamość.

Jeśli zgadzasz się, że możemy uruchamiać reakcję stresową samą tylko myślą, to zrozumiałe jest, iż możemy poczuć taki sam napływ uzależniających związków chemicznych towarzyszących stresowi, jaki odczulibyśmy, gdyby gonił nas jakiś drapieżnik. W rezultacie, uzależniamy się od własnych myśli; nieświadomie odurza nas adrenalina i bardzo trudno przychodzi nam zmiana sposobu myślenia. Wykroczenie myślą poza to, co dyktują nam uczucia, czyli myślenie niekonwencjonalne, staje się zbyt niewygodne. Kiedy zaczynamy odmawiać sobie substancji, od której jesteśmy uzależnieni – w tym przypadku są to myśli i uczucia związane z naszym emocjonalnym nałogiem – pojawia się głód, zespół abstynencyjny i głos wewnętrzny, odradzający nam zmianę. I pozostajemy przykuci do znajomej rzeczywistości.

W ten sposób myśli i uczucia – w przeważającej mierze samoo ograniczające – na nowo podłączają nas do wszystkich problemów, warunków, czynników stresogennych i złych wyborów, które wywołały reakcję „walcz lub uciekaj”. Utrzymujemy wszystkie te negatywne bodźce w pobliżu, żebyśmy mogli wywoływać reakcję



stresową, ponieważ uzależnienie wzmacnia wyobrażenie tego, kim jesteśmy, a wszystko to służy jedynie potwierdzeniu własnej tożsamości. Mówiąc wprost, większość z nas uzależniona jest od swych stresogennych problemów i warunków życiowych. Niezależnie od tego, czy mamy złą pracę, czy zły związek, kurczowo trzymamy się swoich kłopotów, ponieważ pomagają nam umacniać poczucie, kim jesteśmy jako ktoś; swoim uzależnieniem zasilamy emocje o niskiej częstotliwości.

Najgorszy jest lęk, że gdyby te problemy zostały rozwiązane, nie wiedzielibyśmy, co myśleć i jak się czuć, a co więcej, skończyłyby się te zastrzyki energii, które sprawiają, że pamiętamy, kim jesteśmy. W przypadku większości z nas, Boże uchron nas przed *nie* byciem kimś. Czyż nie byłoby straszne być „nikim” – nie mieć tożsamości?

## Egoistyczne Ja

Jak widać, to, co uznajemy za swoje Ja, istnieje jedynie w kontekście emocjonalnych powiązań z naszymi myślami i uczuciami, problemami i wszystkimi elementami Wielkiej Trójki. Czy to takie dziwne, że ludziom trudno jest wnikać w głąb siebie, porzucając tę na wpół samodzielnie stworzoną rzeczywistość? Skąd wiedzielibyśmy, kim jesteśmy, gdyby nie nasze otoczenie, ciało i czas? Właśnie dlatego tak bardzo uzależnieni jesteśmy od świata zewnętrznego. Zmysły służą nam tylko do precyzowania i pielęgnowania emocji, co pozwala uzyskać fizjologiczne potwierdzenie własnego uzależnienia. A wszystko po to, żeby poczuć się człowiekiem.

Kiedy reakcja przetrwania jest niewspółmiernie silna w stosunku do tego, co się dzieje w świecie zewnętrznym, wówczas nadmiar hormonów stresu utrzymuje nas w granicach określonych przez nasze Ja. W rezultacie stajemy się przesadnie egoistyczni. Mamy obsesję na punkcie własnego ciała albo określonego aspektu otoczenia i stajemy się niewolnikami czasu. Jesteśmy uwięzieni w tej rzeczywistości i czujemy się bezsilni, nie umiemy się zmienić i przełamać nawyku bycia sobą.

