GABRIELLE BERNSTEIN

MOŻESZ CZYNIĆ CUDA

Od drobnych zmian do wielkich sukcesów

BESTSELLER NEW YORK TIMESA

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Możesz Czynić Cuda

GABRIELLE BERNSTEIN

Możesz czynić cuda

Od drobnych zmian do wielkich sukcesów

BESTSELLER NEW YORK TIMESA

STUDIO ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Redakcja: Mariusz Warda
Skład: Tomasz Piłasiewicz
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Mariusz Warda
Korekta: Agnieszka Pietrzak

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-7377-650-0

Tytuł oryginału: "May Cause Miracles: A 40-Day Guidebook of Subtle Shifts for Radical Change and Unlimited Happiness"
Copyright © 2013 by Gabrielle Bernstein
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2014
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.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

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 – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dla mojego narzeczonego, Zacha
Doceniam naszą cudowną podróż

Spis treści

Wprowadzenie 9

Tydzień pierwszy
Uzyskiwanie cudownego umysłu 25

Tydzień drugi
Nowa samopercepcja 61

Tydzień trzeci
Obraz ciała 95

Tydzień czwarty
Związki 135

Tydzień piąty
Zwiększ poczucie własnej wartości,
a zwiększysz wartość tego, co posiadasz 175

Tydzień szósty
Czynienie cudów 213

Konkluzja
Przeżywanie cudownego życia 249

Podziękowania 265

O Autorce 267

Wprowadzenie

Niebo na ziemi jest wyborem, którego musisz dokonać, a nie miejscem, które powinieneś odnaleźć
– WAYNE W. DYER

Zimą 2009 roku nastąpił punkt zwrotny w mojej karierze. W tym czasie starałam się podpisać umowę wydawniczą na moją pierwszą książkę *Add more ~ing to Your Life: A Hip Guide to Happiness*. W tym czasie kryzys paraliżował nas wszystkich. Strach i niepewność były wszechobecne, serwisy informacyjne szerzyły wieści o wciąż zwiększającym się bezrobociu, a niemal każdą gałąź przemysłu dotykał zastój.

Pamiętam, jak siedząc w kuchni mojej mamy, przedstawiałam ojczymowi koncepcję mojej książki. Starał się jak mógł, by mnie wesprzeć, ale strach przed kryzysem był u niego bardzo silny. Odpowiedział: „To świetny pomysł, Gab, ale nie zapominaj, że z ekonomicznego punktu widzenia obecnie jest fatalny okres. Ciężko będzie ci sprzedać książkę". Odpowiedziałam w sposób pewny i niemal mimowolny – słowa po prostu wypłynęły z moich ust. „Dziękuję ci za podzielenie się twoim zdaniem, ale nie mogę się z tobą zgodzić, ponieważ wierzę w cuda". Poczułam, że te słowa wypełniły mnie pewnością siebie i wiarą niezależną od zastoju obecnego w całym zewnętrznym świecie. W tym momencie utwierdzałam się w przekonaniu, że należy pozwolić obawom odejść, a swoje myślenie przestawić na wiarę w cuda.

Trzy miesiące później sprzedałam prawa do książki.

Przez ostatnie siedem lat ciężko pracowałam nad tym, by mój umysł był oczyszczony z jakiegokolwiek strachu. Jednocześnie doskonaliłam umiejętności niezbędne do czynienia cudów. W następstwie poświęcenia się cudom stałam się piewczynią miłości, inspirującą publiczność na całym świecie poprzez prowadzone przeze mnie prelekcje, książki i serwisy społecznościowe. Dzisiaj przeżywam cudowne życie i wypełniam misję mającą na celu umożliwienie innym osobom osiągnięcie tego samego stanu. Poświęcenie cudom doprowadziło mnie do tego cudownego stanu. Będę jednak z tobą szczera. Na początku przestawienie się ze strachu na cuda było trudnym procesem. Brzmi to niezwykle łatwo – kto by nie chciał zamienić strachu na miłość? Ale rzucanie strachu jest jak odstawianie cukru. Obydwa te podstępne składniki kryją się niemal we wszystkim. Gdy już myślisz, że zgubne pragnienie ustąpiło na dobre, ono uderza w najmniej spodziewanym momencie, ukazując, że jeszcze przed tobą sporo pracy. Odrzucanie wzorców opartych na strachu nie jest zajęciem dla dyletantów. Wymaga pracowitości i zobowiązania się do czegoś. Wymaga od ciebie zostania cudotwórcą na pełen etat.

Zawsze zakładam, że szklanka jest do połowy pełna. Jednym z głównych komponentów takiego podejścia do życia jest moja dedykacja dla książki *A Course in Miracles*. Brzmi ona: „Niewytrenowany umysł nie osiągnie niczego". Przez ponad czterdzieści lat *A Course in Miracles*, poradnik metafizycznego samorozwoju opublikowany przez Foundation for Inner Peace, odmienił życie setek tysięcy osób. Przynosi doskonałe rezultaty każdemu, kto po niego sięgnie. U mnie wywołał pełne oczyszczenie umysłu, nie wspominając o gwałtownej poprawie standardu życia. Podczas studiowania tego dzieła nauczyłam się, że do odnalezienia prawdziwego szczęścia konieczne jest wzniesienie się ponad własne obawy. Podczas ćwiczeń nad sobą nauczyłam się rozpoznawać swoje lęki i odnajdywać ich źródła. Dla przykładu, gdy przyjrza-

