

Chris Walton



**Uzdrowianie
Gamma**

Jak w 5 minut wyeliminować
z podświadomości
ograniczające nas przekonania,
strach, niepokój, zwątpienie i stres



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Uzdrawianie
Gamma

Chris Walton

Uzdrowianie **Gamma**

Jak w 5 minut wyeliminować
z podświadomości
ograniczające nas przekonania,
strach, niepokój, zwątpienie i stres



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłsiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Anna Majka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-7377-655-5

Tytuł oryginału: *Gamma Healing: Eliminate Subconscious Limiting Beliefs, Anxiety Fear and Doubt in Less Than 5 Minutes*

Copyright © Chris Walton 2010

The right of Chris Walton to be identified as the author of this work
has been asserted in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

© 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.

Niniejsza publikacja ma za zadanie przedstawić czytelnikom rzetelne i miarodajne informacje
związane z jej tematem. Sprzedaje się ją rozumiejąc, że ani wydawca, ani autor nie udzielają
na jej łamach porad psychologicznych, finansowych, prawnych ani żadnych innych. Jeżeli
czytelnik potrzebuje pomocy specjalisty, powinien skontaktować się z odpowiednim ekspertem.



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

Spis treści

Co mówią ludzie	11
Podziękowania.....	13
Przedmowa.....	15
Słowo wstępne	17
Wprowadzenie.....	19
Rozdział 1. W jaki sposób przekonania cię kształtują?	29
Dlaczego robimy to co robimy – model góry lodowej	30
Czym jest przekonanie?.....	32
Rozdział 2. Gdzie leży twój świat?	39
<i>Model filtrowania przekonań.....</i>	<i>40</i>
<i>Czy był tam Królik Bugs?</i>	<i>41</i>
<i>Jak przekłamujemy rzeczywistość</i>	<i>42</i>
<i>Uzupelnij zdania</i>	<i>45</i>
<i>Większość naszych przekonań pochodzi z... ..</i>	<i>46</i>
<i>Zastanów się nad tymi trzema pytaniami</i>	<i>47</i>
<i>Przeszłe i przestarzałe</i>	<i>48</i>
<i>Dr Hayword podsumowuje</i>	<i>49</i>
Rozdział 3. Czym dokładnie jest umysł?	51
<i>Czy umysł jest mózgiem?</i>	<i>52</i>
<i>Połączenie Umysł-Ciało.....</i>	<i>53</i>
<i>Podwójny umysł.....</i>	<i>54</i>
<i>Nasze umysły zaczynają być programowane</i> <i>przed naszym urodzeniem.....</i>	<i>57</i>
<i>Siła twojego podświadomego umysłu.....</i>	<i>60</i>
<i>Siła twojego świadomego umysłu</i>	<i>62</i>
<i>Czy możesz stać się bardziej świadomy?</i>	<i>64</i>

Rozdział 4. Jak bardzo jesteś świadomy?	71
<i>Kto podejmuje za ciebie decyzje?</i>	73
<i>Czy masz wolną wolę?</i>	75
<i>Eksperymenty na podświadomości</i>	76
Podświadomość mówi do nas poprzez nasze ciało	78
<i>Wpływy podprogowe</i>	79
Rozdział 5. Czy umysł rzeczywiście może wpływać na materialny świat?	89
<i>Niesamowity wpływ siły przekonania na ciało</i>	90
Stara mądrość, nowa mądrość	91
<i>Odwróć proces starzenia</i>	92
Poszerzając granice wiary	94
Umysł ponad materię: kostki, nasiona, światła i wyginanie łyżeczek myślą	100
<i>Ciemna strona przekonań – efekt nocebo</i>	101
<i>Światła i wyginanie łyżeczek</i>	102
Rozdział 6. Jak uwolnić potencjał swojego mózgu	105
Jak potężny jest twój mózg?	106
<i>Posiadasz trzy mózgi</i>	107
<i>Technika zwalczania stresu za pomocą systemu ciała-umysłu</i>	109
<i>Blokowanie fazowe dla optymalnego funkcjonowania</i>	111
Twoje serce jest kluczem	112
<i>Twoje serce ma mózg</i>	113
<i>Twoje serce ma intuicję</i>	113
<i>Technika harmonii serce-mózg za pomocą systemu ciała-umysłu</i>	116
<i>Twoje serce ma pamięć</i>	117
<i>Twoje serce i mózg komunikują się ze sobą</i>	119
<i>Nadajesz swoje emocje poza swoje ciało</i>	120
Rozdział 7. Matryca człowieka	123
W 1953 nagłówki gazet doniosły: „Odkryto sekret życia!”	124
<i>Czy geny kontrolują twój potencjał</i>	126
Fizyka kwantowa zmieniła wszystko	128

Nadświatlny system komunikacyjny – matryca naszego ciała.....	129
<i>Twoje przekonania programują każdą komórkę</i>	131
Pola energii i ludzkie ciało	134
<i>Technika Równowagi Emocjonalnej</i> ©	137
<i>Usuń stres, zmartwienia, strach i niepewność</i>	138
<i>Nadajesz swoje myśli poza ciało</i>	142
Rozdział 8. Globalny, wspólny umysł	145
Dowody na nasze wzajemne powiązanie	147
Zaledwie wczoraj o tobie rozmawialiśmy!	153
Splątani po latach	155
Zdumiewająca historia splątania Stephanie	157
Gdzie są przechowywane twoje wspomnienia?	160
Wpływ intencji i myśli na otaczający nas świat.....	164
<i>Czy możesz komuś przestać miłość i ją zmierzyć</i>	165
Złoty standard badań nad globalną świadomością	169
Czy można myślami zredukować przestępczość?	174
Uczyń intencją częścią swojego życia	176
Rozdział 9. Zmiana to mądry wybór	179
Osobisty rozwój i zmiana	180
Eksploatując stadia ludzkiego rozwoju.....	181
Stadia ludzkiej świadomości	184
W górę?.....	185
Najlepszy sposób na osobisty rozwój.....	187
Wielkie korzyści, brak efektów ubocznych.....	188
Rozdział 10. Zmień swoje podświadome przekonania	193
<i>Czym jest psychologia energetyczna</i>	194
<i>Zmiana: stary a nowy paradygmat</i>	194
Pozwól swojemu ciału mówić za ciebie:	
kinezjologia ciała-umysłu.....	197
Technika Zmiany Przekonań Gamma©	199
Część pierwsza: nawiązywanie kontaktu z twoim podświadomym umysłem poprzez testowanie mięśniowe	200