Ten nadmierny ładunek emocji przetrwania zaburza równowagę zdrowego *ego* (czyli tej części naszego Ja, które mamy na myśli, gdy mówimy: „ja”). Kiedy ego jest pod kontrolą, jego zadaniem jest dba-

nie o nasze bezpieczeństwo w świecie zewnętrznym. Dla przykładu, ego pilnuje, byśmy nie zblizali się zbyt blisko do ogniska albo do urwiska. Zrównoważone ego wykazuje naturalny instynkt samozachowawczy. Między własnymi potrzebami i potrzebami innych ludzi panuje zdrowa równowaga, która odnosi się również do ilości uwagi poświęcanej sobie i innym.

Kiedy znajdujemy się w trybie przetrwania w sytuacji kryzysowej, własne Ja powinno mieć pierwszeństwo. Ale gdy substancje chemiczne przez długi czas wytrącają ciało i mózg ze stanu równowagi, ego zaczyna zanadto koncentrować się na przetrwaniu i własne Ja staje się najważniejsze, spychając wszystko inne na dalszy plan – jesteśmy egoistyczni przez cały czas. W rezultacie lubimy sobie dogadzać, stajemy się egocentryczni i zarozumiali, lubimy uważać się nad sobą i żywimy wstręt do siebie. Kiedy ego znajduje się pod wpływem ciągłego stresu, jego priorytetem staje się: „najpierw ja”.

W takich warunkach ego zajmuje się przede wszystkim przewidywaniem każdego wyniku każdej sytuacji, ponieważ zanadto koncentruje się na świecie zewnętrznym i czuje się całkowicie odseparowane od 99,99999 procent rzeczywistości. Tak naprawdę, im bardziej definiujemy rzeczywistość na podstawie swoich zmysłów, tym bardziej staje się ona naszym prawem. A rzeczywistość materialna jako prawo jest całkowitym przeciwieństwem prawa kwantowego. Rzeczywistość jest tam, gdzie kierujemy świadomość. W rezultacie, jeśli uwagę skierujemy na ciało i sferę fizyczną, i jeśli ugrzęźniemy w określonej linii czasu linearnego, właśnie to stanie się naszą rzeczywistością.

Zapomnieć o znajomych ludziach, o posiadanych rzeczach, o problemach, z którymi się zmagamy i o miejscach, do których zmierzamy; stracić poczucie czasu; wykroczyć poza ciało i jego potrzebę podsycaenia swoich przyzwyczajzeń; wyrwać się ze stanu odurzenia emocjonalnie znajomymi doświadczeniami, które potwierdzają naszą tożsamość; nie próbować przewidywać przyszłych warunków ani nie rozpamiętywać wspomnień; wyrzec się samolubnego ego, które zajmuje się tylko własnymi potrzebami; nie uzależniać myśli i marzeń od tego, co czujemy, i łaknąć tego, co nieznanne – oto jak możemy wyzwolić się ze swego obecnego życia.

Skoro myśli mogą wywołać chorobę,  
czy mogą też leczyć?

Pójdźmy o krok dalej. Wyjaśniłem już, że możemy uruchomić reakcję stresową przy pomocy samej myśli. Wspomniałem też o naukowym fakcie, że substancje chemiczne związane ze stresem pociągają za spust genetyczny, wytwarzając bardzo trudne warunki w środowisku pozakomórkowym i w ten sposób wywołując choroby. Rozsądne jest zatem stwierdzenie, że sama myśl może wywołać chorobę. A skoro tak, to czy może nas również uleczyć?

Powiedzmy, że w krótkim okresie ktoś przeżył jakieś doświadczenia, które stały się dla niego źródłem urazy. Wskutek nieświadomych reakcji na te zdarzenia stał się zgorzkniały. Jego komórki zostały zalane substancjami chemicznymi związanymi z tą emocją. W ciągu kilku tygodni ta emocja zmieniła się w nastrój, który trwał miesiącami i stał się usposobieniem, które na przestrzeni lat przekształciło się w cechę osobowości, zwaną zgorzknieniem. Jego ciało zapamiętało tę emocję tak dobrze, że znało ją lepiej niż świadomy umysł, ponieważ człowiek całymi latami trwał w tym cyklu myślenia i odczuwania, odczuwania i myślenia.