łam się obawom związanym z jedzeniem, takim jak objadanie się czy obsesyjne rozmyślanie o kolejnym posiłku, okazało się, że są one związane z negatywnymi uczuciami z dzieciństwa, których doświadczyłam przy kuchennym stole. Kiedyś także moja matka się przejadała. Kierowała myśli ku jedzeniu, by ukryć swoją wewnętrzną niepewność. Jej nałogowe przejadanie się wpłynęło na mnie, ponieważ nieświadomie przejęłam jej pełną niepokoju energię, jaką były przepełnione okolice stołu w jadalni. To pozornie drobne doświadczenie wywołało u mnie znaczne niepokoje związane z jedzeniem. Nieświadomie przyjęłam mój własny strach związany z pożywieniem. Straszna myśl, że nigdy nie będę miała dość pokarmu, wywołała wewnętrzny dialog, który zadręczał mnie przy każdym posiłku. Z tego powodu przejadałam się i konsumowałam w zbyt szybkim tempie. Nigdy nie czułam smaku spożywanego jedzenia. Nie można nawet powiedzieć, żebym je lubiła. Żyłam w tym udręczonym cyklu przez wiele lat do momentu, gdy zdecydowałam się przyjrzeć strachowi będącemu przyczyną mojego zachowania. Jak już się na nim skoncentrowałam, uświadomiłam sobie, że bierze się on z fałszywego przekonania, że jedzenia nigdy nie będzie wystarczająco dużo. Przeżyłam dziesięciolecia w strachu przed brakiem pożywienia. Przeniosłam go z dzieciństwa do dorosłego życia i kultywowałam przez wiele długich lat. Tak się dzieje niemal zawsze z ograniczającymi nas przekonaniami. Są jak dym i lustra. Stanowią zręczne mentalne ręce popychające nas w niewłaściwym kierunku. Dzięki mojemu nastawieniu, skoncentrowaniu się na cudach i nieskończonej cierpliwości zostałam doprowadzona do środków, których potrzebowałam do uzdrowienia. Z czasem moje uzależnienie od jedzenia zostało pokonane.

Po tym, jak uświadomiłam sobie, że przejadanie się nie uczyni mnie bezpieczną ani spełnioną, zrozumiałam, że żaden czynnik zewnętrzny mi tego nie zaoferuje. Zrozumiałam, że prawdziwe

szczęście nie bierze się z otrzymywania, lecz dawania. Zaakceptowałam, że prawdziwy spokój i szczęście pochodzą z więzi z miłością. W głębi duszy wszyscy chcemy kochać i być kochani. Kiedy realizujemy swoje zadanie, którym jest kochanie siebie i dzielenie się miłością z innymi, zaczynamy odczuwać prawdziwe szczęście.

Jak tylko udało mi się uczynić z tego przekonania część mojego życia, oczyściłam się ze wszystkich wzorców opartych na strachu. Wszystko zaczęło się zmieniać. Najprzyjemniejszym zaskoczeniem nie były jednak same zmiany, ale sposób, w jaki na nie reagowałam. Zastosowałam sugestie zawarte w *A Course in Miracles*, wskutek czego przebaczyłam sobie przeszłość, uwolniłam przyszłość, a teraźniejszość wypełniłam wiarą i miłością. Dzięki temu doświadczyłam fenomenalnych zmian w życiu.

Teraz pokażę ci, jak możesz zrobić to samo, co ja.

Jak zostać cudotwórcą

Pierwszym krokiem niezbędnym na drodze wybierania miłości zamiast strachu jest zrozumienie własnych lęków. Jako studentka *A Course in Miracles* nauczyłam się dostrzegania myśli, na których bazują późniejsze lęki. Za każdym razem, gdy doznawałam strachu, brałam głęboki oddech, dystansowałam się wobec swoich uczuć i działań oraz analizowałam własne zachowanie. Poprzez obserwowanie swoich obaw uświadamiałam sobie, jak bezpodstawne one są. Dobrym przykładem są początki mojej kariery, kiedy to zajmowałam się public relations. Każdy nowy klient dawał mi możliwość negocjowania mojego miesięcznego honorarium. Problem w tym, że nienawidziłam negocjacji. Sprawiały, że byłam stremowana, a mój wewnętrzny spokój momentalnie uciekał. Gdy uświadomiłam sobie istnienie tego strachu, zdałam sobie również sprawę z jego podłoża. Trakto-

wałam bowiem siebie jako młodą kobietę działającą w biznesie. Ktoś tak młody i niedoświadczony nie powinien przecież prosić o więcej, niż otrzymuje. Było to przeświadczenie, które zaoferował mi świat, a ja bezkrytycznie je przyjęłam jako swoje. Prawdę powiedziawszy, nie jestem nawet w stanie wskazać, skąd zaczerpnęłam to przekonanie. Przyczepiło się do mnie jak rzep do psiego ogona. Ta oparta na strachu iluzja z przeszłości odegrała w moim życiu swoją rolę na tyle dużo razy, że stała się integralną częścią systemu moich przekonań. Ale by być szczerą w tej kwestii, musiałam uświadomić sobie, że ten wzorzec oparty na strachu utrwalił się we mnie z powodu moich mentalnych braków. W niniejszej książce położę wielki nacisk na fakt, że uświadomienie sobie istnienia wzorców opartych na strachu jest pierwszym krokiem do ich odrzucenia. Zaoferuję ci jednocześnie wsparcie i porady, dzięki którym będziesz w stanie zidentyfikować strach w dowolnej sferze swojego życia.

Czas, byśmy przeszli do kwestii gotowości i dobrych chęci. Możesz odmienić wzorce swoich zachowań tylko wtedy, gdy naprawdę tego pragniesz. A *Course in Miracles* mówi, że najdrobniejsza chęć jest wszystkim, czego potrzebujesz, by otrzymać wskazówki niezbędne do dokonania zmiany. Kiedy stajemy się otwarci na odrzucenie własnych obaw, otwieramy swoje serca, umysły i energie na przewodnictwo ku zupełnie nowym perspektywom. Gotowość dokonania zmian otwiera świadomość na nowe możliwości i rozpala w tobie to, co będziemy nazywać twoim *~ing* (twoim wewnętrznym przewodnikiem). Twoje *~ing* jest głosem miłości, twoją inspiracją i intuicją. Twoje *~ing* oddala cię od strachu i nakierowuje na miłość. Wszystkim, czego potrzebujesz, jest chęć posłuchania swojego *~ing* i otrzymanie wskazówek niezbędnych do dokonania zmian.