Część druga: tworzenie pozytywnych afirmacji przekonań	204
Część trzecia: test mięśniowy dla afirmacji przekonań	205
Część czwarta: integracja przekonań.....	206
Część piąta: potwierdzanie, że proces zmiany przekonań został ukończony	208
Technika Zmiany Przekonań Gamma bez partnera – Technika Mózgowa Gamma ©	212
1. Zaprogramuj swoją podświadomość.....	212
2. Osiągnij podniesiony poziom świadomości i koncentracji.....	213
3. Rozwiązywanie problemów.....	213
4. Medytacja lecznicza	213
Część szósta: tworzenie twoich własnych afirmacji przekonań ...	215
Przypomnienie, czym są przekonania.....	218
Rozdział 11. Najważniejsze przekonanie, jakie kiedykolwiek zmienisz	223
<i>Gdzie leży stabilne ja?</i>	223
<i>Przemysł kim jesteś</i>	224
Poszerzone stany świadomości.....	226
Trans-osobowe ja	228
Ćwiczenie medytacyjne gamma: kim jestem?.....	231
Więc jak wielki chcesz być?	232
Dodatek A. Odkrywanie, jak wielki możesz być.....	235
Moje doświadczenia poza ciałem	237
Zdalne widzenie.....	241
Z szamanem w Amazonii – moje doświadczenie z ayahuaską.....	243
Dodatek B. Afirmacje przekonań – wzory do uzupełniania.....	251
Dodatek C. Afirmacje przekonań.....	253
Dodatek D. Opinie o procesie Zmiany Przekonań Gamma	261
Dodatek E. Trening.....	265
Przypisy	267
O Autorze.....	273

Nie wierz niczemu tylko dlatego, że powiedział to ktoś mądry.

Nie wierz niczemu tylko dlatego, że powszechnie się w to wierzy.

Nie wierz niczemu tylko dlatego, że mówią to starożytne księgi.

Nie wierz niczemu tylko dlatego, że przypisuje mu się boskie pochodzenie.

Nie wierz niczemu tylko dlatego, że ktoś inny w to wierzy.

Wierz tylko temu, co sam sprawdzisz i stwierdzisz, że jest prawdą.

– Przypisywane Buddzie

Rekomendacje

Uzdrawianie Gamma to narzędzie osobistego wzrostu o cudownym działaniu, oferujące cenny wgląd w głąb siebie, pozwalające na dokonanie osobistej diagnozy i ustalenie planu na efektywne przededefiniowanie drogi twojej osobistej ewolucji. Zdecydowanie polecam tę inspirującą książkę Chrisa Waltona jako przewodnik do życia przepelnionego pokojem, szczęściem i miłością.

– dr Bruce H. Lipton, biolog komórkowy

W tej naprawdę motywującej, przyjemnej i łatwej w czytaniu książce Chris Walton pokazuje ci jak „zaprogramować” twój mózg-umysł-ciało w sposób pozwalający na osiągnięcie życia pełnego sukcesów. Dostarcza nowatorskiej wiedzy, której potrzebujemy, by żyć szczęśliwie i w spełnieniu.

– dr Kazadi Kalangu, neurochirurg i profesor neurochirurgii,
wiceprezes Światowej Federacji Towarzystw
Neurochirurgicznych

Chris Walton napisał otwierającą oczy, zmieniającą przyzwyczajenia i ulepszająca życie książkę. Zastępuje na miano bestsellera.

– Graham Hancock

Spośród setek książek o rozwoju osobistym które przeczytałam, ta naprawdę się wyróżnia. Jest niesamowicie inspirująca do osobistej transformacji.

– Vlatka Hlupic, profesor marketingu i zarządzania
na Uniwersytecie Westminster w Londynie

Jeśli potrzebujesz znacznej i długotrwałej zmiany w jakiegokolwiek sferze twojego życia, sięgnij po tę książkę. W trakcie 19 lat, które poświęciłem na polu rozwoju osobistego, pojawiło się wielu autorów obiecujących święty grala pozytywnych zmian, opierających się głównie na pozytywnym myśleniu i technikach motywacyjnych. Ta książka naprawdę wśród nich się wyróżnia, w moim przekonaniu jest właściwie jedyną, która działa!

– Alec Grimsley

Ta książka odmieniła moje życie – dosłownie! Mój paraliżujący strach przed publicznymi wystąpieniami ograniczał mnie przez całe moje życie. Kiedy ukończyłam proces zmiany przekonań w zakresie mojego strachu, teraz kształtuję moją przyszłość wokół nauczania i prowadzenia seminariów. Naciskam, abys nie przegapił tej możliwości przemiany w swoim życiu.

– Rhoda Kingston, naturopatka

Zrozumienie potęgi swojego własnego umysłu jest najważniejszą rzeczą, której możemy dokonać. Uzdrawianie Gamma tłumaczy to w bardzo jasny i ośmielający do działania sposób. Ta książka pokazuje nam, że przez zaktualizowanie naszego systemu przekonań i rozszerzenie świadomości możemy pozbyć się naszych strachów, niepewności i zmartwień, i przeprogramować całe swoje istnienie w kierunku bardziej spełnionego życia. To naprawdę niesamowita lektura.