W oparciu o to, czego dowiedziałeś się o emocjach, będących chemiczną sygnaturą doświadczenia, czy nie zgodziłbyś się ze stwierdzeniem, że dopóki ten człowiek będzie utrzymywał swoje zgorzknienie, jego ciało będzie reagowało tak, jakby wciąż przeżywało dawne wydarzenia, które zapoczątkowały u niego tę emocję? Co więcej, jeśli reakcja ciała na to chemiczne źródło zgorzknienia zaburzyła funkcje pewnych genów, a wskutek jej utrzymywania się przez długi czas, geny otrzymywały ten sam sygnał, zmuszający je do odpowiadania w taki sam sposób, to czy w ciele mogła rozwinąć się w końcu fizyczna choroba, taka jak rak?

Jeżeli tak, to czy jest możliwe, że kiedy człowiek pozbędzie się z pamięci ciała tej emocji ciągłej urazy – porzucając myśli, które ją wywołały – jego ciało (będące nieświadomym umysłem) uwolni się od tego emocjonalnego zniewolenia? Czy z czasem przestanie też wysyłać genom wciąż te same sygnały?

I wreszcie, powiedzmy, że człowiek ten zaczął myśleć i czuć inaczej niż dotąd, i to w takim stopniu, że stworzył nowy ideał samego siebie, związany z nową osobowością. Czy przechodząc w nowy stan

bytu, mógłby wysłać swoim genom dobroczynne sygnały i zaszczerpić w ciele stan wyższych emocji, jeszcze przed swoim fizycznym wyzdrowieniem? Czy mógłby to zrobić w takim stopniu, że ciało zaczęłoby się zmieniać pod wpływem samej myśli?

To, co pokrótce tu opisałem, przydarzyło się pewnemu uczestnikowi jednego z moich seminariów, który pokonał raka.



Bill miał pięćdziesiąt siedem lat i był dekarzem. Na jego twarzy pojawiła się jakaś zmiana chorobowa, a dermatolog zdiagnozował czerniaka złośliwego. Mimo że Bill poddał się operacji, radioterapii i chemioterapii, rak pojawił się na szyi, potem na boku, a w końcu na łydce. Za każdym razem terapia przebiegała w podobny sposób.

Naturalnie Bill doświadczył chwil, w których zadawał sobie pytanie: „Dlaczego ja?”. Rozumiał, że zbyt długa ekspozycja na słońce należy do czynników ryzyka, ale znał osoby, które w takim samym stopniu były narażone na działanie słońca i nie zachorowały na raka. Miał obsesję na punkcie tej niesprawiedliwości.

Po wyleczeniu raka na lewym boku, Bill zaczął się zastanawiać, czy jego własne myśli, emocje i zachowanie przyczyniły się do powstania choroby. W chwili autorefleksji uświadomił sobie, że na ponad trzydzieści lat ugrzązł w poczuciu urazy, myśląc i czując, że zawsze musi rezygnować z tego, czego pragnie, dla dobra innych.

Na przykład po skończeniu szkoły średniej chciał zostać profesjonalnym muzykiem. Ale kiedy jego ojciec doznał urazu i stał się niezdolny do pracy, Bill musiał podjąć pracę dekarza w rodzinnej firmie. Wciąż na nowo przeżywał to, co czuł, kiedy powiedziano mu, że musi porzucić swoje aspiracje, a w rezultacie jego ciało nadal żyło w przeszłości. Spowodowało to również wytworzenie się pewnego schematu, zgodnie z którym marzenia są odkładane na później. Kiedy tylko coś nie szło po jego myśli – na przykład, gdy załamał się rynek mieszkaniowy tuż po tym, jak Bill powiększył firmę – zawsze znajdował sposób, żeby kogoś lub coś obarczyć za to winą.

Jego ciało tak bardzo zapamiętało ten wzorzec reakcji emocjonalnej w postaci zgorzknienia, że zdominował on osobowość Billa i stał

się jego nieświadomym programem. Jego stan bytu od tak dawna pobudzał te same geny, że w końcu wywoływały one jego chorobę.