Te wskazówki mogą przybrać różnorodne formy: intuicji, natchnienia, a czasami nawet zsynchronizowanych ze sobą zdarzeń.

Często możemy doświadczać intuicji jako silnej wewnętrznej wiedzy, która oferuje nam różne wskazówki. Natchnienie może być postrzegane jako uczucie przepływu energii i radosnego podniecenia. Może się pojawiać w chwili, gdy nasze myśli i czyny są spójne ze ścieżką miłości. Synchroniczne zdarzenia rozumiem przez sytuacje, gdy na przykład myślimy o mamie, a ona w tym momencie do nas dzwoni. Innym przykładem jest sytuacja, gdy ciągle natykasz się na reklamy jakiejś książki, a ona następnego dnia wpada ci w ręce w sklepie. Dzięki ćwiczeniom, które znajdziesz w tej książce, obecność twojego wewnętrznego przewodnika stanie się dla ciebie oczywista, podczas gdy intuicja, natchnienie i synchroniczne zdarzenia będą się pojawiały raz za razem.

Trzema pozostałymi komponentami stanowiącymi klucz do przeżywania cudownego życia są wdzięczność, przebaczenie i miłość. Na początku przyjrzyjmy się wdzięczności. Kładzenie dużego nacisku na wdzięczność jest jedynym nastawieniem godnym cudotwórcy. Przeżywając cudowne życie, stwarzamy więcej obfitości, akceptacji i uznania. By przemienić strach na powrót w miłość, musisz obrać ścieżkę opartą na wdzięczności.

Pora na przebaczenie. Akt przebaczenia jest dla cudotwórcy tym, czym jest sałata dla osoby odżywiającej się surowym pożywieniem. Przebaczenie pozwala nam się oczyścić ze starych, zaśmiecających nas obaw. Możemy rozbłysnąć światłem rozświetlającym mroki obaw, wątpliwości i podejrzeń. Zamiast dalszego odgrywania roli ofiary możemy po prostu wybaczyć i w ten sposób się wyzwolić. Za każdym razem, gdy decydujemy się komuś wybaczyć, przestawiamy percepcję ze strachu na miłość.

W końcu dochodzimy do miłości – najważniejszego składnika. A *Course in Miracles* naucza, że jedyną rzeczą, której brakuje w większości sytuacji, jest miłość. Tam, gdzie jest strach, nie ma miłości. Z tego też powodu życie z otwartym sercem i doświad-

czanie miłości to nasz prawdziwy cel. Tylko w ten sposób możemy doświadczyć cudownej egzystencji.

Doświadczanie cudów

Korzyścią, jaką możesz odnieść z wdrożenia zasad, które zaczerpnęłam z *A Course in Miracles*, jest to, że im więcej wdzięczności, przebaczenia i miłości wybierzesz, tym więcej cudów stanie się twoim udziałem. Jeśli zastanawiasz się, co mam na myśli, pisząc „cud", z łatwością ci to wyjaśnię. Jest to przeskok ze strachu ku miłości. Cudem może być chwila, w której zdecydujesz się wybaczyć swojemu byłemu partnerowi i tym samym odrzucisz dziesięciolecia pielęgnowania uraz. Cudem może być również uświadomienie sobie, że utrata pracy nie jest tragedią, lecz możliwością podążenia ścieżką, która najwyraźniej cię przyzywa. Zawsze kiedy wybierasz miłość zamiast strachu, doświadczasz cudu. Im większej ilości cudów doświadczysz, tym rzadziej będziesz postrzegać świat w mrocznych barwach. Kiedy decydujesz się wybierać miłość zamiast strachu, życie zaczyna płynąć. Czujesz spokój, a w każdej sytuacji jesteś w stanie dostrzec miłość. Przestajesz odkładać wszystko na później, a sam czujesz nieustanne przewodnictwo.

Postanowienie przeżywania życia w ten właśnie sposób odmieniło każdą sferę mojej egzystencji. Uwolniłam się od uzależnień od romansów, leków, jedzenia czy pracy. Możesz tutaj wpisać właściwie każde uzależnienie, które przyjdzie ci na myśl. Nauczyłam się wybierać przebaczenie za każdym razem, gdy złość zakradała się podstępnie do mojego umysłu. Obawa przed finansową niepewnością mnie opuściła, a zastąpił ją wewnętrzny dobrobyt i przeświadczenie o tym, że moje życie zmierza we właściwym kierunku, którego skutkiem musi być również zewnętrzny dobrobyt. Dzisiaj przeszkody postrzegam jako możliwości i wiem, że Wszechświat

jest po mojej stronie. Co najważniejsze, mam nieustanne poczucie celowości. Upewnia mnie ono w przeświadczeniu, że jakaś siła, znacznie potężniejsza niż ja sama, wspiera każdy mój ruch. Moje ~*ing* działa!