– Jeff Moran, dyrektor Mind Sounds

Podziękowania

Pomysł na napisanie tej książki przyszedł mi do głowy w momencie mojego życia, który można określić jako głęboką samorealizację. Wielu przyjaciół pomogło mi przejść ten proces. Maggie, dziękuję ci za wspaniałe, dzięki trzy lata transformacji. Twoja dobroć i zdolność kochania stały się dla mnie wspaniałymi nauczycielami. Zawsze będziesz miała szczególne miejsce w moim sercu, Namaste.

Hawky, dziękuję za bycie obok mnie zawsze, kiedy potrzebowałem prywatnego psychoanalityka, któremu mógłbym się wygadać. Przyjacielu, pomogłeś mi zachować stosunkowo zdrowe zmysły przez wiele lat. Doceniam twoją mądrość i tę cholerną regułę pięciu, dzięki ci Mark.

Jonny Boy, dziękuję za pomoc we wkroczeniu na tę ścieżkę. Dzięki za to, że byłeś przy mnie, kiedy potrzebowałem stabilizacji i miejsca, gdzie mógłbym zostać podczas planowania kolejnych rozdziałów, i dziękuję też wszystkim dwu i czteronożnym rezydentom Rhodes Mansion za wpuszczenie mnie do waszego pełnego radości domu.

Alec, dziękuję ci za wykonanie tego telefonu ponad dziesięć lat temu i za twoje nieustające wsparcie, doping, mądrość i sposób bycia. Andy Orange, tobie dziękuję za niesamowite wspólne dyskusje i uczucie głębokiego połączenia. Jeffers, dzięki bracie, za zadziwiająco skuteczne MP3 (www.mindsounds.com) i za to, że jesteś w moim życiu. Jesteś pierwszą napotkaną przeze mnie osobą, która jest naprawdę zaangażowana w ten program. Drogi Charlie, dzięki za twoją przyjaźń, twój duch dotyka mnie i każdą osobę,

którą napotkasz. Ach, dziękuję Ci też za pomysł na tytuł, który sam uważałeś za kiepski, hahaha. Jesteś aniołem i cieszę się, że ta książka jest dotknięta twoją energią. Vee, dzięki za ciągle podtrzymywanie mnie na duchu i wsparcie we wszystkim, co robię. Masz wielkie serce. Roysta, chłopie, za ponad 30 lat wspaniałej przyjaźni; jakość człowieku, jakość, tak trzymaj.

Podziękowania dla sponsorów mojego kursu, Liz i Rogera ze Szkocji oraz Nenada, Jeleny i Any z Chorwacji. Dzięki dla Olego i Marjany ze Słowenii, którzy sponsorują moje kursy w Słowenii i gdzie narodził się pierwszy rozdział tej książki – radosne dni! Dziękuję też Frankowi DeMarco, Nancy Dorman, Alekowi Grimsley, Grahamowi Hancockowi, profesor Vlatce Hlupic, profesorowi Kazadi Kalangu, Rhodie Kingston i Charlotte Sinclair za cenne opinie dotyczące wersji roboczej.

Dziękuję Stephanie Burton za bycie piękną modelką do fotografii ilustrujących zmiany przekonań i za czas poświęcony na napisanie wspaniałej historii o kwantowym splątaniu. Dziękuję Bernardowi Chandlerowi za ilustracje, projekt okładki książki i zabawne rozmowy. Wielkie dzięki dla Joan Parisi Wilcox, mojej drogiej przyjaciółki i edytorce. Joan, dziękuję ci bardzo za ogromną rolę, którą odegrałaś przy tworzeniu tej książki. Jesteś niesamowitą osobą pod każdym względem, twoje umiejętności pisarskie i edytorskie muszą pochodzić od bogów. Dziękują za przemienienie mojego rękopisu w tę wspaniałą, łatwą w czytaniu książkę. Jesteś rzadkim, drogocennym klejnotem i jesteś tak bardzo zaangażowana w ten program, z całego serca – dziękuję ci.

Chciałbym też podziękować mojej siostrze i szwagrowi, Julie i Rogerowi, za ich miłość i wsparcie od pierwszej chwili, a także moim siostrzeńcom i przyjaciółom, Jamesowi i Edwardowi, za bycie naprawdę spoko kolesiami.

No i oczywiście, moja ukochana, malutka mama, To prawda, mam, że w małym ciele wielki duch, spisałaś się na medal.

Dużo miłości dla was wszystkich.

Zmiana to mądry wybór

*Przeżywa gatunek nie najmocniejszy, nie najinteligentniejszy ale taki,
który najlepiej przystosowuje się do zmian.*

– Charles Darwin

W dzisiejszych czasach świat zmienia się w wyjątkowo szybkim tempie. Jeszcze sto lat temu nie mieliśmy ani telewizorów, ani komputerów, a mniej niż 10% domów na Zachodzie było wyposażone w telefony. Dziś jest ponad miliard użytkowników internetu, a ilość informacji dostępnej nam na żądanie dramatycznie przewyższa tę dostępną wszystkim poprzednim pokoleniom ludzkości.

Od czasu wynalezienia koła ok. 3500 r. p.n.e. do roku 1980 świat podwajał swoją wiedzę co mniej więcej pięć lat. W roku 2000 działo się to już co 9-10 miesięcy, a w 2010 ta wartość osiągnęła 6-7 miesięcy. W rozdziale 6, jak być może pamiętasz, omawialiśmy moc superkomputerów. Omówmy to ponownie, dodając bardzo ważną uwagę.