Odtąd Bill nie mógł już pozwolić na to, by kontrolowało go jego otoczenie: ludzie, miejsca i wpływy w jego życiu zawsze dyktowały mu, co ma myśleć, czuć i jak się zachowywać. Sądził, że aby zerwać więzy łączące go z jego starym Ja i stworzyć nowe, będzie musiał opuścić znajome otoczenie. Dlatego na dwa tygodnie wycofał się ze swego codziennego życia i zasztył się w Baja w Meksyku.

Pierwsze pięć poranków spędził na rozważaniach o tym, co myślał, kiedy przepełniało go poczucie urazy. Został kwantowym obserwatorem własnych myśli i uczuć; stał się świadomy swego nieświadomego umysłu. Następnie, zwrócił uwagę na swe dotychczasowe nieświadome zachowania i działania. Postanowił skończyć z wszelkimi myślami, zachowaniami i emocjami, którymi wyrażały brak miłości do siebie.

Po pierwszym tygodniu tej czujności, Bill poczuł się wolny, ponieważ wyzwolił swe ciało z emocjonalnego uzależnienia od poczucia urazy. Tłumiąc znajome myśli i uczucia, wpływające na jego zachowanie, w pewnym sensie zakłócił sygnały emocji przetrwania, nie pozwalając ciału stać się tym samym nieświadomym umysłem. Wtedy ciało uwolniło energię, która pozwoliła stworzyć nowe przeznaczenie.

W ciągu następnego tygodnia Bill poczuł się tak podniesiony na duchu, że zaczął myśleć o nowym Ja, jakim chciałby się stać i o tym, jak reagowałby na ludzi, miejsca i wpływy, które dotąd nim rządziły. Na przykład postanowił, że w odpowiedzi na każde pragnienie i potrzebę jego żony lub dzieci on wykaże się życzliwością i hojnością, zamiast wywoływać w nich poczucie, że są mu ciężarem. Krótko mówiąc, skupił się na tym, jak chciał odtąd myśleć, działać i czuć w obliczu sytuacji, które w przeszłości sprawiały mu problem. Tworzył nową osobowość, nowy umysł i nowy stan bytu.

Bill zaczął stosować w praktyce to, co wymyślił na plaży w Baja. Wkrótce po powrocie zauważył, że guz na łydce zmniejszył się. Kiedy po tygodniu odwiedził lekarza, nie miał już raka. I tak już zostało.

Pobudzając mózg w nowy sposób, Bill zmienił się pod względem biologicznym i chemicznym w stosunku do swego poprzedniego Ja. W rezultacie nowe geny otrzymały nowe sygnały, a komórki nowotworowe nie mogły współistnieć z nowym umysłem, nową bioche-

mią ciała i nowym Ja. Kiedyś był więźniem swoich emocji z przeszłości, a obecnie żyje w nowej przyszłości.

## Tworzenie: Życie jako nikt

Pod koniec poprzedniego rozdziału krótko opisałem, jak wygląda życie w trybie tworzenia. Człowiek jest wówczas w pełni zaangażowany i znajduje się w stanie przepływu, tak że otoczenie, ciało i czas wydają się być niematerialne i nie zakłócają świadomych myśli.

Życie w trybie tworzenia to życie jako nikt. Czy zauważyłeś kiedyś, że w ferworze twórczym zapominasz o sobie? Odcinasz się od całego świata. Przestajesz łączyć własną tożsamość z posiadanymi rzeczami, określonymi osobami, które znasz, pewnymi zadaniami do wykonania i różnymi miejscami, w których kiedyś mieszkałeś. Można powiedzieć, że kiedy jesteś pochłonięty tworzeniem czegoś, zapominasz o nawyku bycia *sobą*. Odkładasz na bok swoje samolubne ego.