Kiedy uwolnisz się od strachu, zauważysz, że poziom twoich myśli i energii się podnosi. Twoje ciało jest molekularną strukturą, która zawsze wibruje energią. Energia ta jest pozytywna wtedy, gdy i twoje myśli są pozytywne, a negatywna, gdy myśli też są pesymistyczne. Nasze pola energetyczne odznaczają się magnetyzmem i przyciągają to, co jest do nich podobne. Zgadnij, co się dzieje, gdy twoja energia jest negatywna. Przyciągasz negatywne sprawy do swojego życia. Na przykład, jeśli idziesz na rozmowę kwalifikacyjną, myśląc, że nie jesteś dość dobry, by objąć daną posadę, energetycznie emanujesz brakiem pewności siebie i niedoskonałością. Ta energia nie jest atrakcyjna dla pracodawcy i z jej powodu nie zdobywasz pracy. W tym przypadku twoje myśli kreowały energię, a twoja energia negatywnie wpłynęła na rzeczywistość. Umysł nastawiony na cuda pokazuje ci, jak zmienić myśli i energię, tym samym przyciągając to, co pozytywne, do swojego życia. Jeśli wybierzesz się na rozmowę kwalifikacyjną z przekonaniem, że jesteś wystarczająco dobry, twoja energia sprawi, że zaczniesz emanować siłą. W ten sposób wytworzone przez ciebie pozytywne wpływy mogą sprawić, że zyskasz pracę w tym momencie lub wyrobisz sobie przydatne kontakty na przyszłość. Niezależnie od tego, w jaki sposób to się stanie, twoja pozytywna energia przyniesie korzystne rezultaty. Odrzucenie strachu wymaga szczerości i odwagi, ale jest jednocześnie zaskakująco proste. Jeśli tylko go zapragniesz, z pewnością uda ci się je osiągnąć.

Chcesz osiągnąć tak znakomite rezultaty? Przyłącz się do mnie w podróży ku nowej percepcji.

Czterdziestodniowe poświęcenie cudotwórcy

Tak jak każda inna efektywna praktyka, prawdziwa transformacja wiąże się z codziennymi powtórzeniami ćwiczeń. Na początek musisz jej poświęcić czterdzieści dni. Jak tylko to zrobisz, zaczniesz codziennie dostrzegać znakomite rezultaty. Dlaczego akurat czterdzieści dni? Metafizycy i jogini przykładają bardzo dużą wagę do czterdziestodniowej praktyki. Od czterdziestu dni i czterdziestu nocy spędzonych przez Mojżesza na Górze Synaj po historię Buddy, który osiągnął oświecenie podczas majowej pełni po czterdziestodniowej medytacji i poście pod drzewem oświecenia. Ta liczba ma również znaczenie naukowe: badania wykazały, że powtarzanie jakiejś czynności przez czterdzieści dni powoduje zmianę ścieżek neuronów w mózgu i tym samym powoduje wystąpienie długotrwałych zmian. Weźmy więc przykład z mistyków oraz naukowców i przystąpmy do czterdziestodniowego oczyszczania ze strachu. (Ponieważ opisana w książce praktyka zajmuje sześć tygodni, w rzeczywistości będziesz miał czterdziestodwudniowe oczyszczanie. Potraktuj te dwa dodatkowe dni jako czas na praktykowanie cudów!) To są proste, zgodne ze sobą zmiany, które zrobią w twoim życiu różnicę. Przedstawiłam je w krótkiej formie. Liczę, że dzięki temu podróż ta będzie zarówno przystępna, jak i radosna. Poprowadzę cię w sposób nieskomplikowany i upewnię, że jesteś na właściwym szlaku. I pewnego dnia zostaniesz cudotwórcą.

Poprzez zdecydowanie się na wdrażanie tego planu przez najbliższe sześć tygodni podejmujesz jednocześnie decyzję o przeprogramowaniu swoich myśli ze strachu na miłość. Jeśli będziesz konsekwentnie poszukiwał rezultatów tej przemiany i pozostaniesz na ścieżce, powrócisz do codziennego życia jako cudotwórca.

Niniejsza książka została podzielona na sześć rozdziałów, po jednym przypadającym na każdy tydzień kursu. Tygodniowe rozdziały zawierają ćwiczenia na każdy dzień danego tygodnia. Dzięki nim

nakierujesz swoje myśli z powrotem na miłość. Każdy rozdział koncentruje się na innej sferze twojego życia:

- **Pierwszy tydzień.** Ten tydzień ma na celu uzmysłowienie ci, jak zablokował cię strach i uniemożliwił twojemu życiu swobodny przepływ. Skoncentruję się tutaj na pracach przygotowawczych i poprowadzę cię przez kilka kluczowych reguł, które musisz przyjąć: uświadomić sobie swój strach, wykazać chęć zmiany obecnego stanu, dokonać zmian w percepcji, być wdzięcznym, przebaczać, spodziewać się cudów oraz dokonać refleksji i ponownej analizy.
- **Drugi tydzień.** Ten tydzień jest poświęcony znaczeniu miłości do własnej osoby. Poprowadzę cię do wzmocnienia związku z sobą samym. W ten sposób odrzucisz dawne wzorce skłaniające cię do atakowania siebie. Miłość do własnej osoby jest niezwykle istotna dla cudotwórcy.
- **Trzeci tydzień.** Podam ci zestaw ćwiczeń mających na celu poradzenie sobie z różnymi formami sabotażu samego siebie, jakich doświadczałeś w kwestiach dotyczących jedzenia bądź swojego ciała. Pomogę ci zidentyfikować podłoże trudności dotyczących dwóch powyższych kwestii. Dzięki temu zdołasz rozświetlić każdy mrok pojawiający się w temacie ciała bądź odżywiania się. Szybko przekonasz się o tym, że bezwarunkowa miłość znacząco odmieni twoje podejście do jedzenia oraz sposób, w jaki postrzegasz własne ciało.
- **Czwarty tydzień.** Czuć miłość w powietrzu! Pomogę ci szczerze podejść do obaw powstrzymujących cię od romantycznych rozkoszy. W tym tygodniu wykorzystam wiele znakomitych nauk, które zaczerpnęłam z *A Course in Miracles*. Dzięki nim pozbędziesz się obaw związanych z kwestiami uczuciowymi. Te potężne narzędzia sprawią, że doznasz natychmiastowych

wewnętrznych przemian w życiu uczuciowym, niezależnie, czy już jesteś w związku, czy jeszcze nie.