Wyobraź sobie, że wszyscy ludzie na ziemi, całe 7 miliardów, na ręcznym kalkulatorze wykonuje jedno obliczenie co pięć sekund przez sześćdziesiąt godzin. Najpotężniejsze komputery świata, zwane superkomputerami, mogą wykonać tę samą ilość obliczeń w jedną sekundę. Jesteśmy w epoce obliczeń kwantowych. Wyobraźmy sobie teraz, że taki komputer działa przez bilion lat. Samo to nie mieści się w głowie, ale czekaj, jest tego więcej: komputer kwantowy mógłby wykonać taką samą ilość obliczeń jak działający przez bilion lat superkomputer – zaledwie w jedną godzinę! Nie wiem jak ty, ale ja tego nie mogę pojąć.

Oznacza to, że kiedy w pełni rozwiniemy technologię komputerów kwantowych, świat będzie podwajał swoją wiedzę prawie codziennie. Spodziewamy się, że ten poziom technologiczny zostanie osiągnięty w ciągu następnych dwóch-trzech lat.

Co ciekawe, przegląd rozwoju naukowo-technicznego przeprowadzony na Uniwersytecie Stanforda również sugeruje podobne tempo ekspansji. Program komputerowy przeszedł prędkość postępu technicznego od ok. 5000 r. p.n.e. do dziś. Wykres przewidywał odbił ostro w górę od 1975 r., a w 2012 r. poszybował w stratosferę. Lepiej trzymać kapelusze, ludzie!

Zmienianie naszych systemów przekonań jest po prostu niezbędne, jeśli mamy dotrzymać tempa zmianom i w pełni wyrazić kim i czym jesteśmy. Jak mówi chińskie przysłowie: „Jeśli nie zmienimy kierunku, dotrzemy tam, dokąd zmierzamy”.

Osobisty rozwój i zmiana

Wszyscy mamy w sobie coś, co chcemy zmienić. Nawyki i skłonności, o których wiemy, że nam nie służą, niezrealizowane talenty, o których mówimy sobie, że kiedyś poznamy i rozwiniemy. W życiu chodzi o zmianę, ale wielu z nas zdaje sobie sprawę, że życie mija, podczas gdy my podążamy za starym powiedzeniem: „nic nowego pod słońcem”. Zmiana, a nawet odkrycie, tego co dokładnie chcemy zmienić, wymaga czegoś więcej niż tylko silnej woli i pozytywnego myślenia. Musimy mieć wgląd w to, co można nazwać „ukrytymi” aspektami nas samych. Nasze głowy mogą nam mówić jedno, ale nasze serca szepczą co innego. Kogo najczęściej słuchamy? Dlaczego? A jeśli szczerze pragniemy zmian, jak możemy je najlepiej osiągnąć w taki sposób, żeby były trwałe i nam służyły?

Można by skonsultować się z ekspertem, np. psychologiem czy trenerem rozwoju osobistego. Zwykle używają oni testów psychologicznych, aby pomóc nam zdać sobie sprawę z naszych silnych

i słabych stron, a także osobistych stylów i tendencji. Te oceny mają na celu głębsze zrozumienie naszych wzorców zachowań i pomóc nam rozwinąć większą elastyczność behawioralną, zwiększając możliwości rozwoju. Może ci się jednak udać poznać siebie o wiele głębiej niż teraz, i to bez tych „szlampowych” testów osobowości czy konsultacji z ekspertem. Sam jesteś najlepszym profesjonalistą w kwestii siebie. Przyjrzyjmy się sprawdzonym technikom wglądu w jądro twojej osoby – poprzez świadomy i nieświadomy umysł – i wyciągnijmy te sekrety z ciebie. Będzie przy tym pomocne, jeśli będziesz znać uniwersalne ludzkie etapy rozwoju, tak, żebyś mógł ocenić, gdzie jesteś, i jak ci idzie. Informacje w tym rozdziale przygotowują cię na rozdział następny, gdzie nauczę cię Techniki Zmiany Przekonań Ciało-Umysł.

Eksplorując stadia ludzkiego rozwoju

Począwszy od lat 60. XX w. psychologowie zaczęli skupiać się na mechanizmach rozwoju osób dorosłych, które tłumaczą, jak przechodzimy od dzieciniego egotystycznego poglądu na świat, do dojrzałego zrozumienia i zdania sobie sprawy, że jesteśmy czymś o wiele większym niż nasze „ja osobowościowe”. Rozwój ludzki przedstawiono w stadiach, poglądach na świat bądź systemach znaczeniowotwórczych. Ja będę posługiwał się terminem „stadia”. Przechodząc od jednego stadia rozwoju do następnego zyskujemy bardziej efektywne strategie radzenia sobie ze złożonością, o szerszym zastosowaniu. Każde stadium oznacza, że „wyewoluowaliśmy” głębsze i bardziej ekspansywne sposoby interakcji ze światem. Wcześniejsze stadia rozwoju są często grupowane w tzw. „pierwszy stopień”, a późniejsze w „drugi stopień”. Powszechnie szanowana ekspert od rozwoju psychologicznego i była wykładowczyni psychologii, Clare Graces, powiedziała kiedyś, że kiedy ktoś przechodzi do „drugiego szeregu”, dokonuje „skoku znaczeniowego”².

Rozwój człowieka może dokonywać się poziomo bądź pionowo. Wzrost poziomy to uczenie się nowej wiedzy i umiejętności w trakcie nauki szkolnej i codziennego życia. Rozwijamy się poziomo, kiedy wzmacniamy nasze rozliczne typy inteligencji. (Harwardzki psycholog Howard Gardner wymienia IQ, emocjonalną, logiczno-matematyczną, muzyczną, przestrzenną, interpersonalną, i inne.) Rozwój pionowy jest o wiele rzadszy wśród ogółu ludzi. Chodzi w nim o zdolność zmiany do zmiany naszego światopoglądu – do zdolności zobaczenia świata nowymi oczyma, jeśli mogę się tak wyrazić – i do zmieniania w trakcie życia naszej interpretacji naszych doświadczeń i spostrzeżeń. Rozwój pionowy zwiększa naszą otwartość i poziom świadomości, czyni nas zdolnymi do radzenia sobie z szerszymi i bardziej różnorodnymi perspektywami i zwiększa naszą zdolność do wpływania na zewnętrzny świat i integrowania naszych osobistych doświadczeń.