Wykroczyłeś poza czas i przestrzeń, stając się czystą, niematerialną świadomością. Kiedy nie jesteś już połączony z żadnym ciałem, nie skupiasz się już na ludziach, miejscach i rzeczach w otoczeniu, i znajdujesz się poza czasem linearnym, to wówczas przekraczasz próg pola kwantowego. Nie możesz tego zrobić jako ktoś – możesz to zrobić tylko jako nikt. Musisz zostawić samolubne ego na progu i wejść do sfery świadomości *jako* czysta świadomość. Jak już nadmieniałem w rozdziale pierwszym, aby zmienić swe ciało (poprawić zdrowie), jakieś okoliczności zewnętrzne (takie jak nowa praca albo związek) albo linię czasu (w kierunku możliwej przyszłej rzeczywistości) musisz stać się „nikim” – wyrazem bezcielesności, nicości i bezczasu.

Oto ważna wskazówka: aby zmienić dowolny aspekt swego życia (ciało, otoczenie lub czas), musisz go przekroczyć. Musisz zostawić za sobą Wielką Trójkę, żeby zacząć nad nią panować.

## Płat czołowy: Domena twórczości i zmiany

Kiedy tworzymy, aktywujemy mózgowy ośrodek twórczości – płat czołowy (stanowi część przedomózgowia i obejmuje korę przedczo-

łową). Jest to najmłodsza i ewolucyjnie najbardziej zaawansowana część ludzkiego układu nerwowego, a także najlepiej przystosowująca się część mózgu. Jest twórczym ośrodkiem naszego jestestwa i dyrektorem generalnym mózgu, czyli aparatem decyzyjnym. Płat czołowy odpowiada za naszą uwagę, koncentrację, przytomność umysłu, obserwację i świadomość. Dzięki niej rozważamy możliwości, stanowczo okazujemy intencje, podejmujemy świadome decyzje, kontrolujemy impulsywne i emocjonalne zachowania i uczymy się nowych rzeczy.

Dla uproszczenia można powiedzieć, że płat czołowy pełni trzy zasadnicze funkcje. Wszystkie pojawiają się na scenie, kiedy w trzeciej części tej książki będziesz się uczył i praktykował medytacyjne kroki, których celem będzie przełamanie nawyku bycia sobą.

### *1. Metakognicja: Rozwijanie samoświadomości w celu sfłumienia niepożądaných stanów umysłu i ciała*

Jeśli chcesz stworzyć nowe Ja, najpierw musisz porzucić stare Ja. W tym procesie tworzenia, najważniejszą funkcją płata czołowego jest rozwijanie samoświadomości.

Ponieważ posiadamy zdolności *metakognicyjne* – moc obserwacji własnych myśli i własnego Ja – możemy decydować o tym, kim nie chcemy już *być*: myśleć, działać i czuć. Ta zdolność do samorefleksji pozwala nam na dokonanie autoanalizy i zaplanowanie zmian w zachowaniu, które zaowocują lepszymi i bardziej pożądanymi efektami<sup>20</sup>.

Uwaga podąża za energią. Aby wzmocnić swoje życie mocą uwagi, będziesz musiał przyjrzeć się temu, co już stworzyłeś. W ten właśnie sposób zaczniesz poznawać siebie. Przyglądasz się swoim przekonaniom na temat życia, siebie samego i innych. To twoje przekonania na własny temat sprawiają, że jesteś tym, *czym* jesteś, jesteś tam, *gdzie* jesteś i jesteś tym, *kim* jesteś. Przekonania to te myśli, które świadomie lub nieświadomie uznajesz za prawa rządzące twoim życiem. Czy zdajesz sobie z nich sprawę, czy nie, wpływają na twoją rzeczywistość.

Jeśli więc naprawdę pragniesz nowej osobistej rzeczywistości, zacznij obserwować wszystkie aspekty swej obecnej osobowości. Jako że głównie działają one poza świadomością, jak programy kompu-

terowe działające w tle, będziesz musiał wniknąć w głąb i przyjrzeć się tym elementom, z których dotąd prawdopodobnie nie zdawałeś sobie sprawy. Zważywszy, że osobowość obejmuje sposób myślenia, działania i odczuwania, musisz zwracać uwagę na swe nieświadome myśli, odruchowe zachowania i automatyczne reakcje emocjonalne – obserwuj je, aby stwierdzić, czy są autentyczne i czy nadal chcesz wkładać w nie swoją energię.