- **Piąty tydzień.** Teraz pomogę ci się skupić na tym, jak strach blokował ci osiągnięcie finansowego dobrobytu. Ćwiczenia zaplanowane na ten tydzień uwzględniają docenienie obecnego miejsca pracy, zlokalizowanie obaw dotyczących finansów oraz pozbycie się przekonań, które ograniczają cię w kwestiach pracy i pieniędzy. Ten tydzień pomoże ci niezależnie od tego, jaką pracę wykonujesz. Możesz być wolnym strzelcem, panią domu, filantropem, bankierem, sprzedawcą itd. Porady znajdą zastosowanie przy każdej aktywności zawodowej.
- **Szósty tydzień.** Nauczysz się wykorzystywać umiejętności cudotwórcy w codziennym życiu. Ten tydzień pomoże ci przestać skupiać się na sobie, a przenieść swoją uwagę na otaczający cię świat. Służba innym jest kluczową zasadą *A Course in Miracles* i ta właśnie kwestia stanie się najważniejszym tematem w tym tygodniu. Uświadomisz sobie, że służba światu jest jak prezentowanie sobie wielkiego talerza wypełnionego wyłącznie miłością. Kiedy z miłością skupiasz swoje myśli i energię na innych osobach, twoje serce się otwiera, a prawdziwy cel życiowy lśni na wprost ciebie.

Każdy tydzień opiera się na poprzednim i zawiera ćwiczenia wzmacniające mentalne muskuły niezbędne do czynienia cudów. Zarys każdego dnia jest identyczny. Dzięki temu będzie ci łatwiej powtarzać ćwiczenia, uwzględniając dla nich odpowiedni czas zarówno w swoich codziennych zajęciach, jak i umyśle. Ponieważ będziesz je wielokrotnie powtarzać, będą za każdym razem coraz łatwiejsze, aż w końcu staną się twoją drugą naturą. Chociaż możesz doświadczać po drodze przeszkód, wprowadzanie zmian w życiu będzie łatwe, o ile będziesz tego pragnął. Gdy zechcesz coś

zmienić, otrzymasz energię i wsparcie niezbędne do realizacji celu. Zajmij się każdym ćwiczeniem i spodziewaj się cudów!

Jak to działa

Książka ta ma skłonić cię do dokonania niewielkich korekt mających na celu powstanie cudownych zmian. Nie koncentruj się przy tym na samym procesie i postępach. Jeśli będziesz wykonywał prezentowane codzienne kroki, otrzymasz wszelkie wsparcie niezbędne do ich wdrażania. Nie próbuj być do przodu z programem albo wykonywać więcej niż jedno ćwiczenie dziennie. Każda lekcja została dokładnie zaplanowana zarówno w czasie, jak i przestrzeni. Rób co w twojej mocy, by trzymać się planu – chyba że poczujesz, że dana lekcja powinna zająć ci więcej niż dzień. Możesz swobodnie powtarzać poszczególne lekcje, jeśli poczujesz, że powinieneś tak właśnie zrobić. Musisz jednak uwierzyć, że cały plan został idealnie dopasowany do twoich potrzeb. Każde ćwiczenie spowoduje subtelne zmiany. Te zamiany są cudami. Im więcej cudów dokonasz, tym cudowniejsze będzie twoje życie.

Zanim zaczniesz ćwiczyć swoje miłosne muskuły, musisz się odpowiednio przygotować do tej podróży. Za chwilę przytoczę kilka kwestii, które powinieneś w ramach tych przygotowań uwzględnić.

Przygotowanie do medytacji

Kwintesencją tej książki są liczne ćwiczenia mające pomóc ci dokonać samorefleksji i wyciszenia. Poprowadzę cię przez każdy dzień tak, byś ustabilizował i pogłębił swoją medytacyjną praktykę. Każde ćwiczenie jest połączone z medytacją. Wszystkie anglojęzyczne medytacje znajdziesz w wersji audio na mojej stronie internetowej: www.gabbyb.tv/meditate.

Twoje miejsce na medytację

Aby zintensyfikować twoje refleksyjne doświadczenia, sugeruję, byś wykonywał medytacje w określonym miejscu w domu. Może być to kącik w sypialni, ustronne miejsce w gabinecie lub po prostu wezgłowie łóżka. Musi być to przestrzeń, w której będziesz samotny i wyciszony. Moim medytacyjnym miejscem jest medytacyjne krzesło (możesz je zobaczyć na www.gabbyb.tv/meditate). Obok trzymam świece i kadzidła. Swoje miejsce możesz przyozdobić pozytywnymi afirmacjami, inspirującymi ilustracjami i sentencjami. Najważniejsze jest, by czuć się tu skoncentrowanym i wyciszonym. Będziesz korzystał z tego miejsca podczas porannych i wieczornych ćwiczeń. Ta przestrzeń stanie się dla ciebie święta. Będzie twoim ulubionym miejscem w domu.

Twój dziennik

W swojej przestrzeni medytacyjnej będziesz potrzebował dziennika. Być może będziesz chciał go mieć ze sobą przez całą dobę, by dokumentować zmiany zachodzące w twoim życiu, więc wybierając go, upewnij się, że jest na tyle poręczny, byś nie musiał się z nim rozstawać.

Samokontrola

Podczas swojej cudownej transformacji będziesz doświadczał przytłaczających emocji. To dobry znak, możesz mi wierzyć. Jeśli jednak nie uznasz samokontroli za swój priorytet, twoje emocjonalne przełomy płynnie mogą przechodzić z jednego obrazu w drugi, upodabniając się do topnienia rdzenia reaktora nuklearnego. Upewnij się więc, że podczas przemian każdego dnia będziesz wykonywać odpowiednie ćwiczenia mające na celu wzmocnienie samokontroli. Ja dla przykładu uwielbiam kąpiele w świetle świec. Takie

relaksujące kąpiele są dla mnie znakomitym sposobem radzenia sobie z następującymi przemianami. Nieważne, co się wokół mnie dzieje, codzienna kąpiel jest moim priorytetem. Ty również musisz wybrać podobne aktywności, które będą pomagały ci poradzić sobie ze zmianami. Może być to na przykład podniesienie poziomu świadomości poprzez jedzenie wyłącznie zdrowego pożywienia, picie większej ilości wody lub pozwalanie sobie na więcej snu. Musisz sobie uświadomić, że ten transformacyjny kurs bardzo otworzy cię na otoczenie. Z tego też powodu musisz dołożyć wszelkich starań, by zachować samokontrolę poprzez utrzymanie wewnętrznej równowagi. Dobrze jedz, dobrze śpij, dobrze myśl.