Wspinając się na drugi stopień i późniejsze stadia rozwoju, a także przechodząc od jego poziomego do pionowego typu, zwiększamy prawdopodobieństwo, że uzyskamy dostęp do większej części naszych osobistych możliwości oraz głębszych pokładów zrozumienia, efektywności i mądrości. W końcu w rozwoju człowieka chodzi o stan jego świadomości, który bezpośrednio wpływa na naszą zdolność do przekształcania tego, co myślimy i czujemy na własny temat.

Aby uczynić jasnym znaczenie tych stadiów i stopni, użyję dłuższej metafory. Wyobraź sobie, że istnieje las, w którym regularnie przechadzasz się dla treningu i relaksu. Mimo, że istnieje w nim wiele możliwych ścieżek, które można wybrać, na każdej z nich sceneria jest w gruncie rzeczy taka sama: drzewa, krzewy, ptaki, wiewiórki. Spacer jest przyjemny i dość łatwy, mało jest na nim wzniesień do przejścia, i szybko trasa staje się dla ciebie znajoma i wygodna, do tego stopnia, że przestajesz zwracać uwagę na detale, uznając różnorodność lasu za rzecz oczywistą i spacerując po nim bez skupienia.

Wyobraź sobie, że pewnego dnia twoją uwagę przykuwa nowa ścieżka, którą właśnie zauważyłeś, więc skręcasz w nią z normalnej trasy. Nowa ścieżka jest bardziej stroma, prowadzi bowiem na małą górę, ale idziesz nią dalej pomimo wysiłku, którego to wymaga. Po chwili doprowadza cię na szczyt, gdzie znajdujesz się nagle ponad poszyciem lasu i możesz cieszyć się panoramicznym widokiem.

Patrząc dookoła, widzisz te same, dobrze ci znane ścieżki w lesie i to, jak są połączone. Widzisz też, że za brzegiem lasu znajduje się dolina, przez którą płynie rzeka. W oddali dostrzegasz nawet kilka miasteczek. Teraz dopiero naprawdę możesz ocenić las, a także jak jest usytuowany w szerszym krajobrazie.

Wczesne stadia rozwoju, rozwój na pierwszym stopniu i rozwój poziomy mają związek z tym, co znajome, z przyzwyczajaniem się do naszego świata, naszego życia i naszych zachowań. Powtarzamy te same wygodne czynności, nie wyściubiamy nosa poza wyznaczone granice naszej wiedzy i emocji. Dla kontrastu, zbaczając ze znajomej ścieżki możemy rozpocząć bardziej wymagającą podróż. Da nam ona poszerzony ogląd życia, szersze horyzonty doświadczeń, dokładniejszą i bardziej szczegółową wiedzę na temat nas samych i naszego miejsca w świecie itd. Ta ekspansja reprezentuje korzyści i dary późniejszych stadiów rozwoju, jego drugiego stopnia oraz rozwoju pionowego.

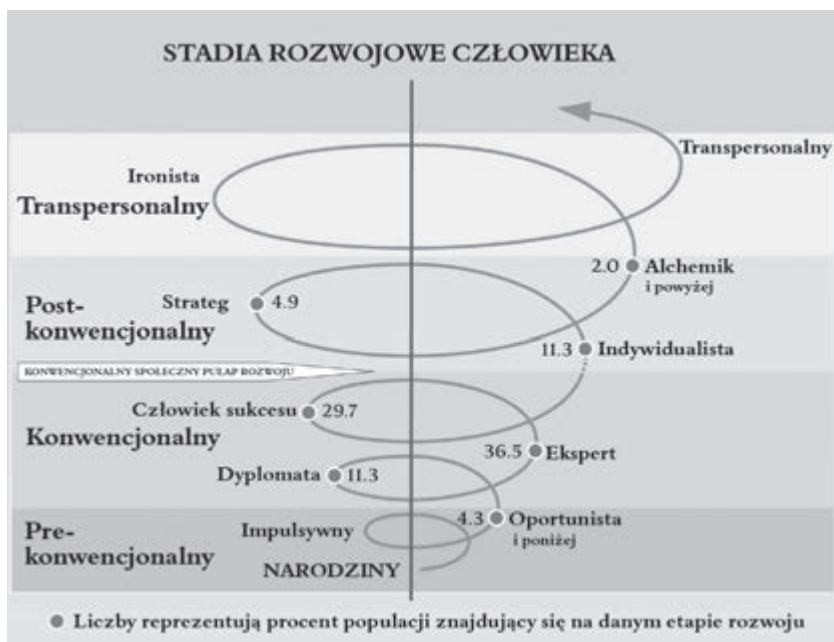
Stadia rozwojowe dają nam uogólniony sposób rozumienia tego, jak ludzie interpretują wydarzenia, i w związku z tym, jak mogą się zachować w różnych sytuacjach. Każdy z nas posiada szeroki wachlarz możliwych reakcji, zachowań i tendencji, a jednak zwykle przejawiamy w kółko te same. Jest to po części odpowiedzialne za stabilną i wyrazistą osobowość, widoczną dla innych. Ostatecznie jednak prowadzi to do tego, że wpadamy w koleiny utartych zachowań i reakcji. Mogą one nie pozwalać nam na doświadczenie świeżości i niezwykłości świata. Nasz wzrost ulega stagnacji. Aby zmienić się i wyewoluować, musimy najpierw tego chcieć, a następnie znaleźć efektywne sposoby zmiany naszych przekonań. To

przekonania bowiem ograniczają bądź wzmagają nasz potencjał. Ponieważ przekonania mają swoją siedzibę w podświadomości, zmiana oznacza konieczność zharmonizowania jej ze świadomym umysłem. Niemniej jednak, twoja świadomość nie jest statyczna; ona też może rosnąć i rozwijać się.