Zaznajomienie się z własnymi nieświadomymi stanami umysłu i ciała wymaga udziału woli, intencji i większej przytomności umysłu. Rozwijając przytomność umysłu, rozwinięsz uważność. Rozwijając uważność, rozwinięsz świadomość. Rozwijając świadomość, zaczniesz dostrzegać więcej. Dostrzegając więcej, rozwijasz zdolność do obserwacji siebie samego i innych, a dotyczy to zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych elementów twej rzeczywistości. W rezultacie, im więcej obserwujesz, tym bardziej twój umysł wybudza się ze stanu nieświadomości, stając się bardziej świadomym.

Celem rozwijania samoświadomości jest niedopuszczenie, aby jakaś niechciana myśl, działanie czy emocja docierała do twej świadomości. Dlatego z czasem, dzięki zdolności do świadomego tłumienia tych stanów bytu, będziesz w stanie zaprzestać pobudzania i łączenia starych sieci neuronowych powiązanych ze starą osobowością. Nie odtwarzając już na co dzień tego samego umysłu, przyczynasz mózgowy „sprzęt” związany ze starym Ja. Co więcej, wstrzymując uczucia mające związek z tymi myślami, nie wysyłasz już genom tych samych sygnałów. Przystajesz utwierdzać swoje ciało w przekonaniu, że jest tym samym umysłem. Od tego procesu zaczyna się „wymiana umysłu na lepszy model”.

Coraz lepiej poznając wszystkie aspekty własnego starego Ja, w końcu staniesz się bardziej świadomy. Chodzi o to, aby odcucić się tego, kim kiedyś byłeś, a w ten sposób wyzwolić energię, która posłuży do zbudowania nowego życia, nowej osobowości. *Nie można stworzyć nowej osobistej rzeczywistości, mając tę samą osobowość.* Musisz stać się kimś innym. Metakognicja to twoje pierwsze zadanie w procesie porzucania przeszłości na rzecz stworzenia nowej przyszłości.





STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Dr Joe Dispenza** studiował biochemię na Uniwersytecie Rutgersa. Zdobył również tytuł licencjata w dziedzinie nauk ścisłych, ze szczególnym uwzględnieniem neurobiologii, a także stopień doktora chiropraktyki na Uniwersytecie Życia w Atlancie. Wygłaszał wykłady na sześciu kontynentach, nauczając na temat funkcji ludzkiego mózgu. Więcej na [www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com)

Geny ani wychowanie nie skazują Cię na życie według schematu. Książka ta łączy w sobie fizykę kwantową, neurobiologię, biochemię mózgu, biologię i genetykę, udowadniając, że możesz kreować swoją rzeczywistość według własnego uznania. Dr Dispenza opracował łatwe do wykorzystania techniki, dzięki którym możesz dokonać istotnych zmian w swoim polu kwantowym. Prezentuje również czterotygodniowy program modyfikacji własnego umysłu na taki, który odpowiadałby Twojej wymarzonej przyszłości.

### Lepszy mózg – lepsza przyszłość!

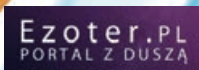
*Napisany przez doktora Dispenzę zajmujący i niezwykle przystępny podręcznik, pozwoli Ci zreorganizować swoją sieć mentalno-emocjonalną. Zawiera proste choć potężne przesłanie: Twoje dzisiejsze myśli decydują o Twoim jutrzejszym życiu.*

**Lynne McTaggart**, autorka bestselleru „Eksperyment intencjonalny”

*Wymień umysł na lepszy model to potężna mieszanka najnowszych odkryć nauki i ich praktycznego wykorzystania, przedstawiona w postaci doskonałej recepty przydatnej w codziennym życiu.*

**Gregg Braden**, autor licznych bestsellerów New York Timesa

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN 978-83-7377-573-2



9 788373 175732