Bądź świadom

Podczas swojej podróży musisz zachować świadomość, że strach to podstępna bestia. Zawsze gdy będziesz przekonany, że już zwyciężyła miłość, on będzie próbował wrócić. Nie ma się jednak czego bać – po prostu bądź tego świadom. Świadomość obecności strachu pomaga go wyeliminować. Ponadto im dłużej będziesz nad sobą pracować, tym mniej miejsca na zakradnięcie się będzie znajdował strach. Większość miejsca w twojej jaźni zajmie bowiem miłość. Zaufaj jej i miej świadomość, że miłość lśni zawsze jaśniej niż strach.

Przechodząc do interesów

Skoro już położyliśmy podwaliny pod proces tworzenia cudów, czas, byśmy przeszli do opracowywania twojego harmonogramu działań. Proponuję rozpocząć ćwiczenia od niedzieli. Każdy tydzień rozpoczyna się wprowadzeniem. Jeśli przeczytasz wprowadzenie w niedzielę, ćwiczenia będziesz zaczynać akurat w poniedziałek.

Nie musisz koniecznie iść za moimi wskazówkami. Sprawdź, jak najkorzystniej będzie zacząć, uwzględniając twoją codzienną rutynę. Moje porady nie mają sztywnego charakteru. Traktuj je raczej jako wskazówki mające na celu stworzenie twojej własnej transformacyjnej praktyki.

Potraktuj tę praktykę poważnie. Zaufaj temu, że zmiany myśli odpowiednio zmieniają twoje działania i doświadczenia. Jak mówi *A Course in Miracles*: „Możesz wierzyć, że jesteś odpowiedzialny za to, co robisz, ale nie za to, co myślisz. Prawda jest jednak taka, że jesteś odpowiedzialny za swoje myśli. Musisz to zaakceptować, by móc dokonać niezbędnych przemian. To, co robisz, wynika z tego, co myślisz”*. Każdego dnia praktyki będziesz musiał „ćwiczyć wybieranie” sposobu, w jaki myślisz. Jak zaczną zachodzić zmiany w percepcji, zaczniesz również dostrzegać wspaniałe zmiany w swoim życiu.

Czas zaczynać, dać się prowadzić i oczekiwać cudów.

---

* Przekład wszystkich cytatów z *A Course in Miracles* został wykonany przez tłumacza niniejszej publikacji (przyp. tłum.).

Dzień trzydziesty

Pragnienie zmiany

Przygotuj się, cudotwórco – dzisiejszy dzień niesie ze sobą potężne przesłanie. Każde z zaplanowanych na ten dzień ćwiczeń poprowadzi cię ku poddaniu się swojemu wewnętrznemu przewodnikowi i przyznaniu się przed sobą, w jaki sposób twoje życie zostało zdominowane przez strach dotyczący kwestii finansowych. Nawet jeśli jesteś osobą niemającą problemów z pieniędzmi, i tak wykonaj zaplanowane na dziś ćwiczenia. Możesz bowiem odkryć głęboko zakorzenione problemy, o których istnieniu dotychczas nie miałeś pojęcia. Kiedy uzyskasz wiedzę dotyczącą tego, w jaki sposób finansowe obawy tworzone przez ego wpłynęły na stan twojego konta, związki międzyludzkie i samopoczucie, zaczniesz otwierać się na zmiany. Czasami musimy poczuć niesmak spowodowany własnym zachowaniem, by zdecydować się coś zmienić. Kiedy przyznamy się przed sobą, że sięgnęliśmy finansowego dna, jednocześnie otworzymy się na oferowane nam przewodnictwo. Twoja wola zmian jest kolejnym krokiem do wyrwania się z jakichkolwiek opartych na uzależnieniu wzorców dotyczących pieniędzy. Teraz zajmijmy się tworzeniem kilku nowych, zdrowych i cudownych wzorców myślowych dotyczących kwestii finansowych.

■ Poranna refleksja. **Dzień trzydziesty**

Poranne ćwiczenie wykonaj w swojej medytacyjnej przestrzeni. Usiądź wyprostowany i zrób głęboki wdech przez nos, a następnie wypuść powietrze przez usta. Przygotuj się na poranną refleksję. Przeczytaj ją, a następnie posiedź przez minutę w ciszy i kontempluj zawarte w niej słowa.

Rozpoznaję, że moje ego wprowadziło strach w kwestie moich finansów. Dzisiaj chcę widzieć prawdę kryjącą się za tymi fałszywymi obrazami. Rozbudzam swój wewnętrzny system przewodnictwa, by wyprowadził mnie z tego przepełnionego strachem stanu. Pragnę odmienić swój wewnętrzny dialog w kwestiach dotyczących finansów. Pragnę pozbyć się własnych obaw.

Afirmacja na trzydziesty dzień

PRAGNĘ ODMIENIĆ MÓJ WEWNĘTRZNY DIALOG W KWESTIACH DOTYCZĄCYCH FINANSÓW.