Stadia ludzkiej świadomości

Większość teorii rozwoju dzieli spektrum ludzkiej świadomości na cztery stopnie: pre-konwencjonalny, konwencjonalny, post-konwencjonalny i transpersonalny (patrz ilustracja 9.1.). Pierwszy stopień to stadium rozwoju niemowlaka, który jest w głównej mierze zaabsorbowany sobą i nie odnosi się do perspektywy innych osób. Rosnąc, dziecko zaczyna uczyć się norm i reguł swojej kultury, wchodząc tym samym w stadium świadomości konwencjonalnej. To stadium cechuje poczucie przynależności do grupy, plemienia czy narodu i identyfikacja z nimi. Grupa zapewnia poczucie bezpieczeństwa, ale każdy poza nią zostaje wykluczony bądź zakwestionowany. Rozwijając się dalej, jednostka może osiągnąć stadium świadomości post-konwencjonalnej, gdzie jej poczucie tożsamości może się rozszerzyć, obejmując ludzi niepodobnych do niej. Taka osoba jest otwarta i akceptująca wobec innych, niezależnie od ich rasy, koloru, płci, narodowości itd. Kontynuując tę ścieżkę rozwoju można wejść w stan świadomości transpersonalnej, identyfikując się ze wszystkimi istotami, ludzkimi i nieludzkimi i poczuć, że jest tylko jeden, zintegrowany wszechświat, którego ona jest częścią. Jest to świadomość bardziej „kosmiczna”.

W przedstawionym modelu każde stadium ma swoje podstawowe struktury przekonań, które kierują ludźmi znajdujących się na nim. Dzieje się tak w kwestii stylu i zakresu myślenia, uczuć i czynów. Generalnie ujmując osoba, która dotarła na późniejsze stadia rozwoju potrafi zrozumieć wcześniejsze, ale osoba przebywająca ciągle we wcześniejszych z trudem rozumie późniejsze. Jak



Ilustracja 9.1. Model stadiów ludzkiej świadomości i rozwoju oraz ocena procenta populacji na każdym z nich wg Billa Torbeta, profesora-emeryta zarządzania na Carroll School of Management w Bostonie i jednego z najbardziej poważanych teoretyków rozwoju. Stadiom rozwoju nadano etykiety, aby odróżnić je od siebie, tak jak po prostu 1,2,3 itd. Same etykiety nie mają znaczenia dla naszej dyskusji

pokazuje ilustracja 9.1, we współczesnym społeczeństwie 80% osób funkcjonuje na poziomie konwencjonalnym, a tylko około 10-20% przejawia światopogląd post-konwencjonalny. Bardzo niewiele osób osiągnęło świadomość transpersonalną.

W górę?

Rozwój pionowy zaczyna się przede wszystkim od oceny i aktualizacji naszych systemów przekonań: poglądu na to, kim i czym się jest, a także celów istnienia. W większości przypadków przej-

ście pomiędzy stadiami nie dokonuje się nagle, ale jest rezultatem nieustannie powtarzanych drobnych kroczków naprzód w naszej podróży samo-realizacji i osobistej ewolucji. Zmiana jest często przyspieszana przez osobistą praktykę oraz przez wejście w kontakt z ludźmi, którzy już teraz przebywają na stadium, na które chcemy wejść bądź w kierunku którego się posuwamy. Mogą „wskazać nam drogę”, mówiąc potocznie.

Dzięki naszemu obecnemu zrozumieniu znaczenia relacji umysł-ciało oraz tego, jak „psychologia energii” (zdefiniowana w następnym rozdziale) może ułatwić proces zmiany, możesz dokonać szybkiego postępu w twoim rozwoju pionowym. Żyjemy w takim okresie ludzkiej historii, że rozwój ten jest od nas wymagany, nie tylko dla nas samych, ale także po to, abyśmy mogli sprostać wyzwaniom naszego świata i zmienić go na lepsze. Dostępne są nam na szeroką skalę narzędzia, które mogą pomóc nam osiągnąć najwyższą pozytywną ekspresję siebie i naszej kultury, narodu a nawet świata. Doktorzy Ervin Laszlo i Jude Currivan tłumaczą w swojej książce *Cosmos*:

Żyjemy w... przełomowej epoce, w której rozgrywają się potężne ewolucyjne, a w istocie rewolucyjne, procesy. Jako jednostki i jako zbiorowość budzimy się jak z długiego snu bez pamięci. Nie tylko akceptujemy nasze wrodzone zdolności do postrzegania na nie-lokalnych poziomach, ale nasza świadomość wykracza poza ograniczenia opartego na osobowości poczucia tożsamości.

Najbardziej skutecznym i wydajnym sposobem na osiągnięcie osobistej zmiany i rozwoju jest podjęcie programu zwanego „praktyką integralną”, opartego na czterech kluczowych obszarach:

- Ćwiczenia i odżywianie
- Medytacja
- Rozwój intelektualny
- Praktyki psychodynamiczne (oczyszczanie i aktualizacja podświadomości)

Ćwiczenia

Jest czymś oczywistym, że dbanie o nasze ciało poprzez kosmetykę, zdrowe odżywianie się, uzupełnianie diety suplementami i witaminami* dobrej jakości, bycie w pełni nawodnionym i wykonywanie dostatecznej ilości ćwiczeń ma sens.