Dzisiejsza afirmacja może zostać włączona do twojego standardowego procesu bycia świadkiem własnych obaw. Kiedy tylko uda ci się zdiagnozować jakiś rodzaj strachu, po prostu powiedz głośno: „Pragnę odmienić mój wewnętrzny dialog w kwestiach dotyczących finansów". To oświadczenie umacnia twoje pragnienie widzenia miłości w miejscach, w których dotychczas królował strach. Ciesz się energetyczną przemianą, jaką ta afirmacja w tobie wywołuje. Lekcja 32 z *A Course in Miracles* mówi: „To ja wynalazłem świat, który widzę". Akceptacja faktu, że twój wewnętrzny dialog dotyczący finansów wpływa na twój dobrobyt, pomoże ci wybierać odpowiednią perspektywę zarówno w twoich myślach, jak i słowach. Dzisiejsza afirmacja nie stanowi próby wymuszenia na tobie przyznania się do

oświadczenia, w które tak naprawdę nie wierzysz. Jej zadaniem jest otwarcie ciebie na prostą zmianę w wewnętrznym dialogu mającą na celu wytworzenie nowej finansowej rzeczywistości.

■ Wieczorne ćwiczenie. **Dzień trzydziesty**

Dzisiejsze wieczorne ćwiczenia pomogą ci pogłębić świadomość dotyczącą trików stosowanych przez ego oraz zwiększyć twoje pragnienie ujrzenia zamiast nich miłości. Otwórz swój dziennik i odpowiedz w nim na następujące pytania. Możesz pisać zdawkowo. Ważne, byś był ze sobą szczery.

- W jaki sposób wyraża się moja wiara w niedostatek? Na przykład: „Nie wierzę, że kiedykolwiek będę zarabiał w swojej profesji" lub „Nigdy nie wygrzebię się z długów".
- Czy nie wierzę, że mogę zarabiać pieniądze, robiąc to, co kocham?
- Na jakie sposoby wyrażam raczej mentalność *brania* niż *dawania*?
- Czy jestem uzależniony od podniet powodowanych pieniędzmi? Jak to uzależnienie przejawia się w moim życiu?
- Czy nadaję pieniądzom zewnętrzną moc? W jaki sposób to robię?
- Jak moje myśli i działania umacniają moje doświadczanie niedostatku?

Po zakończeniu poświęć chwilę na analizę tego, co napisałeś. Może rodzić się w tobie potrzeba osądzenia siebie, ale osądy nie są naszym celem. Staramy się po prostu postawić sprawę wystarczająco jasno. Aby uwolnić się od osądów, wypowiedz słowa poniższej modlitwy:

Wewnętrzny Przewodniku, raz jeszcze proszę cię o okiełznanie działań mojego ego. Rozpoznaję, jak dotychczas wybierałem niewłaściwie, i witam interwencję mojego ~ing – tzw. ~ingTerwencję. Zapraszam do siebie twoje wewnętrzne przewodnictwo. Niech poprowadzi mnie ku transformacji moich strachów i pomoże mi przekształcić je w pełną dobrobytu miłość.

Dzień trzydziesty pierwszy

Finansowa zmiana

Każde ćwiczenie, jakie w tym tygodniu wykonasz, pomoże odmienić twoje wewnętrzne i zewnętrzne rozmowy na temat pieniędzy. Najlepszym sposobem na wykopanie ze swojego życia finansowych obaw jest rozpoczęcie nowego wewnętrznego dialogu. Na tym to wszystko polega: jeśli spędzasz całe dnie na myśleniu i mówieniu, że jesteś spłukany, biedny lub cierpiący, tylko umacniasz swoją wiarę w niedostatek. Twoje myśli formują twoje doświadczenia, więc za każdym razem, gdy myślisz: „Jestem spłukany" lub coś w tym stylu, umacniasz swój *realny niedostatek*. Dzisiejsze ćwiczenia wymagają od twojej woli spojrzenia daleko poza ograniczające cię przekonania i otwarcia się na zupełnie nową perspektywę.

■ Poranna refleksja. **Dzień trzydziesty pierwszy**

Aby przygotować się do potężnych zmian, jakie będą miały dzisiaj miejsce, zacznijmy od postawienia solidnych fundamentów pod naszą pracę. Rozgość się w swojej medytacyjnej przestrzeni, a następnie zrób trzy głębokie oddechy, wciągając powietrze przez nos, a wypuszczając je przez usta. Następnie poświęć chwilę na

zapoznanie się z poniższą refleksją. Później posiedź przez minutę w ciszy i pozwól słowom wywrzeć na ciebie właściwy wpływ.

Dzisiaj zmieniam swoje myśli dotyczące finansów. Robię postanowienie, by skupiać się na tym, co mam, a nie na tym, czego mi aktualnie brakuje. Postanawiam świadomie wybierać słowa wyrażające wdzięczność i podkreślające dostatek.

Afirmacja na trzydziesty pierwszy dzień

WYBIERAM WIARĘ W DOBROBYT I AKCEPTUJĘ TO PRZEKONANIE JAKO WŁASNĄ RZECZYWISTOŚĆ.

Wybieram jest najważniejszym słowem w tej afirmacji. Gdybyś chodził w kółko, powtarzając raz za razem: „Wierzę, że jestem otoczony dobrobytem", jest wysoce prawdopodobne, że ego przekonałoby cię do tego, że w rzeczywistości nie wierzysz w wypowiadane słowa.

Nie ma w tym nic złego, jeśli jeszcze nie do końca wierzysz w treść tej afirmacji. Zmiana przekonań zabiera nieco czasu. Zastosowanie słowa *wybieram* pomoże ci pokonać tworzone przez ego opory. Twoja świadoma, oparta na woli decyzja, by wybierać dobrobyt zamiast braku, jest wszystkim, czego dziś potrzebujesz. W związku z tym podczas dzisiejszego dnia, kiedy tylko zauważysz działalność ego wyrażającą się powstawaniem mentalności braku, po prostu powiedz na głos: „Wybieram wiarę w dobrobyt i akceptuję to przekonanie jako własną rzeczywistość".