Jeśli masz tylko jedną opcję do wyboru spośród ćwiczeń fizycznych, polecam ćwiczenia siłowe, których najlepszą formą są ćwiczenia z obciążeniem. Dlaczego jest to tak dobre? Ponieważ podnoszenie ciężarów jest najlepszym sposobem na opóźnianie, a nawet odwracanie starzenia biologicznego. Badania wykazały, że sześć miesięcy ćwiczeń z obciążeniem tylko trzy razy w tygodniu po dwadzieścia minut cofnęło wskaźniki starzenia biologicznego o 12 lat⁴!

Większość ludzi, kiedy myśli o podnoszeniu ciężarów, widzi stereotypowy obraz osiłków z siłowni starających się zbudować jak największe mięśnie. Zapomnij o tym. Prawda jest taka, że korzyści z ćwiczeń z obciążeniem dalece przewyższają wszystkie inne formy ćwiczeń. Oto krótka lista korzyści z podnoszenia ciężarów (i niektórych innych typów ćwiczeń siłowych):

- Wzmacnia mięśnie, ścięgna i więzadła, sprawiając, że osiągasz mocną, zrównoważoną sylwetkę, wzmagając siłę i wytrzymałość w codziennym życiu.
- Podnosi bazowe tempo metabolizmu o nawet 15%, co powoduje, że spalasz w ciągu dnia więcej kalorii, długo po tym, jak zakończyłeś ćwiczenia, a nawet w ciągu snu. Ćwiczenia z ciężarami mogą sprawić, że twoje ciało spali nawet 300 kalorii dodatkowo w ciągu dnia (dla osoby o normalnym zapotrzebowaniu 2000 kalorii). W swoim czasie może to prowadzić do znaczącej utraty wagi.
- Wzmacnia kości, ograniczając ryzyko osteoporozy.
- Obniża spoczynkowe ciśnienie krwi.
- Poprawia poczucie równowagi i koordynację.
- Podnosi poziom dobrego typu cholesterolu (HDL).
- Wzmacnia funkcjonowanie układu immunologicznego.

* Szeroki wybór suplementów i witamin wzmacniających odporność organizmu jest dostępny w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).

Udowodniono, w rzeczy samej, że trening z obciążeniem ma pozytywny wpływ na insulinooporność, metabolizm spoczynkowy, ciśnienie krwi, otyłość i czas pasażu przewodu pokarmowego – czynniki powiązane z chorobami takimi jak cukrzyca, schorzenia serca i rak⁵. Podsumowując, ćwiczenia siłowe pomagają zachować młodość.

Ponieważ w przeszłości pracowałem w branży fitness i zdrowia, wiem bardzo dobrze, że wiele osób rozpoczyna program treningowy z wielkim entuzjazmem, tylko po to, żeby po chwili stracić dyscyplinę i zainteresowanie. To zachowanie zwykle wynika z przekonania, nabranego w młodości, że ćwiczenia to nudna i ciężka praca. Jest to przekonanie, które można zmienić, jak przekonasz się wkrótce. Poza tym, wielu z nas ma tak wypełnione kalendarze, że sądzimy, iż nie da się w nich upchnąć jeszcze jednej aktywności. Przyglądając się swojemu życiu, zauważysz jednak, że na rzeczy, które są dla ciebie ważne zawsze znajdujesz czas. Zmianę struktury twoich przekonań może uczynić ćwiczenia przyjemną częścią twojego życia. Będziesz zaskoczony, jak szybka i łatwa jest zmiana.

Wielkie korzyści, brak efektów ubocznych

Przyjrzyj się poniższej liście korzyści psychicznych i fizycznych. Gdybym ci pokazał, jak osiągnąć te korzyści bez jakichkolwiek efektów ubocznych czy kosztów, zrobiłbyś to?

Korzyści psychiczne:

- Podnosi poziom serotoniny, wpływając na nastrój i zachowanie,
- Wzmaga fale mózgowo alfa, prowadząc do zwiększonej integracji prawej i lewej półkuli mózgu i funkcjonowania całego mózgu,
- Zwiększa aktywność lewego płatu czołowego, maksymalizując szczęście i spokój,
- Poprawia koncentrację i skupienie,

- Poprawia pamięć i zdolność do nauki,
- Rozwija intuicję,
- Zmniejsza ilość niespokojnych myśli,
- Zwiększa spostrzegawczość i zdolności motoryczne,
- Poprawia harmonię ciała, umysłu i ducha.

Korzyści fizjologiczne:

- Zwiększa przepływ krwi i spowalnia bicie serca,
- Tworzy głębszy poziom relaksu,
- Obniża ciśnienie krwi,
- Redukuje aktywność wirusów,
- Obniża poziom cholesterolu,
- Obniża ryzyko schorzeń układu krążenia,
- Spowalnia proces starzenia,
- Zmniejsza poziom kortyzolu, związanego ze stresem,
- Przynosi ulgę w wielu schorzeniach: astmie, cukrzycy typu 2, zespole napięcia przedmiesiączkowego, chronicznym bólu,
- Zwiększa przepływ krwi do mózgu, tworząc wyższe funkcje mózgowe,
- Rozluźnia system nerwowy.

Jeśli odpowiedziałeś „tak”, witaj wśród medytujących! W przeciwieństwie do tego, co sądzą niektórzy ludzie, medytacja nie jest praktyką religijną. Jest to związana ze zdrowiem praktyka relaksacji i redukcji stresu. Oferuje ona tyle korzyści, że gdyby jakiś lek dawał te same rezultaty, a lekarze go nie przepisywali swoim pacjentom, zabroniono by im praktykowania zawodu. Ta lista ciągnie się dalej i dalej, jest więc oczywiste, dlaczego medytacja jest integralną częścią jakiegokolwiek programu rozwoju osobistego.

Rozwój umysłowy

Rozwój umysłowy to posługiwanie się naszym rozumem i logiką – naszym myślącym umysłem – i stanowi trzecią część integralnej

praktyki. Musimy mieć kognitywne zrozumienie naszych wyborów, aby mieć motywację do przeprowadzenia naszych postanowień, wycucie, co one oznaczają, zidentyfikować, jak możemy dzięki nim skorzystać, określić dlaczego potrzebujemy tych korzyści i dbać o ich osiągnięcie. Większe zdolności poznawcze poprzez edukację oraz rozwijanie coraz lepszego zrozumienia, kim się jest i świata, w którym się żyje. Sposoby na rozwinięcie zdolności umysłowych są bardzo różnorodne, podkreślę więc tutaj tylko kilka.

Poza edukacją, kursami i innymi tradycyjnymi ścieżkami pozyskiwania wiedzy i treningu umiejętności, istnieją między innymi następujące sposoby na poprawę twojej umiejętności myślenia i podejmowania decyzji:

- Uczenie się poprzez obserwację własnych i cudzych działań oraz ich konsekwencji (czyli nauka poprzez doświadczenia).
- Wystawianie się na bogate w bodźce środowiska, z mnóstwem nowych sygnałów, które „poszerzą twoje horyzonty” i pozwolą ci wziąć pod uwagę nowe sposoby działania, myślenia i robienia; nowość nie tylko pobudza wyobraźnię, ale wyostrza zdolności umysłowe w każdym momencie życia.
- Ćwicz swój mózg poprzez robienie krzyżówek i innego rodzaju łamigłówek, naukę nowej umiejętności, jak np. gry na instrumencie muzycznym czy języka obcego; wyłącz telewizję i weź książkę albo ciekawe czasopismo.

Praktyki psychodynamiczne

Psychodynamika to termin, który odnosi się do działania twojej psychiki czy też umysłu – tego co dzieje się w ukrytej podświadomości i może ci szkodzić. Technika Równowagi Emocjonalnej (patrz rozdział 7.) i Technika Zmiany Przekonań Gamma, którą podzielię się z tobą w następnym rozdziale, są w swojej naturze psychodynamiczne, więc to podejście do zmiany osobistej rozpatrzę tam.

★ ★ ★

Te cztery obszary tworzą potężną praktykę transformacyjną. Udowodniono, że „cross-training” w tych czterech integralnych dziedzinach jest o wiele szybszym i wydajniejszym sposobem na rozwój i wzrost niż praktykowanie tylko jednej z nich. Dla przykładu, w naukowym badaniu nad buddyjską praktyką medytacyjną znaną jako Vipassana* (nazywaną także medytacją wglądu) wzięły udział trzy grupy: jedna z nich uprawiała tylko medytację Vipassana, druga dodała do swojego tygodniowego planu również ćwiczenia siłowe, a trzecia nie robiła ani tego, ani tego (to była grupa kontrolna). Grupa, która uprawiała zarówno Vipassanę, jak i ćwiczenia z ciężarami, osiągnęła głębszą praktykę medytacyjną niż ci, którzy wyłącznie medytowali, według oceny mnichów – mistrzów tego typu praktyki⁶. To, co chcę przekazać nie dotyczy nauki głębszej medytacji, chociaż jest to z pewnością wartościowy cel, ale sprawdzonych sposobów na przyspieszenia swojego rozwoju osobistego. Regularne ćwiczenia, właściwe odżywianie i picie, medytacja i nauka, połączone z Techniką Równowagi Emocjonalnej i Techniką Zmiany Przekonań Gamma są pewnym sposobem na bycie „wszystkim, czym chcesz być”.

Zaraz dowiesz się, jak przekształcić swoje przekonania w każdym obszarze życia przy pomocy Techniki Zmiany Przekonań Gamma i Techniki Mózgowej Gamma. Jesteś gotów?

Kluczowe punkty:

- Zmiany następują teraz szybciej niż w jakiegokolwiek innej epoce.
- Rozwój człowieka dzielimy na stadia, im wyższe stadium, tym większy poziom świadomości.
- Praktyka integralna jest najbardziej wydajnym sposobem rozwoju osobistego.

* Bhante Henepola Gunaratana jest autorem książki „Medytacje buddyjskie”, w której szczegółowo opisuje technikę Vipassana. Publikacja dostępna jest w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd. pol.).



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Chris Walton jest psychologiem sportowym o międzynarodowej renomie. Pracował z tysiącami osób na całym świecie pomagając im osiągnąć sukces. Jest twórcą Programu Uzdrawiania Gamma© i prowadzi warsztaty w wielu krajach świata.

Jak to się stało, że w 1983 roku 61-letni rolnik wygrał 875-kilometrowy maraton?

Ten wyścig z Sidney do Melbourne to mordercza walka z samym sobą, która trwa około tygodnia. Startują w nim wysokiej klasy sportowcy, a wspiera ich pełna załoga złożona z lekarzy, masażyстів i ekspertów żywieniowych. Dlaczego więc wygrał go zwykły rolnik?

O jego sukcesie zdecydowało niezłomne przekonanie, że jest w stanie tego dokonać.

Na ogół nie zdajemy sobie sprawy z siły naszych przekonań, a jednak mają one ogromny wpływ na każdy aspekt naszego życia. To od nich zależy nasze szczęście, wewnętrzny spokój, optymizm i zdrowie. Wystarczy, że będziesz wykonywać proste ćwiczenia przez zaledwie 5 minut dziennie, a pozbędziesz się tkwiących w Tobie ograniczeń, zmienisz nastawienie do otoczenia i wyeliminujesz stres, blokując powstawanie chorób.

Zmień przekonania i osiągnij sukces.

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-7377-655-5



9 788373 177655