Kiedy tylko rozbudzisz przemiany w swojej finansowej perspektywie, zaczniesz odczuwać prawdziwą wdzięczność za spotykające cię duchowe bogactwo. Aby pogłębić tę wdzięczność, sugeruję powrót do starej duchowej zasady zwanej płaceniem dziesięciny. Jest ona znakomitym uzupełnieniem wewnętrznego dobrobytu. Koncepcja dziesięciny polega na oddawaniu dziesięciu procent

swoich przychodów miejscu, w którym zostałeś duchowo nakarmiony. Donacja może pójść do twojego Kościoła, świątyni lub szkoły jogi. Początkowo koncepcja dziesięciny może być oszałamiająca dla twojego ego. Uprośćmy ją nieco. Niech twoja dziesięcina będzie odpowiednia do twoich możliwości finansowych. Może być to dziesięć procent przychodów, jak również dwadzieścia złotych. Jako duchowa nauczycielka często otrzymuję przelewy od moich uczniów. Niezależnie, czy na dowodzie przelewu widnieje dziesięć czy dwieście dolarów, energia wdzięczności oraz miłości, jaka jest przesyłana wraz z tymi pieniędzmi, jest taka sama. Daj na tyle dużo, by poczuć, że się z kimś podzieliłeś. Dawanie pieniędzy innym jest swoistym oświadczeniem składanym Wszechświatowi. Tym samym deklarujesz, że wierzysz, iż dobrobytem należy się dzielić. Poprzez dzielenie się bogactwem dodatkowo je mnożysz.

■ Wieczorne ćwiczenie. **Dzień trzydziesty pierwszy**

Wieczorne ćwiczenie jest medytacją odczuwania, która pomoże ci pogłębić energetyczne przemiany dotyczące twoich finansów.

- Usiądź wygodnie w medytacyjnej przestrzeni.
- Połóż ręce na kolanach z dłońmi zwróconymi ku górze, a następnie zrób głęboki wdech przez nos i wydech przez usta.
- Postaraj się przywołać myśli towarzyszące ci w sytuacji związanej z finansowym zagrożeniem.
- Pozwól napłynąć do siebie wszystkim towarzyszącym takiej sytuacji emocjom. Nie wypieraj się jakichkolwiek uczuć.
- Oddychaj głęboko, koncentrując się na części ciała, w której odczuwasz dyskomfort.
- Bądź świadom pojawiającego się dyskomfortu.

- Kiedy już dasz się w pełni pochłonąć mającemu miejsce doświadczeniu, powiedz do siebie łagodnym tonem: *Istnieje inny sposób spojrzenia na to.*
- Wdech: *Zamiast tego decyduję się dostrzegać dobrobyt.*
- Wydech: *Uwalniam się od strachów dotyczących finansów*.
- Wdech: *Witam nową perspektywę.*
- Wydech: *W tym momencie witam ulgę.*

Posiedź w ciszy przez pięć minut i pozwól własnemu wewnętrznemu przewodnikowi do siebie przemówić. Pozwól głosowi miłości wkroczyć do twojego umysłu i ukazać ci nowe kreatywne obrazy. Kochający głos twojego *~ing* zawsze poprowadzi cię ku nowej, leżącej z dala od strachu perspektywie.

Bądź cierpliwy. Początkowo możesz napotkać trudności w uzyskaniu dostępu do własnego *~ing*. Nie jest to nic, czego byśmy się nie spodziewali. Zawsze musisz pamiętać, jak wielką siłą dysponuje twoje ego, ale nie pozwól tej sile odebrać ci odwagi. A *Course in Miracles* przypomina nam, że „obecność strachu jest nieomylną oznaką, że zaczynasz ufać swojej własnej sile". Choć wyłączne zawierzenie własnej sile może się wydawać dobrym pomysłem, praca opisana w niniejszej książce pomoże ci zaufać sile znacznie potężniejszej niż ty sam. Używaj tej medytacji podczas trwania całego tygodnia i proś własnego wewnętrznego przewodnika o dokonanie transformacyjnego uzdrowienia. O nastąpieniu cudu będzie świadczyć choćby chwilowa ulga, którą poczujesz. Witaj wszystkie subtelne zmiany w swoim życiu.

STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Gabrielle Bernstein jest autorką książkowych hitów i członkinią elitarnego grona bestsellerowych autorów *New York Timesa*. Jako jedna z liderów ruchu rozwoju osobistego, zainspirowała miliony ludzi do odrzucenia ograniczeń i udoskonalenia życia. Uczyniła to za pośrednictwem swoich wykładów, warsztatów, serwisów społecznościowych oraz publikacji. Dzięki jej pierwszej w Polsce książce, każdy z nas będzie mógł wieść cudowne życie.

Czy jesteś gotów na doświadczanie cudów w swoim życiu?

Wystarczy, że zdecydujesz się na kilka drobnych zmian, a doświadczysz prawdziwych życiowych przełomów. Autorka, zwana „Mistrzynią cudów" udowodniła to na swoim przykładzie. Dzisiaj może potwierdzić, że sami jesteśmy autorami własnych doświadczeń. Czas, byś i Ty skorzystał z nieograniczonych możliwości kryjących się za tym odważnym stwierdzeniem.

Dzięki autorskiemu programowi odmiany sposobu myślenia zaczniesz generować prawdziwe cuda we wszystkich sferach swojego życia. Wdrożysz skuteczny plan odrzucenia strachu i przyzwolenia sobie na wdzięczność, przebaczenie i miłość. Poprawisz związki, kwestie finansowe, sposób postrzegania własnego ciała oraz samoocenę. Będziesz w stanie pomóc nie tylko sobie, ale i swoim bliskim.

Ty też możesz zostać cudotwórcą!

Gdy pewnego dnia przybyłam na wykład Gabrielle, po raz pierwszy spojrzałam na kobietę, którą dzisiaj mogę śmiało nazwać swoją nauczycielką.
– magazyn ELLE

Patroni:

Miesięcznik Charty Wyzwań
21. WIEK
MIESIĘCZNIK SZAMAN CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA
psychotronika.pl PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY
Talizman.pl CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-650-0
9 788373 776500